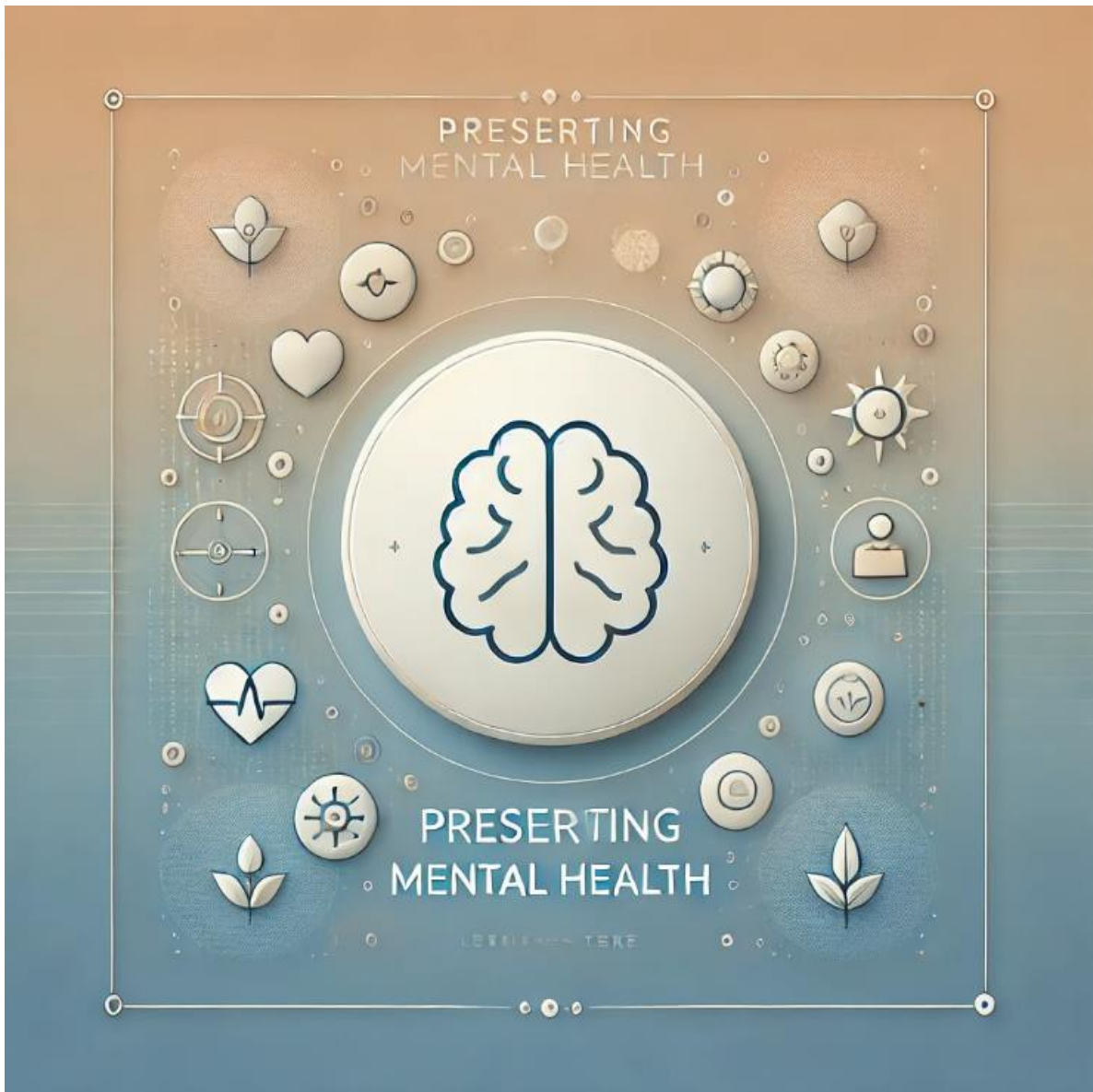


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

- Збільшити відкритість до нового досвіду.

Також в клієнт-центрованій терапії використовується вербальне вираження активного слухання, тобто рефлексія, мова тіла, відкриті запитання, визначення тону як клієнта, так і регулювання своїм власним. Таким чином ми намагаємось встановити довірчі відносини з особою для кращого збору інформації й подальшої допомоги.

Висновок. Вербальні та невербальні засоби комунікації є корисним інструментом для надання допомоги людям в різноманітних стресових ситуацій, підбадьорювання та вирішування конфліктів. Але треба усвідомлювати, що цим інструментом треба користуватись обережно, підбираючи правильні слова і жести, інтонацію та дистанції стосовно кожної особи, її проблеми, характеру та місця знаходження.

Список використаних джерел

1. MyersSocial D. Psychology, McGraw Hill. 2002, №7. С. 16–17.
2. Ekman P. Psychology of Emotions. I Know What You Feel, Henry Holt & Company, 2007. №2. С. 41–42.
3. Курченко А. «Проксеміка» – невідоме та цікаве. URL: <http://fj.onu.edu.ua/proksemika-nevidome-ta-tsikave/>
4. Котигорошко В. Клієнт-центрована терапія Роджерса: все, що треба знати. URL: <https://www.gasformind.com/kliyent-tsentrovana-terapiya/#vazhluvist-kt>

*Порощай Богдана Ігорівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Гоголь Оксана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ВИКОРИСТАННЯ ВЕРБАЛЬНИХ ТА НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СПІЛКУВАННЯ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

Актуальність проблеми. Комунікативні засоби спілкування є однією із

основних складових надання психологічної допомоги, оскільки вони визначають подальший взаємозв'язок між клієнтом та психологом. Вербальні та невербальні засоби спілкування використовуються в усіх техніках, методиках та напрямках психології, що говорить про їх безперечну актуальність у психологічній практиці. Особливо вони відіграють важливу роль у ході першої зустрічі. Слід розуміти, що у роботі психолога важливим є не тільки те що він говорить а й те як фахівець це робить, включаючи його інтонацію, жести, міміку та інші невербальні сигнали.

Ці невербальні елементи можуть посилювати або послаблювати ефективність вербальної комунікації. Хоча в сучасній психології існує багато теоретичних і практичних підходів до аналізу вербальної та невербальної комунікації, питання взаємодії у процесі надання психологічної допомоги ще недостатньо вивчене. Оскільки на сьогоднішній день міжособистісне спілкування набуває нових форм і значень, важливо вивчати як рух очей, інтонацію голосу, рухи тіла впливають на стосунки між клієнтом та психологом. Правильність використання мови також має значення для встановлення довіри та продуктивної допомоги, ця тема є актуальною для практичної психологічної роботи.

Ступінь розроблення проблеми. Про невербальні та вербальні засоби впливу написано багато праць (Цимбалюк А. М., 2004, Атватер Н., 1988, Кочунас Р., 1999, Петровська Л. А., 1982, Мицич П., 1984, Рудестам К., 1990 та інші), проте недостатньо вивченим залишається саме взаємодія цих двох елементів у роботі фахівця. Також, більшість досліджень зосереджена лише на окремих техніках спілкування. Така міра розробленості означених проблем залишає велику кількість відкритих питань для сучасної науки, а тема є придатною для подальшого її дослідження [1].

Виклад основного матеріалу. Найважливіша робота психолога відбувається у вербальній площині. Найпоширенішим вербальним засобом є консультативна бесіда, вона складається із прийомів та технік, що використовує консультант для досягнення позитивного результату. Основними задачами психолога-консультанта є встановлення та подальший розвиток цього контакту з клієнтом, а також задоволення потреб цього клієнта у потребі бути почутим і т.д.

Одним із основних видів діяльності фахівця є процес слухання клієнта [2]. Професійне слухання – це активний процес, який вимагає від спеціаліста активації усіх видів відчуттів: відображення, зацікавленості, розуміння, розкутості, емпатійності, спостережливості, інтуїції тощо. Підтримка вербального контакту під час бесіди здійснюється шляхом вираження консультантом схвалення та згоди в момент розповіді клієнта, наприклад:

«Так», «Звісно», «Добре» тощо.

Інтонація голосу повинна бути не тільки доброзичливою, а й відповідати темі розповіді клієнта. Важливо уникати надто голосного спілкування, приглушений голос навпаки слугує відчуттю близькості та довіри до співрозмовника.

Консультант повинен робити паузу після будь-якого сказаного повідомлення клієнта, це дозволяє доповнити або уточнити раніше сказане, крім того пріоритет у консультанта насамперед вислухати, а не змагатись хто більше проговорить.

Невербальна поведінка - це особливий «ключ» до розуміння почуттів та мотивів клієнта. До засобів невербальної комунікації відносять: зовнішній вигляд (одяг, манери, стиль, який має відповідати загальноприйнятним у суспільстві стандартам), розташування у просторі (віч-ні-віч із клієнтом), контакт очей, поза (має бути відкритою, бажано без схрещених рук та ніг), вираз обличчя (дружній), реакції (спокійно, впевнено, а головне адекватно реагувати).

Висновки. Отже, вербальні та невербальні засоби комунікації є фундаментальними у роботі психолога-консультанта. Правильність та майстерність їх використання сприяє позитивній взаємодії із клієнтом, що в свою чергу впливає і на подальші ефективні зміни у наданні психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу. 9 листопада 2021 року, м. Київ / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Чевельча Т.Р. / за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 54 с.

2. Цимбалюк А. М. Психологічне консультування та корекція. Київ: Професіонал. 2004.