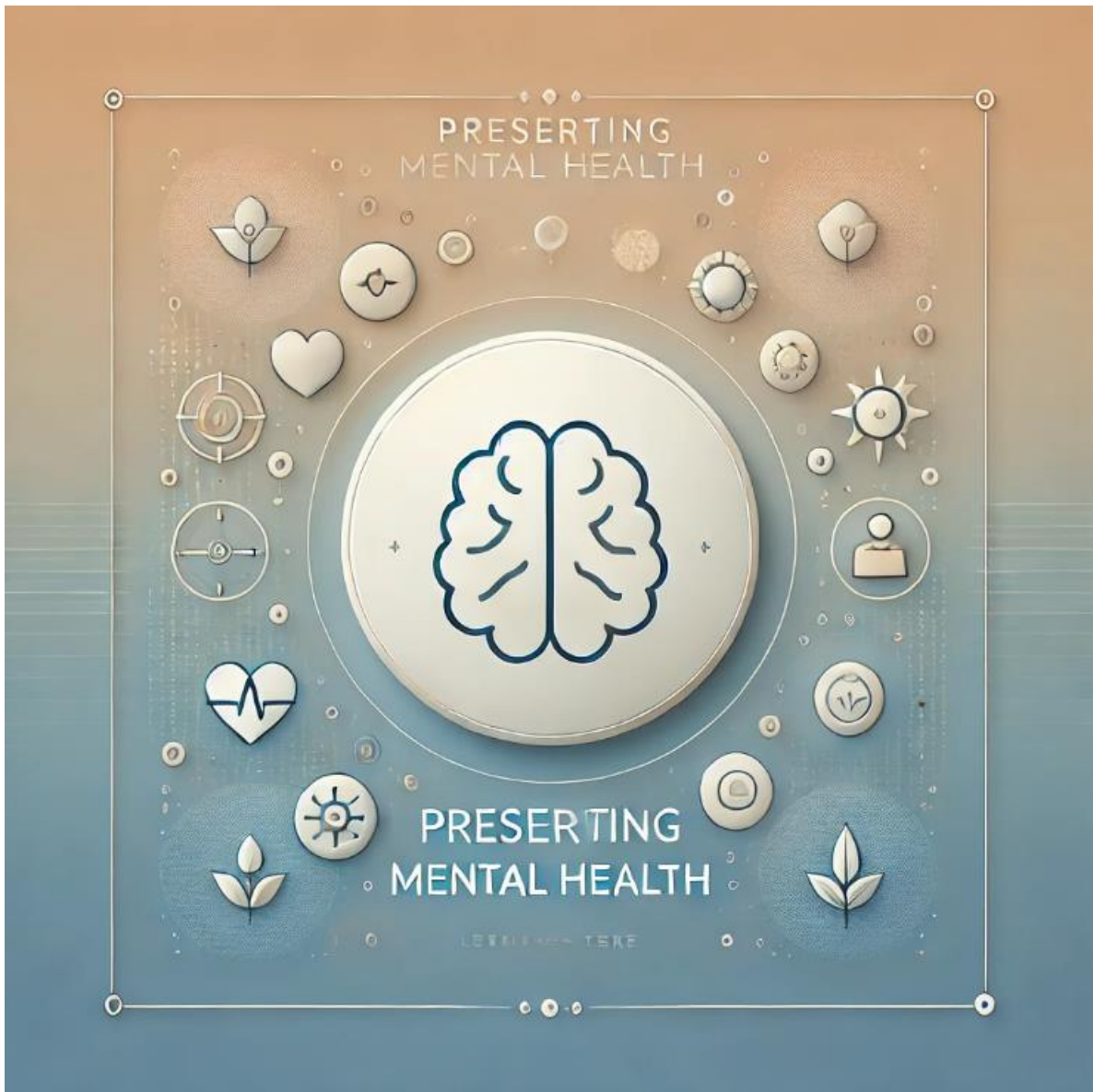


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**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

*Шелудченко Єлизавета Миколаївна,
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*

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність проблеми: зростаюча потреба в ефективних методах комунікації між психологами та їх клієнтами акцентує увагу до вербальних та невербальних засобів впливу у процесі надання психологічної допомоги визначається. Вербальна комунікація дозволяє психологу висловлювати свої думки, стратегії та рекомендації, що є важливим для розвитку терапевтичного процесу. Вона слугує основою для обговорення, уточнення та узгодження цілей терапії. Клієнти, які отримують психологічну допомогу, потребують чіткого і зрозумілого викладу інформації, оскільки це сприяє формуванню у них відчуття безпеки та впевненості у процесі терапії. Важливо, щоб психолог не лише надавав інформацію, а й умів її адаптувати під індивідуальні потреби кожного клієнта, використовуючи відповідну лексику, тон і структуру повідомлення. Невербальна комунікація особливо важлива у відображенні емоційного стану клієнта, його ставлення до процесу терапії, а також сприйняття психолога. Якщо вербальні та невербальні сигнали не співпадають, дослідження показують, що люди зазвичай надають перевагу невербальним сигналам. Таким чином, психологи мають бути обізнаними у невербальних аспектах комунікації для більш ефективної консультативної взаємодії [2].

Ступінь розроблення проблеми. Активне вивчення вербальних засобів комунікації розпочалось у ХХ столітті. Одним з ключових досягнень у цій галузі стало дослідження Альберта Мерабіана, яке показало, що 7% комунікації становлять вербальні елементи, 38% — звуки та інтонації, а 55% — невербальні сигнали. Ці дані свідчать про те, що невербальні аспекти комунікації можуть бути навіть більш інформативними, ніж вербальні, особливо в контексті психологічної допомоги [1].

У процесі вербальної комунікації важливими є не лише слова, а й їхнє

сприйняття. Наприклад, дослідження американських психологів Ж. Сігал та Д. Джафф демонструє, що при неспівпадінні вербальних та невербальних сигналів, люди схильні більше довіряти невербальній інформації. Це пов'язано з природністю і неусвідомленістю невербальних сигналів, що може бути підтверджено історичними даними про розвиток комунікації [2].

Вивчення невербальної комунікації, яке стало популярним з 1960-х років, відкриває нові перспективи для розуміння сутності протікання психологічних процесів. Книга Джуліуса Фаста «Мова тіла» 1970 року стала значним внеском у цю область, оскільки узагальнила результати досліджень у сфері невербальної комунікації. Сучасні дослідження виявили близько мільйона невербальних сигналів, що підтверджує зростаючу важливість цієї теми у теоретичній та практичній психології [1].

Виклад основного матеріалу. Значна кількість наукових досліджень в царині вербальної та невербальної комунікації все ж таки, не повністю освічує всі проблеми і залишає багато можливостей для подальших наукових досліджень. Вважається, що ставлення до нас визначається на 30% тим, що ми говоримо, і на 70% — тим, як ми це робимо. Це свідчить про те, що мовні штампи, канцеляризми, вульгаризми та інші «забруднювачі» мови значно погіршують розуміння та сприйняття інформації, що у свою чергу знижує ефективність спілкування з клієнтами [1]. Якщо невербальні прояви, що включають в себе жести, міміку, пози та контакт з очима, узгоджуються зі словами, це зміцнює відчуття довіри, прихильності та симпатії між психологом і клієнтом. В протилежному випадку, розбіжності можуть викликати відчуття недовіри і напруги [2]. Невербальні сигнали часто передають емоційний стан людини, що є суттєвим для фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги. Вони повинні вміти читати ці сигнали, адже мікрожести можуть видавати емоції, які людина намагається приховати.

Психологи також повинні враховувати емоційні потреби клієнтів. Взаємодія може бути успішною лише тоді, коли психолог сприймає ці потреби, такі як бажання у співчутті, підтвердженні або розумінні. Це передбачає не лише точність у висловленні думок, а й уважність до невербальних сигналів.

Психологічний вплив, як феномен, також слід розглядати у контексті спілкування. Суб'єкт і об'єкт впливу взаємодіють на основі вербальних і невербальних засобів, які, в свою чергу, можуть підсилювати або зменшувати ефективність комунікації. Невміння інтерпретувати невербальні сигнали, а також їх недооцінка може призвести до помилок у розумінні [3].

Висновки. Отже, дослідження вербальних і невербальних засобів впливу у психологічній допомозі вказує на їх особливе значення для ефективності

терапевтичного процесу. Перш за все, вербальна комунікація є ключовим інструментом для передачі інформації, пояснення терапевтичних цілей і обговорення почуттів. Проте, як свідчать результати досліджень, лише невелика частина комунікації формується через вербальні елементи, що підкреслює важливість усвідомлення невербальних сигналів, які здатні передавати глибші емоційні нюанси. По-друге, невербальна комунікація є важливою для формування довіри між психологом і клієнтом. Психологічний комфорт клієнта часто залежить від того, наскільки чітко психолог сприймає та реагує на його невербальні сигнали. Це може сприяти більш відкритому обговоренню проблем та полегшувати процес емоційної розкритості. Комплексне використання даних засобів впливу може значно підвищити ефективність терапії, зміцнюючи зв'язок між психологом і клієнтом. Подальші дослідження в цій сфері сприятимуть вдосконаленню методів психологічної роботи, покращуючи результати для клієнтів і підвищуючи загальне благополуччя в процесі терапії.

Список використаних джерел

1. Бутенко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача : навчальний посібник. Київ. : КНЕУ, 2005. С. 57-69.
2. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : збірник наукових праць / за ред. Судаков В. І. Київ. : Ред.-видав. КНУ ім. Т. Шевченка. 2014. №1. С. 111-115.
3. Психологічний вплив та маніпулятивна поведінка : матеріали для самостійної роботи. Київ : НАВС, 2016. URL : https://www.naiu.kiev.ua/files/kafedru/up/zaochka/NMK_2.doc