

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Безворотня О. М.

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕВЕРБАЛЬНОЇ
КОМУНІКАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Вплив психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

О.М.Безворотня

Керівник роботи: ст. викл.

О.В. Пелешенко

Рецензент: д. психол. н., проф.,
завідувачка кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету
внутрішніх справ

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Безвортної Олександри Максимівни

1. Тема роботи: «Вплив психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці».

Керівник роботи: О. В. Пелешенко – ст. викладач кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 77 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	15.05.2026	17.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Безворотня О. М.

Керівник роботи:

ст. викл.

Пелешенко О. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 78 с., рис. – 6, табл. – 9, додатків – 5, літератури – 50дж.

У даній роботі досліджено, як психологічні аспекти невербальної комунікації впливають на формування стосунків між молодими людьми. Проаналізовано особливості міжособистісної взаємодії та невербальної поведінки підлітків. За допомогою психодіагностичних інструментів проведено експеримент, який виявив закономірності цього впливу. Отримані дані, оброблені математично, лягли в основу рекомендацій для покращення навичок розуміння та використання невербальних сигналів з метою оптимізації міжособистісних стосунків.

Ключові слова: КОМУНІКАЦІЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ, КОМУНІКАТИВНІ СХИЛЬНОСТІ, МІЖСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, ЕМПАТІЯ, ЕМПАТІЙНІ ЗДІБНОСТІ, НЕВЕРБАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ.

ABSTRACT

Bezvorotnya O.M. The Irreversible Influence of Psychological Traits of Temperament on the Emergence and Resolution of Conflicts in Adolescence. Qualification work. Kyiv, 2026.

This study examines how psychological aspects of nonverbal communication influence the development of relationships among young people. It analyzes the characteristics of interpersonal interaction and nonverbal behavior among adolescents. Using psychodiagnostic tools, an experiment was conducted that revealed the patterns of this influence.

The obtained data, processed mathematically, formed the basis for recommendations to improve the skills of understanding and using nonverbal signals in order to optimize interpersonal relationships.

Keywords: communication, adolescence, practical recommendations, social adaptation, nonverbal communication communicative skills, interpersonal relationships, empathy, empathetic abilities, nonverbal competence, social skills

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	15
1.1. Теоретико-методологічний аналіз невербальної комунікації у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці	15
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості розвитку міжособистісних відносин у юнацькому віці	20
1.3. Соціально-психологічні аспекти впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	31
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей невербальної комунікації	31
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку ефективної невербальної комунікації у юнацькому віці	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві проблема ефективної міжособистісної взаємодії набуває особливої значущості, оскільки комунікація виступає базовим механізмом соціалізації особистості. Особливе місце у структурі спілкування займає невербальна комунікація, яка забезпечує передачу емоцій, намірів, ставлень та значною мірою визначає характер міжособистісних відносин.

Юнацький вік є сензитивним періодом для формування соціальних зв'язків, розвитку самосвідомості та побудови стабільних міжособистісних відносин. У цей період особливо загострюється потреба у прийнятті, визнанні та ефективній комунікації з оточенням. Невербальні засоби (жести, міміка, поза, дистанція спілкування, інтонація) можуть як сприяти встановленню позитивних контактів, так і викликати непорозуміння, конфлікти чи соціальну ізоляцію.

Попри значну кількість досліджень у галузі психології спілкування, питання впливу психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин саме у юнацькому віці потребує подальшого комплексного вивчення, що й обумовлює актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження – міжособистісні відносини особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості невербальної комунікації та їх вплив на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці.

У сучасному інформаційному суспільстві процеси міжособистісної взаємодії значною мірою ускладнюються через зміну форматів спілкування, зокрема активне використання цифрових технологій, соціальних мереж та дистанційних форм комунікації. У таких умовах невербальні компоненти спілкування набувають специфічного значення, адже частково редукуються або

трансформуються, що може призводити до труднощів у розумінні емоційного стану співрозмовника, його намірів та ставлення. Це, у свою чергу, актуалізує необхідність дослідження психологічних особливостей невербальної комунікації як важливого чинника ефективної міжособистісної взаємодії.

Особливої значущості проблема набуває у юнацькому віці, який характеризується інтенсивним розвитком соціальної компетентності, формуванням системи цінностей, становленням ідентичності та розширенням кола міжособистісних контактів. Саме в цей період невербальна поведінка відіграє суттєву роль у процесах встановлення довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння між індивідами. Недостатній рівень сформованості навичок невербальної комунікації може негативно впливати на якість соціальних зв'язків, спричиняти комунікативні бар'єри та ускладнювати процес соціальної адаптації молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення невербальної комунікації у психології у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.
2. Визначити вікові особливості розвитку міжособистісних відносин у юнацькому віці.
3. Дослідити психологічні аспекти впливу невербальної комунікації на міжособистісні відносини.
4. Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку ефективної невербальної комунікації.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові підходи, концепції та положення українських і зарубіжних учених у галузі

соціальної, вікової та загальної психології, психології спілкування та міжособистісних відносин. Методологічну основу дослідження становлять такі підходи: системний підхід (Л.Берталанфі); діяльнісний підхід (О.Леонтьєв, С.Рубінштейн); особистісно орієнтований підхід (К.Роджерс, І.Бех); соціально-психологічний підхід (К. Левін, С.Аш, М.Шериф); гуманістичний підхід (А.Маслоу, К.Роджерс); когнітивно-біхевіоральний підхід (А.Бек, А.Елліс); екологічний підхід (У.Бронфенбреннер).

Проблема невербальної комунікації досліджувалася у працях зарубіжних науковців, зокрема: Р.Бердвістел (кінесика як наука про мову тіла), Е.Холл (просторові та просторові аспекти спілкування), П. Екман (універсальні емоційні вирази та мімічна експресія), А.Меграбян (дослідження співвідношення вербальної та невербальної інформації), Д.Наварро (аналіз невербальної поведінки у соціальній взаємодії), Д.Морріс (соціальна біологія та невербальні сигнали), М.Кнапп (класифікація невербальної поведінки). Теоретичні засади міжособистісної взаємодії та соціальної поведінки представлені у концепціях К.Левіна (теорія поля та групова динаміка), Д.Міда (символічний інтеракціонізм), Г.Блумера (розвиток символічної взаємодії), Ч.Кулі (теорія «дзеркального Я»), Е.Гофмана (драматургічний підхід до соціальної взаємодії), С.Маклеода (аналіз соціальної поведінки), Р.Стернберга (трикутна теорія міжособистісних відносин), А. Бандури (соціально-когнітивна теорія навчання), Д.Роттера (локус контролю), У.Бронфенбреннера (екологічна теорія розвитку).

Питання вікових особливостей юнацького віку розкрито у працях Е.Еріксона (психосоціальна стадія «ідентичність – рольова невизначеність»), Ж.Піаже (когнітивний розвиток і формування формально-операційного мислення), Л.Кольберга (теорія морального розвитку), В.Гласера (теорія вибору), К.Роджерса (гуманістична психологія, концепція самоактуалізації), А.Маслоу (ієрархія потреб).

В українській психологічній науці значний внесок у дослідження особистості, спілкування та міжособистісних відносин зробили: Г.Костюк (розвиток психіки в діяльності), С. Максименко (генетико-психологічний підхід до розвитку особистості), І.Бех (особистісно орієнтована освіта та виховання), О.Кононко (розвиток особистості у соціальному середовищі), Т.Титаренко (життєвий світ особистості та психологія життєвих криз), Н.Чепелева (психологія особистісного розвитку та нарративний підхід), В.Рибалка (особистісно орієнтована психологія), М.Савчин (психологія особистості), О.Скрипченко (вікова психологія), О.Кононко (соціалізація та розвиток особистості), В.Панок (психологія професійної діяльності та комунікації).

Таким чином, теоретико-методологічна база дослідження забезпечує комплексне наукове обґрунтування впливу психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні*: бесіда, тестування, кнстатувальний експеримент, психодіагностичні методики (тести, опитувальники, спостереження); Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка, “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В.Синявського і Б.О. Федоришина), Методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності Г. Я. Розена, Методика експертної оцінки невербальної комунікації (А. М.Кузнецова)
- *статистичні*: кількісний та якісний аналіз даних, кореляційний аналіз.

Дослідження невербальної комунікації є важливим з огляду на її багатофункціональність у процесі міжособистісної взаємодії. Невербальні сигнали виконують регулятивну, експресивну та інформаційну функції, забезпечуючи узгодження поведінки учасників спілкування, формування емоційного фону взаємодії та уточнення змісту вербальних повідомлень. У

психологічній науці доведено, що невідповідність між вербальними та невербальними компонентами може суттєво впливати на сприйняття особистості співрозмовника, рівень довіри та характер взаємин, що підкреслює необхідність комплексного аналізу невербальної поведінки у структурі комунікації.

Крім того, у контексті сучасних соціально-психологічних викликів зростає значення розвитку комунікативної компетентності особистості як умови успішної соціалізації та професійного становлення. Здатність адекватно інтерпретувати невербальні сигнали та ефективно використовувати власні невербальні засоби спілкування розглядається як важливий компонент міжособистісної чутливості та емоційного інтелекту. Це зумовлює потребу у поглибленому вивченні психологічних механізмів впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин, зокрема в юнацькому віці як одному з ключових етапів становлення особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль невербальної комунікації у формуванні міжособистісних відносин у юнацькому віці. У роботі розкрито механізми впливу рівня розвитку невербальної компетентності, емпатійних здібностей та комунікативних схильностей на ефективність міжособистісної взаємодії, стиль спілкування та здатність до встановлення гармонійних стосунків. Уточнено зміст понять «невербальна комунікативна компетентність», «невербальна чутливість (сензитивність)», «емпатія», «невербальний репертуар особистості», «проникаюча здатність в емпатії», «ідентифікація» та їх роль у структурі міжособистісних відносин. Отримані теоретичні положення доповнюють наукові уявлення про індивідуально-психологічні детермінанти формування міжособистісних відносин у юнацькому віці та можуть бути використані у подальших дослідженнях вікової, соціальної та педагогічної психології, а також у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та викладачів закладів вищої освіти.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування підбраного методичного інструментарію для діагностики рівня розвитку невербальної компетентності, емпатійних здібностей та комунікативних схильностей, а також виявлення їхнього впливу на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку невербальної чутливості, збагачення невербального репертуару, формування емпатійних здібностей та конструктивних стратегій міжособистісної взаємодії, а також адекватного врахування індивідуальних комунікативних особливостей у роботі з молоддю. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, викладачами закладів вищої освіти та кураторами студентських груп для профілактики комунікативних труднощів, корекційної роботи, розвитку соціальних навичок та створення сприятливого психологічного мікроклімату в молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Теоретико-методологічний аналіз невербальної комунікації у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці

Спілкування є фундаментальною частиною людського життя, що дозволяє обмінюватися інформацією, будувати стосунки та розвиватися. Ключову роль у цьому процесі відіграє невербальна комунікація – передача повідомлень без слів. Вона включає такі елементи, як вираз обличчя, жести, пози, рухи тіла, особливості голосу (інтонація, тембр), погляд, відстань між співрозмовниками та дотики. Невербальні сигнали доповнюють, підкреслюють або навіть замінюють усні повідомлення, а також розкривають емоції людини. Невербальне спілкування часто відбувається несвідомо. Саме тому невербальні сигнали формують наше перше враження про людину, допомагаючи зрозуміти її наміри, емоції та ставлення. Словесне мовлення, безперечно, є найуніверсальнішим і найефективнішим засобом комунікації. Однак, обмежуватися лише словами було б помилкою, адже спілкування охоплює значно ширший спектр. Люди майстерно використовують цілий арсенал невербальних засобів для встановлення зв'язку [20]. Цікаво, що слова складають лише 7% у комунікативних актах, звуки та інтонація – 38%, а переважна більшість – 55% – припадає на немовні аспекти, що виходять за межі вербального вираження. Невербальне спілкування – це спілкування за допомогою не-мовних знакових систем. Виділяють такі основні функції невербального спілкування:

- вираження міжособистісних відносин;
- вираження почуттів і емоцій;
- керування процесами вербального спілкування (розмовою);
- обмін ритуалами;
- регуляція самопредставлення.

Невербальна мова, на відміну від усної, виникає спонтанно з глибин нашої підсвідомості. Це робить її надзвичайно надійною, адже людина не може свідомо контролювати та імітувати ці мимовільні сигнали. Тому невербальному спілкуванню можна довіряти більше, ніж словам. Спроба підробити невербальні прояви, окрім тривалого й спеціального тренування (як у шпигунів чи дипломатів), майже неможлива, адже нереально одночасно контролювати всі невербальні сигнали та стежити за мовою [11]. Розуміння невербальної мови дає змогу не лише краще розпізнавати співрозмовника, але й передбачати його реакцію на сказане ще до того, як він її висловить [12]. Це також допомагає зрозуміти, коли потрібно внести корективи для досягнення мети. Невербальне спілкування тісно пов'язане з нашими емоціями та внутрішнім станом, розкриваючи нашу особистість. Воно є основою для налагодження стосунків, розвитку співчуття та емпатії, а також для формування спільного розуміння в колективній діяльності. На відміну від слів, які ми легко адаптуємо до ситуації, невербальні сигнали змінюються значно повільніше. Ученими розроблена класифікація невербальних засобів спілкування, до яких належать:

- кінетичні це засоби руху, що виявляються в позі, жестах, міміці, ході, погляді;
- просодичні це назви таких ритміко-інтонаційних сторін мови, як висота, тембр голосу, сила наголосу;
- екстралінгвістичні це включення в мову пауз, а також різного роду психофізіологічних проявів людини: плачу, сміху, подихів тощо;

- тактильні це динамічні дотики у формі рукостискання, поплескування тощо.

Невербальне спілкування охоплює кілька основних каналів сприйняття: зоровий, слуховий, дотиковий та нюховий. Зокрема, візуальна складова включає в себе мову тіла (жести, вирази обличчя, рухи всього тіла), фізіологічні реакції (зміна кольору шкіри, піт), організацію простору та часу під час взаємодії, погляд (зоровий контакт), а також використання зовнішніх атрибутів, що підкреслюють або приховують індивідуальні риси (стать, вік, раса) та змінюють природний вигляд (одяг, зачіска, макіяж, аксесуари, борода, предмети в руках). Акустична система включає такі аспекти:

- паралінгвістичну систему (система вокалізації: тембр голосу, його діапазон і тональність);

- екстралінгвістичну систему (включення в мову пауз, а також інших засобів, як-от: кахикання, сміх, плач, темп мови тощо).

Тактильна система – дотик, потиск рук, обійми, поцілунки тощо.

Ольфакторна система – приємні і неприємні запахи навколишнього середовища, природні і штучні запахи людини.

Наша здатність спілкуватися виходить за межі слів. Існує ціла система невербальних сигналів, яку можна назвати оптико-кінетичною, що складається з жестів, виразів обличчя та рухів тіла (пантоміми). Ця система дозволяє нам сприймати та передавати інформацію через рухи різних частин тіла: руки виражають думки через жестикуляцію, обличчя – через міміку, а загальні пози тіла – через пантоміму. Ці рухи тіла є своєрідним дзеркалом наших емоцій. Коли ми використовуємо оптико-кінетичну систему знаків під час спілкування, це додає розмові особливих відтінків. Однак, важливо пам'ятати, що одні й ті самі жести можуть мати різне значення в різних культурах, що робить їх сприйняття неоднозначним.

Ключові елементи невербальної комунікації: Вираз обличчя: Це один з найважливіших інструментів невербального спілкування. Особливо виразні деталі, такі як куточки губ, підняті чи нахмурені брови, а також зморшки на чолі, дозволяють нам передати весь спектр емоцій – від щирого здивування до глибокого розчарування. Погляд: Погляд відіграє центральну роль у невербальній взаємодії. Зазвичай, саме через погляд ми висловлюємо свою зацікавленість у розмові. Якщо погляд "блукає", це може свідчити про нудьгу або бажання висловитися самому (якщо, звісно, це не ознака страху чи почуття провини). Натомість, прямий, пильний погляд в очі співрозмовника може бути сприйнятий як прояв агресії. Жести: Рухи рук також несуть багато інформації про співрозмовника [30]. Наприклад, вказуючи пальцем на когось, ми можемо здатися більш агресивними, ніж коли розкриваємо долоні, звернені до співрозмовника. Нахили голови, її нахил до плеча або в бік співрозмовника, навпаки, майже завжди свідчать про нашу увагу та зацікавленість.

Крім вербальних засобів, людські емоції та психологічні стани можуть бути передані через пантоміміку. Зокрема, орієнтація тіла обличчям до співрозмовника свідчить про відкритість, тоді як бокове положення може вказувати на протилежне [41]. У сидячої людини ознаками неприязні є напруженість м'язів, тоді як розслабленість тіла та нахил вперед асоціюються з вираженням симпатії [31]. Щоб рухи, звуки чи предмети навколо нас сприймалися як повідомлення, вони повинні мати спільне, зрозуміле для всіх значення. Наприклад, чорний одяг у нашій культурі асоціюється з жалобою, а хитання головою – з незгодою. Таким чином, невербальні сигнали схожі на усне чи письмове мовлення, і їх часто називають "мовленнєвоподібною активністю". Підкреслює цю схожість. Як і слова, жести чи пози мають своє значення в певній культурі чи групі. Однак, на відміну від слів, невербальні знаки часто допускають кілька тлумачень. Британський психолог Р. Харре ілюструє це на прикладі покашлювання: для співрозмовника це може бути попередженням про

прихід когось, а для того, хто наближається, – просто звичайним кашлем. Ця двозначність робить невербальні сигнали зручними для використання замість слів [2]. Відмінності між вербальною і невербальною комунікацією можна представити наступним чином. Термін "мова тіла" підкреслює цю схожість. Як і слова, жести чи пози мають своє значення в певній культурі чи групі. Однак, на відміну від слів, невербальні знаки часто допускають кілька тлумачень. Британський психолог Р. Харре ілюструє це на прикладі покашлювання: для співрозмовника це може бути попередженням про прихід когось, а для того, хто наближається, – просто звичайним кашлем [5]. Ця двозначність робить невербальні сигнали зручними для використання замість слів. Відмінності між вербальною і невербальною комунікацією можна представити наступним чином.

Перш за все, невербальні сигнали завжди прив'язані до конкретної ситуації. Наприклад, те, як людина говорить, її тон голосу, може розповісти про її поточні почуття та ставлення до співрозмовника чи теми розмови. Однак, цей самий тон не зможе передати, що відбувалося з людиною минулого тижня. Так само, стукіт у двері може бути різним залежно від настрою людини та того, до кого вона стукає. Різноманітні вирази обличчя, жести, погляди, зміни в голосі – все це, доповнюючи або навіть суперечачи одне одному, відображає динаміку внутрішнього світу людини, її ставлення до співрозмовника та обставин. Таким чином, невербальне спілкування становить складну багаторівневу систему передачі інформації, яка відіграє ключову роль у формуванні ефективної комунікації та взаєморозуміння між людьми.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості розвитку міжособистісних відносин у юнацькому віці

Юнацький вік являє собою фінальну стадію онтогенетичного розвитку особистості, що передує її інтеграції у доросле суспільство. Цей період, який у західній психологічній традиції часто ідентифікують як пізню підлітковість та ранню дорослість, відзначається інтенсивними трансформаціями у когнітивній, афективній та соціальній сферах. Саме тоді відбувається кристалізація світоглядної парадигми, формування аксіологічної системи, етичних засад та професійних преференцій. Ключовою особливістю цього періоду є інтенсивний розвиток самосвідомості та здатності до рефлексії. Як зазначає К. Мак-Лін з колегами, у юнацькому віці індивіди активно залучені до процесу інтроспекції, критичної оцінки власного досвіду та поведінки, а також формування наративної ідентичності – узгодженої історії власної особистості. елементом є також потреба самореалізації та отриманні соціального схвалення, зокрема від референтної групи однолітків [3]. У період юності спостерігається суттєве підвищення значущості міжособистісних взаємодій. Дружні та романтичні зв'язки характеризуються поглибленням емоційної насиченості, зростанням стабільності та набуттям вищої цінності. За даними досліджень В. Коллінза та Б. Лаурсена, саме в юнацькому віці відбувається перехід від великих, дифузних груп до інтимних діадичних стосунків, що вимагає розвинених навичок саморегуляції та емпатії. Паралельно з цим можуть виникати комунікативні бар'єри, зумовлені низькою самооцінкою, побоюванням відторгнення або недорозвиненістю навичок ефективного спілкування[4].

Емоційна сфера юнаків та дівчат відзначається зростанням чутливості та інтенсивності емоційних реакцій. Як стверджує Л. Штейнберг, нейробіологічні дослідження свідчать про дисбаланс між активно розвиваючоюся лімбічною системою (відповідальною за емоції) та ще не повністю зрілою префронтальною

корою (відповідальною за контроль). Це пояснює емоційну лабільність. Водночас відбувається поступове становлення механізмів саморегуляції. Даний період є ключовим для формування емоційного інтелекту, що охоплює здатність до ідентифікації власних та чужих емоцій, а також до ефективного та доречного реагування на них. Р. Берн досліджуючи особливості розвитку особистості підлітків, відзначав, що цей період характеризується внутрішніми конфліктами та стресами. Формування власного «Я» є складним і суперечливим процесом. Часто молоді люди усвідомлюють розбіжність між своїм внутрішнім світом та зовнішніми проявами, що робить самоконтроль надзвичайно важливим. Нечіткість та невизначеність у сприйнятті себе викликають тривогу та відчуття порожнечі, що стимулює потребу у спілкуванні, але водночас робить його більш вибірковою [25]. Уявлення про себе тісно пов'язане з груповим «Ми», проте власне «Я» зазвичай має більш складну структуру та включає ширший спектр якостей.

Дослідження Дж. Марсія, який розвинув теорію Е. Еріксона, дозволяють стверджувати, що ключовим досягненням юності є досягнення ідентичності стану, коли молода людина пройшла через період кризи та дослідження і зробила усвідомлений вибір щодо своїх цінностей, переконань та життєвого шляху. Процес самопізнання стає більш осмисленим і цілеспрямованим. А. Мудрик підкреслював, що для молодої людини формування образу себе нерозривно пов'язане з визначенням її моральної та соціальної позиції, а також з розумінням свого місця у світі. Він наголошував, що найважливішим етапом становлення особистості є «пізнання світу та себе в ньому». В. Худик вважав, що головними потребами юнаків є формування світогляду, усвідомлення своєї соціальної ролі та вибір майбутнього життєвого шляху. Він визначав самовизначення як розуміння власної корисності для суспільства. Д. Фельдштейн також досліджував процес самовизначення у юності, розглядаючи його як перехід від дитинства до дорослості. Він наголошував на соціальному аспекті цього

процесу, зазначаючи, що його основою є формування певної соціальної позиції в умовах вибору життєвого шляху. Таким чином, процеси самовизначення в юності мають всеосяжний характер. У цьому контексті виділяють прагнення до автономії у трьох сферах, описаних, зокрема, у роботах Дж. Аллена та його колег. Молоді люди, відчуваючи себе самотніми та непотрібними через складний період дорослішання, прагнуть бути разом з однолітками [24]. У компанії друзів вони шукають емоційну підтримку, розуміння та відчуття власної важливості. У спілкуванні юнаків спостерігаються дві протилежні тенденції: прагнення до розширення соціальних контактів та одночасне бажання глибших, індивідуалізованих стосунків. Це підтверджується дослідженнями С. Кларк та Г. Рівз, які показали, що сучасні підлітки проводять значну частину часу з ровесниками як в офлайн, так і в онлайн-середовищі, однак якість цих контактів може варіюватися [33]. Криза юнацького віку виникає приблизно в 16-18 років і пов'язана з проблемою самовизначення молодої людини, становленням світогляду, релігійних переконань та політичних поглядів [21]. Як зауважує Дж. Арнетт, глибока криза тотожності пов'язана з пошуком сенсу і змісту життя в умовах численних альтернатив, які надає сучасне суспільство. Шлях подолання кризи полягає в успішному розв'язанні завдань розвитку – досягненні цілісної ідентичності, встановленні близьких стосунків та визначенні професійного шляху.

Отже, юнацький вік створює сприятливі умови для розвитку комунікативної компетентності, але водночас висуває підвищені вимоги до здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми. До моменту закінчення школи юнаки та дівчата мають бути психологічно готовими до дорослого життя. Йдеться про сформованість властивостей, здібностей та потреб, які б дали змогу молодій людині повною мірою реалізувати себе в праці, громадському житті, в майбутній сім'ї. Передусім це розвиток потреби у спілкуванні, формування теоретичного мислення, становлення готовності до трудової діяльності. Якщо ці

якості сформовані, то молода людина має необхідну психологічну базу для самовизначення.

1.3. Соціально-психологічні аспекти впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин

Міжособистісні стосунки визначаються як сукупність психологічних зв'язків між людьми, які виникають у процесі спільної діяльності та спілкування. Вони включають когнітивний (оцінка партнера), афективний (емоційне ставлення) та поведінковий (реальна взаємодія) компоненти. У юнацькому віці, коли індивіди активно шукають власне місце в соціумі, формують інтимні дружні та романтичні зв'язки, якість міжособистісних стосунків стає визначальним чинником психологічного благополуччя та успішної соціалізації. Невербальні сигнали є фундаментальним елементом у формуванні та зміцненні зв'язків між людьми. Як стверджують провідні дослідники в цій галузі, А. Фрідлунд та Дж. Расселл, невербальна поведінка виконує не лише експресивну, але й комунікативно-регулятивну функцію, слугуючи каналом для вираження емоцій та намірів, що безпосередньо сприяє розвитку довіри, взаємного розуміння та психологічної гармонії. Наприклад, відкритість пози (не схрещені руки та ноги), дружній вираз обличчя (зокрема посмішка Дюшенна, яка активує круговий м'яз ока) та усталений зоровий контакт демонструють приязність та готовність до діалогу [50]. На противагу цьому, закриті пози тіла (наприклад, «поза Наполеона») або систематичне уникнення погляду можуть сигналізувати про внутрішній дискомфорт, захист або відсутність зацікавленості у спілкуванні.

Критично важливим аспектом ефективної комунікації є узгодженість вербальних і невербальних сигналів [11]. Згідно з класичним дослідженням А. Мейрабіана, у ситуаціях передачі емоційного ставлення вербальна складова

(власне слова) становить лише 7% впливу, паралінгвістична (тон, тембр, гучність голосу) – 38%, а візуально-кінестична (міміка, жести, поза) – 55%. У разі дисонансу між вербальними та невербальними сигналами (наприклад, людина каже «Я радий тебе бачити», але має напружену позу та уникає погляду), реципієнти, як правило, віддають перевагу невербальній інформації. Це явище пояснюється тим, що невербальні прояви менш схильні до свідомого контролю і, отже, сприймаються як більш автентичні (автоматичне, «непідробне» вираження внутрішнього стану). Система невербальної комунікації охоплює низку взаємопов'язаних підсистем: проксеміку (використання просторової дистанції, запропонована Е. Голлом), кінесіку (жести, міміка, пози, хода, контакт очима), паралінгвістику (тембр, темп, гучність, паузи, інтонація), гаптику (дотики, тактильна поведінка) та візуальну поведінку (напрямок, тривалість та частота погляду) [13]. Саме комплексне поєднання цих каналів створює той невербальний «фон», на якому розгортаються міжособистісні відносини, особливо інтенсивно – в юнацькому віці.

Міжособистісні відносини починаються, розвиваються та припиняються через обмін сигналами, значна частина яких є невербальними [16]. Якщо вербальна комунікація відповідає переважно за передачу фактологічної інформації, то невербальна виконує ключову роль у встановленні, підтриманні та регулюванні емоційної близькості між людьми. Особливо гостро це питання постає в юнацькому віці, коли молоді люди (юнаки та дівчата) мають підвищену чутливість до оцінок з боку оточення, активно шукають референтну групу однолітків, а їхня ідентичність ще є пластичною [17]. Дослідження ролі невербальної комунікації у формуванні міжособистісних відносин є необхідною умовою розуміння механізмів симпатії, довіри, домінування чи конфлікту – особливо в період, коли молоді люди вперше активно залучаються до романтичних стосунків та глибокої дружби. На етапі зародження відносин невербальні сигнали відіграють вирішальну роль у створенні першого враження

– явище, описане як «ефект ореолу». Як свідчать емпіричні дослідження, особливо значущі для юнаків, протягом перших 30-60 секунд контакту людина оцінює співрозмовника за такими параметрами як надійність, компетентність (competence) та соціальна привабливість, спираючись на міміку, поставу, жест привітання, зоровий контакт та проксемічну дистанцію.

Для юнацького віку характерна підвищена сенситивність до цих сигналів, оскільки, за твердженням Дж. Боулбі та його послідовників, у цей період активізується пошук прив'язаності поза межами батьківської сім'ї. Відкрита поза, щира («душеннівська») посмішка, помірний прямий погляд (приблизно 60-70% часу розмови) та прийнятна соціальна дистанція (від 1,2 до 3,6 метра в публічних ситуаціях, за Е. Голлом) формують сигнал дружності, безпеки та відсутності загрози. Дослідження М. Хаманн та колег показали, що підлітки та юнаки, які демонструють «відкрити» невербаліку в перші хвилини знайомства, оцінюються ровесниками як більш привабливі партнери для дружби та побачень. Навпаки, схрещені на грудях руки, уникнення погляду (або надто інтенсивний «погляд-буравчик») або порушення соціальної дистанції викликають несвідомий захист, тривогу та знижують ймовірність подальшої взаємодії [6]. У процесі розвитку та поглиблення міжособистісних відносин, що особливо активно відбувається саме в юності, невербальна комунікація виконує дві взаємопов'язані функції: емоційного узгодження та регулювання близькості. Механізм «дзеркального відображення» (мімічного та поведінкового синхронізму) – мимовільне копіювання пози, жестів, темпу мовлення та навіть дихального ритму партнера – є надійним маркером симпатії, емпатії та приналежності до однієї соціальної групи.

Класичні дослідження Т. Чартранд та Дж. Барга продемонстрували феномен «хамелеона»: чим більший рівень невербальної синхронії між двома людьми, тим вища суб'єктивна оцінка якості їхніх відносин, рівень задоволеності спілкуванням та ймовірність альтруїстичної поведінки. Для

юнацького віку, коли інтенсивно формується ідентичність через соціальне порівняння та групову належність, невербальна синхронія є не лише маркером, а й механізмом побудови довіри: юнаки та дівчата, які «дзеркалять» один одного, сприймаються як «свої», з близькими цінностями та емоційним станом [18]. Крім того, невербальні сигнали регулюють допустимий рівень інтимності. Перехід від соціальної зони (120-360 см) до особистої (45-120 см) та інтимної (до 45 см) дистанції може відбуватися лише за взаємної невербальної згоди (позитивна міміка, відповідний нахил тіла, візуальний дозвіл). У юнацьких романтичних стосунках дотики (поплескування по плечу, підтримка за руку, ніжний дотик до обличчя) стають частими індикаторами довіри, близькості та романтичного інтересу. За даними мета-аналізу Дж. А. Голл, частота та тип тактильної поведінки значно відрізняється на різних стадіях стосунків, причому в юнацьких парах дотики часто виконують функцію перевірки взаємності симпатії. Особливої уваги заслуговує регуляторна роль невербальної комунікації у конфліктних ситуаціях, які неминуче виникають у період становлення особистості юнаків. Часто саме неузгодженість вербальних та невербальних повідомлень (наприклад, декларація «я спокійний» разом зі стиснутими щелепами, агресивною позою, підвищеним тоном або прискореним диханням) слугує тригером для ескалації конфлікту. П. Екман, досліджуючи мікроекспресії (мимовільні швидкі прояви емоцій, що тривають менше 1/5 секунди), показав, що саме вони часто «видають» істинне емоційне ставлення людини під час конфлікту, навіть якщо вербально вона трансліює протилежне [20]. Юнацький вік, через гормональні перебудови та незрілість префронтальної кори (відповідальної за контроль імпульсів), є періодом підвищеної конфліктності. Водночас, навмисне використання відкритих поз (розвернуте тіло, долоні відкриті), спокійного та рівного тембру голосу, уповільнених жестів без різких рухів та підтримуючого зорового контакту (не агресивного, а зацікавленого) може виконувати деескалаційну функцію – «знизити градус» напруги та

відновити довіру навіть без прямих вербальних вибачень. Таким чином, невербальна компетентність – здатність адекватно кодувати (виражати) та декодувати (розуміти) невербальні сигнали прямо корелює зі здатністю будувати стійкі, безконфліктні або конструктивно розв’язувані міжособистісні відносини в юнацькому віці. Юнаки та дівчата з високим рівнем невербальної компетентності мають ширші дружні мережі, вищу самооцінку в соціальній сфері та нижчий рівень переживання самотності [26].

Не менш важливим є вплив соціокультурного контексту та гендерних особливостей на невербальне забарвлення відносин у юнацькому віці. Те, що в одній культурі є знаком поваги (тривала дистанція зі старшими, уникання прямого погляду у багатьох азійських та латиноамериканських культурах), в іншій може сприйматись як байдужість, нещирість або навіть неповага (наприклад, у більшості європейських та північноамериканських спільнот). Українська культура належить до контекстно-середніх, де прояви емоцій менш ритуалізовані, ніж у південних культурах, але більш контрольовані, ніж у північноєвропейських. Гендерні дослідження показують, що дівчата в юнацькому віці загалом є більш компетентними у декодуванні невербальних сигналів, особливо мімічних виразів обличчя, ніж юнаки. Дівчата частіше використовують дотики для вираження підтримки та емпатії, а також демонструють більшу варіативність міміки. Юнаки, натомість, більше покладаються на проксемику та позу тіла для вираження статусу та домінування. Ці відмінності можуть створювати комунікативні бар’єри у змішаних юнацьких групах, оскільки один і той самий невербальний сигнал (наприклад, уникання погляду) юнак може трактувати як незацікавленість, а дівчина – як сором’язливість або повагу [27]. Невербальна комунікація виступає фундаментальним, хоча часто неусвідомлюваним, каналом формування міжособистісних відносин на всіх етапах – від першого контакту до підтримання довготривалої емоційної близькості. Вона забезпечує регуляцію дистанції, вияв

симпатії/антипатії, координацію спільних дій та управління конфліктами. Дефіцит чутливості до невербальних сигналів або їх систематичне спотворене тлумачення є потужним предиктором труднощів у встановленні та підтриманні задовільних міжособистісних відносин [38]. Для юнацького віку, коли соціальна прийнятність від однолітків стає визначальним чинником психічного здоров'я, невміння «прочитати» невербальні прояви партнера – наприклад, розпізнати ознаки нудьги (відведений погляд, постукування пальцями), невербальну відмову (напруження тіла, поворот корпусу) чи, навпаки, флірт (тривалий зоровий контакт з відведенням погляду, схрещування ніг у напрямку до партнера) – може призводити до відторгнення, булінгу, соціальної ізоляції та формування хронічної низької самооцінки [29]. Тому в контексті психолого-педагогічної підтримки юнаків важливо розвивати їхню невербальну компетентність через тренінги соціальних навичок, зворотний зв'язок та рефлексію власної тілесної поведінки. Формування усвідомленого ставлення до невербальних сигналів є важливим ресурсом для успішної соціалізації в юнацькому віці, побудови глибоких дружніх та романтичних стосунків, а також для профілактики комунікативних бар'єрів, які можуть негативно вплинути на становлення особистості молодої людини.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, невербальна комунікація є багатоканальною знаковою системою, що включає кінесіку (жести, міміку, пози), просодіку та екстралінгвістику (інтонацію, тембр, паузи), такесіку (дотики) та проксеміку (просторову організацію). Вона виконує низку ключових функцій: вираження міжособистісних відносин, трансляцію емоцій та почуттів, регуляцію вербальної взаємодії, обмін ритуалами та регуляцію самопредставлення. На відміну від вербальної комунікації, невербальна є переважно спонтанною, мимовільною та менш контрольованою, що робить її більш правдивим індикатором справжніх почуттів та намірів людини. У комунікативному акті невербальні сигнали відіграють кількісно домінуючу роль (за різними оцінками, до 93% впливу), особливо у сфері передачі емоційного та реляційного (стосункового) змісту. Водночас невербальні знаки часто допускають багатозначність тлумачення, що вимагає врахування контексту ситуації та культурних норм. Оптико-кінетична система (жести, міміка, пантоміміка) є «дзеркалом емоцій», а ключовими елементами невербальної поведінки виступають вираз обличчя, зоровий контакт та жести.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування самосвідомості, світогляду та системи цінностей. Центральним психологічним новоутворенням цього етапу стає процес самовизначення – усвідомлений вибір свого місця в системі соціальних відносин, професійного шляху та життєвих сенсів. Провідною діяльністю та ключовою потребою у юнацькому віці є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, в якому молоді люди прагнуть емоційної підтримки, розуміння, прийняття та відчуття власної значущості. Водночас цей вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, лабільністю настрою та одночасним становленням механізмів саморегуляції. Розвиток емоційного інтелекту – здатності розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями та

емоціями інших – набуває критичного значення для успішної соціальної адаптації. Невербальна комунікація виконує фундаментальну роль на всіх етапах розвитку міжособистісних відносин – від першого контакту (формування першого враження протягом перших 30-60 секунд) до підтримання довготривалої емоційної близькості та регуляції конфліктів. Основними механізмами впливу невербальних сигналів на відносини є: емоційне узгодження (синхронія, «дзеркальне відображення» як маркер симпатії та емпатії); регуляція просторово-тактильної близькості (перехід між соціальною, особистою та інтимною зонами); сигналізація довіри/недовіри (зоровий контакт, відкриті пози, дотики); корекція вербальних повідомлень (підсилення, заперечення або заміщення слів). У випадку розбіжності між вербальними та невербальними сигналами люди, як правило, довіряють невербальному каналу, оскільки він вважається менш контрольованим і більш автентичним. Невербальна комунікація виступає потужним регулятором конфліктних ситуацій: неузгодженість слів і тілесних проявів може провокувати ескалацію, тоді як навмисне використання відкритих поз, спокійного тембру та підтримуючого погляду здатне знижувати напругу. Важливим є також вплив соціокультурного контексту, який суттєво модифікує значення невербальних сигналів, що особливо актуально для полікультурного середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей невербальної комунікації

Процедура емпіричного дослідження проходила в декілька етапів. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження. В тестуванні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки 053 «Психологія», віком від 19-25 років.

Відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних №2297-VI від 01.06.2010 р. респондентами була надана згода на здійснення обробки персональних даних (ім'я, мобільний телефон, адреса електронної скриньки, фото та інше) включаючи збір, систематизацію накопичення, зберігання, уточнення, використання з метою проведення психологічного дослідження в рамках виконання кваліфікаційної роботи бакалавра (навчальний процес).

Дане експериментальне дослідження мало на меті вирішення наступних завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій для дослідження
2. Проаналізувати та обробити результати анкетування і методик, які були зібрані в ході дослідження.
3. Визначити наявність зв'язку між залежністю від
4. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані для покращення

Для проведення дослідження в даній роботі були використані наступні методики:

1. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка [20]

Методика В. В. Бойка є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження емпатії як складного психологічного феномену, що забезпечує ефективне розуміння внутрішнього світу іншої людини. В її основі лежить уявлення про емпатію як багатоконпонентну характеристику особистості, яка включає не лише емоційне співпереживання, а й здатність до інтуїтивного розуміння станів співрозмовника, усвідомленого аналізу його поведінки та встановлення довірливих міжособистісних контактів. Високий рівень розвитку емпатійних здібностей сприяє формуванню гармонійних взаємин, підвищує якість комунікації та полегшує соціальну адаптацію особистості.

Методика дозволяє визначити загальний рівень емпатії, а також проаналізувати окремі канали емпатійного реагування. Серед них виокремлюються раціональний канал, що пов'язаний із логічним осмисленням переживань іншої людини; емоційний канал, який характеризує здатність до співпереживання; інтуїтивний канал, що відображає несвідоме розуміння внутрішніх станів співрозмовника; а також установки, які сприяють або перешкоджають емпатійному сприйняттю. Особлива увага приділяється здатності особистості створювати атмосферу довіри та психологічної відкритості у процесі взаємодії.

Результати методики дають змогу визначити рівень розвитку емпатійних здібностей як низький, середній або високий. Отримані показники дозволяють оцінити особливості міжособистісної чутливості респондентів, їхню готовність до розуміння емоційного стану інших людей та ефективність емоційної взаємодії у різних соціальних ситуаціях.

2. Тест комунікативних та організаторських схильностей КОС-2 (В. Синявський, Б. Федоришин) [20]

Тест КОС-2 розроблений з метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості, які визначають успішність її взаємодії з оточенням та здатність до організації спільної діяльності. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях, професійному консультуванні та освітній практиці для оцінки рівня розвитку комунікативних і організаторських схильностей.

Комунікативні схильності характеризують потребу особистості у спілкуванні, легкість встановлення соціальних контактів, здатність підтримувати конструктивні взаємини, ефективно взаємодіяти з різними категоріями людей та орієнтуватися у складних комунікативних ситуаціях. Організаторські схильності відображають уміння планувати діяльність, координувати роботу групи, приймати рішення, проявляти ініціативу та брати на себе відповідальність за досягнення спільних цілей.

Методика дозволяє визначити ступінь вираженості зазначених характеристик та віднести респондентів до відповідних рівнів розвитку комунікативних і організаторських здібностей. Отримані результати є важливими для аналізу особливостей соціальної активності особистості, її адаптаційних можливостей та готовності до ефективної взаємодії в навчальній, професійній та громадській діяльності.

3. Методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності Г. Я. Розена [21]

Методика Г. Я. Розена спрямована на дослідження особливостей сприйняття, розуміння та інтерпретації невербальної інформації, яка супроводжує процес міжособистісного спілкування. У сучасній психології невербальна комунікація розглядається як один із провідних каналів передавання інформації про емоційні стани, наміри, установки та ставлення людини до

співрозмовника. Саме тому здатність правильно сприймати та аналізувати невербальні сигнали є важливою складовою соціальної компетентності особистості.

Методика дозволяє оцінити рівень розвитку перцептивно-невербальної компетентності, що проявляється у вмінні розпізнавати емоції за виразом обличчя, особливостями погляду, жестами, позами, інтонацією голосу та іншими невербальними проявами поведінки. Крім того, вона дає можливість виявити індивідуальні відмінності у чутливості до невербальної інформації та здатності прогнозувати поведінку співрозмовника на основі аналізу його зовнішніх реакцій.

Важливою перевагою методики є можливість комплексного дослідження психологічних механізмів соціального сприйняття, які лежать в основі міжособистісного розуміння та взаємодії. За результатами тестування визначаються рівні сформованості перцептивно-невербальної компетентності, що дозволяє оцінити ступінь готовності особистості до ефективного спілкування та встановлення продуктивних соціальних контактів. Особливої актуальності використання цієї методики набуває у дослідженнях юнацького віку, коли активно формуються навички міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

4. Методика експертної оцінки невербальної комунікації А.М.Кузнецової [21]

Методика експертної оцінки невербальної комунікації А. М. Кузнецової призначена для комплексного вивчення особливостей невербальної поведінки особистості в умовах реальної міжособистісної взаємодії. Вона ґрунтується на припущенні, що значна частина інформації у процесі спілкування передається за допомогою невербальних засобів, які нерідко більш точно відображають справжні емоції та ставлення людини, ніж її вербальні висловлювання.

Особливістю методики є використання експертного підходу, за якого оцінювання здійснюється підготовленими спостерігачами на основі аналізу

поведінки респондента під час комунікації. У процесі дослідження враховуються такі параметри, як виразність міміки, характер жестів, особливості пантоміміки, інтенсивність та тривалість зорового контакту, емоційна насиченість мовлення, інтонаційна варіативність, узгодженість вербальних і невербальних проявів.

Методика дозволяє визначити рівень розвитку невербальної комунікативної компетентності, виявити сильні та слабкі сторони невербальної поведінки особистості, а також оцінити її здатність до встановлення психологічного контакту зі співрозмовниками. Отримані результати сприяють більш глибокому розумінню індивідуальних особливостей комунікативної діяльності та можуть використовуватися для аналізу ефективності міжособистісної взаємодії, рівня соціальної адаптованості та сформованості навичок соціального сприйняття. Застосування даної методики у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості невербальної комунікації особистості та її роль у побудові міжособистісних відносин.

Отже, для реалізації завдань дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який забезпечує всебічне вивчення психологічних особливостей міжособистісної взаємодії та комунікативної компетентності особистості. Використані методики дозволяють дослідити як внутрішні психологічні механізми спілкування, зокрема рівень розвитку емпатійних здібностей, так і зовнішні прояви комунікативної активності, організаторських якостей та особливостей невербальної поведінки. Застосування взаємодоповнювальних інструментів створює можливість для комплексного аналізу когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів міжособистісної взаємодії.

Обраний психодіагностичний інструментарій дає змогу отримати об'єктивні та достовірні дані щодо рівня розвитку емпатії, комунікативних та організаторських схильностей, перцептивно-невербальної компетентності й

особливостей використання невербальних засобів спілкування. Сукупність отриманих показників дозволяє не лише охарактеризувати індивідуально-психологічні особливості респондентів, а й простежити взаємозв'язки між окремими компонентами комунікативної компетентності. Це, своєю чергою, забезпечує наукову обґрунтованість подальшого аналізу результатів дослідження та створює необхідне підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку ефективної міжособистісної взаємодії у юнацькому віці.

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження

Для виявлення психологічних особливостей розвитку емпатійних здібностей, комунікативних та організаторських схильностей, а також невербальної компетентності особистості було проведено емпіричне дослідження із застосуванням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. Отримані результати становлять основу для подальшого психологічного аналізу, спрямованого на визначення рівня сформованості досліджуваних характеристик, виявлення їхніх індивідуальних особливостей та закономірностей прояву в респондентів.

У цьому розділі представлено результати діагностики емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойка, комунікативних та організаторських схильностей за тестом КОС-2, рівня перцептивно-невербальної компетентності за методикою Г. Я. Розена, а також особливостей невербальної поведінки за методикою експертної оцінки невербальної комунікації А. М. Кузнецової. Аналіз отриманих даних дозволяє охарактеризувати специфіку міжособистісної взаємодії досліджуваних, особливості їхнього соціального сприйняття та рівень розвитку навичок ефективної комунікації.

З метою забезпечення наукової обґрунтованості висновків результати дослідження були піддані статистичній обробці із використанням методів математичної статистики. Застосування кількісного аналізу дозволяє не лише описати рівень вираженості досліджуваних показників, але й встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими компонентами комунікативної компетентності. Комплексне поєднання психологічного та статистичного аналізу створює умови для більш глибокого розуміння механізмів міжособистісної взаємодії та дозволяє сформулювати обґрунтовані висновки щодо особливостей розвитку емпатії й невербальної комунікації у досліджуваній вибірці.

Перша методика призначена для виявлення рівня розвитку емпатійних здібностей особистості, тобто здатності розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй, відчувати її переживання та адекватно реагувати на них у процесі міжособистісного спілкування. Емпатія розглядається як важливий компонент соціальної взаємодії, що забезпечує ефективність комунікації, формування міжособистісних відносин та психологічний комфорт у спілкуванні.

Обробка та інтерпретація результатів:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Результати зображені у вигляді зведеної таблиці (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Зведена таблиця результатів дослідження рівня емпатії

Респондент №	Сума	Рівень емпатії
1	21	занижений
2	22	середній
3	27	середній
4	26	середній
5	22	середній
6	28	середній
7	24	середній
8	20	занижений
9	24	середній
10	22	середній
11	23	середній
12	23	середній
13	26	середній
14	25	середній
15	23	середній
16	26	середній
17	28	середній
18	28	середній
19	19	занижений
18	26	середній
19	20	занижений
20	25	середній
21	20	середній
22	25	середній
23	18	занижени
24	22	середній
25	27	середній
26	27	середній
27	24	середній
28	25	середній

Нижче результати наведені у вигляді сегментограми (див. рис. 1.1).

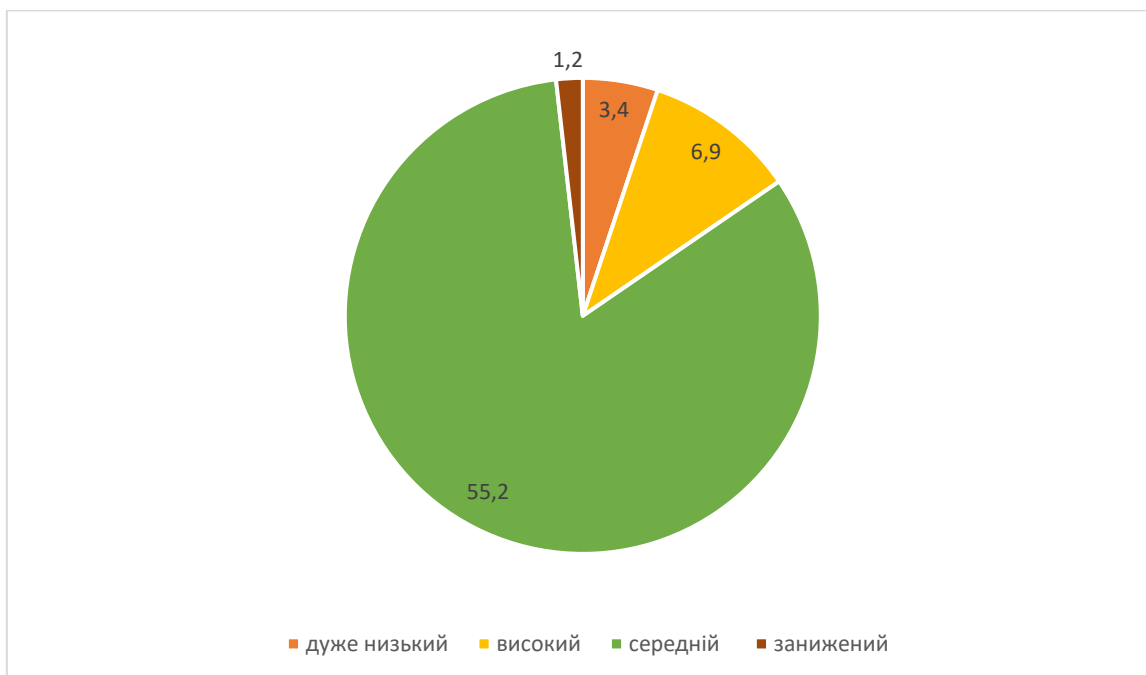


Рис. 1.2. Сегментограма результатів дослідження рівня емпатії

Аналіз показав, що середній рівень емпатії у жінок становить 22.54 бали (середній рівень), у чоловіків – 25.5 бали (також середній рівень). Найвищі показники зафіксовано у двох жінок (30 та 31 бал – надзвичайно високий рівень емпатії). У групі чоловіків максимальний бал – 29. Через малу кількість чоловіків 4 статистичне порівняння є орієнтовним. Загалом виражених гендерних відмінностей у цій вибірці не виявлено. Нижче результати наведені у вигляді гістограми (див. рис. 2.4)

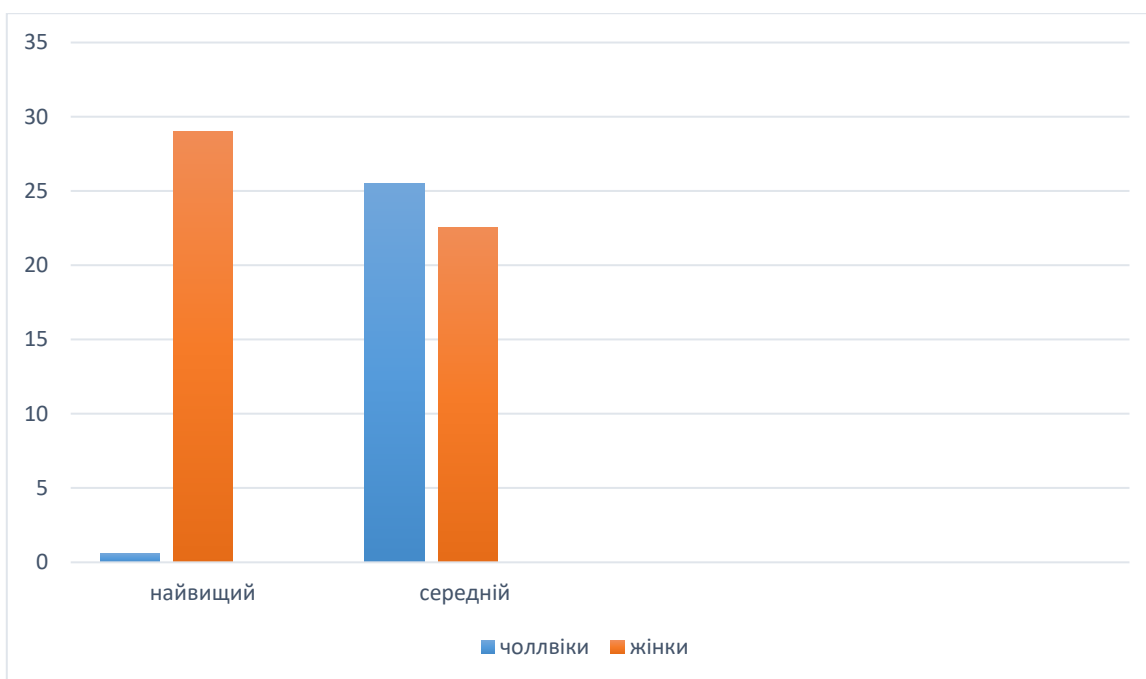


Рис. 1.2. Гістограма результатів дослідження комунікативних і організаторських схильностей

Методика Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина). Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування. Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Таблиця 1.2

Респондент №	Комунікативні схильності	Організаторські	Рівень комунікативні схильностей	Рівень організаторських схильностей
1	13	12	середній	нижче середнього

Продовж. табл. 1.2

2	18	15	дуже високий	високий
3	9	9	низький	високий
4	14	13	високий	середній
5	13	10	середній	низький
6	15	13	високий	середній
7	15	15	високий	високий
8	16	16	дуже висовий	високий
9	15	13	високий	високий
10	12	10	дуже високий	високий
11	13	13	високий	середній
12	12	12	середній	низький
13	13	13	середній	нижче середнього
14	13	13	середній	нижче середнього
15	17	16	дуже високий	нижче середнього
16	12	14	середній	середній
17	18	16	дуже високий	високий
18	13	13	середній	середній
19	14	14	дуже високий	дуже високий
20	16	14	середній	середній
21	11	9	високий	середній
22	12	13	дуже високий	середній
23	14	14	нижче середнього	низький
24	10	9	середній	середній
25	9	10	високий	середній

Продовж. табл. 1.2

26	12	10	нижче середнього	низький
27	12	10	низький	низький
28	14	14	середній	низький
29	10	10	нижче середнього	низький
30	11	0,55	нижче середнього	низький

Результати дослідження оцінки комунікативних і організаторських схильностей представленні на гістограмі (див рис 1.3).

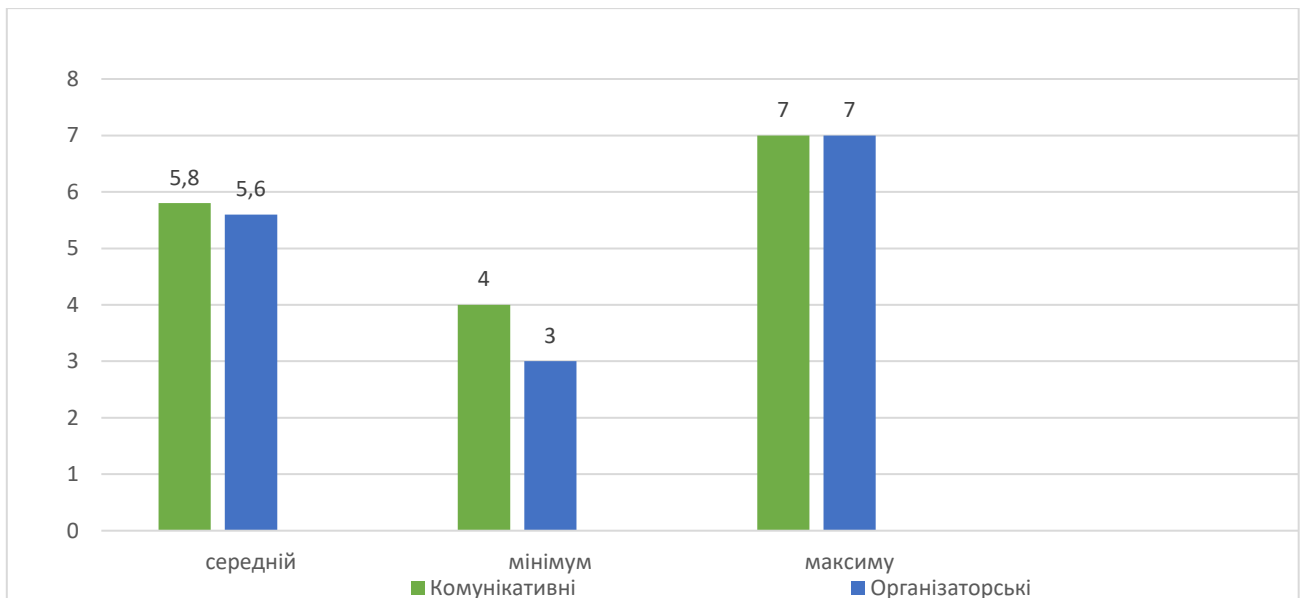


Рис. 1.3. Гістограма результатів дослідження Оцінка комунікативних і організаторських схильностей

Методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності Г. Я. Розена. Методика дозволяє визначити рівень розвитку невербальної чутливості, емпатійності, уважності до емоційного стану співрозмовника та здатності розуміти прихований зміст комунікації.

За допомогою даної методики можна оцінити вміння особистості встановлювати міжособистісні контакти, адекватно реагувати на поведінку інших людей, розпізнавати емоції, настрої, ставлення та особливості взаємодії співрозмовників. Результати тестування дають змогу визначити рівень сформованості невербальної компетентності: низький, помірний або високий.

Методика є доцільною для використання у дослідженні психологічних особливостей невербальної комунікації, оскільки дозволяє виявити індивідуальні особливості сприйняття невербальної інформації та їхній вплив на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці.

Нижче результати наведені у вигляді діаграми (див. рис. 1.4).

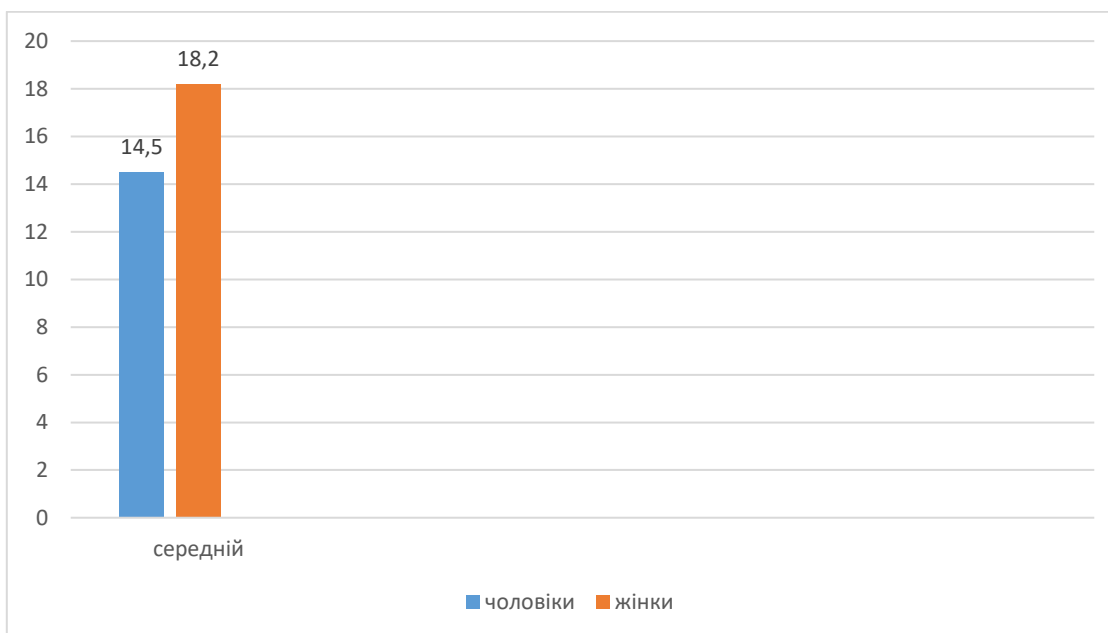


Рис. 1.4. Гістограма результатів за дослідженням визначення перцептивно-невербальної компетентності

Аналіз результатів показав, що 83% респондентів мають помірний рівень невербальної компетентності (стени 4-7), 17% – високий рівень (стени 8-10). Жоден не показав низького рівня. Середній бал жінок (18.2) дещо вищий, ніж у чоловіків (14.2), однак вибірка чоловіків мала 5 для надійних висновків.

Методика експертної оцінки невербальної комунікації (А. М. Кузнецова). Методика дозволяє виявити індивідуально-психологічні особливості невербальної взаємодії та є доцільною для дослідження впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці. Інструкція : Спробуйте за наведеними нижче запитаннями висловити свою думку щодо деяких особливостей поведінки людини у спілкуванні з вами. До кожного запитання запропоновано чотири варіанти відповідей. Вам необхідно обрати той варіант, який, на вашу думку, найбільш точно характеризує цю людину. У бланку відповідей обведіть літеру, що відповідає обраному варіанту відповіді. Нижче результати наведені у вигляді сегментограми (див. рис. 1.5).



Рис. 1.5. Сегментограма результатів дослідження оцінки невербальної комунікації

Нижче результати наведені у вигляді гістограми (див рис. 1.6).

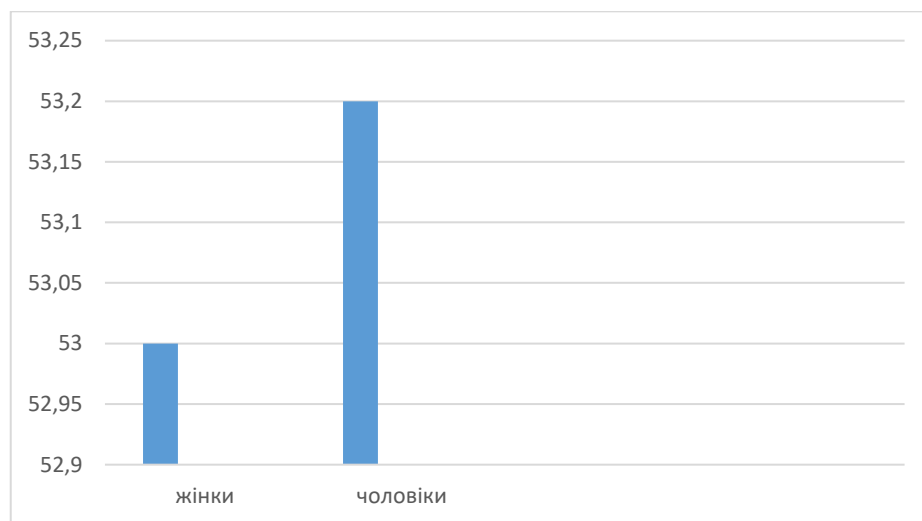


Рис 1.6. Сегментограма результатів дослідження оцінки невербальної комунікації

Згідно з отриманими результатами, 77% респондентів мають середній рівень невербальної комунікації, 20% – високий, 3% – низький. Найрозвиненіший параметр – чутливість до невербальної поведінки (19.5 балів з 28), найслабший – загальний невербальний репертуар (14.7 з 24). Статевих відмінностей практично немає. Аналіз результатів дослідження показав, що в основному досліджувані особи виявили середній і високий рівень емпатії. Більшість учасників (за винятком трьох осіб) проявляли високу здатність до ідентифікації в емпатії та проникаючу здатність. Також були виявлені: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії та установки, що сприяють емпатії.

За результатами методики КОС було встановлено, що комунікативні (5,8 балів) та організаторські (5,6 балів) схильності респондентів перебувають на середньому рівні. За методикою Г. Я. Розена 83% респондентів продемонстрували помірний рівень перцептивно-невербальної компетентності,

а 17% – високий рівень. За методикою А. М. Кузнецової було виявлено, що найбільш розвиненим параметром невербальної комунікації є чутливість до невербальної поведінки (19,5 балів), а найменш розвиненим – загальний невербальний репертуар (14,7 балів). Загальний рівень невербальної комунікації у 77% респондентів виявився середнім, у 20% – високим. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що розвиток емпатії, комунікативних схильностей та невербальної компетентності у молоді є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які впливають на успішність міжособистісної взаємодії. На основі отриманих результатів рекомендується проведення подальших досліджень для більш детального вивчення чинників, які впливають на розвиток емпатії та невербальної комунікації у молоді, а також розробка тренінгових програм для їх розвитку.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку ефективної невербальної комунікації у юнацькому віці

Період юнацького віку характеризується активним розвитком соціальних контактів, формуванням особистісної ідентичності та розширенням сфери міжособистісної взаємодії [20]. Саме в цей час спілкування набуває особливого значення, стаючи одним із провідних чинників особистісного становлення та соціальної адаптації молоді людини. Важливу роль у забезпеченні ефективності комунікації відіграють невербальні засоби спілкування, які дозволяють передавати емоційні стани, ставлення, наміри та значною мірою визначають успішність взаєморозуміння між людьми.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що рівень розвитку окремих компонентів невербальної комунікації у здобувачів освіти є неоднорідним. У частини респондентів були виявлені труднощі у розпізнаванні

невербальних сигналів співрозмовника, недостатня виразність власної невербальної поведінки або недостатньо розвинені навички емпатійного сприйняття [33]. Такі особливості можуть ускладнювати процес міжособистісної взаємодії, знижувати ефективність комунікації та впливати на якість соціальних контактів.

З огляду на це особливої актуальності набуває розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток невербальної комунікативної компетентності в юнацькому віці [41]. Запропоновані рекомендації орієнтовані на вдосконалення навичок сприйняття та інтерпретації невербальної інформації, розвиток емпатійності, підвищення усвідомленості власної невербальної поведінки та формування вмінь ефективною міжособистісної взаємодії. Їх використання може сприяти покращенню комунікативної культури молоді, розвитку соціальної компетентності та гармонізації міжособистісних відносин.

Проведений констатувальний експеримент показав, що рівень невербальної компетентності у більшості опитуваних є середнім (83% респондентів мають помірний рівень за методикою Розена, 77% – середній рівень за методикою Кузнецової). При цьому лише 17% досліджуваних продемонстрували високий рівень перцептивно-невербальної компетентності, а загальний невербальний репертуар виявився найменш розвиненим параметром (14,7 балів з 24).

В рамках надання практичних рекомендацій щодо розвитку ефективною невербальною комунікації у юнацькому віці було запропоновано тренінг розвитку навичок невербальною комунікації. Програми тренінгу розвитку навичок невербальною комунікації (ТРНКК) можуть відрізнятися за змістом, структурою та спрямованістю залежно від поставлених цілей і психологічних особливостей цільовою аудиторії. Частина програм орієнтована на формування окремих компонентів невербальною компетентності, зокрема навичок розпізнавання емоційних станів за мімікою, жестами, позою чи особливостями голосу. Інші

програми мають комплексний характер і спрямовані на розвиток цілісної системи невербальної взаємодії, що охоплює сприйняття, інтерпретацію та усвідомлене використання різноманітних невербальних засобів у процесі міжособистісного спілкування.

Для реалізації таких програм застосовується широкий спектр психолого-педагогічних методів і технік. Найбільш поширеними є аналіз відеоматеріалів із подальшим обговоренням невербальної поведінки учасників, рольові та ситуаційні ігри, моделювання комунікативних ситуацій, вправи на розвиток емпатії та соціальної перцепції, робота з фотоматеріалами, що відображають різні емоційні стани, а також використання спеціалізованих комп'ютерних програм і симуляцій для тренування навичок розпізнавання емоцій [30]. Ефективними вважаються і комбіновані форми роботи, які поєднують елементи практичного тренінгу, самоспостереження, групової рефлексії та зворотного зв'язку.

Участь у програмах розвитку невербальної комунікації може бути зумовлена різними потребами особистості. Для одних учасників вона пов'язана з бажанням підвищити ефективність міжособистісної взаємодії та покращити навички спілкування, для інших – із прагненням розвинути емпатійність, навчитися краще розуміти емоційні стани оточуючих або подолати труднощі соціальної адаптації [35]. Особливої значущості такі програми набувають у юнацькому віці, коли активно формуються комунікативна компетентність, соціальна чутливість та здатність до побудови конструктивних міжособистісних відносин. Саме тому систематичний розвиток навичок невербальної комунікації виступає важливою умовою гармонійного особистісного та соціального становлення молодшої людини.

Тренінг часто має на меті покращення здатності до міжособистісної взаємодії, наприклад, програми, що підтримують розвиток соціальних навичок у молоді [36]. Молодь, яка має труднощі у спілкуванні, може зміцнювати більш слабкі невербальні навички (наприклад, здатність керувати власним

невербальним репертуаром), а також продовжувати розвивати сильніші навички (наприклад, чутливість до невербальної поведінки), щоб полегшити міжособистісну комунікацію. Багато програм ТРНКК для молоді виглядають як інтерактивні вправи та ігри, але є велика різниця між загальними комунікативними іграми та структурованим тренінгом невербальної компетентності [37]. Молоді люди активно долучаються до тренінгів з невербальної комунікації (ТРНКК), прагнучи вдосконалити свої навички спілкування в навчанні та на роботі. Це допомагає їм краще розпізнавати емоції інших, запобігати непорозумінням, що виникають через неправильне тлумачення невербальних сигналів, та розвивати емоційний інтелект для побудови міцних стосунків. Крім того, ТРНКК є цінним інструментом для молоді, яка має труднощі з соціальною адаптацією, наприклад, сором'язливість, соціальну тривожність або наслідки психологічних проблем, що ускладнюють комунікацію.

Хоча Тренінг Розвитку Невербальної Комунікативної Компетентності (ТРНКК) спрямований на покращення міжособистісної взаємодії, він відрізняється від загальних курсів комунікації, які пропонуються в освітніх закладах [39]. Традиційна освіта зосереджується на вербальних навичках та знаннях, ігноруючи процеси сприйняття та інтерпретації невербальних сигналів. На відміну від прямого навчання, яке характерне для формальної освіти, невербальні здібності, що часто діють на несвідомому рівні, не піддаються такому підходу. Наприклад, вміння розпізнавати емоції співрозмовника за його невербальними проявами (мімікою, позою, інтонацією) неможливо ефективно пояснити, але можна розвинути через тренінг [29]. Так само, хоча прямі інструкції щодо контролю власної невербальної поведінки неефективні, ТРНКК може допомогти покращити цю здатність.

Розвиток науки про Трансформаційну Регуляцію Навичок Комунікації (ТРНКК) був зумовлений інтеграцією знань з таких дисциплін, як соціально-

психологічний тренінг, тренінг сензитивності, а також з результатів досліджень у сферах психології спілкування, емоційного інтелекту та нейробіології соціального пізнання [32]. Часто виникає непорозуміння щодо відмінності між тренінгом невербальної компетентності та загальними комунікативними іграми. Хоча існує безліч ігор, вправ та програм, спрямованих на загальний розвиток комунікативних навичок у молоді, вони відрізняються від програм ТРНКК. Останні базуються на психології спілкування та нейробіології соціального пізнання, щоб цілеспрямовано розвивати специфічні невербальні здібності, такі як розпізнавання емоцій, інтуїтивне сприйняття та емпатія. Часто виникає непорозуміння щодо відмінності між тренінгом невербальної компетентності та загальними комунікативними іграми [33]. Хоча існує безліч ігор, вправ та програм, спрямованих на загальний розвиток комунікативних навичок у молоді, вони відрізняються від програм ТРНКК. Останні базуються на психології спілкування та нейробіології соціального пізнання, щоб цілеспрямовано розвивати специфічні невербальні здібності, такі як розпізнавання емоцій, інтуїтивне сприйняття та емпатія [32]. Деякі тренінги з розвитку невербальної комунікації (ТРНКК) фокусуються на окремих аспектах, таких як підвищення чутливості до невербальних сигналів або вдосконалення контролю над власними невербальними проявами. Однак, найдієвіші програми, що забезпечують значний, тривалий та універсальний ефект, охоплюють широкий спектр невербальних навичок. Вони комплексно працюють над розвитком раціональної, емоційної та інтуїтивної емпатії, формують позитивні установки, а також тренують здатність до глибокого розуміння та ідентифікації.

Практичні рекомендації представлені у вигляді проведення соціально-психологічного тренінгу.

Структура тренінгової програми щодо розвитку комунікативних навичок

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	20
1. Вступна бесіда «Основні норми спілкування у тренінговій групі»	5
2. Вправа «Вправа Ім'я»	15
ФАЗА КОНТАКТУ	30
3. Вправа «Вправа «Вгадай емоцію»	15
4. Вправа «Вправа «Зміни позу»	15
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ	30
5. Вправа «Інтоніаційний лепет»	20
6. Вправа «Хто лідер?»	10
ФАЗА НАВЧАННЯ	70
7. Вправа «Кіно без звуку»	15
8. Вправа «Сліпий і поводитир»	15
9. Вправа «Моя зона комфорту»	20
10. Вправа «Мій колектив оточення»	20
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	30
11. «Вправа побажання»	15
12. Вправа враження»	15

Сценарій соціально-психологічного тренінгу з розвитку комунікативних навичок

У сучасному суспільстві комунікативна компетентність є однією з ключових умов успішної соціальної взаємодії, особистісного розвитку та професійної самореалізації. Здатність ефективно встановлювати контакти, адекватно висловлювати власні думки, розуміти співрозмовника та конструктивно вирішувати міжособистісні суперечності набуває особливого значення в умовах постійного розширення соціальних зв'язків і зростання інтенсивності комунікаційних процесів.

Соціально-психологічний тренінг є одним із найбільш ефективних методів розвитку комунікативних навичок, оскільки створює безпечний простір для активного набуття досвіду взаємодії, самопізнання та вдосконалення поведінкових стратегій. Використання інтерактивних вправ, групових дискусій, рольового моделювання та рефлексивних технік сприяє формуванню навичок активного слухання, емпатії, впевненої поведінки та конструктивного спілкування.

Запропонований сценарій соціально-психологічного тренінгу спрямований на розвиток основних складових комунікативної компетентності учасників, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та формування психологічної готовності до продуктивного спілкування в різних життєвих ситуаціях. Реалізація тренінгової програми сприятиме не лише вдосконаленню комунікативних умінь, а й розвитку самосвідомості, соціальної активності та особистісної зрілості учасників.

Опис вправ:

1. Вправа «Ім'я» [7]. Учасники встають в коло і почерзі представляються, розповідають про себе те, що самі захочуть розповісти або вважають за потрібне розповісти

2. Вправа «Вгадай емоцію» [4]. Спрямована на розвиток декодування міміки. Один учасник за допомогою лише виразу обличчя (без слів і жестів) зображує базову емоцію, таку як радість, гнів, сум, страх, здивування або огиду. Інші учасники вгадують. Для ускладнення можна показати змішану емоцію, наприклад, радість з відтінком провини або страх із надією. Можна також грати в змагальному форматі: хто більше емоцій вгадає правильно. Ця вправа також може використовуватися з картками (наприклад, картки з емоціями з тесту Екмана).

3. Вправа «Розмова без слів» [7]. Спрямована на розвиток кодування та адаптивності. Двоє учасників мають домовитися про щось (наприклад, куди піти

після занять, який фільм подивитися, як розділити спільний проект), використовуючи лише жести, міміку, позу та дотики. Можна дозволити використовувати звуки (сміх, зітхання), але не слова. Група спостерігає та аналізує, наскільки зрозумілим було спілкування, які жести виявилися найбільш вдалими, а які – незрозумілими. Вправа демонструє, наскільки багато інформації можна передати без слів, а також вчить шукати невербальні засоби, коли вербальні недоступні.

4. Вправа «Зміни позу» [8]

спрямована на розвиток регуляції та усвідомлення впливу пози. Учасники спочатку сідають у «закриту» позу (схрещені руки, схрещені ноги, відкинувшись назад або навпаки – зігнувшись і опустивши плечі) і намагаються розпочати дружню розмову на нейтральну тему (наприклад, «як минули вихідні»). Потім вони змінюють позу на «відкриту» (ноги не схрещені, долоні на столі або на колінах, легкий нахил корпусу вперед, голова прямо, плечі розправлені) і повторюють ту саму розмову. Після вправи проводиться обговорення: як почувалися учасники в кожній позиції (комфорт, дискомфорт, впевненість, захист), як змінилося ставлення до них з боку співрозмовника, чи вплинула поза на зміст розмови. Можна також попросити спостерігачів описати, яке враження справляли учасники в різних позах.

5. Вправа «Інтонаційний лепет» [6]

спрямована на розвиток просодичних навичок. Учасник вимовляє будь-яку нейтральну фразу, наприклад «Сьогодні гарна погода», «Мене звати (ім'я)», «Я прийшов зі школи», з різними інтонаціями: радісно, здивовано, саркастично, зневажливо, благально, агресивно, закохано, задумливо, залякано. Інші учасники вгадують, яку інтонацію було використано. Можна грати в командному форматі або змагатися, хто зможе вимовити фразу з найбільшою кількістю різних інтонацій. Вправа особливо корисна для тих, хто має монотонне мовлення (що часто сприймається як нудьга або байдужість).

6. Вправа «Хто лідер?» [9]

Спрямована на розвиток спостережливості за простором та позами. Учасники вільно ходять кімнатою. Ведучий дає завдання: «Займіть позицію лідера», «Покажіть, як стоїть ізольований учень», «Зобразіть позу довіри», «Покажіть позу незгоди», «Зобразіть позу, яка каже "не підходь"». Після кожної команди проводиться міні-обговорення: які невербальні маркери використовували учасники (прямий погляд, розправлені плечі, руки на поясі -> лідер; сутулість, опущені очі, схрещені руки -> ізольований тощо). Вправа дозволяє зробити неявні знання про невербальні маркери статусу та стосунків явними та усвідомленими.

7. Вправа «Кіно без звуку» [41]

Спрямована на розвиток комплексного декодування. Показується короткий уривок з фільму (тривалістю 1-2 хвилини, бажано з діалогом, але без екшну) з вимкненим звуком. Юнаки мають описати: які відносини між героями (друзі, вороги, закохані, колеги), які емоції вони переживають (образа, ніжність, гнів, смуток, радість), хто в цій сцені домінує, а хто підкоряється, чи є між ними конфлікт (відкритий або прихований), що, на їхню думку, відбувається в сюжеті. Потім вмикається звук для перевірки – наскільки прогнози збіглися з реальністю. Вправа добре працює з класичними фільмами, де акторська гра є виразною (наприклад, фільми Чарлі Чапліна – там взагалі немає слів, тільки невербаліка; або уривки з фільмів Вуді Аллена, Квентіна Тарантіно, українських фільмів з гарною акторською грою).

8. Вправа «Сліпий і поводитир» (адаптований варіант) [24]. Учасник із зав'язаними очима має пройти певний маршрут кімнатою, ведучий керує ним лише за допомогою невербальних сигналів (дотики до плеча – поворот, легкий поштовх у спину – вперед, зупинка рукою перед грудьми – стоп). Група спостерігає, наскільки чіткими були сигнали, чи зрозумів їх «сліпий». Потім учасники міняються ролями. Вправа розвиває чутливість до тактильних

сигналів, вчить подавати чіткі невербальні команди та довіряти невербальним інструкціям.

9. Вправа «Моя зона комфорту» (проксеміка) [16]. Учасники стають у коло. Один виходить у центр. Інші по одному наближаються до нього дуже повільно. Завдання центрального – сказати «стоп» у той момент, коли дистанція стане некомфортною. Фіксується, на якій відстані це сталося (інтимна зона – менше 45 см, особиста – 45-120 см, соціальна – більше 120 см). Потім учасники обговорюють: чи залежить комфортна дистанція від того, хто наближається (друг / незнайомец / людина іншої статі), чи змінюється вона залежно від ситуації, які відчуття виникають при порушенні дистанції. Вправа допомагає усвідомити власні проксемічні кордони та навчитися поважати кордони інших.

10. Вправа «Мій колектив оточення» [30]

Учасниками пропонується намалювати колектив в якому вони навчаються, працюють кольоровими олівцями. Вправа допоможе зрозуміти взаємовідносини людини з колективом

11. Вправа «побажання»[11]

Учасники встають у коло і кожен по черзі бажає щось приємне іншим учасникам а також висловити свою думку що їм найбільше сподобалося щопам'яталося

12. Вправа «Враження» [30]

Учасники можуть поділитися своїми враженнями та залишити якісь побажання.

Отже, розвиток ефективної невербальної комунікації у юнацькому віці є важливою умовою успішної соціалізації особистості, формування конструктивних міжособистісних взаємин та підвищення якості комунікативної взаємодії. Невербальні засоби спілкування виконують не лише функцію передачі інформації, а й забезпечують емоційне взаєморозуміння між людьми, сприяють встановленню довіри, підтриманню психологічного контакту та адекватному

сприйняттю співрозмовника. Саме тому цілеспрямований розвиток умінь розпізнавати, інтерпретувати та свідомо використовувати невербальні сигнали є важливим напрямом психологічного супроводу молоді.

Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на вдосконалення ключових складових невербальної компетентності: розвитку емпатійності, підвищення чутливості до невербальної інформації, формування навичок емоційної саморегуляції та усвідомленого використання невербальних засобів у процесі спілкування. Їх реалізація сприятиме більш точному розумінню емоційних станів оточуючих, підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії та розвитку соціально значущих якостей особистості.

Таким чином, формування навичок невербальної комунікації в юнацькому віці доцільно розглядати не лише як складову комунікативної компетентності, а й як важливий ресурс особистісного розвитку. Розвинена здатність до невербального сприйняття та вираження власних емоцій створює передумови для успішної адаптації до соціального середовища, побудови гармонійних взаємин і реалізації особистісного потенціалу в різних сферах життєдіяльності. Це підкреслює необхідність подальшого впровадження та вдосконалення програм розвитку невербальної комунікації серед молоді як одного з ефективних засобів підтримки їхнього психологічного благополуччя та соціальної компетентності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даній роботі було проведено констатувальний експеримент для вивчення питання психологічних особливостей невербальної комунікації як фактору впливу на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці.

Для проведення дослідження в даній роботі були використані наступні методики:

- Методика діагностики рівня емпатії (В. В. Бойко);
- Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин);
- Методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г. Я. Розен);
- Методика експертної оцінки невербальної комунікації (А.М.Кузнецова).

Представлені методики дозволили діагностувати вплив психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці. Виконано психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

За першою методикою «Діагностика рівня емпатії» (В. В. Бойко), середній сумарний бал за вибіркою становив 23,07 (з 36 можливих), що відповідає середньому рівню емпатії. Найбільш розвиненими виявилися ідентифікація в емпатії (5,48 балів з 6) та інтуїтивний канал (4,31 бали), що свідчить про здатність молоді ставити себе на місце іншого та розуміти партнерів на підсвідомому рівні. Найменш розвиненими виявилися установки, що сприяють емпатії (2,90 бали), що вказує на наявність певних внутрішніх бар'єрів для прояву емпатії. Надзвичайно високий рівень емпатії продемонстрували 7% респондентів (2 з 30), середній – 55% (16 з 30), занижений – 38% (12 з 30).

За методикою «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС)» (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин), комунікативні схильності респондентів знаходяться на середньому рівні (5,8 балів з 10), а організаторські схильності – також на середньому рівні (5,6 балів з 10). Цей спектр відображає помірну здатність досліджуваних до встановлення міжособистісних контактів та організаційної діяльності. Розподіл за рівнями комунікативних схильностей: високий рівень – 20% (6 з 30), середній – 50% (15 з 30), низький – 30% (9 з 30).

За методикою «Визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності» (Г. Я. Розен), 83% (25 з 30) респондентів продемонстрували помірний рівень (стени 4-7), 17% (5 з 30) – високий рівень (стени 8-10). Жоден учасник не показав низького рівня. Середній сирий бал становив 17,9 (з 30 можливих). Цей спектр відображає різноманітну здатність молоді до розпізнавання та інтерпретації невербальних сигналів у процесі спілкування.

За методикою «Експертна оцінка невербальної комунікації» (А.М.Кузнецова) було діагностовано три параметри невербальної комунікації. Чутливість до невербальної поведінки виявилася найбільш розвиненим параметром (19,5 балів з 28), що свідчить про здатність молоді помічати та інтерпретувати невербальні сигнали оточуючих. Здатність керувати власним невербальним репертуаром становить 18,0 балів з 28. Загальний невербальний репертуар виявився найменш розвиненим (14,7 балів з 24), що вказує на потребу у збагаченні власних засобів невербальної виразності. Високий рівень загальної невербальної комунікації продемонстрували 20% респондентів (6 з 30), середній – 77% (23 з 30), низький – 3% (1 з 30). Вагомим фактором виступає взаємозв'язок між емпатійними здібностями та невербальною компетентністю. Респонденти з високим рівнем невербальної компетентності (за методикою Розена) продемонстрували також

вищі показники за шкалами ідентифікації (5,8 проти 5,2) та інтуїтивного каналу (4,9 проти 4,1) порівняно з респондентами з помірним рівнем. Це підкреслює важливість розвитку невербальної чутливості для формування емпатійних здібностей та успішної міжособистісної взаємодії.

Загалом отримані результати свідчать про складну взаємодію між психологічними особливостями невербальної комунікації, емпатійними здібностями та комунікативними схильностями. Хоча більшість респондентів демонструє середній рівень невербальної компетентності та емпатії, наявність високих показників у окремих досліджуваних (17% за Розеном, 20% за Кузнецовою) вказує на потенційні можливості для розвитку цих навичок. Результати показують необхідність втручання, спрямованого на підвищення рівня невербальної компетентності, розвиток емпатійних здібностей та збагачення невербального репертуару для підтримки здорового формування міжособистісних відносин у молоді в юнацькому віці

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці. Відповідно до поставленої мети й завдань сформульовано такі висновки.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення невербальної комунікації у психології у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Аналіз літератури показав, що невербальна комунікація є фундаментальною складовою міжособистісної взаємодії, яка визначає динаміку емоційного обміну, індивідуально-психологічні особливості сприйняття та способи встановлення контакту людини з оточенням. Історично дослідження невербальної комунікації розвивалося від класичних концепцій Ч. Дарвіна про вираження емоцій у людей та тварин до сучасних багатовимірних моделей, що поєднують біологічну основу (вроджені механізми вираження емоцій), психічні функції (сприйняття, увага, пам'ять) та соціальні чинники (культурні норми, соціальний контекст, міжособистісні відносини). Таким чином, невербальна комунікація розглядається як складна, багаторівнева система засобів передачі інформації (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, проксеміка), яка є стабільною, але водночас пластичною характеристикою особистості, що впливає на розвиток індивідуальних стратегій поведінки, формування соціально-психологічних навичок, ефективність міжособистісної взаємодії та особистісної зрілості. Важливе значення у вивченні невербальної комунікації мають дослідження емпатійних здібностей. В. В. Бойко розробив концепцію багатоканальної емпатії, виокремивши раціональний, емоційний та інтуїтивний канали, установки, що сприяють емпатії, проникаючу здатність та ідентифікацію. Емпатія, як показали дослідження С. Девіса, М. Девіс, К. Роджерса та ін., тісно пов'язана з невербальною чутливістю, оскільки здатність «зчитувати» невербальні сигнали

є передумовою глибокого розуміння емоційного стану співрозмовника. Юнацький вік, згідно з дослідженнями І. С. Кона, Д. Б. Ельконіна, Л.С.Виготського, є сензитивним періодом для формування невербальної компетентності, оскільки саме в цьому віці активно розвиваються соціальні навички, встановлюються близькі міжособистісні стосунки та формується соціальна ідентичність.

2. Визначено вікові особливості розвитку міжособистісних відносин у юнацькому віці. Аналіз впливу психологічних особливостей невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин у молоді виявляє різноманітність підходів та їхні наслідки. Дослідження показує, що рівень розвитку невербальної компетентності може визначати не лише соціальні навички молоді, а й їхню здатність встановлювати та підтримувати міжособистісні відносини. Наприклад, високий рівень невербальної компетентності, який характеризується здатністю точно інтерпретувати невербальні сигнали співрозмовника (жести, міміку, інтонацію), сприяє ефективному формуванню міжособистісних відносин. Молодь з високими показниками невербальної чутливості демонструє більшу відкритість у спілкуванні, легше встановлює довірливі контакти та уникає конфліктних ситуацій, оскільки здатна «зчитувати» емоційний стан партнера ще до його вербального вираження. Навпаки, низький рівень невербальної компетентності, що характеризується труднощами у розпізнаванні емоційних проявів інших людей, може призвести до ускладнень у формуванні міжособистісних відносин. У такому випадку молодь може відчувати труднощі з інтерпретацією намірів співрозмовника, що призводить до непорозумінь, конфліктів та соціальної ізоляції. Нездатність адекватно реагувати на невербальні сигнали обмежує можливості для емоційного зближення та встановлення глибоких міжособистісних зв'язків. Середній рівень невербальної компетентності, який виявився найбільш поширеним у досліджуваній вибірці, забезпечує достатній

рівень розуміння невербальних сигналів для повсякденної комунікації, однак у складних або нестандартних ситуаціях спілкування може виникати потреба у додаткових зусиллях для точної інтерпретації емоційного стану партнера.

Таким чином, психологічні особливості невербальної комунікації можуть мати значний вплив на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці, відкриваючи шлях до подальшого дослідження та розвитку стратегій, спрямованих на покращення соціальних навичок та міжособистісної взаємодії.

3. Досліджено психологічні аспекти впливу невербальної комунікації на міжособистісні відносини. Дослідження психологічних особливостей впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці включало емпіричний аналіз, проведений серед здобувачів вищої освіти психологічного факультету Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія», віком від 18 до 25 років. У ході дослідження були використані емпіричні методи дослідження. Для проведення констатувального експерименту були використані такі методика: методика діагностики рівня емпатії (В. В. Бойко); методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин); методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г. Я. Розен); методика експертної оцінки невербальної комунікації (А. М. Кузнецова). За результатами дослідження, яке базувалося на методиках оцінки невербальної компетентності, комунікативних схильностей та емпатійних здібностей, з'явилося кілька цікавих висновків. Високий рівень невербальної компетентності (стени 8-10 за методикою Розена), що відзначався здатністю точно розпізнавати невербальні сигнали та адекватно на них реагувати, показав позитивний вплив на формування міжособистісних відносин у молоді. Молодь з таким рівнем виявила більшість емпатійних здібностей, включаючи інтуїтивний канал, здатність до ідентифікації та проникаючу здатність, що забезпечує успішну міжособистісну

взаємодію. У контрасті, низький рівень невербальної компетентності (стени 1-3 за методикою Розена) виявився мало ефективним у сприянні міжособистісним відносинам. Молодь з таким рівнем демонструвала меншу схильність до співпереживання та труднощі у встановленні емоційних контактів. За результатами методики А. М. Кузнецової було встановлено, що найбільш розвиненим параметром невербальної комунікації у досліджуваних є чутливість до невербальної поведінки (19,5 балів), що свідчить про здатність молоді помічати та інтерпретувати невербальні сигнали оточуючих. Водночас загальний невербальний репертуар (14,7 балів) виявився менш розвиненим, що вказує на потребу у збагаченні власних засобів невербальної виразності. Результати підтвердили, що психологічні особливості невербальної комунікації мають суттєвий вплив на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці. Високий рівень невербальної компетентності сприяє розвитку цінних соціальних навичок, тоді як низький рівень може обмежувати їхнє вироблення та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

4. Здійснено статистичний аналіз отриманих результатів. Дослідження психологічних особливостей впливу невербальної комунікації на формування міжособистісних відносин в юнацькому віці включало емпіричний аналіз, проведений серед здобувачів вищої освіти психологічного факультету Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія», віком від 18 до 25 років. У ході дослідження були використані емпіричні методи дослідження. Для проведення констатувального експерименту були використані такі методики: методика діагностики рівня емпатії (В. В. Бойко); методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин); методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г. Я. Розен); методика експертної оцінки невербальної комунікації (А. М. Кузнецова). За результатами дослідження, яке базувалося на

методиках оцінки невербальної компетентності, комунікативних схильностей та емпатійних здібностей, з'явилося кілька цікавих висновків. Високий рівень невербальної компетентності (стени 8-10 за методикою Розена), що відзначався здатністю точно розпізнавати невербальні сигнали та адекватно на них реагувати, показав позитивний вплив на формування міжособистісних відносин у молоді. Молодь з таким рівнем виявила більшість емпатійних здібностей, включаючи інтуїтивний канал, здатність до ідентифікації та проникаючу здатність, що забезпечує успішну міжособистісну взаємодію. У контрасті, низький рівень невербальної компетентності (стени 1-3 за методикою Розена) виявився мало ефективним у сприянні міжособистісним відносинам. Молодь з таким рівнем демонструвала меншу схильність до співпереживання та труднощі у встановленні емоційних контактів. За результатами методики А.М.Кузнецової було встановлено, що найбільш розвиненим параметром невербальної комунікації у досліджуваних є чутливість до невербальної поведінки (19,5 балів), що свідчить про здатність молоді помічати та інтерпретувати невербальні сигнали оточуючих. Водночас загальний невербальний репертуар (14,7 балів) виявився менш розвиненим, що вказує на потребу у збагаченні власних засобів невербальної виразності. Результати підтвердили, що психологічні особливості невербальної комунікації мають суттєвий вплив на формування міжособистісних відносин у юнацькому віці. Високий рівень невербальної компетентності сприяє розвитку цінних соціальних навичок, тоді як низький рівень може обмежувати їхнє вироблення та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку ефективної невербальної комунікації. На основі дослідження розроблено тренінг з розвитку невербальної комунікативної компетентності. Головна мета – навчити учасників активно розвивати та поглиблювати навички розпізнавання та інтерпретації невербальних сигналів, а також ефективно використовувати власні засоби

невербальної виразності у міжособистісному спілкуванні. Програма спрямована на створення сприятливого середовища для вивчення та розуміння емоцій і перспектив інших, підвищення співчуття та здатності реагувати на почуття інших через невербальні канали комунікації. Тренінг включає вправи для розвитку чутливості до невербальної поведінки, здатності керувати власним невербальним репертуаром, сприяє формуванню взаємної довіри та співробітництва, розширює емоційну чуйність та рефлексію. Його мета – формування більш компетентного підходу до міжособистісних відносин через опанування невербальних засобів спілкування та підтримка позитивної соціальної взаємодії у молодіжному середовищі. Програма містить практичні вправи та методики, спрямовані на збільшення рівня невербальної компетентності учасників. Ці вправи сприяють не лише підвищенню самооцінки та розвитку навичок спілкування, а й формують взаємну довіру та співробітництво, розширюють емоційну чуйність та рефлексію. Тренінг також надає індивідуальні рекомендації щодо застосування отриманих знань у щоденному житті, що сприяє покращенню міжособистісних відносин та загальному розвитку невербальної комунікативної компетентності.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : науково-метод. посібник / І. Д. Бех. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності / М. Й. Боришевський. – Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
4. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) / О. Л. Кононко. – Київ : Освіта, 1998. – 255 с.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк ; за ред. Л. М. Проколієнко. – Київ : Рад. школа, 1989. – 608 с.
7. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
8. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – Київ : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ : Либідь, 2004. – 576 с.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – 2-ге вид., доп. – Київ : Академвидав, 2010. – 544 с.
11. Панок В. Г. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва та ін. – Київ : Либідь, 1999. – 536 с.
12. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. / В. В. Рибалка. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

13. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ : Академвидав, 2005. – 360 с.
14. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – Київ : Просвіта, 2001. – 416 с.
15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
16. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – 2-е вид., перероб. – Київ : Марич, 2009. – 232 с.
17. Чепелева Н. В. Психологія життєвої кризи / Н. В. Чепелева. – Київ : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
18. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості / Н. В. Чепелева. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
19. Argyle M. Bodily Communication / Michael Argyle. – 2nd ed. – London : Routledge, 1988. – 384 p.
20. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.
21. Bandura A. Social cognitive theory of personality. Handbook of personality : Theory and research / ed. by L. A. Pervin, O. P. John. 2nd ed. New York : Guilford Press, 1999. P. 154–196.
22. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.
23. Birdwhistell R. L. Kinesics and Context: Essays on Body Motion Communication / Ray L. Birdwhistell. – Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 1970. 338 p.
24. Blumer H. Symbolic Interactionism: Perspective and Method / Herbert Blumer. – Berkeley : University of California Press, 1969. 208 p.

25. Bowlby J. A. *Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development* / John Bowlby. – New York : Basic Books, 1988. – 205 p.
26. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* / Urie Bronfenbrenner. – Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. – 330 p.
27. Chartrand T. L. The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction / T. L. Chartrand, J. A. Bargh // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 76, No. 6. – P. 893–910.
28. Cooley C. H. *Human Nature and the Social Order* / Charles Horton Cooley. – New York : Charles Scribner's Sons, 1902. – 413 p.
29. Ekman P. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions* / Paul Ekman, Wallace V. Friesen. Cambridge, MA : Malor Books, 2003. 212 p.
30. Ekman P. Facial expression and emotion. *American Psychologist*. 1993. Vol. 48, No. 4. P. 384–392.
31. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Secaucus, NJ : Citadel Press, 1962. 442 p.
32. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
33. Fridlund A. J. The functions of facial expressions: What's in a face? *The Sage Handbook of Nonverbal Communication* / ed. by V. Manusov, M. L. Patterson. – Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2006. P. 299–319.
34. Glasser W. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* / William Glasser. – New York : HarperCollins, 1998. – 352 p.
35. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life* / Erving Goffman. – New York : Doubleday, 1959. – 259 p.
36. Hall E. T. *The Hidden Dimension* / Edward T. Hall. – New York : Anchor Books, 1966. – 217 p.

37. Hall J. A. Nonverbal communication in close relationships / J. A. Hall // The Sage Handbook of Nonverbal Communication / ed. by V. Manusov, M. L. Patterson. – Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2006. – P. 403–419.
38. Knapp M. L. Nonverbal Communication in Human Interaction / Mark L. Knapp, Judith A. Hall, Terrence G. Horgan. – 8th ed. – Boston : Wadsworth, 2014. – 528 p.
39. Kohlberg L. The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages / Lawrence Kohlberg. – San Francisco : Harper & Row, 1984. – 729 p.
40. Laursen B. Parent-child communication during adolescence / B. Laursen, W. A. Collins // The Routledge Handbook of Family Communication / ed. by A. L. Vangelisti. – 2nd ed. – New York : Routledge, 2012. – P. 333–348.
41. Lewin K. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers / Kurt Lewin ; ed. by D. Cartwright. – New York : Harper & Brothers, 1951. – 346 p.
42. Marcia J. E. Identity in adolescence / J. E. Marcia // Handbook of Adolescent Psychology / ed. by J. Adelson. – New York : Wiley, 1980. – P. 159–187.
43. Maslow A. H. Motivation and Personality / Abraham H. Maslow. – 3rd ed. – New York : Harper & Row, 1987. – 336 p.
44. Mead G. H. Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist / George Herbert Mead ; ed. by C. W. Morris. – Chicago : University of Chicago Press, 1934. – 401 p.
45. Mehrabian A. Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes / Albert Mehrabian. – 2nd ed. – Belmont, CA : Wadsworth, 1981. – 196 p.
46. Morris D. Peoplewatching: The Desmond Morris Guide to Body Language. London : Vintage Books, 2002. 526 p.
47. Navarro J. What Every Body is Saying: An Ex-FBI Agent's Guide to Speed-Reading People / Joe Navarro, Marvin Karlins. New York : HarperCollins, 2008. 272 p.

48. Piaget J. *The Psychology of Intelligence* / Jean Piaget ; trans. by M. Piercy, D. E. Berlyne. London : Routledge, 2001. 202 p.
49. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
50. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93, No. 2. P. 119–135.

Тестовий матеріал до методики «діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка»

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неухвагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей

Тестовий матеріал до методики «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)»

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКИ Б**Тестовий матеріал до методики «Методика визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності Г. Я. Розена»****Тестовий матеріал**

1. Чи добре ви знаєте мову жестів?

1. так;
2. і так, і ні;
3. ні.

2. Чи чутливі ви до потреб інших людей?

1. так, чутливий(а);
2. не знаю;
3. ні, не чутливий(а).

3. Чи одразу ви помічаєте, що комусь стало нудно під час розмови з вами?

1. одразу;
2. щось середнє;
3. зовсім не помічаю.

4. Чи вмієте ви слухати інших?

1. так, вмію;
2. і так, і ні;
3. ні, не вмію.

5. Чи завжди ви однаково ввічливі у спілкуванні?

1. так, завжди;
2. залежно від обставин;
3. ніколи.

6. Чи можете ви одразу визначити, що хтось із співрозмовників засуджує вас?

1. так, можу;
2. не завжди;
3. ні, не можу.

7. Чи завжди ви правильно оцінюєте інших людей?

1. так, завжди;
2. залежно від ситуації;
3. ніколи.

8. Чи можете ви одразу відчувати, що викликаєте у співрозмовника симпатію?

1. так, можу;

2. і так, і ні;

3. ні, не можу.

9. Чи здатні ви передбачити, між ким із ваших знайомих може зав'язатися дружба?

1. так, здатний(а);

2. не знаю;

3. ні, не здатний(а).

10. Чи завжди ви відчуваєте, що у співрозмовника є щось приховане?

1. так, завжди;

2. залежно від обставин;

3. не завжди.

11. Чи вмієте ви вчасно відчутти, коли не слід бути надто наполегливим(ою)?

1. так, вмію;

2. залежно від ситуації;

3. ні, не вмію.

12. Чи часто люди звертаються до вас зі своїми проблемами?

1. часто;

2. час від часу;

3. рідко.

13. Як ви вважаєте, чи завжди вам вдається розпізнати брехню?

1. думаю, що завжди;

2. не знаю;

3. думаю, що ні.

14. Чи одразу ви відчуваєте, що співрозмовник перебуває у поганому настрої?

1. так, одразу;

2. і так, і ні;

3. ні, не одразу.

15. Чи передчуваєте ви, що співрозмовник може ось-ось несподівано розплакатися або вибухнути емоціями?

1. так, передчуваю;

2. залежно від ситуації;

3. ні, не передчуваю.

Тестовий матеріал до методики «Методика експертної оцінки невербальної комунікації (А. М. Кузнецова)»

1. Чи вважаєте ви, що він (вона) вміє добре доповнювати зміст своїх слів невербальними засобами (мімікою, жестами, позою тощо)?
2. Чи розуміє він (вона) ваші емоції за виразом вашого обличчя?
3. Чи може він (вона) знаходити відповідні інтонації голосу для вираження своїх почуттів і ставлення до інших людей?
4. Чи вважаєте ви, що він (вона) вміє правильно розуміти значення ваших поглядів (прояв симпатії, зацікавленості, привернення уваги, хвилювання тощо)?
5. Чи вважаєте ви, що у нього (неї) бувають «зайві» жести та рухи, коли він (вона) намагається висловити свої думки та почуття?
6. Чи вміє він (вона) стримувати прояви своїх негативних емоцій і ставлень?
7. Як ви вважаєте, чи реагує він (вона) на зміни вашого голосу (прояв іронії, хвилювання тощо)?
8. Чи буває так, що його (її) невербальна поведінка не відповідає тому, про що він (вона) говорить?
9. Чи вміє він (вона), на вашу думку, виразом очей і поглядом проявити увагу до інших людей, привітність, зацікавленість?
10. Як ви вважаєте, чи може він (вона) керувати своєю мімікою під час конфліктної ситуації?
11. Чи відзначається його (її) міміка виразністю, різноманітністю та гармонійністю?
12. Чи є у нього (неї) пози або рухи, непривабливі з вашої точки зору?
13. Чи використовує він (вона) м'які, довірливі інтонації, щоб зняти напруження в інших людей, викликати відвертість, прихилити до себе?
14. Чи вміє він (вона) за зміною вашої ходи, пози визначити ваше самопочуття, настрій, емоційний стан?
15. Чи може він (вона) передати відтінки та нюанси своїх почуттів і емоцій, використовуючи різні невербальні засоби поведінки?
16. Чи вміє він (вона) достатньо тонко та зрозуміло показати через міміку своє доброзичливе ставлення до інших?
17. Чи можна сказати, що за його (її) виразною поведінкою легко зрозуміти, які почуття він (вона) відчуває до оточення?

18. Чи може він (вона) зрозуміти ваше ставлення до нього, навіть якщо ви спеціально цього не демонструєте?
19. Чи буває він (вона) скутий(а) у рухах і жестах, «затиснений(а)», коли потрапляє в незвичну або незнайому ситуацію?
20. Як ви вважаєте, чи розуміє він (вона), коли ви засмучені, пригнічені або не налаштовані на спілкування?