

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**КОМУНІКАТИВНИЙ ТА ДІЯЛЬНІСНИЙ АСПЕКТИ
ОСОБИСТОСТІ**

Виконав: здобувач 2 курсу магістратури,

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Константинова Ірина Віталіївна

Керівник: к.психол.н., доц. Татяничков А.О.

Рецензент: к.психол.н., доц. Лісовенко А.Ф.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Константинова І.В. Комуникативний та діяльнісний аспект особистості. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У кваліфікаційній роботі надано результати дослідження комуникативного та діяльнісного аспектів особистості. Проведено теоретичний аналіз досліджень комуникативного потенціалу особистості, комуникативних властивостей та комуникативних здібностей. Розроблено програму емпіричного дослідження комуникативного та діяльнісного аспектів особистості. Емпірично доведено, що комуникативний аспект представлений потребою, ініціативністю у спілкуванні, широким колом спілкування, прагненням до налагодження дружніх стосунків з оточуючими, проявом турботи про інших людей, емпатичною спрямованістю, переважанням позитивних емоцій, життєрадісність, оптимізм, задоволеність від спілкування, що відбивається на їх стосунках з іншими. *Діяльнісний* аспект відбивається у спрямованості на соціально значимі цілі, прагнення даних дотримуватись соціально визнаних норм та правил, націленість на успішне виконання будь-яких завдань, успішність у навчальній діяльності, суспільного визнання в групі, сприяння вирішенню не тільки власних проблем, а й тих, що стоять перед групою; чіткість встановлення цілей та доведення справи до логічного завершення, здатність до подолання труднощів, розвинена відповідальність, організованість, почуття обов'язку і необхідністю виконання доручених справ. Відкритість новому досвіду опанування інноваціями, осмисленість, послідовність, наполегливість у виконанні діяльності.

Ключові слова: особистість, комуникативність, комуникативний потенціал комуникативний, діяльнісний аспект, комуникативні властивості.

ANNOTATION

Konstantinova I. Communicative and activity aspects of personality. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The qualification work presents the results of the study of communicative and activity aspects of personality. Theoretical analysis of researches of communicative potential of the person, communicative properties and communicative abilities is carried out. The program of empirical research of communicative and activity aspects of the personality is developed. It is empirically proven that the communicative aspect is represented by the need, initiative in communication, a wide range of communication, the desire to establish friendly relations with others, care for other people, empathic orientation, the predominance of positive emotions, cheerfulness, optimism, satisfaction with communication, relationships with others. The activity aspect is reflected in the focus on socially significant goals, the desire of the data to adhere to socially recognized norms and rules, the focus on successful performance of any tasks, success in educational activities, public recognition in the group, helping to solve not only their own problems stand in front of a group; clarity of goal setting and bringing the case to a logical conclusion, the ability to overcome difficulties, developed responsibility, organization, sense of duty and the need to perform the assigned tasks. Openness to new experience of mastering innovations, meaningfulness, consistency, persistence in performance of activity.

Key words: personality, communicativeness, communicative potential communicative, activity aspect, communicative properties.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ТА ДІЯЛЬНІСНОГО АСПЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	16
1.1. Етапи організації та проведення теоретико-емпіричного дослідження комунікативного та діяльнісного аспекту особистості	16
1.2. Методи та методики емпіричного дослідження комунікативного та діяльнісного аспекту особистості	19
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ТА ДІЯЛЬНІСНОГО АСПЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	23
2.1. Психологічні характеристики комунікативного потенціалу особистості.....	23
2.2. Аналіз психологічних властивостей комунікативного потенціалу особистості .	27
2.3. Рекомендації щодо розвинення комунікативних навичок особистості	38
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій загострив проблему живої і успішної комунікації, взаємодії між людьми, що обумовлено не простим обміном інформацією, а застосуванням їх потенційних комунікативних можливостей, що дозволяють суб'єктам розуміти або приймати точку зору, позицію, іншої людини, успішно і продуктивно взаємодіяти з нею. Це стосується абсолютно усіх сфер соціального життя, будь то сімейні відносини, міжособистісні, професійні, управлінські тощо.

Розвиток вмінь ефективно спілкуватися та взаємодіяти в діяльності стає важливим для досягнення професійних та особистих цілей. Дослідження цих аспектів може також пролити світло на психологічні аспекти формування індивідуальної ідентичності та самореалізації. Такий підхід сприятиме розумінню, як поліпшити навички взаємодії та спілкування для кращого адаптивного розвитку особистості в сучасному суспільстві.

Емпіричне дослідження комунікативного та діяльнісного аспектів особистості є важливим у зв'язку з можливістю отримання конкретних даних та об'єктивного аналізу їх впливу. Реальні спостереження та аналіз конкретних ситуацій сприятимуть глибшому розумінню взаємозв'язків між цими аспектами та розвитку особистості в цілому. Емпіричні дані також можуть надати підстави для розробки конкретних рекомендацій у сферах освіти, психології та педагогіки, спрямованих на покращення комунікативних і діяльнісних навичок особистості.

Дослідження комунікативного та діяльнісного аспектів особистості також має значення в контексті виправлення можливих дисфункцій або проблем у взаємодії та поведінці. Аналіз конкретних ситуацій і реакцій особистості дає змогу ідентифікувати чинники, які можуть чинити негативний вплив на комунікацію та діяльність. Це може мати практичне застосування в розробленні інтервенцій, тренінгів або програм, спрямованих на поліпшення комунікативних і діяльнісних компетенцій для підтримки позитивного розвитку особистості. Такий

дослідницький підхід дає змогу перетворити теоретичні концепції на конкретні стратегії для поліпшення якості міжособистісних стосунків і професійних досягнень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У численних дослідженнях показано, що спілкування є способом взаємодії людей у всіх видах діяльності. У спілкуванні протікають пізнавальні психічні процеси, відбувається становлення свідомості, самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій особистості. Більшість науковців вважають, що ресурсом загальної успішності людини є її комунікативний потенціал, який формується за рахунок розвинутих властивостей особистості таких як товарищескість, емпатія, здатність до впевненості в собі [37; 39], відвертість у стосунках [18; 33], проникливість, уважливість до співрозмовника, великодушність, інтерес до людей, толерантність [31; 35], комунікативна креативність [8], вольові якості.

З точки зору філософії комунікація визначається як процес, в якому взаємодіють суспільні суб'єкти (класи, групи, особистості) і під час якого відбувається обмін досвідом, інформацією, діяльністю, здібностями, уміннями, навичками, а також результатами діяльності [23,41]. У словнику англійської мови спілкування визначається як «передача, або обмін ідеями, знаннями, інформацією тощо» [32]. На нашу думку, спілкування (комунікацію) можна визначити як багатогранний, динамічний процес, що включає кодування, передачу, прийом і декодування інформації між окремими особами або групами, використовуючи різноманітні модальності, такі як вербальні та невербальні сигнали, символи і жести.

Вкорінена в когнітивних і поведінкових механізмах, комунікація охоплює складну взаємодію психологічних факторів, включаючи сприйняття, увагу, пам'ять, обробку мови і соціокультурні впливи, що формують створення та інтерпретацію повідомлень. Крім того, вона виходить за рамки явного обміну інформацією, охоплюючи неявні нюанси, емоційні вирази та міжособистісну динаміку, слугуючи таким чином фундаментальним механізмом для формування, підтримки та

трансформації соціальних відносин і когнітивних репрезентацій у ширшому контексті людського пізнання та поведінки.

Існує два підходи до визначення комунікації. Відповідно до вузької концепції спілкування, це процес обміну інформацією і відноситься до «однієї або кількох осіб, які беруть участь в акті надсилання та отримання повідомлень, які порушуються шумом, виникають у контексті, мають певний ефект і надають можливість для зворотного зв'язку». Це визначення стосується інформативного аспекту спілкування.

Друге більш широке визначення фокусується на значущості спілкування і розглядає його як переговори та обмін значеннями, коли повідомлення, люди, культури та реальність взаємодіють таким чином, щоб дати змогу виробляти значення або розуміти [38, с. 60].

Отже, головними цілями спілкування є: особиста відкритість, яка допомагає формувати сильніший образ себе; відкриття зовнішнього світу; встановлення та підтримка відносин; зміна ставлення та поведінки; взаємодія; гра і відпочинок. Також, слід відмітити, що існує три ефекти спілкування: когнітивний (отримання інформації), афективний (емоційний або позиційний) та психомоторний (рухові чи перцептивно-рухові навички) [45, с. 119-120].

Спілкування відповідає конкретній людській потребі у контакті з іншими. Ця потреба породжується процесами, що відбуваються протягом усього суспільного життя людини.

Навички спілкування вносять значний внесок у вдосконалення рис особистості. Ефективне спілкування робить важливий внесок у надання можливості людям самовиражатися. У своєму повсякденному житті люди прагнуть використовувати свої знання, компетенції та можливості для сприяння власного благополуччя, своїх сімей та громади в цілому. Коли вони розвинули свої навички спілкування, лише тоді вони зможуть відточувати, а також використовувати свої знання, компетенції та здібності. зрозуміло, що всі люди прагнуть висловити свої почуття, погляди та думки. Тому, коли вони будуть володіти хорошими навичками

спілкування, лише тоді вони зможуть виконати це завдання. Коли особи не володіють належними навичками спілкування, їм потрібно регулярно займатися практикою, щоб підвищити їх рівень. Тому комунікативні навички розглядаються як надзвичайно важливі для надання людям можливості висловити свою точку зору та покращити свої знання, компетенції та можливості.

Людина стає суб'єктом комунікації, коли володіє певним рівнем комунікативної компетентності. Це означає не лише мистецтво адаптації до ситуації та свободу дій, а й здатність організовувати особистий комунікативний простір та обирати індивідуальну комунікативну дистанцію.

У такому випадку реалізується наступна логіка: чим комунікативні навички людини більшою мірою відповідають соціально визнаним нормам, тим більшою мірою вони розвиваються в межах стандартного діапазону, чим більшою комунікативною компетенцією володіє дана людина.

Таким чином, компетентність може описати оволодіння людиною кількома компетенціями, зокрема, комунікативну компетентність можна визначити як оволодіння експертом усіма комунікативними компетентностями.

Усвідомлення людиною своєї суб'єктивності в діалозі пов'язане з наявністю в ній необхідного рівня комунікативної компетентності. Визначення комунікативної компетентності давали різні автори. Перше визначення «комунікативної компетенції» було дано Д. Хаймзом у 1972 р. [46, с. 49].

На комунікаційні процеси, що вводяться в дію окремими людьми, значною мірою впливають риси особистості. Чинники, що визначають динаміку і успішність особистості в спілкуванні, є особистісні властивості, здібності, вміння тощо, складові в системі комунікативної структури особистості, її комунікативного потенціалу.

З точки зору психології, комунікативний потенціал людини можна визначити як вроджену та гнучку здатність, що поєднує когнітивні, афективні та поведінкові виміри, уможливорюючи вправне й адаптивне ініціювання, отримання та інтерпретацію інформації за допомогою різноманітних способів вираження.

Заснований на індивідуальних когнітивних здібностях, лінгвістичних здібностях та соціально-емоційному інтелекті, комунікативний потенціал охоплює внутрішню здатність до нюансованого вираження, активного слухання та розуміння тонких соціальних сигналів. Крім того, на нього динамічно впливають фактори навколишнього середовища, минулий досвід і постійна взаємодія між особистісними рисами та ситуативним контекстом. Цей конструкт підкреслює комплексну взаємодію між когнітивною обробкою, емоційною регуляцією та міжособистісними навичками, підкреслюючи його значення у формуванні багатства та ефективності міжособистісних зв'язків і вкладаючи свій внесок у складне полотно психологічного функціонування людини.

Отже, комунікативний потенціал особистості – це характеристика її можливостей і здібностей, яка визначає певний характер спілкування. Ми в своїй роботі характеризуємо його як єднання трьох складових: - комунікативних властивостей особистості (характеризують відношення до способу спілкування, розвиток потреби у спілкуванні); комунікативні здібності (визначають активність і ініціативу в спілкуванні, емоційний відгук на стан партнера, можливість реалізації індивідуальної програми спілкування); комунікативні вміння і навички (знання норм і правил спілкування).

Вивчення комунікативних здібностей стало важливим кроком полікомпонентного підходу в дослідженні комунікативних характеристик. Прибічники цього підходу вважають, що комунікативні здібності складають структуру особистості, яка відповідає вимогам комунікативної діяльності і забезпечує її успішне здійснення та визначають її підструктури: гностичні здібності (здатність розуміти інших), експресивні (бути зрозумілим іншими, здатність до самовираження), інтеракційні (здатність адекватно впливати на інших).

До комунікативних якостей відноситься:

1) вихованість, вимогливість, об'єктивність, великодушність, інтерес до людей;

2) чуйність, розуміння людей, доброзичливість, врівноваженість, ввічливість, терпимість, привітність, делікатність, чуйність, уважність;

3) товарицькість, колективізм, авторитетність, обов'язковість, дипломатичність, демократичність;

4) самокритичність, скромність, самоствердження, самовдосконалення, впевненість в собі [22].

Отже, розуміння спільного та відмінного з іншими людьми сприяє встановленню зв'язків, сприяє повазі та вмінню приймати інші точки зору, що є важливим для уникнення конфліктів. Висока якість спілкування виявляється у здатності враховувати різні думки та висловлювати свою точку зору дбайливо, не вказуючи на неправоту іншої сторони. Вираження поваги до різних поглядів є важливим аспектом ефективного взаємодії, під комунікативними властивостями особистості розуміються стійкі характеристики особливостей поведінки людини в сфері спілкування, значимі для її соціального оточення. До таких дослідники відносять товарицькість, емпатію, впевненість в собі і вольові якості особистості.

Успіх міжособистісних комунікацій залежить від соціально-психологічних здібностей. Ці здібності забезпечують здатність створювати і підтримувати такий образ, який є найбільш вигідним з точки зору ефективності комунікативного впливу. У соціальній психології це називається самовіддачею. Кожна форма спілкування має свої психологічні можливості та особливості. Однак основні групи комунікативних здібностей, що виділяються нами, забезпечують ефективність діалогу.

Категорія «культура спілкування» включає багатьох дослідників із глибиною змісту та значенням для кожного аспекту людського життя та діяльності. Ця концепція має набір семантичних відтінків, що залишає слід у розумінні та використанні терміна «культура спілкування».

Аксіологічна інтерпретація культури полягає в обчисленні тієї сфери життя людини, яку можна назвати світом цінностей. Поняття культури застосовне до цього світу з точки зору прихильників цієї концепції. Воно виникає в результаті попередньої діяльності людини, що виявляється як складна ієрархія значущих для

конкретного суспільного організму духовних і матеріальних утворень [3]. Культура розглядається як специфічний спосіб діяльності, як якісна характеристика життєздатності людини - як громадської, так і індивідуальної. Пошуки суттєвого визначення культури призвели до розуміння родового способу життя людини у світі, саме до людської діяльності як до оригінальної суті людської історії. З цієї точки зору під культурою розуміють систему не біологічно розвинених механізмів, завдяки яким активність людей у суспільстві стимулюється, програмується та реалізується [25].

Бібік Н. М. пропонує виділяти особистісний підхід який передбачає розгляд культури як «середовища, що дозволяє розвиватися». Авторка вважає, що в рамках даного підходу культура визначається як певний рівень розвитку культури суспільства взагалі. Цей аспект відображає рівень культури громадян країни, що в свою чергу утворює загальний культурний фон всієї держави. Особлива увага приділяється моральним якостям особистості, усвідомлення рівня та свободи, інтелектуальність, ерудиція, духовність, моральні, етичні та духовні цінності, прагнення до постійного культурного саморозвитку [7].

Як зазначає авторка, «людина виступає як оригінальний творець культури». О. Шевцова розглядає комунікативну культуру скрізь призму професіоналізації, як одну з умов «ефективності професійної діяльності» та сформовану «мету професійного самовдосконалення особистості». В основу міжособистісних стосунків професійної діяльності дослідниця закладає таку властивість особистості як товариськість, яка на її думку «виявляється у стійкому прагненні особистості до контактів з людьми і поєднується із стрімкістю їх установаження» [43].

Комунікативна сфера особистості охоплює різні структурні компоненти, які сприяють здатності людини до ефективної та змістовної комунікації. Ці компоненти взаємопов'язані та динамічно взаємодіють між собою. Ми, в свою чергу, виокремлюємо наступні деякі ключові структурні компоненти:

- 1) Когнітивні процеси. До них ми відносимо обробку мови, тобто здатність кодувати і декодувати вербальну і невербальну мову є фундаментальною.

Це включає лінгвістичні навички, словниковий запас, синтаксис і семантику.

- 2) Пам'ять. Як короткострокова, так і довгострокова пам'ять відіграють важливу роль у спілкуванні, впливаючи на запам'ятовування інформації, минулого досвіду та здатність вести зв'язну розмову.
- 3) Соціальний та емоційний інтелект. Наприклад, сюди можна віднести емпатію, тобто здатність розуміти і розділяти почуття інших людей, яке має вирішальне значення для ефективної комунікації, зміцнення зв'язку і взаєморозуміння.
- 4) Емоційна регуляція. Здатність керувати емоціями та виражати їх належним чином сприяє підтримці позитивної комунікації та міжособистісних стосунків.
- 5) Сприйняття та увага. Сюди, до прикладу, ми можемо віднести вибірккову увагу. Тобто, мова йде про здатність зосереджуватися на релевантній інформації, фільтруючи відволікаючі фактори, має важливе значення для ефективної комунікації.
- 6) Фільтри сприйняття. Особисті упередження, ставлення та культурні перспективи впливають на те, як люди сприймають та інтерпретують повідомлення.
- 7) Навички міжособистісного спілкування. Яскравим прикладом цього є активне слухання. Вміння активно слухати і розуміти вербальні та невербальні сигнали від інших сприяє ефективній комунікації.
- 8) Зворотній зв'язок і чуйність. Надання конструктивного зворотного зв'язку та адекватне реагування на комунікацію інших підвищує якість взаємодії.
- 9) Я-концепція та самооцінка. Говорячи в контексті самоусвідомлення, підкреслимо, що розуміння власних думок, емоцій та цінностей сприяє чіткому самовираженню та саморозкриттю у спілкуванні.

- 10) Самоповага. Позитивне уявлення про себе може впливати на впевненість, з якою людина виражає себе та бере участь у соціальній взаємодії.
- 11) Культурна компетентність. Розуміння та повага до культурних відмінностей має вирішальне значення для навігації в різноманітних комунікативних контекстах.
- 12) Навички міжкультурної комунікації. Адаптація стилів спілкування до культурних нюансів покращує міжкультурну взаємодію.
- 13) Контекст і середовище. Коригування комунікативних стратегій залежно від контексту, обстановки та учасників є життєво важливим для ефективної комунікації.
- 14) Невербальна комунікація. Мова тіла, міміка і жести роблять значний внесок у передачу повідомлень і розуміння інших.
- 15) Цілі комунікації. Ясність щодо цілей комунікації та мотивація передавати інформацію, будувати стосунки чи переконувати інших сприяють ефективній комунікації.

Зазначимо, що ці структурні компоненти разом формують комунікативну компетентність людини і впливають на те, як вона взаємодіє з іншими в різних соціальних і міжособистісних контекстах.

Мета дослідження: теоретико-емпіричний аналіз комунікативної сфери особистості, психологічних особливостей комунікативного потенціалу особистості.

Згідно з метою було визначено такі **завдання дослідження:**

1. На основі аналізу теоретико-емпіричної літератури уточнити поняття комунікативності, комунікативний потенціал; дослідити структуру, виділити властивості, що характеризують комунікативний потенціал особистості.

2. Розробити програму емпіричного дослідження властивостей комунікативного потенціалу особистості, обґрунтувати етапи, вибірку, комплекс методів і діагностичних методик, релевантних меті та завданням дослідження.

3. Дослідити індивідуально-психологічні особливості комунікативного потенціалу осіб, що відрізняються за рівнем товариськості.

4. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвинення комунікативних навичок особистості

Об'єкт дослідження – комунікативна сфера особистості.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості комунікативного потенціалу особистості.

Методи дослідження. В роботі використовувались теоретичні методи (аналіз та узагальнення наукової літератури з питань вивчення комунікативного аспекту в діяльності людини); емпіричні методи (тестування); методи математичної статистики; аналітичний метод узагальнення та інтерпретації отриманих результатів. У роботі були використані наступні методики: Тест суджень для вивчення товариськості особистості (А.І. Крупнов), «Емоційні бар'єри спілкування» (В.В. Бойко), тест «Впевненість в собі» (С. Рейтас).

Елементи наукової новизни. Розширено уявлення про поняття комунікативного та діяльнісного аспекту особистості, розроблено умови проведення дослідження особливостей комунікативної сфери, показників ефективності спілкування.

Практична значимість отриманих результатів. Результати проведеного дослідження можна використовувати в тренінгових програмах з розвитку комунікативних навичок, для підготовки практичних занять з психології особистості, психології спілкування, соціальної психології тощо. У роботі було виявлено відмінності за показниками емоційних бар'єрів та впевненості у собі в осіб з різним рівнем товариськості.

Публікації автора за темою дослідження. Тези доповіді: «Комунікативний та діяльнісний аспект особистості» були обговорені на V Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION».

Структура та обсяг роботи Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, з

них основного тексту 49 сторінок, рисунків – 3 4 таблиці, список використаних джерел містить 44 найменування.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ТА ДІЯЛЬНІСНОГО АСПЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Етапи організації та проведення теоретико-емпіричного дослідження комунікативного та діяльнісного аспекту особистості

Емпіричне вивчення комунікативного аспекту особистості є важливим напрямом наукових досліджень, спрямованих на розуміння та вивчення комунікативної поведінки, навичок та взаємодії в різних контекстах. Це дослідження включає в себе різноманітні методи та методики, які дозволяють системно проаналізувати цей аспект особистісного функціонування.

Основною метою є виявлення особливостей комунікативної взаємодії, вивчення факторів, що впливають на комунікативні здібності та розробка рекомендацій щодо покращення комунікативної взаємодії в різних контекстах.

Проведенню емпіричного дослідження передувало складання програми дослідження. Перш за все було сформульовано мету дослідження, яка полягала у теоретичному та емпіричному дослідженні комунікативного та діяльнісного аспектів особистості. Відповідно до мети дослідження визначні завдання, які полягали у проведенні теоретичного аналізу даних щодо вивчення комунікативної сфери особистості.

Теоретичний аналіз передбачав систематизацію та узагальнення теоретичних даних, що презентовано в роботах провідних науковців та сучасних дослідників. Це надало можливість з'ясувати філософські та психологічні витоки досліджень комунікативного аспекту особистості, ролі та функції спілкування в життєдіяльності людини. Розглянуто теорії та концепції вивчення комунікативного потенціалу особистості, комунікативних властивостей та здібностей, що надало можливість виявити проаналізувати попередні дослідження, в яких розглядалися подібні питання. Ознайомлено з визначеннями понять комунікативного потенціалу та теоретично досліджено властивості та риси особистості, що аранжують прояв

комунікативності особистості. Було визначено риси, які на наш погляд, найбільш виразні в процесі комунікації такі як товариськість, емоційний інтелект та впевненість в собі. Безумовним є той факт, що впевненість в собі дозволяє людині вільно комунікувати з іншими людьми, тоді як емоційний інтелект відображає здатність людини розуміти настрої та поведінку інших, співпереживати та виявляти емпіричні здібності по відношенню до партнерів по спілкуванню.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз наукової літератури та враховуючи мету та визначені завдання дослідження, було розроблено програму емпіричної частини. Програма склалася з трьох блоків: підготовчого, діагностичного та аналітичного.

На підготовчому етапі, ґрунтуючись на узагальнені теоретичного аналізу, сформульовано гіпотезу дослідження, суть якої полягає у наступному: кожна людина має певний рівень розвитку комунікативних властивостей, які утворюють її комунікативний потенціал, який відображає можливості та здатність людини до активного спілкування. Ця система властивостей не є вродженою і формується в онтогенезі. Ми припустили, що особам, що мають високий рівень комунікативності притаманний більш яскрава палітра комунікативних властивостей, які необхідний в різних сферах діяльності.

Наступне завдання емпіричної частини полягало у відборі діагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення властивостей особистості, що утворюють комунікативний потенціал особистості. Теоретично визначено, що розвинений комунікативний блок в структурі особистості відбиває здатність людини до конструктивного спілкування, яке виражається у товариськості, емпатичного ставлення до співрозмовника, впевненості в собі та здатності розуміти і відчувати настрої співбесідника. Тому пошук методики проводився саме в цьому напрямку.

Було розглянуто значну кількість методик та відібрано методики, що безпосередньо відповідають цілям нашого дослідження. Перелік та стислий огляд психо діагностичного інструментарію буде розглянуто у наступному параграфі. На

даному етапі також розроблено та підготовлено стимульний матеріал та бланки для методик, що надавалися для ознайомлення та заповнення респондентами.

Також на даному етапі було сформовано вибірку досліджуваних. При відборі учасників емпіричного дослідження, яке передбачає тестову діагностику комунікативних властивостей особистості на умовах добровільності та конфіденційності студентам 1-3 курсів (зважаючи на воєнний стан, всі здобувачі ВО побажали залишитися невідомими, як і адміністрація ЗВО, тому ми не подаємо назви також) запропоновано взяти участь в дослідженні. Окремо слід зазначити, що особливу увагу було приділено питанням, пов'язаним з анонімністю та конфіденційністю. В контексті дослідницького проекту респондентам було запропоновано використовувати «ніки», наголошувалось на тому, що їхня анонімність буде застрахована шляхом використання псевдонімів у будь-якому звіті даних. Таким чином, в вибірку респондентів склали 47 осіб віком від 18-20 років різної статі. Слід зазначити, що в даному дослідженні гендерний аспект не враховувався.

На другому, діагностичному етапі дослідження проведено діагностику за обраними методиками, сформовано стогову матрицю діагностичних показників для подальшого проведення математико-статистичної обробки отриманих результатів. В роботі математико-статистична обробка проводилась за допомогою програми IBM SPSS Statistics v.26. Отже, на даному етапі застосовано метод кількісного аналізу даних, який, в першу чергу, допомагає краще аналізувати зібрані дані. Окрім визначення причини та наслідків, цей метод допомагає дізнатися результати тестування. Таким чином, тестування як метод дослідження дозволяє отримати данні та піддати їх статистичній перевірці. Точний аналіз даних із використанням стандартизованих статистичних методів у наукових дослідженнях має вирішальне значення для визначення достовірності емпіричних досліджень.

Метод якісного аналізу, що використовувався на даному етапі дослідження проводився паралельно кількісному дослідженню та незалежно від нього, а результати обох досліджень порівнювались та об'єднувались на етапі інтерпретації

результатів. Якісний аналіз передбачав виділення груп з різним рівнем розвитку певної якості особистості (в контексті нашого дослідження це здатність до конструктивного спілкування) та в залежності від цього надати аналіз індивідуально-психологічних особливостей представників кожної з виділених груп. Отже, якісний аналіз робить наголос на осмисленні або розумінні явища, припущенні та поясненні. Інтерпретація отриманих даних відбувається з урахуванням характеристик кожного показника та його інтерпретації, що надана авторами методик.

Таким чином, складена програма емпіричного дослідження складалася визначила хід подальшого дослідження.

1.2. Методи та методики емпіричного дослідження комунікативного аспекту в діяльності особистості

Для реалізації мети та завдань дослідження на дослідницькому етапі був сформований наступний комплекс психодіагностичних методів.

Методика «Тест суджень для вивчення товариськості особистості» (Крупнов О.І.) [31]. Дана методика є надійним та валідним психодіагностичним інструментом, який надає можливість вивчити різні аспекти комунікативної сфери особистості. Методика налічує 140 суджень, які дозволяють оцінити компоненти товариськості. В структурі методики визначаються наступні компоненти: настановно-цільовий компонент, мотиваційний компонент, когнітивний компонент, результативний компонент, регулятивний компонент, динамічний компонент, емоційний компонент, рефлексивно-оціночний компонент. В свою чергу кожен компонент має своє характерологічне наповнення, що виражається у функціонуванні комунікативності, яка є наміром чи прагненням суб'єкта реалізувати дану якість в конкретній поведінці. Так, у мотиваційному компоненті це прагнення має спрямованість поведінки в континуумі – соціоцентричної або егоцентричної; за ступенем усвідомленості цієї властивості – осмисленість або проста обізнаність, за

сферою докладання результату міжособистісної взаємодії – предметна сфера або суб'єктна. Наступний інструментально-динамічний компонент товариськості характеризує це прагнення по силі, інтенсивності, постійності – ергічність, або, навпаки, по слабкості, непостійності – аергічність, Емоційний компонент характеризується за модальністю емоційних переживань стеничністю-астенічністю; регулятивний компонент відбиває тип саморегуляції особистості – інтернальність-екстернальність, активність-пасивність. Рефлексивно-оцінний компонент оцінює вихідні наміри і реальний результат реалізації товариськості, рефлексія та операціоналізація і особистісних проблем, що виникають в ході цього процесу. Стимульний матеріал представляє собою бланкову методику, де кожний компонент має окремий блок тверджень та бланк.

Обробка даних відбувається за розрахунком суми індексів за кожним компонентом бланком, починаючи з 4 (решта індексів 1, 2, 3 ,прирівнюється до 0 та в суму індексів не включаються). Підрахунок проводиться окремо по непарних і парних пунктах кожного бланка. Сума індексів по непарних пунктах означає «позитивний» полюс шкали. Сума індексів по парних пунктах становить інший, «негативний» полюс. Таким чином, кожен бланк представляє собою біполярну оцінку різних змінних властивостей особистості .

Також у дослідженні був використаний тест впевненості у собі (*С.Рейтас*). «Тест впевненість в собі» (*С.Рейтас*). [30] Тест побудований на моделі В. Г. Ромека, який вважав впевненість у собі як властивість особистості, суть якої формується позитивною оцінкою якостей та здібностей особистості як відповідних для досягнення цілей та задоволення потреб. Ця модель впевненості в собі підкреслює, що позитивне ставлення до своїх здібностей і якостей може впливати на успіх у досягненні мети та задоволення особистісних потреб. Цей підхід сприяє формуванню позитивного самовизначення та психологічного благополуччя. Основою таких оцінок є достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних проблем та успішне досягнення цілей. Суб'єктивна оцінка вчинків та якостей особистості та зовнішня оцінка якості, яка проводиться людьми,

мають значення, впливають на формування у людини впевненості в собі. Завдяки позитивним оцінкам, людина формує свою соціальну мужність та ініціативу щодо вирішення проблем та досягнення цілей. Тест складається з 30 тверджень на які респонденти мали обрати відповідь. Твердження згруповані у діагностичні шкали: впевненість в собі, що характеризує само оціночне судження щодо власного відчуття впевненості в собі, шкала соціальна сміливість, що відбиває емоційне забарвлення прийняття певного рішення та шкала ініціативність в соціальних контактах надає інформацію щодо активності людини в налагодженні стосунків з іншими людьми та виступати в якості ініціатора міжособистісного спілкування.

Методика *«Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні»* (В.В.Бойко) [24], - це інструмент, розроблений В. Бойко, який використовується для визначення наявності та рівня емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні.

Методика може включати питання та завдання, спрямовані на виявлення емоційних аспектів спілкування, таких як реакції на різні сценарії, емпатія, здатність до саморегуляції в емоційно напружених ситуаціях.

Дана методика може бути використана для оцінки емоційної готовності людини до ефективної міжособистісної взаємодії та виявлення можливих обмежень у цьому процесі.

Методика дозволяє отримати більш детальний портрет особистості з точки зору емоційного виміру, що може бути корисним при розробці психологічних програм і корекційних стратегій. При аналізі результатів цієї методики можна виявити конкретні аспекти, де людина може мати емоційні бар'єри, наприклад, у прояві емпатії, управлінні власними емоціями або реагуванні на різні соціальні ситуації. Такий підхід дозволяє індивідуалізувати психокорекційні програми та розробити разом з людиною стратегії подолання конкретних емоційних бар'єрів у спілкуванні. дозволяє визначити причини, які заважають встановлювати емоційні контакти з партнерами, знайти емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні, виявити найбільш поширені типи емоційних перешкод у спілкуванні і як наслідок оцінити рівень емоційної ефективності в спілкуванні. Висновок про рівень

емоційної ефективності в спілкуванні робиться виходячи з суми набраних балів (вона може коливатися в межах від 0 до 25).

Емоційні перешкоди об'єднані в п'ять груп:

- 1) «невміння управляти емоціями, дозувати їх»;
- 2) «неадекватний прояв емоцій»,
- 3) «негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій»;
- 4) «домінування негативних емоцій»;
- 5) «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі».

Якщо випробуваний набрав 3 і більше балів з якої-небудь групи, то робиться висновок про наявність істотних «перешкод» у встановленні емоційних контактів.

РОЗДІЛ 2.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ТА ДІЯЛЬНІСНОГО АСПЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічні характеристики комунікативного та діяльнісного аспекту особистості

Відповідно до програми емпіричного дослідження проведено діагностику товариськості за методикою О.І. Крупнова (бланковий тест «Товариськість»). Дана методика надала змогу визначити характеристики учасників дослідження у комунікативній сфері та їх активність у діяльності. Результати діагностики викладено на рис.2.1

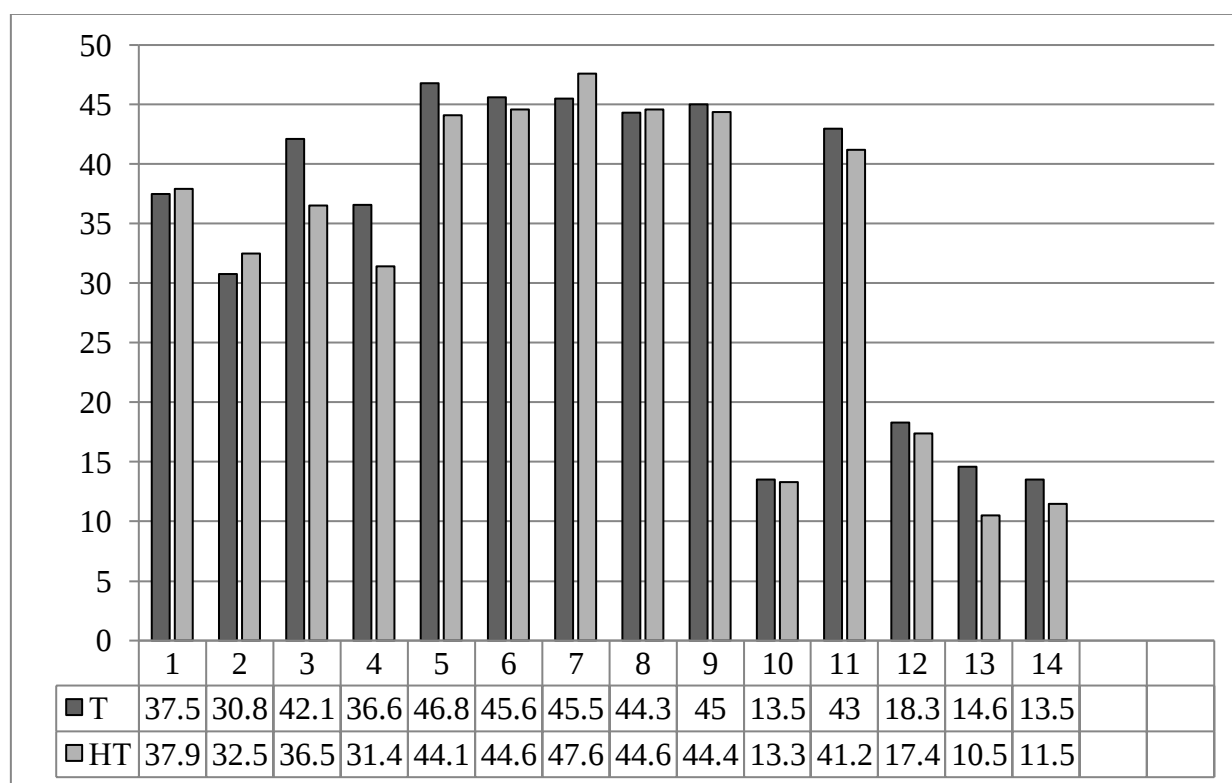


Рис. 2.1. Результати діагностики за методикою «Товариськість» (блок бланкової методики О.І. Крупнова)

Примітки.

Динамічний компонент: 1 – ергічність, 2 – аергічність;

Емоційний компонент: 3 – сценічність, 4 – астенічність ;

Регуляторний компонент: 5 – інтернальність, 6 – екстернальність; Мотиваційний компонент: 7 – соціоцентричність, 8 – егоцентричність;

Когітивний компонент: 9 – осмисленість, 10 – інформованість;

Продуктивний компонент: 11– предметність, 12 – суб'єктність; Рефлексивнооціночний компонент: 13 – операційні труднощі, 14 – емоційні труднощі

Далі розглянемо індивідуально-психологічні особливості представників з високим і низьким рівнем товарищкості за кожним компонентом.

Отже, для групи «товариські» характерна спрямованість на соціально значимі цілі, що передбачає прагнення даних осіб дотримуватись соціально визнаних норм та правил, націленість на успішне виконання будь-яких завдань, успішність навчальній діяльності, виявлення комунікативної мобільності; активне слухання; уміння чути і розуміти; навички саморегуляції; розуміння жанрів та типів мовлення; аналіз та проєктування комунікативних ситуацій; самоаналіз та самооцінювання комунікативних актів. Демонструють прагнення до спілкування, ініціативність в зав'язуванні знайомств, вони мають широке коло спілкування.

Їх ергічність виявляється в основній діяльності, їх відрізняє чіткість встановлення цілей та доведення справи, що була розпочата до логічного завершення, навіть при втраті інтересу до її виконання, здатні долати труднощі що виникають на шляху їх досягнення. Це вказує на розвинену відповідальність, організованість даних осіб, що відбивається на результатах учбової діяльності.

У результаті дослідження виявлено, що групи «нетовариські» мають більше емоційних бар'єрів у спілкуванні та складніше керують власними емоціями порівняно з групою «товариські».

Для таких осіб властива соціоцентрична спрямованість, що характеризує їх прагнення якомога швидше налагодити дружні відносини з оточуючими, проявляти турботу про інших людей, сприяти вирішенню не тільки власних проблем, а й тих, що стоять перед групою.

У діяльнісному аспекті така спрямованість передбачає наявність спонукань, що пов'язані з почуттям обов'язку і необхідністю виконання доручених справ.

У поведінці можна виділити їх емпатичну спрямованість, яка націлена на допомогу іншим, вирішення і задоволення потреб інших людей; прагнення реалізувати наміри близьких людей, бажання їм допомогти і налагодити дружні

стосунки. Їм притаманна яскрава палітра позитивно забарвлених емоційних переживань, життєрадісність, оптимізм, що відбивається на їх взаємостосунках з іншим.

Емоції допомагають їм у подоланні труднощів, вони відчують задоволеність від результатів та власних досягнень. Встановлення нових цілей супроводжується інтересом, надією на майбутнє, їх не лякає невідомість та невизначеність, вони відкриті до всього нового, інноваційного.

У разі неможливості досягти позитивного результату зберігають спокій та прораховують нові шляхи до його реалізації. Така когнітивна характеристика як осмисленість вказує на здатність ґрунтовного аналізу нової інформації, виокремлювати основне та важливе. Ця властивість притаманна особам, котрі послідовні у виконанні діяльності, вони наполегливі у досягненні встановлених планів. Усвідомлюють, що товарииськість відіграє важливу роль в їхньому житті, надає можливість не тільки підтримувати дружні стосунки, але й отримувати нову різнопланову інформацію.

Виявляють інтернальність, що свідчить про тенденцію до самостійного досягнення мети, вирішення будь-яких питань, намагаються розраховувати на себе, тому у разі виникнення невдач відповідальність за виконання беруть на себе. У міжособистісних стосунках розраховують тільки на власні сили, можливості та здібності, усвідомлюють, що тільки від їх ініціативності у налагодженні контактів залежить комунікація з іншими. Загалом можна визначити, що представники групи володіють навичками конструктивної комунікації, з повагою ставляться до партнерів по спілкуванню, що позитивно впливає на виконання ними своєї основної діяльності – навчальної.

Представники групи «нетовариські» орієнтовані на особистісно значущі цілі, прагнуть здобути пошани від оточення, бути самостійною та незалежною особистістю, їх плани більшою мірою пов'язані з отриманням матеріального благополуччя. Спостерігається тенденція до нестійкості у проявах товарииської поведінки, що пов'язане з недостатньо визначеною метою або відсутністю плану її

досягнення, відволіканням на інші справи, недостатньою працездатністю, відмовою від раніше запланованих цілей. Вони розпорошують увагу, не мають бажання або здатність виділяти пріоритети, спрямовувати свої сили на реалізацію встановлених завдань. Вони надають перевагу усамітненню, відмовляються від участі у загальних заходах, намагаються триматися в тіні. У даних осіб простежується егоцентрична спрямованість задоволення власних бажань і потреб. Така спрямованість може бути пояснена їх бажанням «розібратися в собі», рефлексувати стосовно подій та власних вчинків, бажанням створити для себе затишок, встановити певні кордони, щоб захистити себе та власні цінності. Цю властивість можна трансформувати на розкриття своїх можливостей.

Дані особи емоційно стримані, не виявляють своїх емоцій. Астенічні емоції представників даної групи характеризують їх невпевненість в собі, що, в свою чергу, впливає на основну діяльність, виконання справи. Нові завдання викликають переживання тривоги та занепокоєння, передчуття невдалого результату та негативної реакції з боку оточення. Через те можливі прояви дратівливості, розчарування, ознаки репресивності, відмова від подальшого виконання діяльності.

Міркування стосовно певних ситуацій недостатньо вірно тлумачаться, що може спричинювати прояв негативних реакцій, образливості, відмову від спілкування або поверхневу товариськість. Через слабку недостатню впевненість собі мають переконання, що активність при вирішенні певних завдань мало можуть допомогти, тому зазвичай покладаються на везіння, щасливий випадок, а відповідність за невдачі покладають на інших.

Таку ж позицію займають і у відношенні міжособистісних стосунків, вважають, що не обов'язково докладати зусиль та проявляти ініціативу для зав'язування і підтримки контактів з людьми. Можна визначити, що дані особи мають певні труднощі, що пов'язані з недостатньо розвиненими навичками спілкування. Вони усвідомлюють, що мають такі проблеми через невміння або небажання більш вигідно себе презентувати, що пов'язано з підвищеною

тривожності стосовно осуду з боку інших та невпевненість в собі та низькою самооцінкою власних можливостей.

2.2. Аналіз психологічних властивостей комунікативного потенціалу особистості

Аналіз психологічних властивостей комунікативного потенціалу особистості спрямований на оцінку та розуміння особистісних рис, які впливають на здатність ефективно спілкуватися. Це може включати в себе емоційну інтелігенцію, рівень емпатії, уміння слухати і висловлювати свої думки, адаптивність у комунікації та інші аспекти.

Аналіз комунікативного потенціалу може здійснюватися за допомогою спеціальних психометричних тестів, анкет або інтерв'ю. Цей підхід дає змогу визначити сильні та слабкі сторони особистості в контексті міжособистісного спілкування та сприяти подальшому розвитку навичок комунікації.

Для визначення специфіки впевненості в собі в умовно визначених групах з різним рівнем товариськості проведено діагностику за методикою (С.Рейтас). «Впевненість в собі». Результати діагностики впевненості в собі досліджуваних груп що зображені на рисунку 2.2.

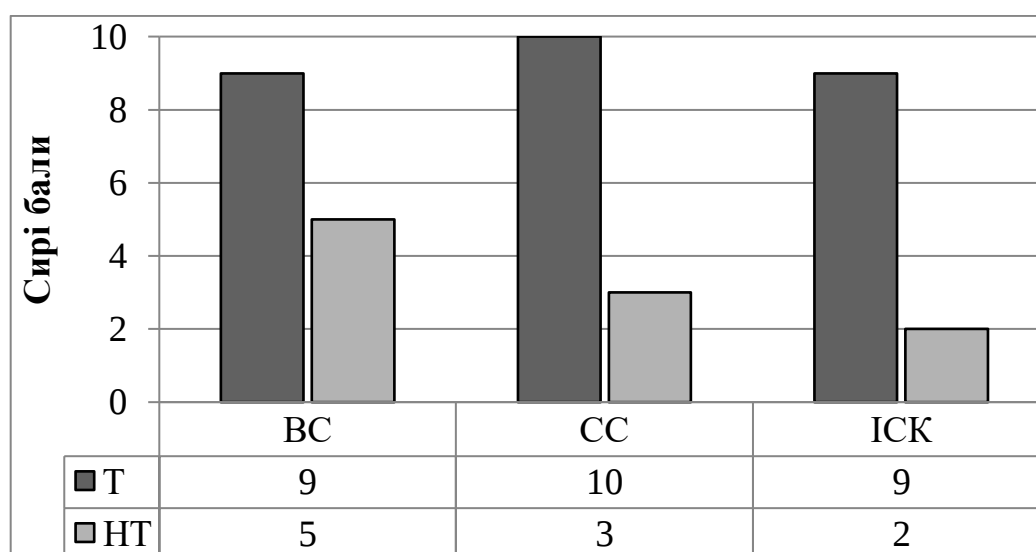


Рис. 2.2. Результати діагностики впевненості в собі в групах з різним рівнем товариськості

Умовні скорочення: ВС - впевненість у собі, СС – соціальна сміливість, ІСК - ініціатива в соціальних контактах.

У групі «товариських» впевненість у собі забезпечує високий рівень соціальної активності, помірний рівень особистісної та ситуаційної тривожності, адекватність домагань, високу самооцінку, сприяє саморозвитку, самореалізації. Вони не схильні зайвий раз хвилюватися у важких ситуаціях. Навіть ризиковані ситуації не пов'язані для них із переживаннями. Соціальна сміливість дозволяє абсолютно по-новому поводитись навіть в незвичних ситуаціях. Вони більше довіряють собі і своїм здібностям, кожен важку ситуацію розглядають як прекрасну можливість тренування навичок впевненої поведінки, як просту задачу, яку потрібно вирішити. Більше імпровізують і аналізують позитивні результати власних дій, що дозволяє їм істотно підвищувати соціальну компетентність.

Група «нетовариських» осіб у своїй поведінці орієнтуються на групову думку, потребують постійної опори, підтримки оточення, схвалення. Вони вважають за краще жити і працювати разом з іншими людьми не тому, що є дуже товариськими, а тому, що у них відсутні ініціатива і сміливість у виборі власної лінії поведінки. Це може бути пов'язано з невдалим досвідом поведінки в будь-яких життєвих і професійних ситуаціях в минулому.

Також одним із пояснень невпевненості може бути відсутність або брак віри в ефективність власних дій. Група «нетовариських» осіб, які орієнтуються на групову думку і потребують постійної опори та схвалення від оточуючих, може вказувати на високий рівень групової залежності та прагнення до соціальної приналежності. Це може мати різні причини, такі як низька самооцінка, потреба в безпеці або бажання уникнути конфліктів.

Важливо враховувати, що така поведінка може бути результатом різних особистісних чинників, і вивчення їхнього контексту та динаміки може допомогти краще зрозуміти та взаємодіяти з цією групою осіб. Низька само-ефективність виникає в результаті масованих негативних оцінок з боку близьких людей, які в кінцевому розрахунку видозмінюються в негативні самооцінки власних намірів і можливостей. Ці негативні самооцінки блокують, з одного боку, соціальну ініціативу,

а з іншого боку- викликають негативні, деструктивні емоції. Все це може призвести до виникнення «дефектних» або «дефіцитних» стереотипів поведінки.

Далі постало питання щодо визначення які бар'єри заважають конструктивному спілкуванню в досліджуваних групах. Для цієї мети застосовано опитувальник «Емоційні бар'єри в спілкуванні».

Отже, було проведено діагностику визначення специфіки прояву емоційних бар'єрів спілкування груп «товариських» та «нетовариських» осіб.

На рис. 2.3 зображені результати діагностики емоційних бар'єрів спілкування в групах з різним рівнем товариськості.

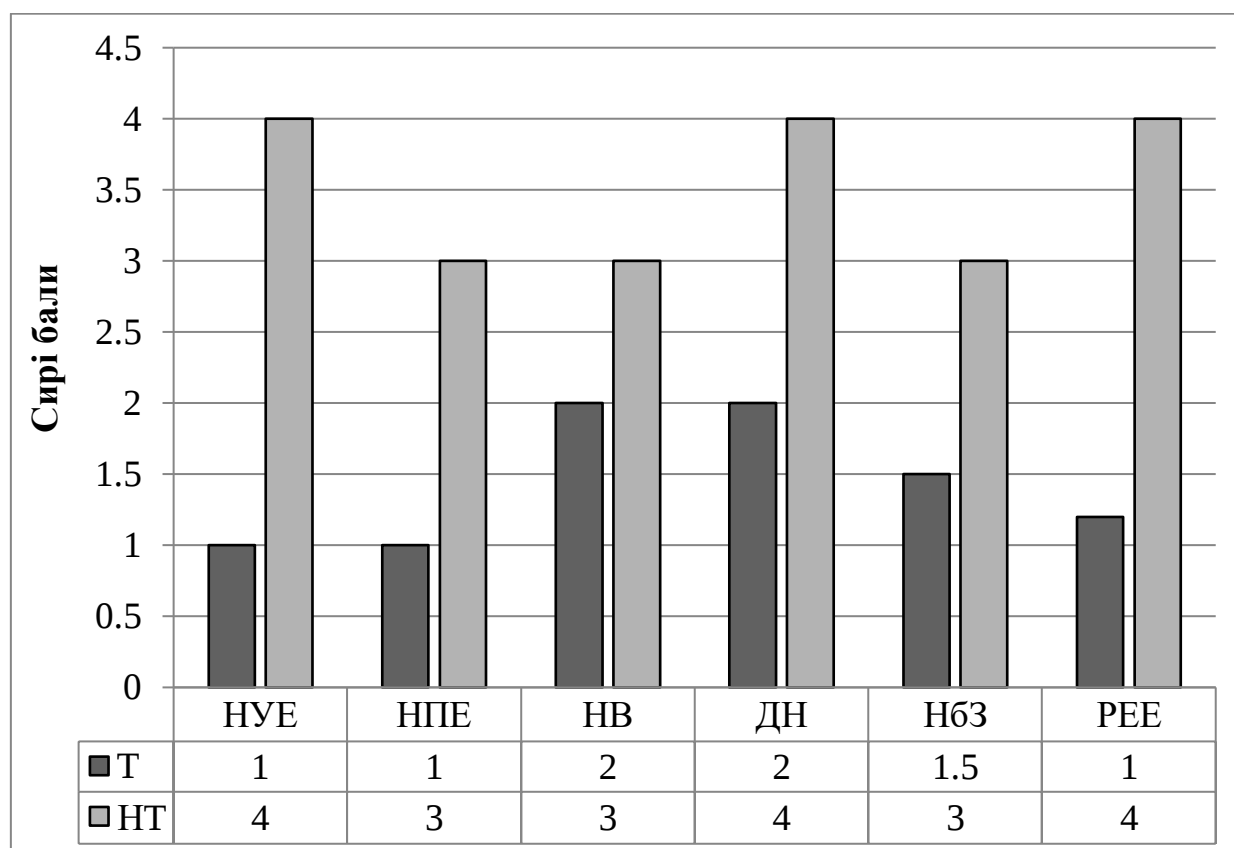


Рис. 2.3. Профілі емоційних бар'єрів спілкування груп осіб з різним рівнем адаптивності

Умовні скорочення: НУЕ - невміння управляти емоціями, НПЕ - неадекватний прояв емоцій,

НВ - невиразність емоцій, негнучкість, нерозвиненість, ДН - домінування негативних емоцій,

НЗЛ - небажання зближуватися з людьми на емоційній основі, РЕЕ – рівень емоційних ефектів.

Візуальний аналіз профілів доводить наявність розбіжностей прояву емоційних бар'єрів спілкування в досліджуваних групах.

Отже, для представників групи «товариські» характерна здатність управління власними емоціями, адекватність реагування на прояв емоцій іншої людини, співпереживання, експресивність, емоційна гнучкість, оптимістична настанова, домінування позитивних емоцій, бажання розширювати коло спілкування, зближуватися з людьми на емоційній основі.

Існує тісний взаємозв'язок між рівнем товариськості та комунікативними якостями особистості. Особи з вищим рівнем товариськості часто виявляють більш виразні комунікативні навички, такі як легкість у встановленні контактів, емпатія, уміння слухати та висловлювати власні думки.

Низький рівень товариськості може супроводжуватися труднощами у встановленні соціальних зв'язків, меншою схильністю до комунікативних ініціатив і більш обмеженим колом знайомств.

Дослідження в цій царині спрямовані на розкриття конкретних аспектів, що впливають на взаємозв'язок між товариськістю та комунікативними якостями, а також на розробку стратегій для поліпшення комунікативних навичок осіб із різним рівнем товариськості.

Дослідження також вказують, що взаємодія між товариськістю та комунікативними навичками може бути взаємовпливовою. Тобто, підвищення рівня товариськості може сприяти поліпшенню комунікативних якостей, і, навпаки, розвиток ефективних комунікативних навичок може впливати на підвищення рівня товариськості.

Це підкреслює важливість розвитку обох аспектів для досягнення успішної соціальної взаємодії та поліпшення якості міжособистісних стосунків. Програми тренування та розвитку особистісних якостей часто враховують цей взаємозв'язок для комплексного підходу до підвищення соціальної ефективності.

Для представників групи «нетовариські» демонструють невміння або небажання управляти власними емоціями, нестриманість, неадекватно емоційно

реагують на будь-які перешкоди або проблеми. Проявляють емоційну невиразність, не здатні до прояву компромісів в емоційному спілкуванні з оточуючими, в зв'язку з чим намагаються уникати нових знайомств, зближуватися з людьми емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми.

Таким чином, отримані результати показали наявність чітко виражених відмінностей комунікативних якостей осіб з різним рівнем товариськості, що підтверджує тісний взаємозв'язок та взаємовплив цих властивостей.

За методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко), 14,1% учасників нашої вибірки не відчують емоційних бар'єрів у спілкуванні. У 32,1% спостерігаються деякі емоційні проблеми, а для 42,5% «щоденні» емоції ускладнюють взаємодію.

Для 11,3% емоції перешкоджають встановленню контактів, можливо, через дезорганізуючі реакції. З цього випливає, що більшості учасників слід вдосконалити навички усвідомлення та регулювання власних емоцій. Обробка даних використовувала методи математичної статистики.

Отже, у «нетовариських» груп виявлені емоційні бар'єри, які можуть ускладнювати встановлення контактів з оточуючими, можливо, через більш виражені дезорганізуючі реакції або стани, у порівнянні з групою «товариські» (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати порівняння показників емоційних бар'єрів спілкування в групі «товариських» та «нетовариських»

№	Показник	T	HT	U тест Манна-Уїтні
1	невміння управляти емоціями	59,21*	44,08	U=943,0 p≤0,05
2	неадекватний прояв емоцій	55,91	49,53	U=1161,0p=0,26
3	невиразність емоцій	54,96	51,09	U=1223,5p=0,68
4	домінування негативних емоцій	55,77	49,75	U=1092,5p=0,51

5	небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	55,60	50,04	U=1170,0p=0,30
6	Рівень емоційних ефектів	60,53*	41,90	U=856,0 p≤0,05

Таблиця 2.2

**Порівняння результатів за методикою
«Впевненість у собі» між групами «Т» і «НТ».**

№	Показник	Характеристика	Т	НТ	U тест Манна-Уїтні
1	Мотивація та постановка цілей:	Впевнені в собі люди більш мотивовані ставити і досягати складних цілей. Вони вірять у свою здатність долати перешкоди та досягати успіху.	49,17*	39,98	U=923,10 p≤0,05
2	Емоційна стійкість:	Висока впевненість у собі пов'язана з більшою емоційною стійкістю перед обличчям негараздів. Впевнені в собі люди краще справляються зі стресом, невдачами та розчаруваннями	49.25	44,53	U=1161,0 p=0,26
3	Прийняття рішень:	Впевненість у собі відіграє важливу роль у прийнятті рішень, впливаючи на віру людини у свою здатність робити правильний вибір. Впевнені в собі люди більш схильні довіряти своїм судженням і приймати рішучі рішення	55.12	51,09	U=1223,5 p=0,68
4	Соціальна взаємодія:	Соціально впевнені люди почуваються комфортніше в різних соціальних ситуаціях. Вони можуть ініціювати та підтримувати розмови, будувати стосунки та легко орієнтуватися в соціальних складнощах.	59.78	49,75	U=1092,5 p=0,51
5	Асертивність:	Впевненість у собі тісно пов'язана з асертивністю, яка передбачає вираження своїх думок, потреб і поглядів у чіткій і шанобливій формі. Впевнені в собі люди з більшою ймовірністю зможуть постояти за себе та ефективно спілкуватися.	52.45	50,04	U=1170,0 p=0,30

6	Комунікативні навички:	Впевненість позитивно впливає на комунікативні навички, як вербальні, так і невербальні. Впевнені в собі люди, як правило, говорять чітко, підтримують зоровий контакт і використовують впевнену мову тіла.	2,67*	41,90	U=923.1, $p \leq 0,05$
7	Успішність в академічному та професійному середовищі:	Впевненість у собі впливає на академічну та професійну успішність. Впевнені в собі люди з більшою ймовірністю приймають виклики, беруть активну участь і добре виконують навчальні та робочі завдання	58,72*	49,53	U=920.80 $p \leq 0,05$
8	Схильність до ризику	Висока впевненість у собі може призвести до більшої готовності йти на зважений ризик. Впевнені в собі люди більш відкриті до нових можливостей і викликів.	54,35*	41,09	U=925.50 , $p \leq 0,05$
9	Самоефективність:	Впевненість у собі тісно пов'язана з самоефективністю, тобто вірою у власну здатність досягати певних цілей. Сильне почуття самоефективності сприяє позитивному мисленню та життєстійкості.	53,18	49,75	U=922.75 , $p = 0,12$
10	Психічне здоров'я:	Позитивна впевненість у собі асоціюється з кращими результатами психічного здоров'я. Впевнені в собі люди можуть відчувати нижчий рівень тривоги, депресії та стресу.	42,87*	30,04	U=919.60 , $p \leq 0,05$
11	Образ тіла та самоприйняття:	Впевненість у собі відіграє важливу роль у тому, як люди сприймають своє тіло і приймають себе. Висока впевненість у собі може сприяти позитивному сприйняттю власного тіла та самоприйняттю.	46,92	41,90	U=924.3, $p = 0,21$
12	Щастя і задоволеність життям:	Впевненість у собі пов'язана із загальною задоволеністю життям і щастям. Впевнені в собі люди часто	55,41	49,53	U=921.4, $p = 0,15$

		мають більш позитивний погляд на життя і краще загальне самопочуття.			
--	--	--	--	--	--

Тобто, як показують отримані дані таблиці, найбільші відмінності показників впевненості у собі між групами «Т» і «НТ» зафіксовано за показниками «Соціальна взаємодія», «Щастя і задоволеність життям», «Самоефективність», «Успішність в академічному та професійному середовищі».

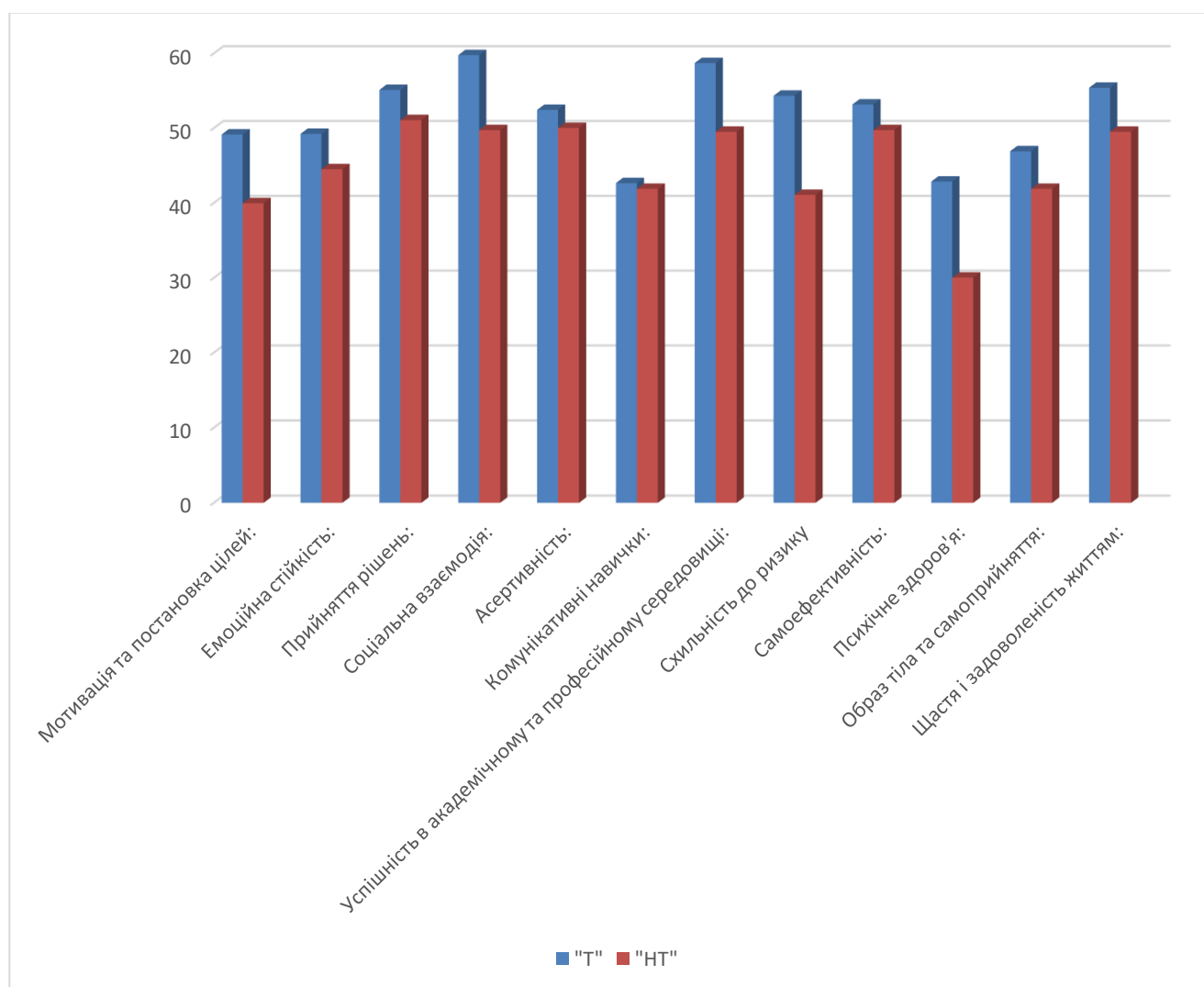


Рис. 2.4. Диференціали показників, отриманих з таблиці 2.2.

Тобто, якщо характеризувати показники, серед яких були зафіксовані найбільші кореляції, зазначимо, що комунікабельні люди, як правило, мають вищі показники у соціальній взаємодії. Міцні соціальні зв'язки та позитивна соціальна взаємодія пов'язані з кращим психічним здоров'ям, емоційним благополуччям та загальною задоволеністю життям. Наше дослідження показує, що люди з міцними

соціальними зв'язками часто повідомляють про вищий рівень щастя і задоволеності життям. Соціальна підтримка може сприяти формуванню почуття приналежності, яке має вирішальне значення для благополуччя.

Комунікабельні люди можуть мати вищий рівень самоефективності, що означає віру людини у свою здатність досягати цілей і справлятися з викликами. Позитивна соціальна взаємодія та підтримка можуть підвищити впевненість і віру в свої можливості. Хоча комунікабельність сама по собі не є прямим предиктором академічного та професійного успіху, ефективні соціальні навички та нетворкінг можуть відігравати певну роль у просуванні кар'єри. Налагодження контактів, спілкування та співпраця часто є важливими навичками в професійному середовищі.

Високі показники соціальної взаємодії, щастя та задоволеності життям, самоефективності, академічного та професійного успіху серед комунікабельних людей можуть свідчити про позитивний зв'язок між комунікабельністю та впевненістю в собі.

Комунікабельні люди часто беруть участь у більшій кількості соціальних взаємодій, що дозволяє їм розвивати і практикувати соціальні навички. Позитивна соціальна взаємодія може сприяти формуванню почуття прийняття і визнання, що сприяє підвищенню впевненості в собі в соціальному середовищі.

Комунікабельні люди, як правило, мають ширші соціальні мережі і відчують позитивну соціальну взаємодію, що може сприяти вищому рівню щастя і задоволеності життям. Відчуття задоволеності своїм соціальним життям може позитивно впливати на загальну впевненість у собі та благополуччя.

Самоефективність – це віра у власну здатність виконувати завдання та досягати цілей. Позитивна соціальна взаємодія та підтримка можуть сприяти розвитку самоефективності. Вища самоефективність часто асоціюється з підвищеною впевненістю в собі, оскільки люди з сильною вірою у свої здібності з більшою ймовірністю підходять до викликів з упевненістю.

Комунікабельні люди можуть досягти успіху в академічному та професійному середовищі завдяки ефективному налагодженню зв'язків, співпраці з іншими

людьми та хорошій комунікації. Успіх у цих сферах може позитивно вплинути на віру людини у свої здібності, сприяючи підвищенню рівня впевненості в собі.

Таким чином, товариська поведінка та позитивний соціальний досвід можуть створити основу для розвитку впевненості в собі. Взаємодія з іншими людьми, позитивні стосунки та досягнення успіху в різних сферах життя можуть сприяти підвищенню загальної впевненості людини в собі та своїх здібностях. Важливо зазначити, що хоча комунікабельність може бути одним із факторів, що сприяють цьому, впевненість у собі – це комплексна риса, на яку впливають різні особистісні, соціальні та середовищні фактори. Індивідуальні відмінності та інші аспекти особистості і життєвого досвіду також слід враховувати при розумінні взаємозв'язку між товариськістю і впевненістю в собі.

Таблиця 2.3.

Критерії та їх характеристика, що впливають на впевненість у собі

№	Критерій	Характеристика
1	Позитивне самосприйняття:	Люди з високою впевненістю в собі, як правило, мають позитивний і реалістичний погляд на себе. Вони визнають свої сильні сторони та досягнення, а також усвідомлюють сфери, в яких можливе покращення.
2	Асертивність:	Впевнені в собі люди, як правило, наполегливі, але не надто агресивні чи пасивні. Вони висловлюють свої думки, потреби і погляди чітко і з повагою.
3	Оптимізм і позитивне мислення:	Позитивна впевненість у собі часто асоціюється з оптимістичним поглядом на життя. Люди з високою впевненістю в собі більш схильні зосереджуватися на позитивних результатах і рішеннях, а не заціклюватися на невдачах і поразках.
4	Адаптивність і стійкість:	Впевнені в собі люди краще пристосовуються до змін і стійкіші перед обличчям викликів. Вони розглядають перешкоди як можливості для зростання, а не як нездоланні бар'єри.
5	Самовладання	Високий рівень впевненості в собі часто відображається у здатності людини зберігати спокій

		і самовладання під тиском. Вони можуть справлятися зі стресовими ситуаціями, не стаючи надмірно тривожними чи захисними.
6	Сприйняття конструктивної критики:	Впевнені в собі люди відкриті для зворотного зв'язку і конструктивної критики. Вони розглядають зворотний зв'язок як інструмент для вдосконалення, а не як загрозу своїй самооцінці.
7	Здоровий образ тіла:	Позитивна впевненість у собі асоціюється зі здоровим образом тіла. Люди задоволені своєю зовнішністю і менш схильні бути надмірно критичними до себе.
8	Постановка та досягнення цілей:	Впевнені в собі люди ставлять перед собою реалістичні цілі і систематично працюють над їх досягненням. Успіх у досягненні цілей ще більше підвищує їхню впевненість у собі.
9	Міжособистісна ефективність	Висока впевненість у собі часто трансформується в ефективні навички міжособистісного спілкування. Люди можуть впевнено спілкуватися, встановлювати значущі зв'язки та легко орієнтуватися в соціальних ситуаціях.
10	Автономність і незалежність:	Впевнені в собі люди мають почуття автономії та незалежності. Їм комфортно самотійно приймати рішення і брати на себе відповідальність за їх результати.

Комунікабельні студенти часто вступають у соціальні взаємодії та стосунки, отримуючи позитивний зворотній зв'язок, схвалення та підтримку від своїх однолітків. Таке позитивне підкріплення може сприяти підвищенню впевненості в собі. Такі студенти, як правило, мають ширші соціальні мережі, які надають їм різноманітні перспективи, досвід і можливості для позитивного соціального порівняння. Такий вплив може сприяти підвищенню почуття компетентності та самоповаги.

Товариські здобувачі зазвичай розвивають сильні комунікативні навички через часту соціальну взаємодію. Ефективна комунікація може призвести до

кращого розуміння, співпраці та позитивної взаємодії, що, в свою чергу, сприяє підвищенню впевненості в собі.

Товариські люди часто мають ширшу систему підтримки, з друзями та знайомими, які пропонують заохочення та позитивне підкріплення. Ця підтримка може зміцнити впевненість у собі під час складних ситуацій.

Участь у громадській діяльності надає можливості для розвитку таких навичок, як лідерство, робота в команді та вирішення конфліктів. Набуття та опанування цих навичок може позитивно вплинути на впевненість у собі.

Товариські здобувачі можуть накопичувати позитивний соціальний досвід, що сприяє формуванню позитивної самооцінки та віри у свою здатність ефективно орієнтуватися в соціальних ситуаціях.

Товариські студенти з більшою ймовірністю відчують почуття приналежності до свого соціального кола. Почуття приналежності пов'язане з вищою самооцінкою та впевненістю в собі.

Взаємодія з різними людьми відкриває перед комунікабельними учнями різноманітні перспективи та ідеї. Це може розширити їхній світогляд і сприяти формуванню більш впевненого та адаптивного мислення.

Важливо визнати, що індивідуальні відмінності існують як у товариських, так і в нетовариських групах, і не всі товариські студенти обов'язково мають високу впевненість у собі, так само як і не всі нетовариські студенти мають низьку впевненість у собі. Взаємозв'язок між товариськістю та впевненістю в собі є багатограним і залежить від особистого досвіду, темпераменту та інших факторів. Крім того, поняття товариськості та впевненості в собі є суб'єктивними і можуть бути визначені та виміряні по-різному в різних контекстах.

2.3. Рекомендації щодо розвинення комунікативних навичок особистості

Ефективні навички особистої комунікації необхідні для досягнення успіху як в особистій, так і в професійній сферах. Ми розглядаємо рекомендації щодо розвитку навичок особистої комунікації з акцентом на таких ключових аспектах, як активне

слухання, невербальна комунікація, емпатія, адаптивність, впевненість, конструктивний зворотний зв'язок, самосвідомість, вирішення конфліктів, безперервне навчання та налагодження контактів. Спираючись на існуючу літературу та емпіричні дані, наші пропозиції можуть стати корисним посібником для людей, які прагнуть покращити свої комунікативні здібності. Представлені тут рекомендації мають на меті сприяти покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню професійного успіху та загальному особистісному розвитку.

Ефективна комунікація є фундаментальним аспектом людської взаємодії, що впливає на стосунки, співпрацю та особистісний розвиток. Звертаючись до таких ключових компонентів, як активне слухання, невербальна комунікація, емпатія, адаптивність, впевненість, конструктивний зворотний зв'язок, самосвідомість, вирішення конфліктів, безперервне навчання та нетворкінг, люди можуть значно підвищити свою здатність до успішної комунікації.

Активне слухання - це фундаментальна навичка, яка передбачає повну взаємодію зі співрозмовником і розуміння його повідомлення.

Рекомендації включають:

- Забезпечення безроздільної уваги до оратора.
- Уникати перебивання і давати можливість спікеру закінчити.
- Ставити уточнюючі запитання, щоб забезпечити розуміння.

Невербальна комунікація

Невербальні сигнали відіграють вирішальну роль у спілкуванні.

Рекомендації для покращення невербальної комунікації включають:

- Звертати увагу на мову тіла, міміку та жести.
- Підтримувати належний зоровий контакт, щоб продемонструвати уважність.
- Використання відкритої та позитивної мови тіла для створення доброзичливої атмосфери.

Емпатія

Емпатія покращує міжособистісні стосунки, сприяючи розумінню та зв'язку.

Рекомендації щодо розвитку емпатії включають

- Поставити себе на місце іншого, щоб зрозуміти його точку зору.
- Цінуйте почуття та досвід інших людей.
- Демонструвати справжню зацікавленість і турботу про інших.

Адаптивність

Адаптивність у спілкуванні передбачає пристосування свого підходу до різних аудиторій і контекстів.

Рекомендації включають

- Коригування стилю спілкування залежно від аудиторії.
- Бути відкритими до зворотного зв'язку та відповідно змінювати комунікаційні стратегії.
- Враховувати культурні відмінності та адаптувати комунікаційні підходи.

Впевненість

Впевненість є ключовим фактором ефективної комунікації.

Рекомендації для розбудови впевненості включають

- Віра в себе та свою здатність до ефективної комунікації.
- Практика публічних виступів та участь у складних розмовах.
- Проекція впевненості через тон голосу та мову тіла.

Конструктивний зворотний зв'язок

Надання та отримання конструктивного зворотного зв'язку має важливе значення для розвитку.

Рекомендації щодо надання зворотного зв'язку включають

- Надавати зворотний зв'язок у конструктивній і шанобливій манері.
- Зосередження на конкретній поведінці та її впливі.
- Заохочення двостороннього процесу зворотного зв'язку для взаєморозуміння.

Самоусвідомлення

Самосвідомість має вирішальне значення для розпізнавання та вдосконалення моделей комунікації.

Рекомендації щодо покращення самосвідомості включають

- Роздуми про стилі комунікації та визначення сфер, які потребують вдосконалення.
- Визнання сильних і слабких сторін у спілкуванні.
- Шукати зворотного зв'язку від інших, щоб отримати уявлення про моделі комунікації.

Вирішення конфліктів

Навички вирішення конфліктів є життєво важливими для підтримки здорових стосунків.

Рекомендації для ефективного вирішення конфліктів включають

- Розвиток навичок управління та мирного вирішення конфліктів.
- Практикуйте активне слухання під час розбіжностей і шукайте спільну мову.
- Використання «Я»-висловлювань для вираження почуттів і занепокоєння, не звинувачуючи інших.

Безперервне навчання

Безперервне навчання забезпечує постійне вдосконалення комунікативних навичок.

Рекомендації щодо сприяння безперервному навчанню включають

- Бути в курсі ефективних комунікативних стратегій.
- Відвідування семінарів, читання книг або проходження курсів з розвитку комунікативних навичок.
- Практикуйте нові техніки та впроваджуйте їх у повсякденну взаємодію.

Нетворкінг

Нетворкінг є цінним аспектом комунікації, що сприяє особистому та професійному зростанню.

Рекомендації для ефективного нетворкінгу включають

- Створення та підтримка різноманітної мережі контактів.

- Відвідування світських заходів та галузевих зустрічей для практики спілкування.
- Сприяння розвитку стосунків, підтримуючи зв'язок і залишаючись на зв'язку.

Ефективні комунікативні навички є фундаментальними для успіху в багатьох аспектах життя. Люди з розвинутими навичками спілкування відчують задоволення налагодженими позитивними міжособистісними стосунками з друзями та родиною. Ефективне спілкування є ключовою навичкою міжособистісного спілкування, і навчитися вдосконалювати своє спілкування має багато переваг.

Ефективне спілкування вимагає розуміння всіх його аспектів, включаючи комунікативну компетентність як для індивіда, так і для фахівця в конкретній галузі. У своєму дослідженні, Бутенко Н.Ю. [10]. розглядаючи комунікативну компетентність, визначає її як сукупність знань, умінь і навичок, охоплюючи різноманітні аспекти, такі як: функції та особливості комунікації; види та характеристики спілкування; вербальні та невербальні засоби спілкування; системи представлення та ключі до них; види слухання і їх використання; психологічні та комунікативні типи партнерів; методи генерації ідей та інтеграції персоналу для конструктивної комунікації; стратегії самопрезентації та успішної взаємодії. За його думкою, розвиток комунікативної компетентності визначається як необхідна умова для успішної професійної діяльності.

Разом з цим, як відмічає О.М. Корець, важливо відрізнити саму компетенцію від її реалізації, яку він називає компетентністю. У визначенні автора [28], якщо компетенція передбачає усвідомлене або інтуїтивне розуміння системи та ефективне володіння технікою спілкування, то реалізація цієї компетенції, або компетентність, включає в себе здатність використовувати ці знання під час комунікації.

Таким чином, згідно з думкою вченого, суть комунікативної компетентності полягає в сукупності уявлень про стратегії та засоби забезпечення взаємодії під час спілкування, в реалізації обраної комунікативної позиції, а також в досягненні мети спілкування.

Необхідно відзначити, що пізнавальні аспекти взаєморозуміння, такі як емпатія, рефлексія та ідентифікація, проявляються у випадку, коли особа, спілкуючись з іншими,

спрямовується на їхні позиції та точки зору. Ця спрямованість відбувається завдяки децентрації, яку загалом розглядається, згідно з Максименко С. Д [34], як психологічний механізм, який враховує та координує точки зору індивіда разом із точкою зору інших людей.

Структура пізнавальної та соціальної децентрації, як визначає Хомик В.С [42], має суттєві схожості. Відмінність полягає в тому, що вони спрямовані на розв'язання завдань фізичного (просторового) або соціального характеру. Рівень децентрації залежить від взаємин між особами, які взаємодіють. У тих, хто схильний до децентрації, міжособистісні відносини впливають на її вияв з більшою відчутністю, ніж у менш схильних. Децентрація, яка розвивається більш повноцінно, приносить переваги тим, у кого вона виражена на вищому рівні, і це відзначається їх статусом у малій групі. Цей процес є основою для розвитку емпатії та рефлексії як засобів міжособистісного розуміння.

Розробка інструментарію для дослідження сфер особистісного спілкування є актуальною проблемою сучасної психології [21; 2; 29]. Інтерес науковців до вивчення взаємодії зростає, оскільки комунікація та взаєморозуміння стають ключовими в сучасному світі [21; 5].

У сучасній психології розвивається підхід, відомий як комунікативна методологія [5], що є важливим аспектом постнекласичної психології [4]. Остання базується на уявленні про особистість у соціокультурному контексті або у просторі комунікації, визнаючи, що людина взаємодіє з навколишнім світом і культурою [4].

Таким чином, згідно з цією методологією, особистість розглядається як система відносин [26; 8; 9]. У руслі цих методологічних принципів можна розглядати комунікативну теорію В. І. Кабріна як специфічний варіант їх реалізації, що описаний у роботі Коpecь Л. В. та Гордієнко В. І. «Комунікативний світ особистості та його характеристики» [26; 21]. Транскомунікативний підхід, розроблений Бацевич Ф. С., визначає особистість як суб'єкта зовнішнього (міжособистісного) і внутрішнього (духовного) простору комунікативного світу, в якому вона підтримує і розвиває комунікативно-ментальні структури свого «Я» [5, р. 37].

Однак багатьом людям важко знати, з чого почати. Вироблення кращих комунікативних звичок вимагає декількох важливих навичок, які працюють в парі між собою. Деякі з цих навичок пов'язані з тим, як людина говорить чи тримає своє тіло, а інші є більш емоційними міжособистісними навичками. Розглянемо декілька навичок, якими володіють хороші комунікатори:

1. Навички слухання: чітке спілкування починається з активного слухання. Якщо людина просто зосереджена на тому, як вона себе висловлює, швидше за все, вона не слухає або не реагує на те, що говорять інші. Ефективний комунікатор використовує різні стилі слухання. Вони пильно стежать за тим, про що говорять, і змушують інших відчувати себе почутими та розглянутими.

2. Емпатія: Уміння розуміти почуття оточуючих - невід'ємна частина ефективного спілкування. Співпереживання означає одночасно розуміння і відношення до чужих почуттів. Наявність високого емоційного інтелекту та демонстрація здатності співпереживати формує зв'язок між вами та іншими та підвищує вашу здатність до спілкування.

3. Навички невербального спілкування: крім словесних повідомлень, ефективне спілкування покладається на невербальні сигнали. Розвиток усвідомлення мови тіла та тембру голосу покращить навички обміну повідомленнями.

4. Командна робота: Здатність брати активну участь у побудові команд та послідовно співпрацювати з колегами є важливою частиною формування навичок ділового спілкування. Чим більше ви будувате міцних стосунків і зв'язків з іншими на робочому місці, тим ефективніше ви зможете з ними спілкуватися.

Комунікативний процес визначає, як інформація обмінюється між активними учасниками спілкування, враховуючи їхні знання, уміння і досвід. Засобами цього процесу є різні знакові системи, такі як мова та невербальні елементи, такі як жести, міміка та інтонації. Інтерактивний компонент включає організацію спільної стратегії взаємодії між учасниками, які можуть реалізовувати різні програми взаємодії, від співробітництва до конкуренції.

Перцептивний компонент спілкування містить процес взаємного сприймання та розуміння співрозмовниками один одного. Перцепція є процесом формування образу іншої людини у свідомості співрозмовника, де ідентифікація та рефлексія виступають основними механізмами пізнання іншої людини [14].

Ми розглядаємо процес спілкування як цілісне явище, фокусуючись на обміні інформацією між його учасниками. В різних ситуаціях особистість може розглядатися як «автономний суб'єкт» або як представник цінностей групи людей. Таким чином, комунікативна культура особистості взаємодіє з комунікативною культурою суспільства та особистісною культурою[20].

Отже, можна визначити, що комунікативний процес формується як система взаємодії, де кожна така «дія» являти собою взаємодію між двома суб'єктами, які володіють ініціативою для активного спілкування [32].

Отже, спілкування включає не лише обмін інформацією, але й сприйняття партнера, а також вплив на нього. Вчені, такі як О. Добровір, Ю. Ємельянов, Ю. Жуков, Л. Петровська, О. Тюптя, розглядають поняття культури спілкування у контексті комунікативної компетентності, навичок у спілкуванні та комунікативної підготовки [22;42].

Ці терміни розкриваються через процес розвитку в людини навичок передачі інформації, здатності підтримувати взаємодію та досягати конкретних цілей в процесі.

Ефективність взаємодії, на думку Л. Сохань, може бути виміряна за допомогою критеріїв, таких як доцільність, надійність, продуктивність, економічність і безпека. Ці критерії визначають комунікативний потенціал особи та її уміння взаємодіяти в ефективний спосіб [39]. Враховуючи вищезазначене, Л. Сохань визначає комунікативну культуру як високий рівень володіння комунікативними процесами, де особа здатна усвідомлено розрізняти два основних аспекти: взаємовідношення та взаємодію. Такий рівень майстерності містить не лише розуміння цих компонентів, але й активне та свідоме управління кожним з них [39].

Таким чином, спілкування – це комплекс взаємодій між людьми та групами, під час яких відбувається обмін інформацією, вміннями, досвідом і результатами

їхньої діяльності. Взаємодіючи, люди впливають один на одного, організовують свою діяльність, виражають подяку, прохання, вимоги тощо, тим самим формуючи суспільні об'єкти. Загалом, спілкування визначається як збереження взаємин, бізнес-зв'язок чи об'єднання для спільних дій. [13, с. 1368].

Також існує низка надійних способів вдосконалення комунікативних навичок. Ось декілька порад для розвитку своїх навичок спілкування:

1. Тренуйтеся в активному слуханні. Ефективні комунікатори - це завжди хороші слухачі. Активне слухання означає взаємодіяти з тим, що люди говорять, даючи ствердні відповіді та задаючи подальші запитання, щоб показати, що ви звертаєте увагу.

2. Зосередьтеся на невербальному спілкуванні. Комунікативні навички можна поділити на дві основні категорії: вербальні та невербальні. Вербальні навички включають у себе вміння вести ефективні розмови, слухати уважно та адекватно висловлювати свої думки під час обговорень. Опанування вербальних сигналів та невербальних сигналів може допомогти запобігти помилковим комунікаціям та зацікавити оточуючих. Зверніть увагу на свою міміку та мову тіла, коли ви розмовляєте з кимось у професійній обстановці. Ваші невербальні сигнали впливають на перше враження, яке ви справляєте на когось.[9]. Підтримка зорового контакту, обмеження жестів руками та хороша постава дуже допомагають при першій зустрічі.

Розуміння спільного та відмінного з іншими людьми сприяє встановленню зв'язків, сприяє повазі та вмінню приймати інші точки зору, що є важливим для уникнення конфліктів. Висока якість спілкування виявляється у здатності враховувати різні думки та висловлювати свою точку зору дбайливо, не вказуючи на неправоту іншої сторони. Вираження поваги до різних поглядів є важливим аспектом ефективного взаємодії [6].

Комунікативні навички є складним набором вмінь, який дозволяє нам взаємодіяти з іншими, привертати увагу співрозмовника, утримувати контакт,

обґрунтовувати свою точку зору, використовувати як вербальні, так і невербальні засоби спілкування, вирішувати непорозуміння та розуміти інших людей [15,2].

3. Керуйте власними емоціями. Заради чіткого спілкування та власного добробуту важливо керувати своїми емоціями та адекватно висловлювати їх у контексті спілкування. Якщо дозволити сильним емоціям прокрастись до професійного середовища, це може призвести до поганого спілкування та конфлікту.

4. Запитайте про відгук. Не соромно просити чесних відгуків про свої навички спілкування у колег. Звернення до однолітків або підлеглих за порадою щодо вдосконалення ваших навичок спілкування може допомогти краще зрозуміти, як з вашого боку відбувається процес спілкування у професійному середовищі. Виховуйте готовність шукати інші точки зору та налагоджувати кращі стосунки зі своїми колегами, партнерами, однолітками.

5. Практикуйте публічні виступи. Публічні виступи можуть здатися страшними, але немає кращого способу розвинути хороші комунікативні навички, ніж пошук можливостей публічного виступу. Ефективні Комунікатори здатні чітко сформулювати свої почуття, незалежно від того, розмовляють вони з великою групою чи розмовляють віч-на-віч з іншою людиною. Регулярне спілкування перед групою збільшить сильні та слабкі сторони та змусить розвинути чудові звички у спілкуванні.

Вважається, що комунікативна компетентність психолога відіграє найсуттєвішу роль у його професійній діяльності, це стає ключовим елементом у здійсненні його професійних обов'язків [36].

За твердженням Л. Виготського, взаємодія з однолітками на цьому етапі набуває найбільшого значення, витісняючи важливість відносин з родичами та навчальною діяльністю. Виникає бажання бути центром уваги серед друзів, що може викликати складні негативні емоції. Крім того, в цей період змінюється критерій оцінювання ровесників, розвивається вміння враховувати потреби друзів [6].

За словами Максименко С. Д, особливий акцент у комунікативному процесі ставиться на бажанні співрозмовників впливати один на одного, що робить спілкування з ровесниками в підлітковому віці особливо емоційним [34].

Аналогічну думку висловлювала науковиця Кремень В.Г, яка стверджує, що комунікативні навички представляють індивідуально-психологічні характеристики особистості, які сприяють особистісному розвитку, адаптації в соціумі та самостійній діяльності у будь-яких відносинах [31].

Таким чином, вплив комунікативних навичок на соціально-психологічну адаптацію робить їх ключовим елементом особистісної сфери людини.

Встановлено, що комунікативні навички є психологічними особливостями особистості, які розвиваються під час взаємодії і виявляються у здатності здійснювати ефективну комунікативну діяльність [19], всі автори погоджуються, що вони невіддільні від спілкування та взаємодії з соціумом [1].

Розробіть фільтр. Ефективні комунікатори, як правило, мають високорозвинені соціальні навички і здатні модулювати, як вони висловлюють свої думки та почуття оточуючим. Знайте, що доцільно висловити в різних міжособистісних контекстах. Розробка фільтра допоможе доповнити інші методи спілкування та забезпечить підтримку певного рівня пристойності та уникнення конфліктів на робочому місці.

Враховуючи теоретико-практичні вже відомі підходи до визначеного вектору проблематики, ми пропонуємо власні ключові концепти вирішення поставленого питання (таблиця 2.4):

Таблиця 2.4

Рекомендації щодо розвинення комунікативних навичок особистості через призму товариськості/нетовариськості, емоційних бар'єрів (їх зниження) та підвищення впевненості у собі

№	Вид	Підвид	Характеристика
1	Комунікабельність:	Активне слухання:	- Практикуйте активне слухання, повністю зосереджуючись, розуміючи і реагуючи на те, що говорять інші. - Встановлюйте зоровий контакт, кивайте головою та надавайте

			вербальні сигнали, щоб показати, що ви зацікавлені.
		Емпатія:	• Ставте себе на місце інших, щоб зрозуміти їхні перспективи та почуття. • Проявляйте емпатію через свої відповіді та жести.
		Відкрита мова тіла:	• Підтримуйте відкриту і привітну мову тіла, щоб заохочувати позитивну взаємодію. • Уникайте схрещування рук, зберігайте гарну поставу і правильно використовуйте жести.
		Спілкування:	• Відвідуйте соціальні заходи або приєднуйтесь до груп, пов'язаних з вашими інтересами, щоб розширити свою мережу. • Практикуйтеся представлятися і вести світські бесіди.
		Ініціюйте розмови:	• Проявляйте ініціативу, щоб розпочати розмову з новими людьми. • Знайдіть спільну мову або спільні інтереси, щоб налагодити контакт.
2	Емоційні бар'єри:	Самосвідомість:	• Визначте та зрозумійте свої емоційні тригери та реакції. • Поміркуйте над минулим досвідом, щоб розпізнати патерни емоційних бар'єрів.
		Уважність:	• Практикуйте уважність, щоб залишатися присутнім і зосередженим під час розмови. • Вивчіть такі техніки, як глибоке дихання, щоб впоратися зі стресом і тривогою.
		Позитивні твердження:	• Замініть негативне самонавіювання позитивними твердженнями.

			Виробіть звичку зміцнювати свою самооцінку та можливості.
		Шукайте зворотного зв'язку:	- Звертайтеся за конструктивним зворотним зв'язком до друзів або наставників, яким ви довіряєте. - Використовуйте зворотний зв'язок як інструмент для самовдосконалення.
		Терапевтична підтримка:	- Зверніться за професійною допомогою, якщо емоційні бар'єри суттєво впливають на ваші комунікативні навички. - Терапія може надати інструменти та стратегії для подолання емоційних проблем.
3	Підвищення впевненості в собі:	Ставте реалістичні цілі:	- Розбийте комунікативні цілі на менші, досяжні завдання. - Відзначайте невеликі успіхи, щоб з часом набутися впевненості.
		Безперервне навчання:	- Приділяйте час вивченню нових навичок або здобуттю знань у сферах, які вас цікавлять. - Чим більше ви знаєте, тим впевненіше почуватиметеся під час спілкування.
		Позитивна візуалізація	- Візуалізуйте успішні сценарії спілкування, перш ніж брати в них участь. - Уявіть, як ви говорите впевнено та ефективно.
		Силові пози:	- Практикуйте пози сили, щоб підвищити свою впевненість перед важливими розмовами або презентаціями. - Станьте високо, з відкритою поставою, щоб передати впевненість собі та іншим.
		Випробовуйте зони комфорту:	Поступово потрапляйте в ситуації, які виводять вас із

			зони комфорту. • Сприймайте виклики як можливості для розвитку.
--	--	--	--

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження показало, що комунікативний потенціал складається зі значної кількості компонентів, таких як схильність до чіткого розуміння цінностей та установок стосовно конкретної мети, емоційне відношення до діяльності, готовність та здатність до самопідготовки, впевненість у собі та адаптація, напористість, деякі характеристики мислення (зокрема, звичка до абстракції, критичності, реакції на існуючу проблему), готовність до інновацій та здатність до прийняття рішень, здатність до групової діяльності тощо можуть замінювати або доповнювати одне одного як складові ефективної поведінки.

Комунікативна компетентність - це мотивовані здібності, що виявляються в особистісно значущій для суб'єкта діяльності, а цінний аспект є основним у процесі спілкування.

Отже, головними цілями спілкування є: особиста відкритість, яка допомагає формувати сильніший образ себе; відкриття зовнішнього світу; встановлення та підтримка відносин; зміна ставлення та поведінки; взаємодія; гра і відпочинок.

Також, слід відмітити, що існує три ефекти спілкування: когнітивний (отримання інформації), афективний (емоційний або позиційний) та психомоторний (рухові чи перцептивно-рухові навички).

Спілкування відповідає конкретній людській потребі у контакті з іншими. Ця потреба породжується процесами, що відбуваються протягом усього суспільного життя людини. Під комунікативними властивостями особистості розуміються стійкі характеристики особливостей поведінки людини в сфері спілкування, значимі для її соціального оточення.

Успіх міжособистісних комунікацій залежить від комунікативних здібностей. Ці здібності забезпечують здатність створювати і підтримувати такий образ, який є найбільш вигідним з точки зору ефективності комунікативного впливу.

1. Розроблено програму емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення комунікативного та діяльнісного аспекту особистості. В якості критерію діагностики обрано рівень товарищескості, емоційний інтелект та впевненість в собі. Складно

узагальнений психологічний портрет осіб, котрі умовно визначені як «товариські» і «нетовариські».

2. Емпірично встановлено, що у «товариських» осіб комунікативний аспект представлений потребою, ініціативністю у спілкуванні, широким колом спілкування, прагненням до налагодження дружніх стосунків з оточуючими, проявом турботи про інших людей, емпатичною спрямованістю. Їм притаманна яскрава палітра позитивно забарвлених емоційних переживань, життєрадісність, оптимізм, задоволеність від спілкування, що відбивається на їх взаємостосунках з іншими. Мають здатність до ґрунтовного аналізу нової інформації, виокремлювати основне та важливе. Усвідомлюють, що товариськість відіграє важливу роль в їхньому житті, надає можливість не тільки підтримувати дружні стосунки, але й отримувати нову різнопланову інформацію. У міжособистісних стосунках зазвичай розраховують на власні сили, можливості та здібності.

Діяльнісний аспект для групи «товариські» відбивається у спрямованості на соціально значимі цілі, що передбачає прагнення даних дотримуватись соціально визнаних норм та правил, націленість на успішне виконання будь-яких завдань, успішність навчальній діяльності, суспільного визнання в групі, сприяння вирішенню не тільки власних проблем, а й тих, що стоять перед групою. Їх відрізняє чіткість встановлення цілей та доведення справи, що була розпочата до логічного завершення, навіть при втраті інтересу до її виконання, здатні долати труднощі що виникають на шляху їх досягнення, що вказує на розвинену відповідальність, організованість, що позначається на результатах учбової діяльності.

У діялісному аспекті така спрямованість передбачає наявність спонукань, що пов'язані з почуттям обов'язку і необхідністю виконання доручених справ. Встановлення нових цілей супроводжується інтересом, надією на майбутнє, їх не лякає невизначеність, вони відкриті до всього нового, інноваційного. У разі неможливості досягти позитивного результату зберігають спокій та прораховують нові шляхи до його реалізації. Осмисленість, що притаманна даним особам, характеризує послідовність, наполегливість у виконанні діяльності.

Демонструють тенденцію до самотійного досягнення мети, розраховують на себе, тому у разі виникнення невдач відповідальність за виконання беруть на себе. Загалом можна визначити, що представники даної групи володіють навичками конструктивної комунікації, з повагою ставляться до партнерів по спілкуванню, що позитивно впливає на виконання ними своєї основної діяльності – навчальної.

Комунікативний аспект в групі «нетовариські» характеризується зниженою активністю. Вони менше проявляють бажання ініціювати налагодження нових стосунків, мають стає коло спілкування, надають перевагу усамітненню, відмовляються від участі у загальних заходах, намагаються триматися в тіні. У даних осіб простежується егоцентрична спрямованість задоволення власних бажань і потреб. Виявляють схильність до бажання «розібратися в собі», рефлексувати стосовно подій та власних вчинків, прагнуть створити для себе затишок, встановити певні кордони, щоб захистити себе та власні цінності. Міркування стосовно певних ситуацій недостатньо вірно тлумачаться, що може спричинювати прояв негативних реакцій, образливість, відмову від спілкування або поверхневу товариськість. Дані особи емоційно стримані.

Астенічні емоції характеризують їх невпевненість в собі, що, в свою чергу, впливає на основну діяльність, виконання справи. Можна визначити, що дані особи мають певні труднощі, що пов'язані з недостатньо розвиненими навичками спілкування. Вони усвідомлюють, що мають такі проблеми через невміння або небажання більш вигідно себе презентувати, що пов'язано з підвищеною тривожністю стосовно осуду з боку інших та невпевненість в собі та низькою самооцінкою власних можливостей.

Діяльнісний аспект представників групи «нетовариські» орієнтований на особистісно значущі цілі: прагнення здобути визнання від оточення, бажання самотійності, незалежності. Їх плани більшою мірою пов'язані з отриманням матеріального благополуччя. Для них характерна недостатньо визначені цілі або відсутність плану їх досягнення, відволікання на інші справи, недостатня працездатність, розпорошення уваги, не мають бажання або здатність виділяти

пріоритети, спрямовувати свої сили на реалізацію встановлених завдань. Нові завдання викликають переживання тривоги та занепокоєння, передчуття невдалого результату та негативної реакції з боку оточення. Можливі прояви дратівливості, розчарування, відмова від подальшого виконання діяльності. Через слабку впевненість собі мають переконання, що активність при вирішенні певних завдань мало можуть допомогти, тому зазвичай покладаються на везіння, щасливий випадок, а відповідність за невдачі покладають на інших.

4. Надано рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок

Ефективні комунікативні навички є основою успіху в багатьох сферах життя. Важливим аспектом ефективної комунікації є активне слухання. Чітке самовираження починається з уміння уважно слухати інших, що дозволяє будувати глибокі стосунки. Крім того, розуміння почуттів інших вважається необхідною складовою успішної комунікації.

Окрім вербального вираження, ефективна комунікація спирається на невербальні сигнали. Вміння читати мову тіла, жести та інші невербальні елементи сприяє повному взаєморозумінню та вдосконаленню комунікативних навичок.

У сфері ділового спілкування важливим фактором успіху є вміння активно взаємодіяти в команді та ефективно співпрацювати з колегами. Вміння реалізовувати ці навички допомагає не тільки у створенні позитивної робочої атмосфери, а й у досягненні спільних цілей.

Всі ці елементи взаємодіють, створюючи цілісний підхід до розвитку комунікативних навичок, який не тільки покращує якість спілкування, а й сприяє загальному успіху в особистому та професійному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова В. І. Формування комунікативної культури особистості в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Наукові записки КУТЕП*. Вип. 10. 2011. Серія: Філософські науки. С. 239-258.
2. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : методичний посібник / [В. П. Казміренко, З. Ф. Сіверс, В. М. Духневич та ін.]. – К. : Міленіум, 2011. – 268 с.
3. Базисний компонент мовленнєвої освіти дошкільника / [за ред. О. Л. Кононко]. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років. Київ : Видавничий дім «Слово», 2001. С. 5-57
4. Базисний компонент мовленнєвої освіти дошкільника / [за ред. О. Л. Кононко]. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років. Київ : Видавничий дім «Слово», 2001. С. 5-57.
5. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики : підручник. К. : Академія, 2004. 344 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. К. : Либідь, 2008. 848 с.
7. Бібік Н. М. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті / Н. М. Бібік // Український педагогічний журнал. – К., 2015. – С.47-59.
8. Білоусова Р. В. Індивідуально-типові особливості комунікативної креативності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Білоусова Руслана Вікторівна. - Одеса, 2004. - 198 с.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
10. Бутенко Н.Ю. Комунікативні процеси у навчанні: Підручник. - К.: КНЕУ. 2004. – 384 с.
1. Василенко М. Граючись – виграємо (Використання гри як основного методу навчання іншомовного спілкування на початковому етапі / М. Василенко, В. Щиголь // Іноземні мови в навчальних 108 закладах : наук.-метод. журнал. – К. : Педагогічна преса, 2003. – № 1. – С. 104–106

2. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. — К., 2000. — 20 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. — К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. — 1440 с.
4. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : теорія, технологія, практика / Волкова Н. П. ; Дніпропетровський національний ун-т. — Д. : Видавництво ДНУ, 2005. — 304 с.
5. Волошина Н. В. До питання про структуру комунікативних здібностей особистості. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. К.: КНУ, 2012. №12. С. 114- 117.
6. Гельбак А. М. Розвиток комунікативних навичок підлітків засобами фасилітаційного впливу : дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 — педагогічна та вікова психологія. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». Київ, 2010. 186 с.
7. Гельбак А. М. Становлення підлітка в умовах трансформаційного періоду. Вісник післядипломної освіти. 2019. Вип. 10. С. 207-216.
8. Гельбак А. М. Теоретичні засади дослідження комунікативних навичок особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12.
9. Гончар Т. І. Формування комунікативної культури молодших школярів в умовах дозвілля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.06 “Теорія, методика і організація культурно- 50 просвітньої діяльності” / Гончар Т. І. ; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. — К., 2003. — 21 с.
10. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок . Проблеми сучасної психології. 2018. 16. С.170-178.
11. Гордієнко В. І. Моделі комунікативного процесу в сучасній психології та їхній потенціал у поясненні діалогічності спілкування / В.І. Гордієнко // Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська Академія». — 2009. — Т. 97 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. — С. 55–60.

- 12.Добровтор О. В. Диспут як засіб розвитку комунікативної компетентності с /
Добровтор О. В. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 16.
Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики. Вип. 6 (16). – К., 2003.
– С. 181–184.
- 13.Захарчук Н. В. Проблема культури та міжкультурної комунікації у
філософсько-соціологічному аспекті / Н. В. Захарчук // Вісник Національного
технічного університету України «Київський політехнічний ін- ститут».
Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. на- ук. праць. – К.: 2008. – № 3 (24). – С.
174–178
- 14.Зеленська З. П. Психологічні особливості розвитку комунікативних умінь учнів
основної школи у процесі засвоєння іншомовної лексики //Дисертація– К. :
АПН У, 2021. – С. 92-100
- 15.Кононенко А. О.Соціально-психологічні особливості функціонування іміджу
диспозиціями. // Вісник ОНУ. – Том 16, Випуск 2, Психологія. – 2011.
- 16.Копець Л. В. Психологія особистості : навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів / Л. В. Копець. – К. : Вид. дім «Києво-Могилянська
академія», 2017. – 460 с.
- 17.Копець Л. В. Діалогічні комунікативні практики та їх евристичний потенціал /
Л. В. Копець, В. І. Гордієнко // Наукові записки Національного університету
«Києво-Могилянська Академія». – 2012. – Т. 136 : Педагогічні, психологічні
науки та соціальна робота. – С. 51–56.
- 18.Корець О.М. Шляхи формування комунікативної компітенції особистості (на
матеріалі іноземної мови)// Держава та регіони. – 2015.
- 19.Корніяка О.М. Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців
на різних етапах їх професійного становлення / О.М. Корніяка //
Психолінгвістика: Зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-
Хмельницький: ПП «СКД», 2011. – Вип.8. – С. 33 – 45.

- 20.Красильников І. А . Усередині особистісний конфлікт і психологічна адаптація, +2007
- 21.Кремень В.Г. Толерантність як імператив: національна ідентичність в добу глобалізації // Науковий вісник Миколаївського державного 178 університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / За ред. В.Д. Будака, О.М. Пехоти. Випуск 1.32. Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2011. (Серія «Педагогічні науки»). С 6-9.
- 22.Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А.В. Курова – Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
23. Ложкін Г. В. Практична психологія конфлікту: навч. посібник / Ложкін Г. В., Повякель Н. І. - 2-ге вид., стереотип. - К.: МАУП, 2002. - 256 с.
- 24.Максименко С. Д. Емпатійний розвиток дитини / Сергій Дмитрович Максименко, Ксенія Сергіївна Максименко, О. Главник. К.: Мікрос–СВС, 2003. 182 с
- 25.Молчанова А.О. М 76 Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник / Алевтина Олександрівна Молчанова. – Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2018. – 188 с.
- 26.Орищенко О.А. Диференціально-психологічний аналіз емпатії /О.А. Орищенко. - Дис. канд. психол. наук. - Одеса, 2004. - 222 с.
- 27.Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
- 28.Руденко Л. Філософсько-педагогічні виміри поняття комунікативної культури фахівців соціономічних професій. Естетика і етика педагогічної дії. 2018. Вип. 18. С. 134-139
- 29.Сохань Л. В. Життєвий потенціал – інноваційний ресурс особистості як суб'єкта життя / Сохань Л. В. // Українське суспільство 1994–2005. Динаміка соціальних змін. – К. : ІС НАНУ, 2015. – С. 322–331

- 30.Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала / Ткачишина О. Р. 12 // Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Т. XXXII. – С. 177-185.
- 31.Тюптя О. Комуникативна компетентність особистості / Тюптя О. // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науковометодичний збірник / ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков [та ін.]. – К. : Контекст, 2000. – 336 с.
- 32.Хомик В.С. Емпатія та децентрація: досвід теоретичного осмислення та емпіричних досліджень.// Практична психологія та соціальна робота. 10. 2007.
33. Шевцова Є. В. Взаємозв'язок професійної та комунікативної культури особистості майбутнього спеціаліста Режим доступу: <http://www.feeldaflava.ru/stati/vzaimosvjaz-professionalnoj-i-kommunikativnoj-kultury-lichnostibuduschego-spetsialista.html>.
- 34.Oxford English dictionary (1989), 2nd ed. vol. III. Clarendon Press. Oxford., с. 578.