

професійно. Розуміння та вивчення психологічних особливостей студентського віку, увага до морального розвитку можуть сприяти створенню умов для створення успішної адаптації, ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я та особистісного зростання студентів.

Список використаних джерел

1. Колодяжна, А. В. Взаємозв'язок компонентів самоставлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011, Київ: КНУ імені Т.Г. Шевченка, (13), 148-154.
2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: навчальний посібник. Київ. ТОВ «Філ-студія», 2006.
3. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2023. С. 35-39
4. Яворовська, Л. М., Камишнікова, Р. Ф., Поліванова, О. Є., Яновська, С. Г., & Куделко, С. М. (2013). Психологічні особливості студентського віку. 2013, Харків: ХНУ імені ВН Каразіна, 7.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ МОВИ НЕВЕРБАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ В РІЗНИХ СФЕРАХ

А. В. Колодяжна, кандидат психологічних наук, доцент

І. І. Кузнєцов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: особистість, спілкування, невербальна комунікація, ефективна комунікація.

Невербальна комунікація стосується обміну інформацією за допомогою засобів, відмінних від слів, таких як жести, міміка, тон голосу та мова тіла. Вона відіграє важливу роль у спілкуванні, оскільки може передавати емоції, ставлення та наміри, які можуть бути не виражені вербально. Невербальне спілкування має важливе значення для встановлення та підтримки соціальних стосунків, а також для передачі культурних норм і цінностей. Його важливість пояснюється тим фактом, що невербальні сигнали часто можуть бути більш потужними, ніж вербальні, і можуть значно вплинути на інтерпретацію повідомлення.

У психології невербальне спілкування має важливе значення, оскільки воно може виявити глибинні емоції та ставлення, які не можуть бути виражені вербально. Його також можна використовувати як інструмент для побудови стосунків і довіри, а також для регулювання соціальних взаємодій. Основними завданнями невербальної комунікації є створення та підтримка психологічного контакту, регуляція процесу спілкування, вираження емоцій і ставлень. Невербальне спілкування також можна використовувати як діагностичний інструмент, оскільки певні невербальні ознаки можуть вказувати на приховані психологічні проблеми [1].

Невербальне спілкування відіграє вирішальну роль в особистих стосунках, впливаючи на те, як люди сприймають і взаємодіють один з одним. Цей тип комунікації включає рухи тіла, жести, міміку та зовнішній вигляд, які можуть передати велику кількість інформації про емоції, наміри та ставлення людини. В особистих стосунках невербальне спілкування може допомогти встановити довіру, налагодити взаєморозуміння та сприяти інтимності. Наприклад, теплі обійми можуть виражати любов і прихильність, тоді як уникнення зорового контакту може вказувати на дискомфорт або нечесність. Розуміння та ефективне використання невербальної комунікації може бути потужним інструментом для побудови та підтримки здорових особистих стосунків [3].

У професійному середовищі невербальне спілкування також може мати значний вплив на спілкування та стосунки, на те, як людину сприймають колеги та начальство, впливаючи на її шанси на успіх і просування. Ефективне використання невербальної комунікації в професійному середовищі може допомогти людям створити довіру, зміцнити довіру та сприяти позитивним робочим стосункам.

Так у сфері освіти невербальна комунікація відіграє вирішальну роль у професійній діяльності педагога. Ефективне невербальне спілкування може покращити стосунки вчителя та учня, викладача та студента. Невербальні сигнали, такі як вираз обличчя, тон голосу та мова тіла, можуть передати ентузіазм, зацікавленість і співпереживання, що може сприяти створенню позитивного навчального середовища. З іншого боку, негативні невербальні сигнали, такі як насуплені брови, схрещені руки та відсутність зорового контакту, можуть створити бар'єр між учителем і учнями, перешкоджаючи ефективному спілкуванню та навчанню. Тому педагогу важливо усвідомлювати свою невербальну комунікацію та ефективно використовувати її у своїй професійній практиці [2].

Невербальний аналіз широко використовується в кримінальній психології для виявлення обману та ідентифікації підозрюваних. Дослідники виявили, що невербальні ознаки, такі як зоровий контакт, вираз обличчя та мова тіла, можуть виявити, обманює людина чи говорить правду. Крім того,

невербальна комунікація також використовується в свідченнях свідків і огляді місця злочину для збору доказів і встановлення послідовності подій. Важливість невербальної комунікації також очевидна під час допитів і переговорів, де вміння читати невербальні сигнали може допомогти слідчим отримати уявлення про мотиви та наміри підозрюваного [3].

Аналіз невербальної комунікації також широко використовується в бізнес-психології для оцінки кандидатів на роботу, аналізу продажів і маркетингових стратегій, а також покращення формування команди та лідерства. Роботодавці часто використовують невербальні сигнали, такі як поза, тон голосу та вираз обличчя, щоб оцінити придатність кандидата для роботи. Крім того, невербальна комунікація також використовується в стратегіях продажів і маркетингу, щоб оцінити реакцію клієнтів і відповідно налаштувати повідомлення. Невербальні сигнали також важливі для формування команди та лідерства, оскільки вони можуть допомогти встановити довіру та налагодити взаєморозуміння між членами команди [1]. Також, під час обслуговування клієнтів, невербальні сигнали можуть допомогти згладжувати кути при обслуговуванні проблемних клієнтів. Наприклад, клієнт Нової Пошти незадоволений тим, що його посилка ще не прибула. Він починає підвищувати голос і поводити себе агресивно. Співробітник у відповідь зберігає спокій і ввічливість. Він уважно слухає клієнта, використовуючи техніки активного слухання (киває, задає уточнюючі питання). Співробітник використовує невербальні сигнали, щоб показати клієнту, що він його чує і йому небайдужа його проблема. У результаті клієнт відчуває, що його поважають і розуміють. Він заспокоюється і починає вести себе більш конструктивно.

Також аналіз невербальної комунікації використовують психологи для діагностики психічних розладів. Так, люди з тривожністю можуть уникати зорового контакту, мати сутулу позу, стискати руки або демонструвати інші ознаки занепокоєння. В депресивному стані наявні уповільнена мова і рухи, млявий вираз обличчя, а також втрата інтересу до зовнішнього світу. Труднощі з зоровим контактом, невербальною комунікацією і розумінням емоцій інших людей можуть вказувати на людину з аутизмом [3].

Загалом, удосконалення технологій революціонізувало спосіб аналізу невербальних сигналів. Комп'ютерні алгоритми та штучний інтелект тепер використовуються для аналізу невербальних сигналів у режимі реального часу, що полегшує дослідникам виявлення закономірностей та визначення тенденцій. Носимі технології, такі як монітори серцевого ритму та пристрої електроенцефалографії (ЕЕГ), також використовуються для відстеження фізіологічних реакцій, надаючи дослідникам більш повне розуміння невербальної комунікації. Невербальний аналіз також інтегрується у віртуальну реальність і моделювання доповненої реальності, що дозволяє

дослідникам вивчати невербальне спілкування в контрольованому середовищі [4].

Таким чином, невербальний аналіз є цінним інструментом для розуміння людської поведінки в різних сферах, включаючи психологію, кримінальне розслідування та бізнес. Невербальні сигнали, такі як мова тіла та міміка, можуть розкривати думки, емоції та наміри людини, що робить їх потужним інструментом. Удосконалення технологій революціонізувало спосіб аналізу невербальних сигналів, надаючи дослідникам нові інструменти та методи для вивчення людської поведінки. Оскільки невербальне спілкування продовжує відігравати важливу роль у наших щоденних взаємодіях, важливість невербального аналізу буде лише зростати.

Список використаних джерел

1. Іоффе М. Застосування невербальних засобів в управлінській діяльності. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред.І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Ольборг (Данія): ГО «ВАДНД», 07 жовтня 2023 р. С. 209-213
2. Колодяжна, А. В. Спілкування, поведінка і довіра в освітній діяльності. In: The 5th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (December 8-10, 2021) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. 1068 p. 2021. p. 611
3. Попік І. П. Вербальна та невербальна комунікація (на матеріалі публікацій А. Піза). Записки з романо-германської філології. 2018. Вип. 1 (40). С. 159–165.
4. Чебикін О. Я., Косьянова О. Ю. Використання поліграфа та методики емоційної зрілості для оцінки схильності до обману. Одеса: ТОВ «Лерадрук», 2017. 224 с.

УДК 159.9

ТЕРАПІЯ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (ART) В РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

А. В. Колодяжна, кандидат психологічних наук, доцент

Д. Е. Пономарьов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: психотерапія, терапія прийняття та відповідальності, прийняття, когнітивна дифузія, психологічне благополуччя.