

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Стратович Вікторія Валеріївна

УДК 159.922:159.942

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості спілкування в юнацькому та дорослому
віці

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП: «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра, кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.В. Стратович

Керівник роботи

Журавльова Лариса Петрівна

Доктор психологічних наук, професор

Житомир 2024

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

Стратович Вікторія Валеріївна захистила кваліфікаційну роботу з
оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Анотація

Стратович В. В. Психологічні особливості спілкування в юнацькому та дорослому віці. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Висвітлено теоретичні основи щодо особливостей спілкування в юнацькому та середньому дорослому віці, розглянуто спілкування як наукову психологічну категорію, емпірично досліджено психологічні особливості спілкування в юнаків та дорослих.

За результатами проведення емпіричних досліджень навичок спілкування юнаків та дорослих, здійснено порівняння інструментів, видів та засобів спілкування, особливостей прояву інтегральної емпатії та її форм в осіб юнацького та середнього дорослого віку, а також взаємозв'язків інтегральної емпатії та її форм з рівнем навичок спілкування респондентів.

Розглянуто бар'єри, що призводять до деструктивного спілкування та шляхи підвищення ефективного міжособистісного спілкування юнаків, запропоновано способи оптимізації навичок спілкування в осіб юнацького віку, та методи профілактики деструктивного спілкування в юнацькому віці.

Ключові слова: спілкування, юнацький вік, дорослий вік, емпатія, інтегральна емпатія, форми емпатії, асертивність, деструктивне спілкування, конструктивне спілкування.

Abstract

Stratovich V. Psychological features of communication in adolescence and adulthood. – Qualification paper. Qualification paper for obtaining a master's degree in specialty 053 - Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This study explores the theoretical underpinnings of communication in adolescence and young adulthood. Communication is examined as a fundamental psychological construct, and empirical research investigates the psychological aspects of communication in adolescents and young adults.

Through empirical studies of communication skills in adolescents and young adults, this research compares communication tools, types, and modalities. It also examines the manifestation of integral empathy and its various components in both age groups, as well as the relationship between integral empathy and communication skills.

Furthermore, the study delves into the barriers that contribute to destructive communication and explores strategies to enhance effective interpersonal communication among adolescents. It proposes methods for optimizing communication skills in adolescents and for preventing destructive communication patterns.

Keywords: communication, adolescence, young adulthood, empathy, integral empathy, empathy forms, assertiveness, destructive communication, constructive communication.

ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	
1.1. Спілкування як предмет психологічного дослідження.....	12
1.2. Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці...	15
1.3. Психологічні особливості спілкування в дорослому віці...	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	
2.1. Організація емпіричного дослідження та апробований у ньому інструментарій.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	34
2.2.1. Особливості спілкування юнаків та дорослих.....	34
2.2.2. Дослідження та порівняння інструментів, видів та засобів спілкування в осіб юнацького та дорослого віку.....	37
2.2.3. Особливості прояву інтегральної емпатії та її форм в юнацькому та дорослому віці.....	48
2.3. Взаємозв'язки інтегральної емпатії та її форм з рівнем навичок спілкування.....	52
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
3.1. Розвиток навичок спілкування у юнаків.....	58
3.2. Профілактика деструктивного спілкування в юнацькому віці.....	64

Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність теми. Основою соціальної взаємодії, джерелом самопізнання та розуміння навколишнього світу виступає спілкування, яке є не просто обміном інформацією, а й потужним інструментом для досягнення життєвих цілей особистості. Спілкування дозволяє будувати та розвивати соціальні зв'язки, знаходити підтримку та допомогу оточуючих, дає відчуття приналежності до навколишнього світу, тим самим сприяючи соціальній інтеграції особистості. Завдяки спілкуванню людина розширює свої знання, формує власні погляди, вчиться виражати свої думки та відстоювати власну точку зору, а також слухати та розуміти інших. Це сприяє розвитку самосвідомості, емпатії та інших важливих особистісних якостей. Ефективне спілкування необхідне для досягнення будь-яких важливих життєвих цілей: вирішення повсякденних завдань, побудови кар'єри та створення сім'ї тощо. Особистість, що має міцні соціальні зв'язки та високий рівень навичок спілкування менш схильна до депресій, легше реагує на стресові ситуації та має більш міцне ментальне здоров'я [10].

Спілкування – це одна з основних психологічних категорій. Здатність до ефективного спілкування є однією із значущих показників психологічного здоров'я, яка впливає на розвиток самооцінки, усвідомлення власного «Я», особистісних цінностей та переконань. В процесі спілкування формується здатність особистості виражати свої емоції та керувати ними, а також відчувати та розуміти емоції респондента, що в свою чергу призводить до розвитку емоційного інтелекту індивідуума. Ефективне спілкування допомагає уникненню конфліктів, або ж їх вирішення досягається шляхом компромісу. Вдосконалюючи навички спілкування особистість досягає асертивності, що є основою для створення дружніх, романтичних та професійних міжособистісних взаємин [66].

Розвиток та вдосконалення мистецтва спілкування є актуальною проблемою багатьох психологічних шкіл. Представники психо-аналітичної школи (М. Кляйн, А. Фройд, З. Фройд, К. Юнг) акцентують увагу на функціонуванні підсвідомих психологічних механізмах спілкування. Представники гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) досліджують внутрішній потенціал, який забезпечує успішне міжособистісне спілкування. Представники біхевіористичного напрямку (А. Бандура, Б. Скіннер, М. Уолтер) розглядають прояв навичок спілкування в набутій поведінці особистості.

Неабиякий внесок в дослідження спілкування та його зв'язок з розвитком особистісних якостей індивідуума зробили і патріархи вітчизняної психології, зокрема Журавльова Л.П., Костюк Г.С., Максименко С. Д., Ніколенко Д.Ф., Пашукова Т.І., Савенкова Л.О., Савчин М. В., Сергєєнкова О. П., Скрипченко О. В. та інші. Навички міжособистісного спілкування та його зв'язок з іншими особистісними якостями людини аналізуються ними на основі індивідуальної діяльності та вчинкового підходу в загальному контексті основних тенденцій розвитку сучасної України.

Сьогодні, як ніколи, Україні потрібна свідома нація. Асертивне спілкування веде до здорового, самосвідомого суспільства. У зв'язку з цим дослідження спілкування в різних вікових категоріях, його особливості та зв'язок з важливими особистісними якостями, зокрема з емпатією, порівняння інструментів, видів та засобів спілкування, шляхи подолання деструктивного спілкування та вдосконалення здатності до ефективного спілкування займає значущу роль в розвитку особистості зокрема та суспільства в цілому. Саме тому, темою нашого дослідження і обрано «Психологічні особливості спілкування в юнацькому та дорослому віці».

Мета дослідження: теоретично дослідити та емпірично виявити психологічні особливості спілкування в осіб юнацького та дорослого віку.

Завдання цієї роботи були визначені відповідно до мети роботи. А саме:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей спілкування в юнацькому та середньому дорослому віці.
2. Емпірично дослідити навички спілкування та емпатійні здібності особистості, інструменти, засоби та види спілкування в осіб юнацького та середнього дорослого віку, та провести порівняльний аналіз їх вікових особливостей.
3. Знайти кореляційні взаємозв'язки між навичками спілкування та емпатійними здібностями особистостей юнацького та дорослого віку.
4. Виокремити та обґрунтувати шляхи оптимізації навичок спілкування та розробити програму профілактики деструктивного спілкування в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: спілкування як наукова психологічна категорія.

Предмет дослідження: особливості навичок спілкування в юнацькому та дорослому віці.

Гіпотеза дослідження. Дослідження спирається на наступні припущення:

1. Розвиток цифрових технологій призвів до радикальних змін у спілкуванні молоді. Смартфони та соціальні мережі стали домінуючими платформами для соціальної взаємодії, витісняючи традиційні форми спілкування. Молодь все частіше використовує інтернет як єдине джерело інформації, що може обмежувати їхній доступ до різноманітних інформації та досвіду.
2. Сучасні практики спілкування, сформовані під впливом віртуального середовища, характеризуються зниженням рівня емпатії та здатністю до конструктивного діалогу серед молоді. Переважання віртуального спілкування, де емоційний контекст часто втрачається, призвело до того, що юнаки менше звертають увагу на невербальні сигнали та емоційний стан співрозмовника під час реальної взаємодії. Це, в свою

чергу, ускладнює побудову міцних соціальних зв'язків та розуміння потреб інших людей.

3. Рівень навичок спілкування тісно пов'язаний з емпатійними здібностями особистості: особи юнацького віку мають нижчий рівень навичок спілкування та емпатійних здібностей, порівняно з особами середнього дорослого віку.

Методи роботи. Теоретичними методами дослідження були аналіз, синтез та систематизація даних щодо особливостей спілкування осіб юнацького та дорослого віку. Емпіричні методи: «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-1), Пашукової Т. І. – для визначення рівня прояву навичок спілкування особистості; «Діагностика інструментів, засобів та видів спілкування» авторський опитувальник Журавльової Л. П. та Стратович В. В. – для визначення інструментів, засобів, видів спілкування, яким надають перевагу особи юнацького та дорослого віку, а також теми розмов юнаків, рівень зацікавленості опонентом та прояв емпатійності до респондента; «Тест на визначення емпатії у підлітків та юнаків» та «Тест на визначення емпатії у дорослих» Журавльової Л. П. – для дослідження особливостей рівня інтегральної емпатії та форм її прояву. Взаємозв'язок інтегральної емпатії та її форм з навичками спілкування особистості був досліджений за допомогою знаходження лінійної кореляції Пірсона.

Емпірична база дослідження. Реалізація емпіричного дослідження проводилась впродовж 2024 року на базі Комунального закладу «Житомирський академічний обласний театр ляльок» Житомирської обласної ради, Житомирського фахового коледжу культури і мистецтв ім. І. Огієнка, Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг Ружинської селищної ради», Поліського національного університету, Житомирського державного університету ім. Івана Франка, Житомирського міського ліцею №23 ім. М. Очерета, Житомирського міського ліцею №36.

Загалом в опитуванні взяли участь 70 осіб: 35 осіб віком від 16 до 23 років та 35 осіб віком від 36 до 55 років.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше психологічні особливості спілкування в юнацькому та дорослому віці розглядались за умов повномасштабної війни в Україні. Вперше здійснено порівняльний аналіз динаміки спілкування юнаків та дорослих. Поглиблено та розширено розуміння спілкування через введення поняття «асертивне спілкування» та його чинників через інтегральну емпатію та форми її прояву.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні особливостей спілкування юнаків та дорослих, які можуть бути використані в професійній діяльності психологів, соціальних працівників, тренерів, викладачів тощо. У процесі підготовки фахівців за спеціальністю «Психологія» – для розвитку та вдосконалення їх професійних якостей в межах наступних освітніх програм: «Загальна психологія» – при вивченні психологічних властивостей особистості; «Вікова психологія» – при вивченні психологічних особливостей спілкування осіб різних вікових груп; «Педагогічна психологія» – при вивченні та вдосконаленні взаємодії вчителя та учня, та при створенні ефективних навчальних програм, які враховують особливості спілкування юнаків та відповідають їх когнітивним та соціальним особливостям.

Апробація результатів дослідження. Отримані теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були висвітлені на XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success» (1-3 травня 2024р., м. Вільнюс, Литва); на XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Modern scientific research: theoretical and practical aspects» (8-10 травня 2024 р., м. Осло, Норвегія) та на Міжнародній науково-практичній конференції «Prospects of Scientific Research in the Conditions of the Modern World» (12-14 червня 2024 р., м. Роттердам, Нідерланди), XII Всеукраїнській науково-практичній

конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології» (21 листопада 2024 р., Суми, Україна).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях. Список друкованих праць: Журавльова Л.П., Стратович В.В. Комунікація та спілкування: диференціація феноменів. The XXI International scientific and practical conference «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success» (May 1-3, 2024) Vilnius, Lithuania. International Scientific Unity, 2024. Р. 206-210; Журавльова Л.П., Стратович В.В. Особливості спілкування в юнацькому віці. The XXII International scientific and practical conference «Modern Scientific Research: Theoretical and Practical Aspects» (May 8-10, 2024) Oslo, Norway. International Scientific Unity, 2024. Р. 230-233; Журавльова Л.П., Стратович В.В. Особливості прояву емпатії та її форм в юнацькому віці. The XXVII International scientific and practical conference «Prospects of Scientific Research in the Conditions of the Modern World» (June 12-14, 2024) Rotterdam, Netherlands. International Scientific Unity, 2024. Р. 227-230.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, чотирьох висновків (окремо до кожного розділу та загального), списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань (з них 5 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг складає 100 сторінок, основний зміст викладено на 76 сторінках. Робота містить 20 таблиць та 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Спілкування як предмет психологічного дослідження

Одна з необхідних умов для життя особистості в соціумі це уміння спілкуватися. У широкому сенсі спілкування – це складний процес двостороннього обміну інформацією, який відбувається за допомогою різних засобів і каналів. Це не просто передача повідомлення, а цілеспрямована діяльність, що передбачає кодування, декодування та розуміння інформації, та є основою для взаємодії людей та соціальних груп. Спілкування – це динамічна система, в якій відбувається взаємодія між індивідами або групами. Вона охоплює як сам процес обміну інформацією, так і різноманітні засоби та канали, що використовуються для досягнення цієї мети [44].

У своєму підручнику «Засоби масової комунікації і масова комунікація» комуніколог Т. Гобан-Клас розглядає спілкування як засіб соціальної взаємодії, який дозволяє людям співпрацювати, вирішувати конфлікти та будувати міжособистісні відносини. Спілкування – це інструмент, спрямований на встановлення взаєморозуміння, вплив на інших, задоволення потреб та досягнення певних цілей; це процес обміну інформацією між індивідами або соціальними групами, що здійснюється за допомогою вербальних (усних і письмових) та невербальних (міміка, жести) засобів [64]. В суспільстві спілкування виконує певні ролі та завдання:

- Інформативна функція забезпечує повноцінний обмін повідомленнями: прийом та передачу інформації, сприйняття та

осмислення її змісту, вибір вербальних та невербальних засобів її передавання;

- Емоційна функція полягає в забезпеченні доступного, цікавого, емоційно-виразного та яскравого передавання інформації, стимулювання у партнера необхідних емоційних станів;
- Регулятивна функція зумовлена тим, що в процесі комунікації особистість регулює (змінює) як свою власну поведінку, так і поведінку партнера. Це може здійснюватися через погляд який спрямовано на партнера, через мовчання, пози чи жести тощо [27].

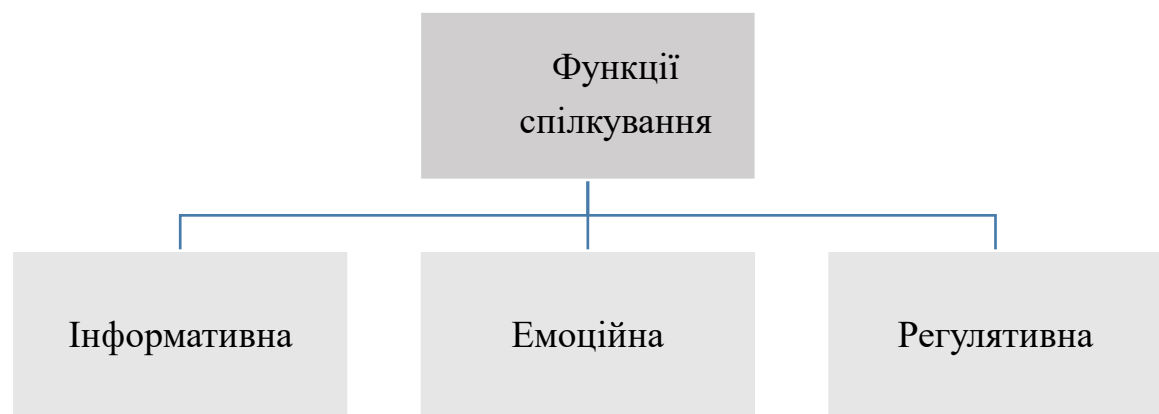


Рис. 1.1. Функції спілкування

Г.Г.Почепцов пропонує типологію спілкування, засновану на масштабі соціальних систем, в яких вона відбувається: від внутрішнього діалогу до масових комунікацій [26]. Таблиця 1.1 відображає поділ спілкування за кількістю співрозмовників.

Таблиця 1.1

Види спілкування за кількістю опонентів

Вид комунікації	Кількість опонентів
Внутрішнє спілкування(розмова с самим собою)	
Міжособистісне спілкування	2 людини

Спілкування в малих групах	3 – 5 осіб
Публічне спілкування	Більше 10 осіб
Організаційне спілкування	Більше 100 осіб
Масове спілкування	Більше 1000 осіб

Спілкування також можна розділити на вербальне та невербальне. Мова - це вербальний прояв спілкування. Про рівень культури та освіти особистості свідчить «правильність» мови, про розум та моральні якості свідчить зміст розмови, а про емоційність та настрій опонента – інтонація. Мова – це засіб для спілкування, мислення особистості, засвоєння та передавання її життєвого досвіду. Мова, як засіб спілкування, пов'язує людину зі своїм народом, з різними поколіннями. Вона супроводжується певними правилами, культурою використання та застосування в процесі комунікативних зв'язків [17].

За допомогою міміки, жестів, емоцій, пози, одягу, зачіски, тембру та гучності голосу тощо реалізується невербальний прояв спілкування. Це ті фактори, що притаманні процесу спілкування, але з мовою безпосередньо не пов'язані. Засоби вербального та невербального спілкування підсилюють або послаблюють дію один одного. Між ними існує певний поділ функцій: інформація передається по вербальному комунікативному каналу, а відношення до теми розмови або до опонента – по невербальному комунікативному каналу. Невербальні засоби спілкування потрібні для того, щоб створювати емоційну та психологічну взаємодію, збагачувати значення, що передає мова, відображати розуміння ситуації та своє ставлення до співрозмовника або теми розмови [20].

Зазвичай невербальне спілкування відбувається неусвідомлено. Тож хоча людина й контролює своє мовлення, шляхом спостереження та аналізу міміки, жестів, тембру та гучності голосу, пози в якій перебуває співрозмовник можна оцінити щирість та достовірність мовної інформації [45].

1.2. Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найважливіших періодів у розвитку особистості. У цей час відбувається перехід від дитинства до дорослості, закладаються основи майбутнього життя. Це вік початку дорослого самостійного життя. Специфіку віку визначає відповідальність за своє майбутнє та власну долю. А.В. Толстих вважає, що другим перехідним періодом в розвитку особистісного «Я» виступає юність. Підліток ще тісно поєднаний зі своїм дитинством, що закінчується. Юнак же прагне наблизитися до дорослого життя. Фундатор вітчизняної наукової психології та родоначальник культурно-історичної теорії Л.С. Виготський (1896-1934) вказує, що цей вік характеризується комплексом змін, що охоплюють як біологічну сферу (статеве дозрівання), так і соціокультурну (формування особистості та світогляду) [7]. В умовах кризи ідентичності цьому віку притаманний юнацький максималізм — явище психологічного розвитку особистості, яке проявляється в завищених вимогах як до себе, так і до оточуючих в цілому, в безкомпромісності прийнятих рішень, в категоричності суджень тощо. Це явище характеризується абсолютизацією власних поглядів, категоричністю суджень та нетерпимістю до інших думок. Це період, коли підлітки часто відчують себе всезнаючими, не схильними до компромісів і впевненими у своїй непохитній правоті. Даний феномен є цілком нормальним етапом розвитку особистості, однак розуміння його причин, проявів та наслідків є важливим для батьків, педагогів і самих підлітків [38]. Впродовж цього віку особистість підвищує свою ментальність, прагне збільшити рівень інтелектуального розвитку, розшири комунікативне коло, та уперше починає відчувати себе як цілісну, неповторну особистість: зокрема визначається у подальших планах на навчання та на життя в цілому.

З приводу визначення меж цієї вікової групи не існує єдиної думки. В таблиці 1.3 наведені приклади нижньої та верхньої вікової межі осіб юнацького віку з точки зору психологічних досліджень [6, 7, 29, 43, 64].

Таблиця 1.2

**Підходи до визначення вікових меж юнацького віку
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

Прізвище науковця	Вікові межі
Виготський Л.С	14-18 рання юність, 18-22 юність
Бунак В.В	17р -25р
Е.Еріксон	15р -25р
Е.Коуен	18р -22р
Кулагіна І.Ю., Колоцький В.М.	до 23 р

Психологи по різному визначають межі юнацького віку. При цьому межа між підлітковим віком та віком юнацтва досить умовна. Одні психологи розглядають вік періодизації завершення підлітковості від 14 років, а інші відносять цей вік ще до підлітковості. Стосовно верхньої межі юнацького віку – то вона ще більш неконкретна та розмита. – 20р.-25р.

Неабияке місце в житті юнаків, в формуванні їх власного «Я» займає спілкування. В цьому віці йому притаманні наступні особливості:

- емоційність. Юнакам характерні різкі перепади настрою, гостра реакція на слова та дії інших людей. Спілкування юнаків зазвичай емоційно насичена;
- об'єднання в групи. Групова динаміка має неабиякий вплив. Бути частиною групи однолітків дуже важливо на цьому етапі становлення особистості;
- спроба знайти себе. Спілкуючись юнаки та дівчата намагаються знайти себе, своє місце в суспільстві, приміряючи на себе різні ролі шукають друзів та однодумців;
- неформальність. Юнакам подобаються спільні активні розваги, дружні бесіди, вечірки. Вони прагнуть зустрічей в неформальній обстановці;

- романтичність. Дуже важливим стає спілкування з протилежною статтю. Саме в цьому віці зав'язуються перші романтичні стосунки [57].

В юнацькому віці виділяють наступні функції спілкування: інформаційна, соціальна, емоційна, регулятивна, самопрезентаційна.

Завдяки інформаційній функції узгоджуються дії та взаєморозуміння людей, збагачуються знання та досвід. Відбувається обмін інформацією про навколишній світ, про себе, про свої думки та почуття.

Соціальна функція допомагає особистості знайти друзів, однодумців, відчувати себе частиною групи та налагодити соціальні зв'язки.

Емоційна функція дає можливість бути вільними у своїх емоціях, не стримувати свої почуття і при цьому отримувати підтримку та бути зрозумілими.

Взаємодії з іншими людьми навчає регулятивна функція спілкування. Вона допомагає юнакам вчитися взаємодіяти зі співрозмовником, регулювати свою поведінку та емоції.

Продемонструвати свої кращі якості, показати себе іншим – це завдання самопрезентаційної функції спілкування[60].

На рисунку 1.2 зображено види спілкування в осіб юнацького віку.



Рис.1.2. Види спілкування в юнацькому віці

Важлива роль у життєдіяльності юнаків відводиться взаєминам з однолітками. Згідно з дослідженням І. Кона та В. Лосенкова, переважна більшість підлітків – 75-85% – віддає перевагу дружнім стосункам з

однолітками, тоді як менша частина – 1-19% – воліє спілкуватися зі старшими, а ще менша – 1-4% – з молодшими за віком [53]. Слід виділити наступні тенденції, які притаманні цьому процесу:

- розширенням соціальних контактів, що обумовлено, зокрема, вступом до вищих навчальних закладів та активною участю в різноманітних позанавчальних заходах. Цей процес супроводжується розширенням соціального простору та географії спілкування, що сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню нової соціальної ідентичності та особистісному зростанню;
- комунікативна активність, що проявляється в прагненні до встановлення та підтримки соціальних контактів;
- селективність у виборі соціальних партнерів, перевага надається тим, хто відповідає їхнім вимогам щодо взаєморозуміння, взаємодопомоги, вірності, довіри та щирості;
- спілкування осіб юнацького віку характеризується егоцентризмом, що проявляється в пріоритетності власних потреб, у самовираженні над розумінням та врахуванням почуттів інших. [49].

Спілкування з однолітками стає важливим джерелом інформації, окремим видом емоційного контакту, умовою формування особистісних цінностей, реалізацією потреби у визнанні як особистості. В цьому віці необхідність в індивідуальній інтимній дружбі значно зростає. Сфера дружніх стосунків розширюється, міжстатеві взаємини активізуються, з'являється потреба в коханні. Багатьом юнакам притаманний стан постійної захопленості. Кожна зустріч може сприйматись як щось нове, масштабне. Короткотривале спілкування в поєднанні з фантазією сприймається як прояв ознак зацікавленості. У багатьох юнаків переживання з приводу відносин набагато серйозніше за самі відносини. Часто захопленість сприймається занадто серйозно доки не втілиться у безпосередній контакт. Зазвичай виявляється, що надуманий образ не виправдовує сподівань. Виникає розчарування в одній людині і, як

наслідки, захопленість іншою. Спілкуватися з особами іншої статі вважається престижним. І навіть, якщо особистості вистачає спілкування з однолітками своєї статі, вони також прагнуть такої комунікації [35].

За рахунок інтимного спілкування юнаки перш за все прагнуть соціалізуватися та самоствердитися, розважитись та приємно провести час, затвердити свій соціальний статус та отримати взаєморозуміння, набути та розширити свій сексуальний досвід.

Стосунки з дорослими доповнюють особистісний розвиток юнаків. В ході досліджень було з'ясовано, що більшість юнаків – 85% – розуміють необхідність спілкування з дорослими. При цьому батьки є найбажанішими партнерами для діалогу – 66%. Проте рівень довіри до дорослих, особливо до викладачів – 4% – та в меншій мірі до батьків – 29%, є значно нижчим порівняно з рівнем довіри до ровесників – 88% [49]. При цьому, юнаки прагнуть бачити в дорослих не наставників, а партнерів, з якими могли б бути на рівні. Довіра – основна умова взаємодії з дорослими. Враховуючи те, що батьки мають значний життєвий досвід та стають авторитетним суб'єктом виховання, юнаки зазвичай потребують їх порад та підтримки, але здебільшого вони прагнуть уваги до себе. Проте батьки іноді самі створюють бар'єри для спілкування через впевненість щодо непогрішності свого погляду на життя, критику, брак часу на відверте спілкування. В той же час юнаки демонструють високу чутливість до міжособистісних взаємин батьків, їхнього емоційного стану та загальної життєвої позиції, беручи за зразок їхню поведінку та цінності. [6].

Порівняно з попередніми віковими етапами в юнаків потреба побути на-самоті загострюється. Відчуття невизначеності, тиск з боку однолітків, незадоволення своєю зовнішністю, страх соціального відторгнення, непорозуміння з батьками, конфлікт інтересів зі знайомими тощо спонукають юнаків до самотності. На самоті юнаки та дівчата спілкуються з уявними ідеальними партнерами, програють ролі, які їм недоступні в реальному житті [55]. Самотність – це суб'єктивний стан, що

характеризується відчуттям ізоляції, від'єдненості від інших людей та незадоволенням своїми соціальними зв'язками. З одного боку – самотність дає юнакам час для самопізнання, саморефлексії та особистісного зростання. З іншого боку – вона може призвести до суттєвих проблем з психічним здоров'ям, таких як занижена самооцінка, відчуття відчуженості та тривожності, депресії. Ось тут і приходить на допомогу віртуальне спілкування – комунікація за допомогою електронних пристроїв. Адже віртуальний простір дає можливість досліджувати різні аспекти своєї особистості без тиску з боку однолітків або суспільства, відчувати себе частиною групи, не відчуючи необхідності постійно бути присутнім у реальному житті, уникати соціальних ситуацій, які можуть лякати або вuisнажувати юнаків. Досліджуючи спілкування в юнацькому віці Журавльова Л.П та Павленко А.І зазначили, що 19,9% юнаків мають І рівень залежності від гаджетів та обирають спілкування в соціальних мережах, проводячи там весь свій вільний час. При цьому їм притаманний низький або найнижчий рівень навичок спілкування, емпатійних здібностей та психічного здоров'я. 37,8% молоді мають II рівень інтернет-залежності. Ці люди вважають, що їх спілкування є реальними, вони не усвідомлюють власної віртуальності. При цьому, вони надають перевагу комунікаціям на відстані спілкуванню при особистісних зустрічах [13].

Важливо зазначити, що не всі юнаки, які прагнуть до віртуального спілкування, мають проблеми з психічним здоров'ям. Але в будь якому випадку, надмірне використання гаджетів, заміна реального життя віртуальним призводить до деструктивного спілкування юнаків, що, в свою чергу відображається на низькому рівні емпатії, відвертості, щирості та інших особистісних здібностей.

1.3. Психологічні особливості спілкування в дорослому віці

Найтриваліший період життя людини – дорослість. Впродовж цього періоду особистість досягає вищого рівня самосвідомості, розвитку особистісного «Я», гармонії між навколишнім світом та власним «Я», самостверджується в обраній професії та суспільстві, облаштовує своє сімейне життя, виявляє піклування про себе та своїх близьких, збільшує коло своїх інтересів та спілкування, знаходить своє місце в складних реаліях сьогодення. Доросла особистість усвідомлює свою незалежність на психологічному, моральному, юридичному та матеріальному рівні, вона відчуває себе більш самодостатньою та самокерованою [1]. Дорослість – це період, що суттєво впливає як на індивідуальний особистісний розвиток, так і на розвиток суспільства в цілому. Але цей період не оминають і різні вікові кризи: зниження психічних та фізичних можливостей, зміна провідних видів діяльності та соціального статусу тощо [61].

Вікові межі дорослості дослідники окреслюють по-різному, враховуючи психологічні та біологічні чинники. Таблиця 1.3 відображає нижні та верхні вікові межі при визначенні дорослого віку [14, 19, 29, 41, 50].

Таблиця 1.3

Підходи до визначення вікових меж дорослого віку (за матеріалами узагальнення літературних джерел)

Прізвище науковця	Стадія дорослості			
	рання	середня	зріла	пізня
Дж. Біррен	17 р.- 25 р.	25 р.- 50 р.	50 р.-75 р.	75р. -.р
Д. Бромлей	20 р. - 25 р.	25 р.- 40 р.	40 р -55 р.	55р. - р.
Ш. Бюлер	20 р. - 30 р.	30 р. - 50 р.	60 р.-70 р.	70 р. - р.
Е. Еріксон, Г.Крайг	20 р. - 45 р.	45 р. - 60 р.	6р. - ...р.	
М. Савчин, Л.Василенко	20 р. - 40 р.	.40 р. - 60	60р. - р.	

Деякі науковці виокремлюють дві стадії дорослого віку, але більшість наполягає, що дорослий вік розподіляється на три та навіть чотири стадії дорослості. В нашому дослідженні взяли участь особи середнього дорослого віку від 35р. до 50 р..

В дорослому віці розрізняють наступні види спілкування: професійне, ділове та міжособистісне. Окреме місце займає невербальне спілкування. На рисунку 1.3 показані види спілкування осіб дорослого віку.



Рис.1.3. Види комунікації в осіб середнього дорослого віку

У дорослому житті людина постійно стикається з різними формами спілкування. З віком особистість стає більш емпатійною та зосереджує увагу на невербальному спілкуванні з кількох причин:

- Більший життєвий досвід допомагає краще розуміти складні ситуації та емоції опонента;
- Розвиток емоційного інтелекту – здатність розуміти, виражати та керувати своїми емоціями, а також краще усвідомлювати емоції інших – призводить до більшого рівня емпатії;
- Часткова зміна пріоритетів. Особи середнього дорослого віку стають менш зосередженими на матеріальних цілях і більше цінують особистісні стосунки;

- Фізіологічні зміни. З віком у мозку людини відбуваються певні зміни – мигдалеподібне тіло, яке відіграє роль в обробці емоцій збільшується, що в свою чергу приводить до того, що особистість стає більш сприйнятлива до емоцій та почуттів інших [48].

Особи цієї вікової категорії приділяють багато уваги невербальному спілкуванню, адже саме воно може багато розповісти про те, що людина відчуває насправді, що значно полегшує спілкування в цілому.

У дорослих праця залишається провідним видом діяльності. Успіхи на роботі та в професійній сфері життя сприяють самоактуалізації особистості та підтвердження її «Я – концепції». Люди середнього дорослого віку, як правило, демонструють високий рівень самооцінки, що дозволяє їм брати на себе відповідальність за прийняття важливих рішень та успішно виконувати лідерські ролі в різних сферах суспільного життя, реалізуючи власний потенціал та впливаючи на соціальні зміни [44]. Саме тому ділове та професійне спілкування займає значуще місце в дорослому житті.

Ділове спілкування спрямовано на досягнення конкретних цілей, пов'язаних з роботою або бізнесом. Це спілкування включає в себе переговори, презентації, написання електронних листів, зустрічі та комунікації з клієнтами, роботу в команді тощо. До його функцій можна віднести інформування, переконання, співпрацю, налагодження стосунків. Особливостями цього виду спілкування слід вважати чіткість та лаконічність, аргументованість та логічність, повагу та ввічливість, відповідальність та вміння слухати [40].

Професійне спілкування – це комунікація, яка використовується в рамках певної професії. Воно ґрунтується на знаннях, навичках та досвіді який отримує особистість протягом своєї професійної кар'єри. Йому притаманне використання специфічної термінології, дотримання професійних етичних норм, застосування професійних знань та навичок. До функцій професійного спілкування відносять підвищення кваліфікації,

обмін знаннями та досвідом, захист професійних інтересів, співпрацю з колегами та клієнтами [44].

Міжособистісна взаємодія в осіб середнього дорослого віку відбувається за наступними напрямками: спілкування з членами родини, спілкування з друзями та знайомими, комунікації в групах за спільними інтересами. Родина відіграє неабияку роль в житті особистості. Це середовище, яке може надати моральну підтримку, доповнити соціальні контакти особистості, різноманітнити та активізувати її спосіб життя. Як правило, родина складається з осіб різного віку – тому саме спілкування з молодшими членами родини допомагає зрозуміти молодь в цілому та отримати нову життєво необхідну інформацію, або отримати інформацію про минуле та зберегти сімейні традиції, враховуючи досвід старшого покоління. Але саме в цих комунікаціях найчастіше виникають непорозуміння або навіть «конфлікти поколінь». Їх джерелом стають соціокультурні характеристики або егоїзм як старших, так і молодших членів родини [6].

Міжособистісне спілкування з друзями та знайомими складає велику частину субкультури осіб середнього дорослого віку. Такі взаємовідносини мають багато позитивних наслідків як для соціального так і для ментального благополуччя особистості: підвищення самооцінки, емоційна підтримка, зменшення рівня стресу, практична допомога, або просто порада у важких життєвих ситуаціях, тощо. За результатами досліджень М. Соренсена та М. Пінкварта [65], а також О.Г. Коваленко [19] для осіб дорослого віку спілкування з сусідами, знайомими або друзями стає важливішими за будь-які інші міжособистісні взаємодії. Однакові вікові проблеми, схожий життєвий досвід, стереотипи сприйняття дійсності – ось деякі з факторів які роблять це спілкування настільки значущим для дорослої людини.

Спільноти, групи за інтересами, різні товариства та конфесії допомагають реалізувати свій соціально-корисний потенціал та відчутти

тісний зв'язок з навколишнім світом. Такий вид спілкування дозволяє задовольнити одну з головних потреб людини – відчуття належності, потрібності та корисності суспільству. Спілкуванні людей з однаковими інтересами та захопленнями стимулюють інтелектуальний розвиток особистості, розширюють її світогляд, сприяють самопізнанню та об'єднують суспільство в цілому. Спільні заняття улюбленою справою, комунікації з позитивно налаштованими опонентами допомагають відволіктися від реалій сьогодення та зменшити рівень стресу.

Спілкування відіграє провідну роль у осіб середнього дорослого віку. Наявність міцних соціальних стосунків забезпечують індивіду необхідну підтримку, що сприяє поліпшенню фізичного та психологічного здоров'я та підвищує рівень тривалості життя [38]. Конструктивне спілкування визначає емоційний стан особи, її ментальний та соматичний стани, сприяє пошуку нових життєвих сценаріїв та сенсів життя, знімає психологічну напругу тощо.

Середньому дорослому віку притаманні наступні особливості спілкування [6, 17,27, 38, 40].

- Середній або високий рівні навичок спілкування. Впродовж життя особистість стикається з великою кількістю різних соціальних ситуацій, отримує досвід у розумінні поведінки, мотивів та емоцій інших людей, що дозволяє їй підвищувати та вдосконалювати свої навички спілкування;
- Щирість та автентичність. Завдяки розвитку емоційного інтелекту та життєвому досвіду дорослі легше виявляють маніпулятивні прийоми та визнають їх вплив на особистість; розуміючи, що маніпуляції можуть призвести до руйнування довіри у відносинах, вони менш схильні до їх використання. Вміння бути собою та оточувати себе щирими людьми є основою міцних стосунків та конструктивного спілкування;
- Вміння слухати. Слухати уважно, не перебивати та не оцінювати опонента, виказувати зацікавленість та розуміти емоційний стан людини, докладати більше зусиль до конструктивного спілкування та контролювати

свої емоції – ці навички набуваються та розвиваються особистістю з життєвим досвідом;

- Підвищення рівня емпатії. Переживання власних різноманітних емоцій, комунікації з різними особистостями, виконання багатьох соціальних ролей (дитина, батько, мати, колега, друг, сусід), розуміння необхідності міжособистісних стосунків, вміння бачити ситуацію з різних точок зору – сприяє підвищенню емпатійності особистості;

- Зменшення рівня конфліктності. З віком особистість набуває досвід керування своїми емоціями, розуміння та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;

- Перевага особистісного спілкування. Особисте спілкування допомагає задовольняти потребу в належності до певної соціальної групи, відчувати емоційну близькість та підтримку, передавати та зчитувати невербальні прояви комунікації. Виховання дітей, побудова міцних родинних зв'язків та спілкування з батьками вимагають міжособистісних взаємин. Ефективна професіональна взаємодія також здебільшого базується на особистісному спілкуванні. Досліджуючи спілкування в дорослому віці Л.П. Журавльова та А.І. Павленко з'ясували, що 50,0 % осіб дорослого віку надають перевагу особистісному спілкуванню в реальному житті, та використовують гаджети як допоміжний засіб комунікації. При цьому показник навичок спілкування вище середнього притаманний 55,6% респондентів [13].

Такі особливості спілкування осіб середнього дорослого віку здебільшого пояснюються багатим життєвим досвідом, чітким розумінням своїх можливостей, вмінь та навичок, сталою «Я – концепцією», значною кількістю соціальних ролей. Всі ці фактори допомагають розвивати та покращувати спілкувальні компетенції осіб середнього дорослого віку.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу теоретико-методологічного матеріалу щодо особливостей спілкування в юнацькому та середньому дорослому віці було з'ясовано що:

1. Спілкування – це життєво необхідний процес налагодження, підтримання та розвитку соціальних зв'язків, який викликаний потребами спільної діяльності. Він включає в себе отримання та обмін інформацією, розуміння та сприйняття іншої особистості, вироблення спільної стратегії взаємодії. Розуміння сутності спілкування, його закономірностей, форм та функцій є основою для реалізації та поліпшення відносин з іншими людьми та втіленням вищих потреб особистості.

2. В юнацькому віці спілкування є тим необхідним видом діяльності який формує особистість індивіда, його самосвідомість, ставлення до оточуючих, погляд на соціум та навколишній світ у цілому. У цьому віці актуальним стає спілкування з однолітками, завдяки якому формується самооцінка та самосприйняття, затвердження свого соціального статусу, соціалізація тощо. Особистісний розвиток юнаків доповнює спілкування з дорослими людьми, в яких вони воліють бачити себе рівноправними партнерами. Разом з цим юнакам присутнє відчуття невизначеності, невпевненості у собі та в оточуючих, непорозуміння з рідними, соціальна тривожність. Це призводить до частої потреби бути на самоті. В цьому випадку на допомогу приходять віртуальний світ. Спілкування в інтернет-просторі надає широкий спектр можливостей: не підлаштовуватись під загальноприйняті вимоги; бути самим собою або навпаки приміряти на себе нові соціальні ролі; уникати безпосередніх контактів з опонентами; не перейматися через свою зовнішність та соціальний статус тощо. Але надмірне захоплення гаджетами призводить до зниження навичок спілкування, низького рівня емпатії, ізоляції від суспільства та проблем зі здоров'ям.

3. В середньому дорослому віці зростає необхідність конструктивного спілкування. В цьому віці спектр спілкування значно розширюється – з’являються нові види взаємодії – ділове та професійне спілкування. Разом з цим міжособистісне спілкування займає значущу роль в житті індивіда: воно є своєрідною сполучною ланкою між різними поколіннями. На відміну від юнаків, особи середнього дорослого віку віддають перевагу особистому спілкуванню при зустрічах, що значною мірою відображається на рівні навичок спілкування та емпатійних здібностей особистості. Вміння конструктивно взаємодіяти та вирішувати конфлікти, співпереживати та відчувати емоції інших, в осіб дорослого віку розвинено більше ніж в осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та апробований у ньому інструментарій

З метою дослідження особливостей спілкування в юнацькому та дорослому віці було проведено експериментальне дослідження учасниками якого стали 35 осіб юнацького віку від 16 до 23 років та 35 осіб середнього дорослого віку від 36 до 55 років. Опитування осіб юнацького віку проводилось на базі закладів загальної середньої освіти, фахової освіти та закладів вищої освіти м. Житомира. А саме: Житомирського міського ліцею №36, Житомирського міського ліцею №23 ім. М. Очерета, Житомирського державного університету ім. Івана Франка, Поліського національного університету, Житомирського фахового коледжу культури і мистецтв ім. І. Огієнка. В опитуванні осіб дорослого віку приймали участь працівники Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг Ружинської селищної ради», Комунального закладу «Житомирський академічний обласний театр ляльок» Житомирської обласної ради та Житомирського фахового коледжу культури і мистецтв ім. І. Огієнка.

Дослідження проводилось у декілька етапів: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На першому етапі відбувалося вивчення та аналіз інструментарію, а також підбір інструментів для емпіричної перевірки особливостей спілкування в юнацькому та дорослому віці. Другий етап включав в себе збір дослідницької бази та її математичну й статистичну обробку. На третьому етапі дослідження був проведений детальний аналіз отриманих даних.

З метою забезпечення комфорту опитуваних деякі респонденти за бажанням отримали питання та бланки відповідей на електронну пошту в

цифровому вигляді з чіткою інструкцією, щодо їх заповнення. Інші (за їх бажанням) проходили тестування наочно, за допомогою паперових бланків. З останніми було проведено бесіду, щодо актуальності та значущості проведення даного опитування, метою якого стало виявлення особливостей комунікації в осіб юнацького та середнього дорослого віку. Така форма роботи дозволила налаштувати респондентів на продуктивну співпрацю.

Дослідження навичок спілкування проводилось за допомогою тест-опитувальника Пашукової Т.І. «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-1) [14], з якого були вилучені питання, що не стосуються теми «спілкування». Ця методика використовується для виявлення навичок спілкування особистості – уміння швидко встановлювати ділові та товариські стосунки з людьми, здатність розширювати коло знайомств, бажання виявляти ініціативу і т. д. Після належної обробки на 20 запропонованих питань (додаток А) досліджувальний повинен був відповісти «так» або «ні». Всі питання носять загальний характер, тому вони не можуть містити всіх необхідних подробиць. Потрібно уявити типові ситуації не заглиблюючись в деталі. Відповідаючи на питання важлива відвертість та чесність. На виконання методики передбачається 7-10 хв. Після цього за допомогою ключа, за кожну відповідь, яка збігається з дешифратором, нараховується по 1 балу (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Дешифратор до КОС-1

Відповіді	
Позитивні	Негативні
1, 3, 5, 7, 9, 11, 15, 17, 19	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

Для визначення комунікативного коефіцієнту застосовують формулу:

$$K(\text{ком.}) = n / 20$$

Де K – величина комунікативного коефіцієнта; n – кількість отриманих балів.

Шкала оцінок використовується для якісного аналізу отриманих результатів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Аналіз результатів КОС-1

$K(\text{ком})$	Шкала оцінок
0,10 – 0,45	1
0,45 – 0,55	2
0,56 – 0,65	3
0,66 – 0,75	4
0,76 – 1,00	5

Оцінка 1 характеризує низький рівень прояву навичок спілкування. Цим особам притаманне уникнення спілкування та комунікації у будь-яких проявах. Оцінка 2 свідчить про рівень навичок спілкування нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, у новому колективі почувають себе незручно, обмежують коло своїх знайомств, важко переживають почуття образи, прагнуть проводити час насамоті. Про середній рівень прояву комунікативних здібностей свідчить оцінка 3. Цьому рівню притаманне прагнення до нових знайомств, відстоювання своїх принципів та поглядів. Проте їх потенціал є недостатньо стійким, що вимагає покращення та розвитку навичок спілкування. Досліджувальні, що отримали оцінку 4 – високий рівень – постійно прагнуть розширяти коло своїх знайомств, допомагають оточуючим, швидко знаходять друзів, проявляють ініціативу. Про дуже високий рівень комунікативних здібностей особистості свідчить оцінка 5. Потреба у постійному спілкуванні, швидке орієнтування у важких ситуаціях, ініціативність та

відстоювання своєї думки – основні риси такої особистості. Ці люди можуть внести позитивний внесок в будь-яку, навіть малознайому компанію.

В психології дослідники спілкування використовують надзвичайно велику кількість методів та методик [13, 17, 21, 28, 44, 47, 48, 64]. Проте вони переважно спрямовані на дослідження феноменології спілкування, його структурних елементів та чинників, особливостей динаміки розвитку. Відповідно до нашого предмета дослідження ми мали зосередитись на діагностиці інструментів, засобів та видів спілкування. Також становив інтерес теми розмов, рівень зацікавленості та прояв емпатійності до співрозмовника у цих осіб. Саме для цього був розроблений та опробований авторський опитувальник Журавльової Л.П та Стратович В.В. «Діагностика інструментів, засобів та видів спілкування» (додаток Б). Опитувальник складається з п'яти окремих блоків та п'яти суджень в кожному блоці. Респондентам було запропоновано ознайомитись з поданими судженнями та відповісти на питання, застосовуючи всі наступні можливі варіанти відповідей: ніколи, дуже рідко, рідко, часто, дуже часто. При цьому опитування було анонімним з зазначенням «нікнейма», віку, статі та місця проживання. При обробці результатів підраховувались загальні бали по варіантам відповідей на кожне питання.

Ключовою складовою успішного спілкування виступає емпатія. «Спілкування» та «емпатія» – це два нерозривно пов'язаних поняття, що лежать в основі людських стосунків. Спілкування – це процес обміну ідеями та інформацією з іншими. А емпатія – це здатність розуміти, відчувати та поділяти почуття іншої людини. Ось чому вивчення особливостей спілкування неможливо без вивчення емпатійних здібностей особистості. Адже саме емпатія дає змогу налагоджувати та підтримувати емоційний зв'язок з опонентом, що, в свою чергу, є фундаментом конструктивного спілкування.

З метою визначення особливостей рівня емпатії та форм її прояву у осіб досліджувальних вікових категорій було використано «Тест на

визначення емпатії у підлітків та юнаків» та «Тест на визначення емпатії у дорослих» Журавльової Л. П. (додаток Г). Тест складаються з 15 ситуаційних сюжетів, які респонденту пропонують оцінити, враховуючи його вибір або досвід. Відповіді на різноманітні емпатогенні ситуації заносяться до бланку відповідей до тесту (додаток Г). На кожну ситуацію, героями якої виступають ровесники, діти, люди похилого віку або тварини, пропонується один з 7 варіантів відповідей, щодо її розв'язання. Власна відповідь респондента також передбачена. Дослідник фіксує обраний учасником варіант вирішення задачі шляхом віднесення його до відповідної категорії. За допомогою таких методик ідентифікуються конкретні прояви емпатії у респондентів, визначаються їхній рівень та тип емпатійної реакції [8, 9].

- Антиемпатія – протилежність емпатії, що характеризується відсутністю співпереживання та навіть задоволенням від чужого горя;
- Індеферентність – пасивне спостереження без емоційних відгуків;
- Співпереживання – орієнтовано на власні почуття, що виникають у відповідь на чужі переживання;
- Співчуття – сфокусовано на переживаннях іншої людини, але все ж збережено межі між «я» та «іншим»;
- Моделювання поведінки – пасивне форма емпатії, уявне проходження через ситуацію іншої людини;
- Реальне сприяння не на шкоду собі – активний прояв емпатії, що виражається в конкретних діях, спрямованих на допомогу іншим, при цьому не завдаючи шкоди собі.;
- Альтруїстична поведінка – найвищий рівень емпатії, що характеризується готовністю жертвувати власними інтересами заради благополуччя інших.

За результатами тестування підраховується кількість відповідей за всіма шкалами (формами прояву) емпатії і визначається їх загальна сума. Це дає можливість диференціювати шість рівнів інтегральної емпатії:

- Дисонансна емпатія – (-30) – (-8);
- Дуже низький рівень емпатії – (-7) – (+9);
- Низький рівень емпатії – (+10) – (+24);
- Середній рівень емпатії – (+25) – (+50);
- Високий рівень емпатії – (+51) – (+65);
- Дуже високий рівень емпатії – (+65) – (+75)[4].

Детальна інформація про отримані дані тестувальників, підрахунок та математична обробка результатів інтерпретована в наступному підрозділі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Особливості спілкування юнаків та дорослих

Результати аналізу навичок спілкування юнаків за Пашуковою Т.І. наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Комунікативні здібності осіб юнацького віку

Рівень здібностей	Кількісне значення(n)	Відсоткове значення(%)
наднизький	21	60,00%
низький	6	17,16%
середній	5	14,28%
високий	1	2,83%
надвисокий	2	5,71%

Аналізуючи ці дані можна побачити, що у юнаків переважає наднизький рівень навичок спілкування – 60,00%, тоді як високий та надвисокий рівні показали лише 2,83% та 5,71% респондентів відповідно.

Рівень навичок спілкування у сучасних юнаків представлений на рисунку 2.1.

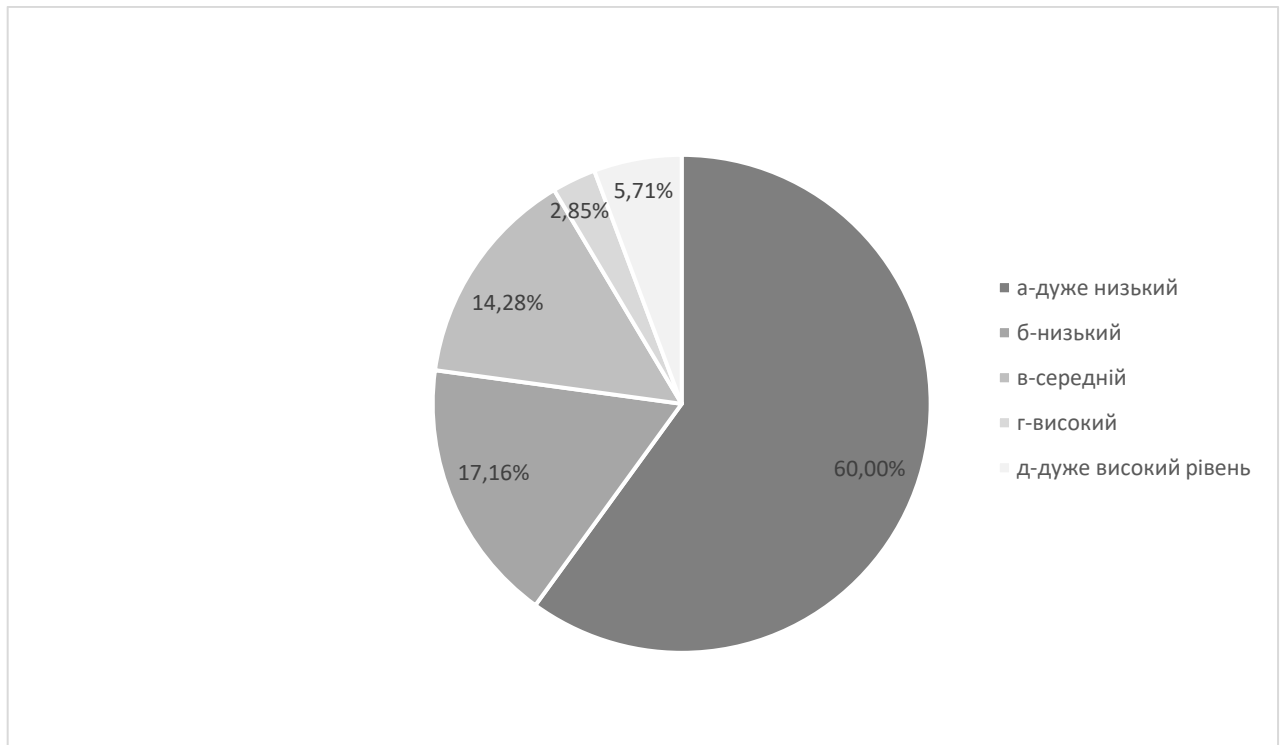


Рис. 2. 1. Рівень навичок спілкування у юнаків

Результати аналізу навичок спілкування дорослих наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Комунікативні здібності осіб дорослого віку

Рівень здібностей	Кількісне значення(n)	Відсоткове значення(%)
наднизький	9	24,71%
низький	3	8,57%
середній	5	14,28%
високий	3	8,57%
надвисокий	15	42,87%

Надвисокий рівень навичок спілкування притаманний 42,87% опитаних, що становить більшість. І тільки 8,57% та 24,71% низького та наднизького рівня комунікації показали дорослі.

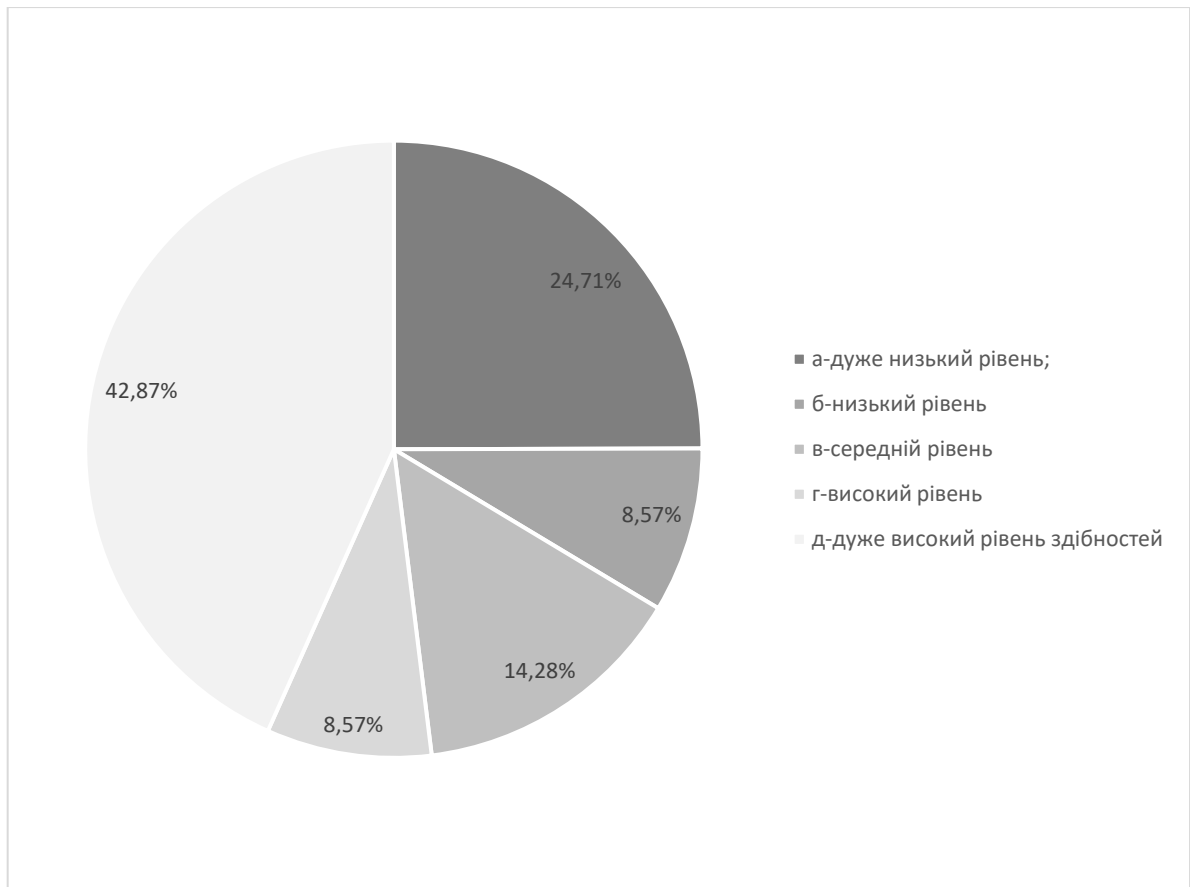


Рис. 2.2. Рівень навичок спілкування у дорослих

Порівняльна характеристика рівня навичок спілкування юнаків та осіб дорослого віку показана на графіку 2.3.

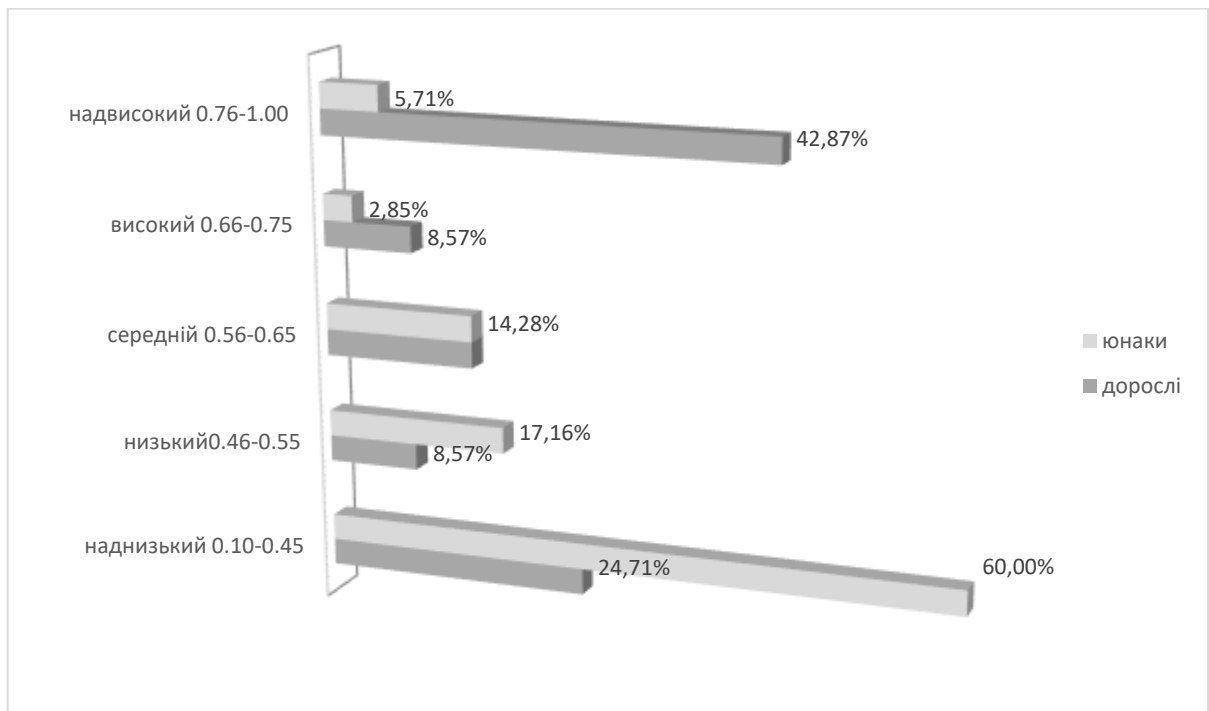


Рис. 2.3. Порівняння рівня навичок спілкування юнаків та дорослих

На графіках чітко спостерігається, що середній рівень комунікації притаманний однаковій кількості юнаків та дорослих, та становить 14,28%. Навички спілкування нижче середнього рівня 77,16% показали юнаки, тоді як у осіб дорослого віку цей показник склав лише 33,28%. Це свідчить про те, що більшість юнаків характеризує порушення навичок спілкування та соціальної взаємодії. Такі особи відчують труднощі у встановленні контактів з людьми та міжособистісних взаєминах, у великих або малознайомих компаніях почувають себе ніяково, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими і навіть з близькими людьми. Дорослі ж навпаки показали 51,44% навичок спілкування вище середнього рівня (для порівняння цей показник у юнаків становить лише 8,56%). Такий високий показник свідчить про те, що дорослі вміють знаходити спільну мову, досягати міжособистісного взаєморозуміння. Таким людям притаманне мирне залагодження конфліктів, вони завжди готові до ефективного спілкування та зворотнього зв'язку. Їм притаманно слухати і чути співрозмовника, відчувати його настрій. Вони вільно почувають себе у великих і малознайомих компаніях.

2.2.2. Дослідження та порівняння інструментів, видів та засобів спілкування в осіб юнацького та середнього дорослого віку

Щоб порівняти саме інструменти, засоби та види спілкування був розроблений авторський опитувальник Журавльової Л.П. та Стратович В.В.. З його допомогою також були виявлені теми спілкування, яким опитувальні надають перевагу та емпатійні прояви респондентів.

Результати аналізу інструментів спілкування наведені в таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

Застосування інструментів спілкування у осіб юнацького віку

відпо- віді	Повідомлення		Телефон		Голосове		Відеозв'язок		Зустріч	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	4	11,42	7	20,00	10	28,58	12	34,28	2	5,72
д.рідк	2	5,71	6	17,14	6	17,14	7	20,00	16	45,71
рідко	7	20,00	14	40,00	5	14,28	2	5,72	7	20,00
часто	9	25,72	6	17,14	9	25,72	1	2,85	8	22,85
д.част	13	37,15	2	5,72	5	14,28	13	37,15	2	5,72

Таблиця 2.6

Застосування інструментів спілкування у осіб дорослого віку

відпо- віді	Повідомлення		Телефон		Голосове		Відеозв'язок		Зустріч	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	2	5,71	0	0	22	62,86	11	31,44	0	0
д.рідк	4	11,43	2	5,71	11	31,44	17	48,57	2	5,71
рідко	18	51,44	2	5,71	1	2,85	6	17,14	9	25,71
часто	3	8,57	21	60,00	0	0	0	0	9	25,71
д.част	8	22,85	10	28,58	1	2,85	1	2,85	15	42,85

Узагальнені результати по обох групах респондентів щодо аналізу інструментів спілкування відображає графік 2.4.

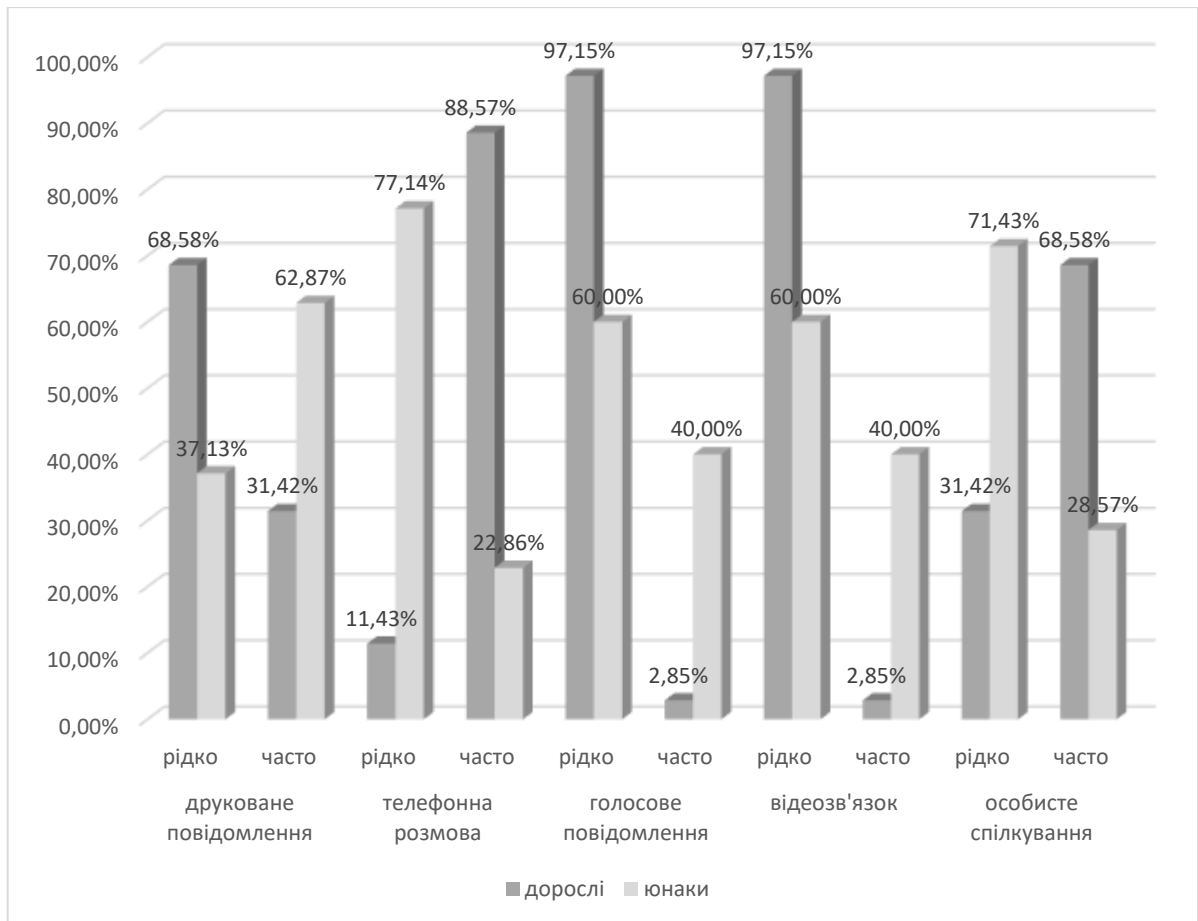


Рис. 2.4. Застосування інструментів спілкування

Варто зазначити, що переважна кількість юнаків віддає перевагу обміну друкованими повідомленнями – 62,87%; відеозв'язку та голосовим повідомленням – 40,00%. Тоді як у дорослих ці показники становлять 31,42% та 2,85%. Натомість особи дорослого віку серед інструментів комунікації найчастіше використовують телефонну розмову – 88,57% або особисту зустріч – 68,85%. У юнаків ці показники доволі низькі – 22,86% та 25,57% відповідно. Цікаво відмітити, що дорослі майже ніколи не користуються голосовим повідомленням чи відеозв'язком як інструментом спілкування. Ці показники становить 97,15%.

Такі цифри наочно доказують, що дорослі обирають міжособистісне спілкування, а юнаки віддають перевагу спілкуванню за допомогою гаджетів.

Аналіз засобів отримання інформації юнаками та особами дорослого віку відображені в таблицях 2.7 та 2.8 відповідно.

Таблиця 2.7

Засоби отримання інформації особами юнацького віку

відпо- віді	Преса		Інтернет		Телебачення		Оточуючі		Рідні, друзі	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	19	54,28	0	0	6	17,14	8	22,86	3	8,57
д.рідк	3	8,58	1	2,85	9	25,72	8	22,86	13	37,14
рідко	4	11,43	0	0	11	31,43	14	33,99	9	25,72
часто	8	22,86	3	8,57	8	22,86	4	11,44	9	25,71
д.част	1	2,85	31	88,57	1	2,85	1	2,85	1	2,85

Таблиця 2.8

Засоби отримання інформації особами дорослого віку

відпо- віді	Преса		Інтернет		Телебачення		Оточуючі		Рідні, друзі	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	12	31,28	2	5,71	7	20,00	13	37,14	2	5,72
д.рідк	4	11,43	3	8,58	9	25,71	4	11,43	14	40,00
рідко	13	37,14	5	14,28	2	5,72	9	25,72	5	14,28
часто	6	17,15	4	11,43	10	28,57	8	22,86	8	22,86
д.част	0	0	21	60,00	7	20,00	1	2,85	6	17,14

Графік 2.5 відображує порівняння засобів отримання інформації юнаками та дорослими.

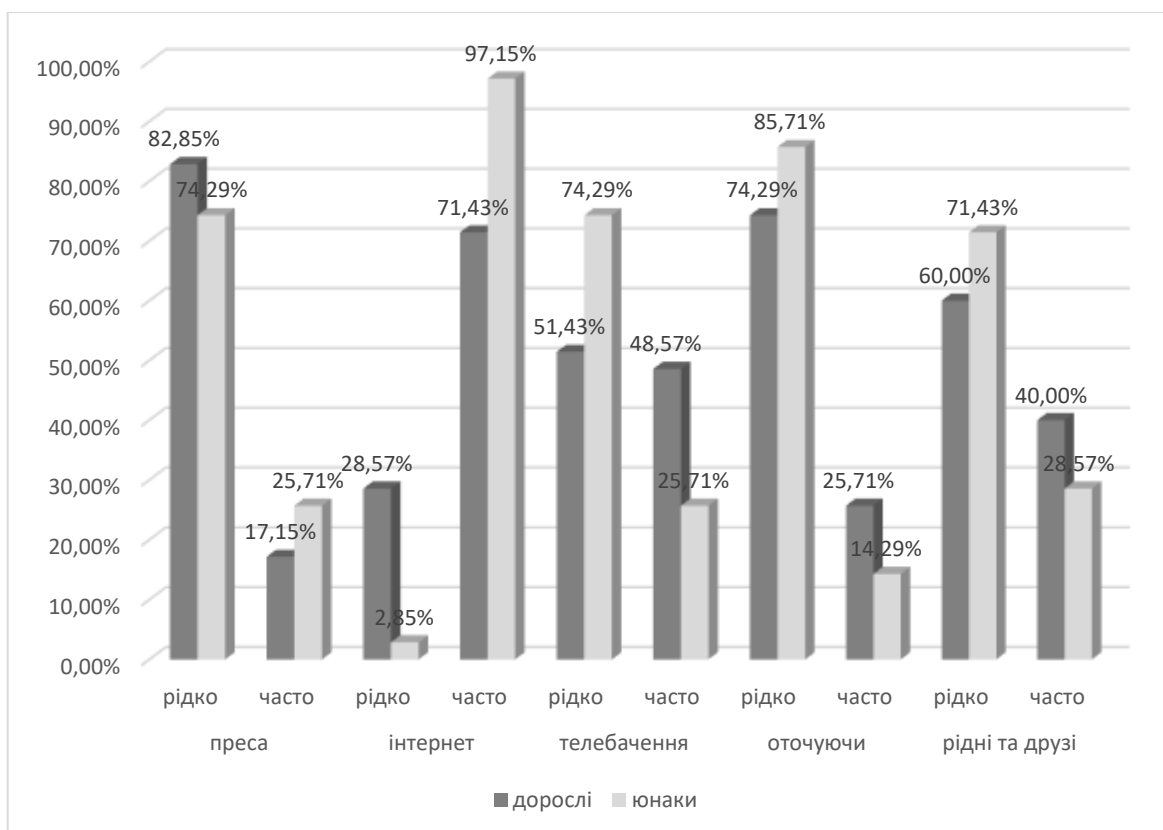


Рис. 2.5. Застосування засобів отримання інформації

Аналіз отриманих показників свідчить, що і юнаки, і дорослі для отримання інформації найчастіше користуються інтернетом (97,15% та 71,43% відповідно). Майже не отримують інформацію з преси 74,29% юнаків та 82,85% дорослих, телебаченню також не надають перевагу 74,29% юнаків. А ось у дорослих цей показник становить 51,43%. При цьому дорослі більш довіряють рідним та друзям або оточуючим (40,00% та 25,71%) ніж юнаки (28,57% та 14,29% відповідно).

Ці показники є доволі очікуваними, адже саме інтернет надає доступ до безмежної кількості інформації 24/7 з будь якого місця з підключенням до локальної мережі. До того ж, інформацію можна знаходити швидко і вона є досить різноманітною. Проте, необхідно вміти оцінювати достовірність отриманої інформації та знаходити баланс між онлайн та офлайн-активністю. Інтернет – це цінний інструмент для отримання інформації, але важливо використовувати його розумно та критично.

Цікаво відмітити, що застосування інструментів та засобів спілкування тісно пов'язане з наступними критеріями опитування. Це наочно показують таблиця 2.9.

Таблиця 2.9

Зосередження уваги під час спілкування у юнаків

відпо- віді	Тема ,зміст розмови		Тембр та гучність гол.		Міміка та жести		Емоційний стан		Все згадане	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	2	5,71	6	17,14	11	31,43	4	11,43	12	34,29
д.рідк	5	14,28	7	20,00	5	14,28	13	37,14	7	20,00
рідко	0	0	6	17,14	9	25,72	10	28,57	7	20,00
часто	10	28,57	11	31,44	7	20,00	7	20,00	1	2,85
д.част	18	51,43	5	14,28	3	8,57	1	2,86	8	22,85

В таблиці 2.10 представлено аналіз зосередження уваги під час спілкування особами середнього дорослого віку.

Таблиця 2.10

Зосередження уваги під час спілкування у дорослих

відпо- віді	Тема, зміст розмови		Тембр та гучність гол.		Міміка та жести		Емоційний стан		Все згадане	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	15	42,85	4	11,43	6	17,15	2	5,71	7	20,00
д. рідк	6	17,15	20	57,14	5	14,28	2	5,71	2	5,71
рідко	7	20,00	6	17,14	14	40,00	5	14,29	3	8,57
Часто	5	14,29	4	11,44	4	11,44	18	51,43	4	11,44
д.част	2	5,71	1	2,85	6	17,13	8	22,86	19	54,28

Порівняння рівня фокусування уваги під час розмови наочно представлено на графіку 2.6.

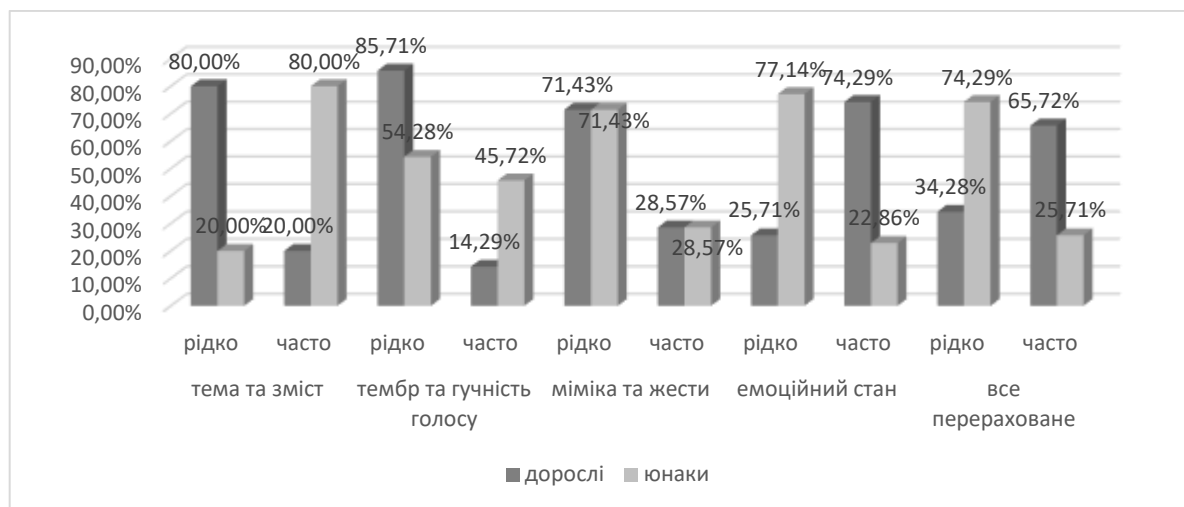


Рис. 2.6. Фокусування уваги

Узагальнюючи результати ми бачимо, що більшість юнаків (80%) звертають увагу тільки на тему та зміст розмови, тоді як невербальні прояви спілкування, такі як тембр та гучність голосу, міміка та жести, емоційний стан людини не цікавить 54,28%, 71,43% та 28,57% респондентів відповідно. У дорослих спостерігаються зовсім інші показники. Так виключно вербальний спосіб передачі інформації (тема та зміст розмови) зацікавлює тільки 20% опитаних, а емоційний стан опонента 74,29%. При цьому на інші невербальні прояви спілкування, такі як тембр та гучність голосу, міміка та жести співрозмовника, звертає увагу 14,29% та 28,57% дорослих. Слід також зауважити, що на всіх проявах спілкування (вербальних – тема та зміст розмови, та невербальних – тембр та гучність голосу, міміка та жести, емоційний стан співрозмовника) фокусує увагу 25,71% юнаків та 65,72% дорослих. Це свідчить про те, що юнаки мають труднощі з так званім «живим» міжособистісним спілкуванням. Їх не цікавлять, або вони просто не розуміють внутрішні переживання людей, їх емоційний стан та відчуття. Це може бути ознакою деструктивного спілкування.

В таблицях 2.11 та 2.12 зібрані результати щодо емпатійності юнаків та дорослих, їх вміння підтримувати розмову навіть, якщо тема їх не

цікавить, але вона є важливою для опонента. На питання «Якщо Вам не цікава тема розмови зазвичай Ви...:» відповіді розподілились наступним чином:

Таблиця 2.11

Прояв емпатійності юнаками

відпо- віді	Піду нічого не пояснюючи		Швидко закінчу розмову		Переведу на цікаву для мене тему		Вдаватиму зацікавленість		Підлаштуюсь під опонента	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	10	28,58	0	0	3	8,57	6	17,14	17	48,57
д.рідк	6	17,14	5	14,29	5	14,29	13	37,14	6	17,14
рідко	6	17,14	1	2,85	10	28,57	7	20,00	9	25,71
часто	10	28,57	8	22,86	12	34,29	5	14,28	1	2,85
д.част	3	8,57	21	60,00	5	14,28	5	14,28	3	8,57

Таблиця 2.12

Прояв емпатійності дорослими

відпо- віді	Піду нічого не пояснюючи		Швидко закінчу розмову		Переведу на цікаву для мене тему		Вдаватиму зацікавленість		Підлаштуюсь під опонента	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	29	82,86	2	5,71	1	2,85	4	11,43	0	0
д.рідк	3	8,57	23	65,71	4	11,43	2	5,71	4	11,43
рідко	1	2,85	2	5,71	17	48,57	7	20,00	6	17,14
часто	1	2,85	4	11,43	6	17,14	16	45,71	8	22,86
д.част	1	2,85	4	11,43	7	20,00	5	14,28	17	48,57

На графіку 2.7 наочно представлено порівняння емпатійного реагування (або його відсутності) у осіб різних вікових категорій. Так,

нічого не пояснюючи підуть 37,14% юнаків та 5,7% дорослих; швидко закінчать розмову та підуть 82,86% юнаків та 22,86% дорослих; переведуть розмову на тему, що цікавить їх 48,57% юнаків та 37,14% дорослих. А ось вдаватимуть зацікавленість або підлаштуються під співрозмовника 59,99% і 71,43% дорослих та лише 28,56% і 11,42% юнаків відповідно. Отримані результати показують, що емпатійність, вміння співпереживати, та розуміти емоційний стан людини більш притаманне особам дорослого віку. Тоді як юнаки мають схильність до труднощів з глибоким розумінням емоційних станів інших людей та адекватним реагуванням на них.

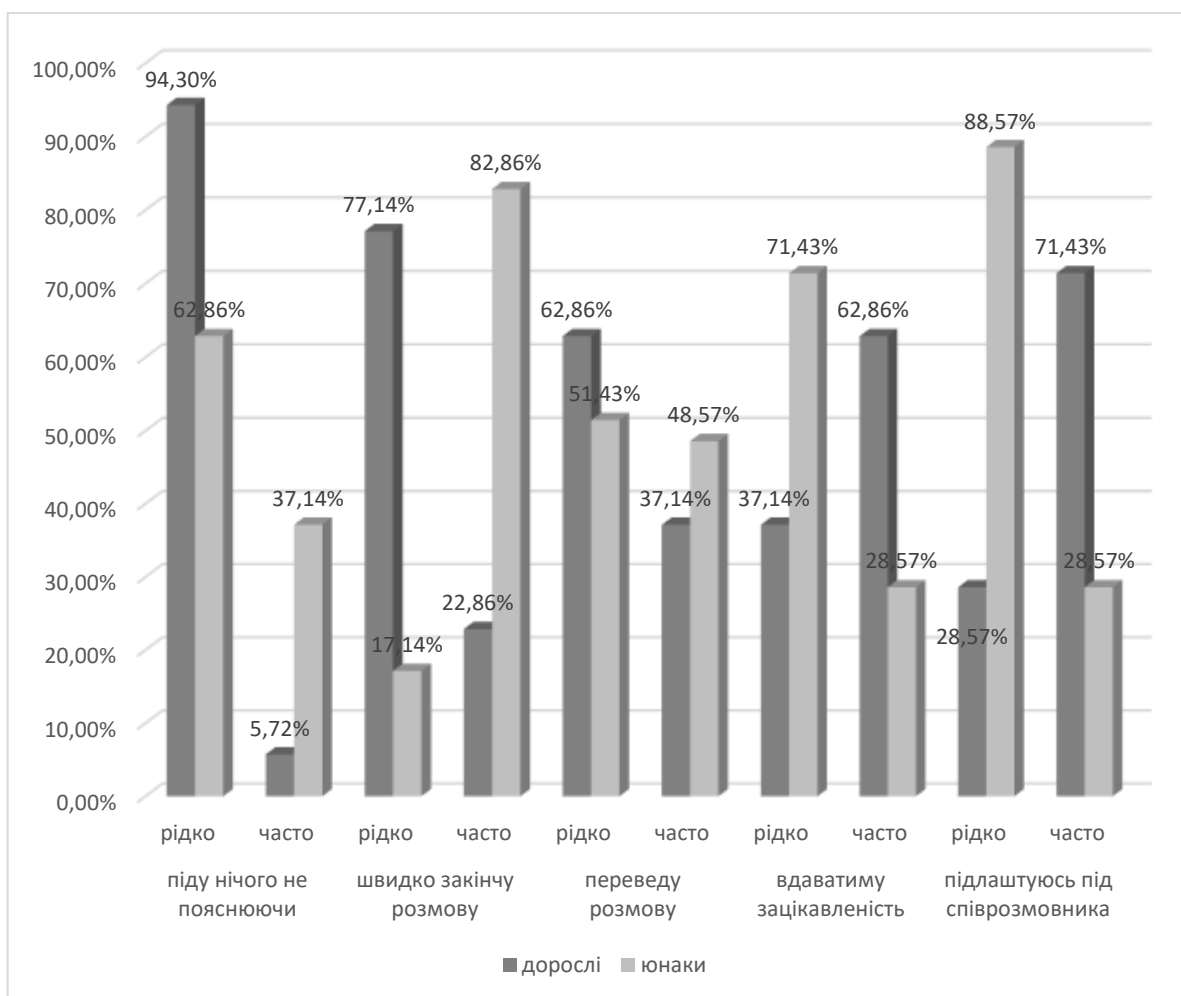


Рис. 2.7. Аналіз прояву емпатійності

Завданням останнього блока опитувальника «Діагностика інструментів, засобів та видів спілкування» стало з'ясування тем розмови, яким віддають перевагу особи різного віку (таблиця 2.13 та 2.14).

Таблиця 2.13

Переважуючі теми спілкування у юнаків

відпо- віді	Робота, навчання		Стан здоров'я		Міжособист відносини		Проблеми в родині		Політика, ситуація в країні	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	

ніколи	2	5,71	13	37,14	3	8,57	14	40,00	3	8,58
д.рідк	0	0	13	37,14	14	11,43	11	31,43	5	14,28
рідко	5	14,29	7	20,00	15	42,86	7	20,00	5	14,28
часто	8	22,86	2	5,72	5	14,28	3	8,57	15	42,86
д.част	20	57,14	0	0	8	22,86	0	0	7	20,00

Таблиця 2.14

Переважуючі теми спілкування у дорослих

відпо- віді	Робота. навчання		Стан здоров'я		Міжособист відносини		Проблеми в родині.		Політика, ситуація в країні	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1	2		3		4		5		6	
ніколи	1	2,85	11	31,43	3	8,57	13	37,14	7	20,00
д.рідк	3	8,57	7	20,00	10	28,58	10	28,58	3	8,57
рідко	9	25,72	10	31,43	9	25,71	5	14,28	3	8,57
часто	8	22,86	4	11,43	4	11,43	5	14,28	15	42,86
д.част	14	40,00	3	8,57	9	25,71	2	5,72	7	20,00

80% юнаків при спілкуванні обирають тему про роботу або навчання.

Натомість стан здоров'я, проблеми в родині або міжособистісні відносини намагаються не висвітлювати 94,28%, 91,43% та 62,86% опитаних

респондентів-юнаків відповідно. Натомість дорослі респонденти більше уваги приділяють темі здоров'я та обговоренню проблем в родині. Ці показники становлять по 20,00%. Є декілька причин, чому юнаки при спілкуванні не схильні обговорювати особистісні теми: юнакам може не вистачати навичок, необхідних для того, щоб ефективно спілкуватися про особисте, сучасні юнаки часто оточені зображеннями ідеального життя в соціальних мережах, це може змушувати їх зосереджуватися на своїх зовнішніх проявах і уникати розмов про свої внутрішні проблеми.

Враховуючи сумні реалії сьогодення цілком зрозуміло, що війна в Україні, економічний стан, політика стали домінуючими темами в нашому суспільстві. Адже війна безпосередньо торкнулась мільйонів українців: втрата роботи або домівки, життя в постійній невизначеності та тривозі, рідні та близькі люди які стали на захист України, тощо. Тому не дивно що 62,86% і юнаків, і дорослих обирають саме ці теми при спілкуванні. Графік 2.8 відображає порівняльний аналіз тем спілкування юнаків та дорослих.

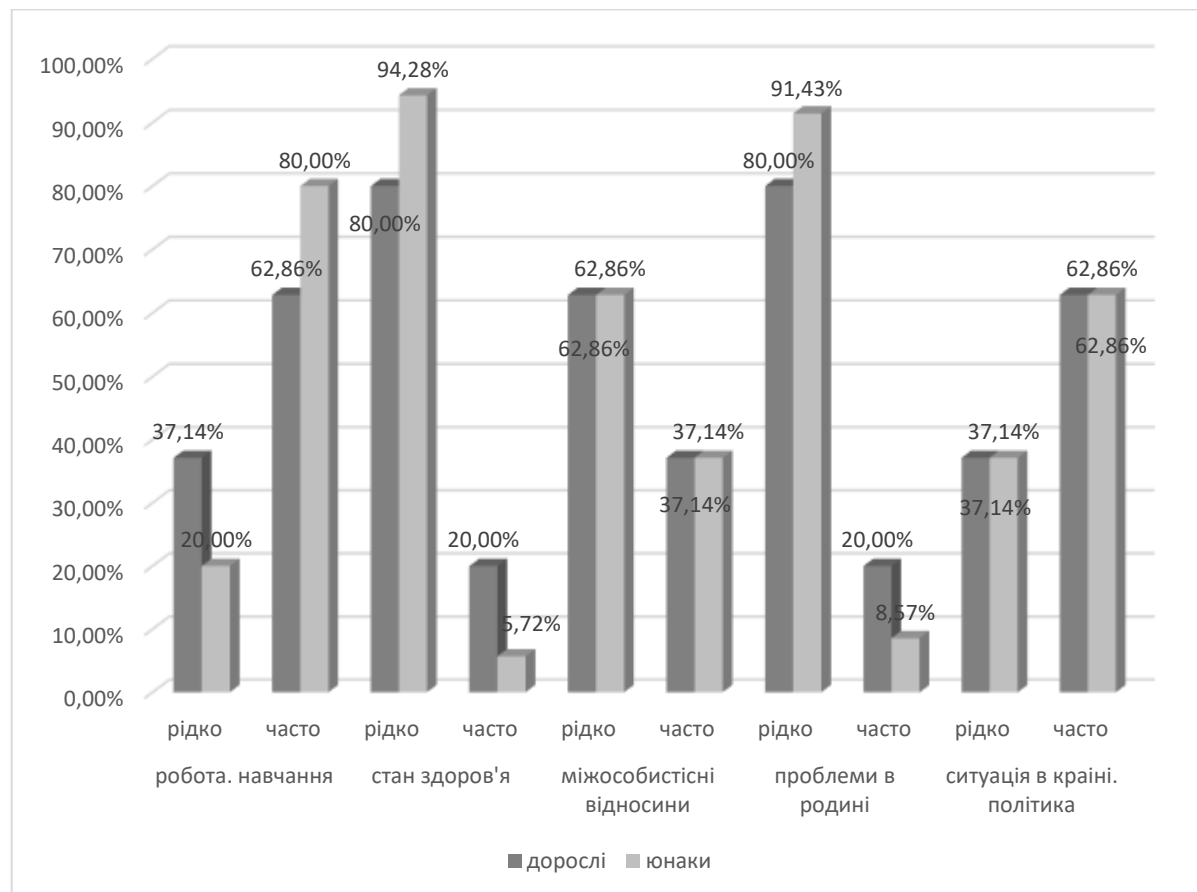


Рис. 2.8. Аналіз тем спілкування у дорослих та юнаків

2.2.3. Особливості прояву інтегральної емпатії та її форм в юнацькому та дорослому віці

Результати тестування на виявлення інтегрального рівня емпатії, що з'ясовані за допомогою відповідних методик Л.П. Журавльової для дослідження психологічних емпатійних особливостей юнацтва та дорослих, наведені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Інтегральний рівень прояву емпатії у юнаків та дорослих

Вік	Рівень прояву емпатії											
	Антиемпатія (-30) – (-6)		Д. низький (-7) – +9		Низький +10 – +24		Середній +25 – +50		Високий +51 – +64		Д. високий +65 – +75	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Ю	0	0	5	14,28	18	54,28	10	28,5	1	2,85	0	0
Д	0	0	0	0	4	11,42	25	71,42	6	17,16	0	0

Аналіз проведеного тестування показав, що у більшості юнаків досліджуваної групи низький рівень емпатії. Він складає 54,28%. Це свідчить про те, що особистість не вміє співпереживати, відчувати емоційний стан співрозмовника, не розуміють вчинків, скоєних під впливом настрою та емоцій. Натомість у дорослих переважає середній рівень прояву емпатії – 71,42%. Ці особистості розуміють емоційний стан співрозмовника, але вважають, що не варто виставляти свої почуття та емоції на показ оточуючим. Вони доволі стримані у своїх почуттях, емоціях та думках, досить обережно діляться особистими проблемами.

Високий рівень емпатії присутній лише у 2,85% юнаків та 17,16% дорослих. Вони здатні співпереживати як близьким, так і стороннім людям, часто свої емоційні відчуття пов'язують з емоційними відчуттями інших. Слід відмітити, що граничних рівнів інтегральної емпатії таких як

антиемпатія (дисонансна) та надемпатія (дуже високий рівень прояву емпатії) не показав не один респондент з досліджувальних груп.

Наочно порівняльний аналіз інтегрального рівня емпатії представлено на графіку 2.9.

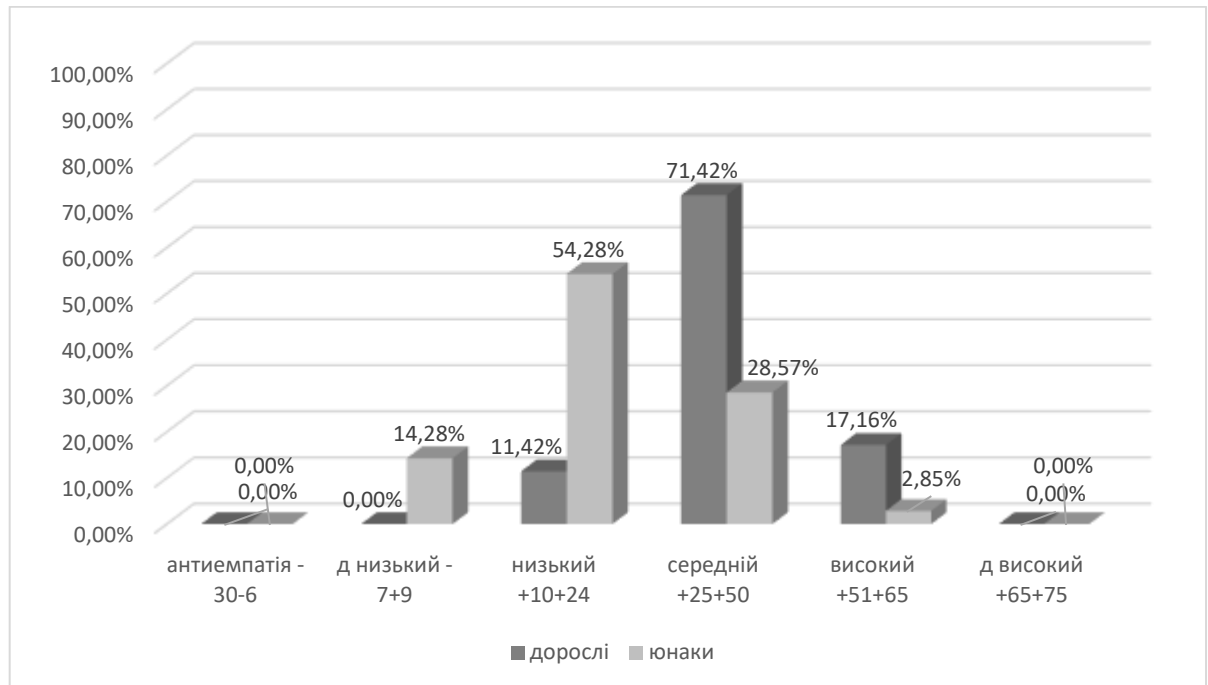


Рис. 2.9. Рівні прояву інтегральної емпатії у юнаків та дорослих.

Дана методика дозволяє не лише виявити інтегральний рівень прояву емпатії, а також її форми або види [8]. В таблиці 2.16 показана інтеграція емпатії анкетованих осіб.

Таблиця 2.16

Особливості проявів форм емпатії у юнаків та дорослих

Форми прояву емпатії	юнаки		дорослі	
	п	%	п	%
1	2		3	
Антиемпатія (дисонансна)	39	7,44	19	3,62
Індиферентність	117	22,28	37	7,05
Співпереживання	109	20,76	84	16,00
Співчуття	100	19,05	104	19,81
Внутрішнє сприяння (пасивна емпатія)	77	14,66	112	21,33

Продовження табл. 2.16

1	2		3	
Реальне сприяння (не на шкоду собі)	60	11,43	126	24,00
Альтруїзм	23	4,38	43	8,19
Всього	525	100%	525	100%

Використовуючи тест для юнаків Л.П. Журавльової було визначено наступні досліджувальні фактори, які представлені на рисунку 2.10.

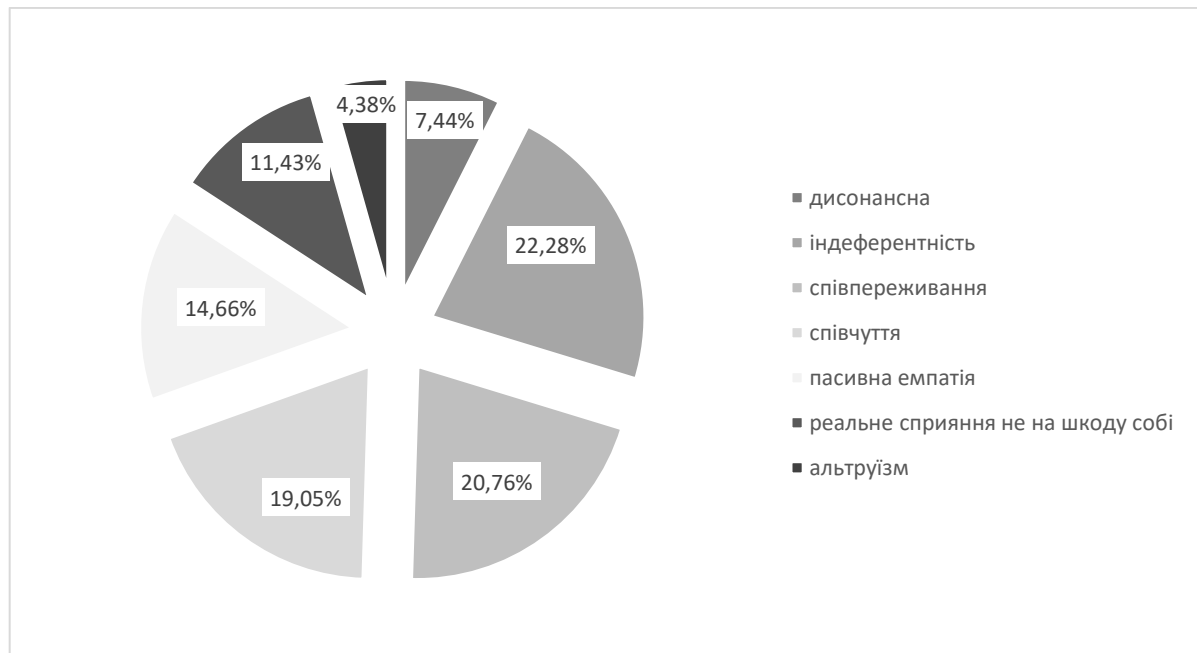


Рис. 2.10. Форми прояву емпатії в юнаків

Рисунок 2.11. відображає форми прояву емпатії у дорослих

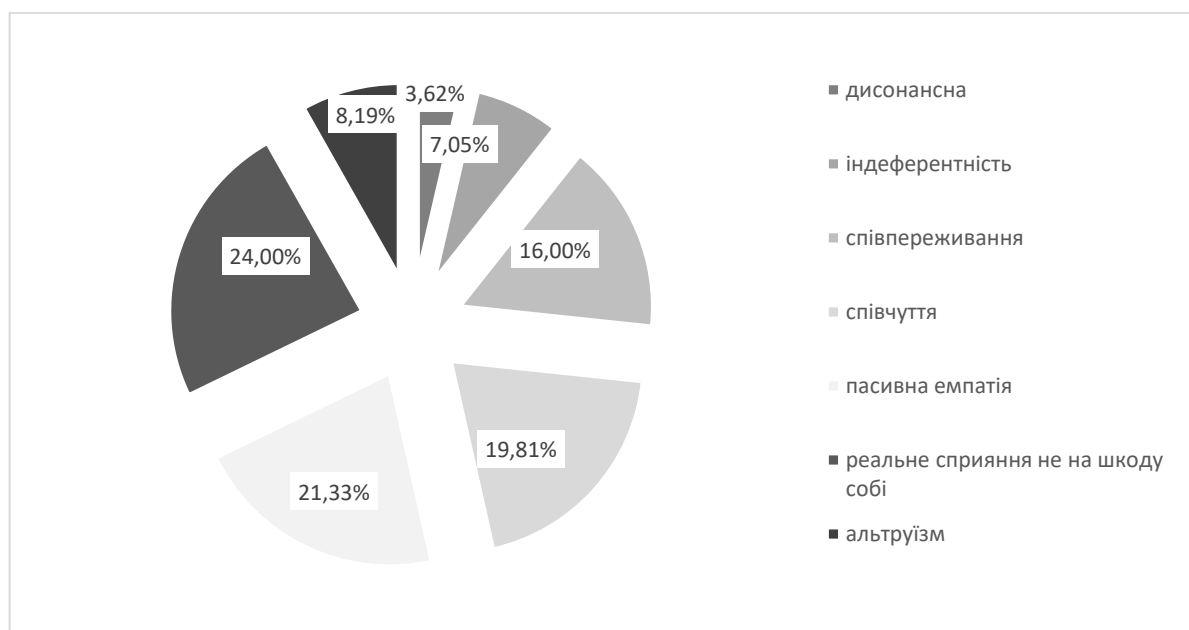


Рис 2.11. Форми прояву емпатії у дорослих.

Проводячи уподібнення прояву форм емпатії у юнаків та дорослих можна стверджувати, що більшості осіб дорослого віку притаманне реальне сприяння не на шкоду собі (активне емпатійне ставлення) – 24,00%, тоді як у юнаків цей показник склав лише 11,43%. Моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення – домінує у 21,33% дорослих та у 14,66% юнаків. А ось реальне сприяння не на шкоду собі (активне емпатійне ставлення) показали майже однакова кількість респондентів обох вікових категорій 19,81% дорослих та 19,05% юнаків. Проте співпереживання (егоцентричне емпатійне ставлення) більш присутнє у юнаків – 20,76% в порівнянні з дорослими – 16,00%. Слід відмітити, що індиферентність (пасивне споглядання ситуації) притаманне більшості юнаків – 22,28% в порівнянні з дорослими – 7,05%. Альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) переважає у 8,19% дорослих та у 4,38% юнаків. Тоді як антиемпатія є основною формою прояву емпатії у 7,44% юнаків та лише у 3,62% дорослих. Графік 2.12 наочно демонструє різницю у формах прояву емпатії в осіб юнацького та середнього дорослого віку.

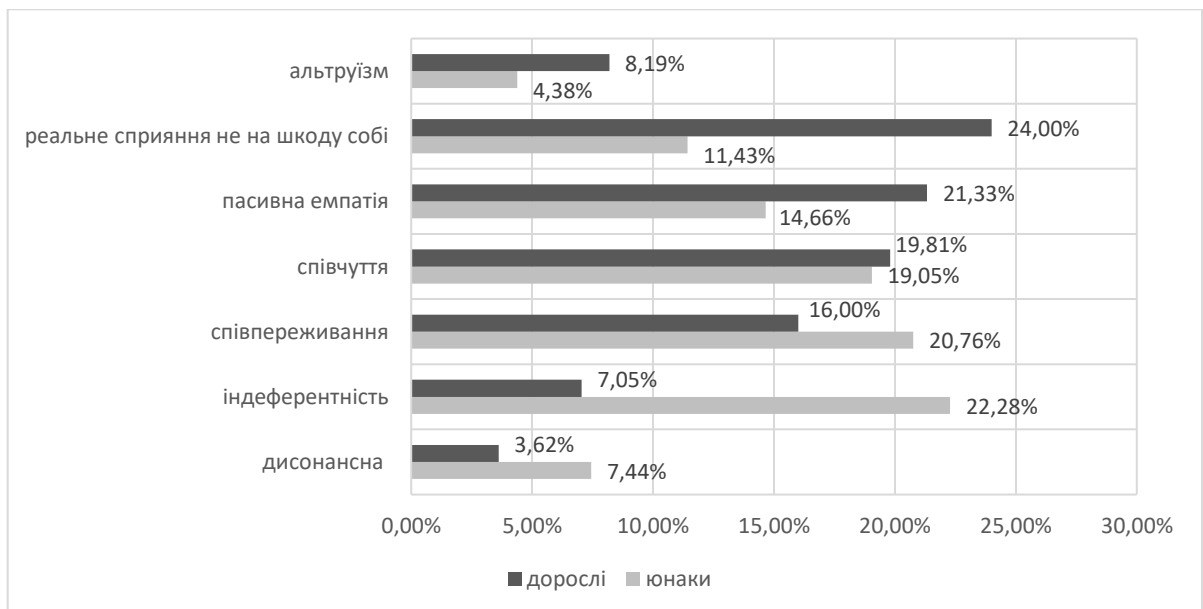


Рис. 2.12. Форми прояву емпатії у юнаків та дорослих.

Такі цифри дозволяють констатувати той факт, що дорослі люди більш емпатійні. Це можна пояснити тим, що емпатія є складовою

емоційного інтелекту, якій здатен розвиватись протягом всього життя. Тож з віком люди краще розуміють власні емоції та емоційний стан оточуючих. Життєвий досвід також відіграє неабияку роль в розвитку когнітивних здібностей, таких як здатність до міркувань, до ситуаційного аналізу тощо. Це дає можливість краще розуміти почуття та переживання інших, а також оцінити ситуацію, ставлячи себе на їх місце.

2.3. Взаємозв'язки інтегральної емпатії та її форм з рівнем навичок спілкування

Для того, щоб дослідити взаємозв'язки інтегральної емпатії та її форм з навичками спілкування був застосований коефіцієнт для виміру зв'язків між двома змінними на одній і тій же виборці респондентів – лінійний коефіцієнт кореляції Пірсона. Таблиця 2.17 демонструє взаємозв'язки (або їх відсутність) між навичками спілкування та рівнем прояву інтегральної емпатії та її форм.

Таблиця 2.17

Кількісна характеристика кореляційного аналізу Пірсона між інтегральною емпатією та її формами з навичками спілкування

Навички спілкування	Емпатія							
	Антиемпатія n12	Індиферентність	Співпере-живання	Співчуття	Внутрішнє сприяння	Сприяння не на шкоду собі	Альтруїзм	Інтегральна емпатія
Загальна вибірка	- 0,056 n = 27	- 0,367 ³ n = 52	- 0,048 n = 59	0,531 ⁴ n = 67	0,330 ³ n = 63	0,094 n = 51	- 0,166 n = 27	0,317 ³ n = 70
Юнацький вік	- 0,031 n = 15	0,014 n = 15	- 0,036 n = 31	- 0,043 n = 33	0,013 n = 30	0,339 ¹ n = 20	- 0,237 n = 8	0,083 n = 35

Продовження табл 2.17

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дорослий вік	- 0,150 n = 12	- 0,658 ⁴ n = 20	0,050 n = 28	0,376 ² n = 52	0,383 ² n = 67	- 0,125 n = 31	- 0,103 n = 19	0,160 n = 35

Примітка: ¹ – рівень значущості $p \leq 0,10$, ² – рівень значущості $p \leq 0,05$, ³ – рівень значущості $p \leq 0,01$, ⁴ – рівень значущості $p \leq 0,001$.

Рівень ККП для загальної вибірки з 70 осіб свідчить, що між інтегральною емпатією та навичками спілкування існує позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,01$. Тобто, особи, які мають кращі навички спілкування, в середньому, мають і кращій рівень емпатії. Цей зв'язок можна пояснити наступним чином: враховуючи, що комунікабельні люди краще володіють та розуміють невербальні сигнали (такі як мова тіла, жести, вираз обличчя тощо...) вони і краще розуміють емоційний стан співрозмовника; запитання, що ставляться при спілкуванні, дають змогу зрозуміти точку зору та емоційне ставлення до проблеми; відвертість та прояв інших емоційних почуттів дозволяють побудувати міцний емоційний зв'язок з іншими людьми.

Достовірні показники зв'язку навичок спілкування та індіферентної форми прояву емпатії демонструють, що існує слабкий обернений зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,01$. Це свідчить про те, що чим вищий рівень індіферентної емпатії особистості, тим гірші її навички спілкування. Якщо людина має труднощі у спілкуванні вона має меншу здатність емпатійно взаємодіяти. У осіб дорослого віку кореляційний аналіз Пірсона виявив сильний негативний зв'язок між навичками спілкування та індіферентністю при рівні значущості $p \leq 0,001$. Це свідчить про те, що чим вищий рівень індіферентної емпатії у дорослих, тим гірші їх навички спілкування. Тобто, люди з кращими навичками спілкування, в середньому, мають менший прояв індіферентної емпатії. Якщо людина більш закрита та не схильна до емоційних проявів вона менше переймається й емоційними

відчуттями інших. Менш комунікабельні особи не діляться своїми проблемами та переживаннями і не хочуть чути про проблеми і негаразди інших.

Достовірні показники зв'язку рівня навичок спілкування та співчуття дозволяють говорити, що існує прямий статистично значущий позитивний зв'язок на рівні $p \leq 0,001$ в загальній вибірці. У осіб дорослого віку цей зв'язок також прослідковується на рівні значущості $p \leq 0,05$. Враховуючи життєвий досвід дорослих, наявність стресових ситуацій, розуміння важливості підтримки та різних точок зору розвивають здатність ставити себе на місце іншої людини, співчувати їй через призму власного «Я». Співчуття, як і вміння ефективно спілкуватись, важливе для побудови міжособистісних взаємин та розуміння емоційного стану опонента.

Аналізуючи кореляційний зв'язок між внутрішнім сприянням (пасивною емпатією) та навичками спілкування, спостерігається середньостатистичний позитивний зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,01$ у загальній вибірці респондентів.

На рівні значущості $p \leq 0,05$, цей зв'язок присутній і у осіб дорослого віку. З такими складними емоціями як втрата, горе, розчарування, невинувачення власних очікувань особам дорослого віку, в силу свого життєвого досвіду, частіше доводиться мати справу. З іншого боку, з віком відбувається підвищення емоційного інтелекту, збільшується коло спілкування, підвищується здатність розуміти вчинки та наслідки. Все це дозволяє особам дорослого віку ставити себе на місце іншого, перейматися його переживаннями та емоціями, породжує емпатійну взаємодію, пасивну емпатію або моделювання поведінки.

Юнацькому віку притаманний позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,10$ між рівнем навичок спілкування та сприянням не на шкоду собі. Цікаво відмітити, що у осіб дорослого віку цей взаємозв'язок відсутній. Людина ніби-то і співчуває, і переживає на вербальному рівні, і внутрішнє сприймає емоції іншого, і має намір

допомогти, але все ж таки залишається осторонь, безпосередньо не надає ніякої дієвої допомоги. В юнацькому віці емпатія проявляється в ставленні до світу, до оточуючих людей, до власного «Я». Дуже часто у цей період стосунки набувають особистісно-інтимного характеру. Відбувається розвиток естетичних почуттів, схильність до романтики та емоційної закоханості [11]. Юнакам ще притаманний юнацький максималізм, жага до лідерства та загострене почуття справедливості. З іншого боку в цьому віці ще значно поширені випадки інфантилізму, та бажання самовизначитись та самозатвердитись за рахунок іншого [24]. Бути краще за когось, сильніше, дієвіше, доказати свою силу та спритність або розумові здібності, особливо коли поруч з тобою твої друзі або особи іншої статі і призводить до дієвих рішучих дій та прояву такої форми емпатії як реальне сприяння не на шкоду собі, безкорисна допомога або навіть самопожертва [66].

Висновки до другого розділу

Аналіз проведеного емпіричного дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Більш ніж 3/4 респондентів юнацького віку показали рівень навичок ефективного спілкування нижче середнього. Такий же показник відстежується і при застосуванні інструментів спілкування (лише 1/4 юнаків надають перевагу особистісному спілкуванню). Серед засобів отримання інформації домінує інтернет. Майже всі опитані, надають перевагу саме йому. При спілкуванні 3/4 осіб юнацького віку зосереджують свою увагу тільки на вербальних проявах. Також 3/4 частини юнаків надають перевагу більш загальним темам спілкування: політика, економіка, освіта тощо, і лише 1/4 частина темою спілкування обирає міжособистісні взаємини або здоров'я. Сучасне юнацтво не переймається життям та проблемами оточуючих. Про це свідчить, що тільки 1/3 юнаків обговорюватиме тему запропоновану співрозмовником. Ці показники

доволі тісно пов'язані з інтегральним рівнем прояву емпатії. В осіб юнацького віку рівень нижче середнього зафіксований майже у 3/4 частини респондентів. Стосовно показників емпатійного реагування, майже 1/2 юнаків притаманна індиферентність (пасивне споглядання ситуації) або співпереживання (егоцентричне емпатійне ставлення).

2. Особи середнього дорослого віку показали наступні результати. Більш ніж 1/2 опитаних продемонстрували рівень навичок конструктивного спілкування вище середнього. І тільки у 1/3 цей показник низький або наднизький. Серед інструментів спілкування у 3/4 дорослих в пріоритеті телефонна розмова. Особистісному спілкуванню надали перевагу майже 2/3 опитаних респондентів. А ось серед засобів отримання інформації серед дорослих також домінує інтернет. Йому віддають перевагу майже 3/4 дорослих. Слід зазначити, що довіряють отриманій інформації від оточуючих, рідних або друзів більш ніж 2/3 осіб середнього дорослого віку. Така ж кількість осіб дорослого віку зосереджують свою увагу на вербальних та невербальних проявах спілкування. Серед пріоритетних тем у спілкуванні 3/4 частини дорослих респондентів обрали економічну та політичну ситуацію в країні, або роботу та навчання. 3/4 дорослих показали середній інтегральний рівень прояву емпатії. При цьому, 1/4 опитаних демонструє активне емпатійне ставлення (реальне сприйняття не на шкоду собі) або пасивне емпатійне ставлення (внутрішнє сприяння).

3. Проведення лінійного кореляційного аналізу Пірсона між інтегральною емпатією та її формами з навичками спілкування особистості дозволяє стверджувати, що між цими показниками існує позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок. При цьому у осіб дорослого віку цей зв'язок більш сталий та послідовний. Це пояснюється тим, що дорослі мають більше досвіду у спілкуванні та більш чітке уявлення про те, чого вони очікують від спілкування з іншими. Вони краще розуміють які емоції впливають на спілкування та усвідомлюють емоції опонента. Це допомагає особам дорослого віку визначити, коли хтось спілкується

неефективно. Чим більше людина схильна проявляти гуманізм, тим компетентніше її спілкування. Слід також враховувати, що притаманність дорослих порівнювати себе з іншими, з їх рівнем життя та матеріальним станом робить осіб дорослого віку більш практичними та обачливими коли мова йде про рішучі дії, щодо до допомоги іншому. На відміну від дорослих юнаки більш схильні до реального сприяння не на шкоду собі.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розвиток навичок спілкування у юнаків

Юність – новий важливий етап у процесі формування самосвідомості, переосмислення відносин з батьками, педагогами, однолітками. В цьому віці розширюються соціальні зв'язки, формуються сталі міжособистісні взаємини, з'являється потреба в емоційному контакті. Ключовою особистісною якістю юнаків, що відображає рівень міжособистісної взаємодії та становить надважливий аспект життєдіяльності людини виступає здатність до ефективного спілкування. Разом з цим багатьом особам юнацького віку притаманий рівень навичок спілкування нижче середнього. Це можна пояснити впливом різноманітних чинників: знижена самооцінка може призвести до звуження кола спілкування або повного уникнення особистісної взаємодії, підвищений рівень емоційності призводить до деструктивного спілкування, наслідком чого є проблеми з адаптацією в суспільстві та уповільнений саморозвиток юнаків [52].

На думку одного з дослідників комунікації та спілкування Казмиренко В.П. існують наступні причини, які заважають навичкам спілкування юнаків розвиватися належною мірою:

- Неправильне виховання в родині, коли батьки обмежують дитині можливості щодо проведення вільного часу та взаємодії з однолітками, тим самим спонукаючи їх до самоізоляції;
- Булінг, погрози та принижування, переслідування та агресія з боку суспільства значно знижують бажання до спілкування зокрема, а також до будь-яких комунікацій в цілому;

- Низький соціальний статус, а також наявність певних проблем в родині (наркоманія, алкоголізм, відсутність грошей) змушують юнаків значно звужити коло спілкування [15].

Л.Е. Орбан-Лембрик [26] відокремлює п'ять бар'єрів (мал.3.1), що призводять до низького рівня навичок спілкування.



Рис. 3.1. Бар'єри конструктивного спілкування

Особливості мови створюють фонетичний бар'єр у спілкуванні. Він включає в себе спілкування різними мовами, застосування діалектів, дефекти мовлення та дикції, використання слів-паразитів, дуже голосне або навпаки тихе вимовлення тощо.

Непорозуміння між опонентами, що є наслідком різної змістовності одного й того ж повідомлення, призводить до смислового бар'єру спілкування. Сенс слова формується у свідомості спікера, але не обов'язково буде зрозумілим слухачем. До цього призводить ігнорування поглядів та цінностей, відмінності у знаннях та життєвому досвіді співрозмовника.

Особливості мислення співбесідників, неадекватне розуміння інформації, порушення логічних законів, вид мислення, що відрізняється від опонента (логічно-абстрактне, наочно-образне) зводять логічний бар'єр.

Обмежений лексикон одного із співрозмовників, невідповідність між мовленнєвими засобами комунікатора та мовленнєвими ресурсами реципієнта створюють семантичний комунікативний бар'єр.

В основі стилістичного бар'єру комунікації може бути використання панібратської манери спілкування; занадто складного або ж навпаки розкутого стилю спілкування, що може бути недоречним в конкретній ситуації; невідповідність між формою та змістом повідомлення тощо.

Бар'єри спілкування є досить різноманітними. На малюнку 3.2 показані бар'єри, що заважають конструктивному спілкуванню, на думку інших вітчизняних дослідників цієї проблеми [3, 4, 16, 17, 23, 26, 32].

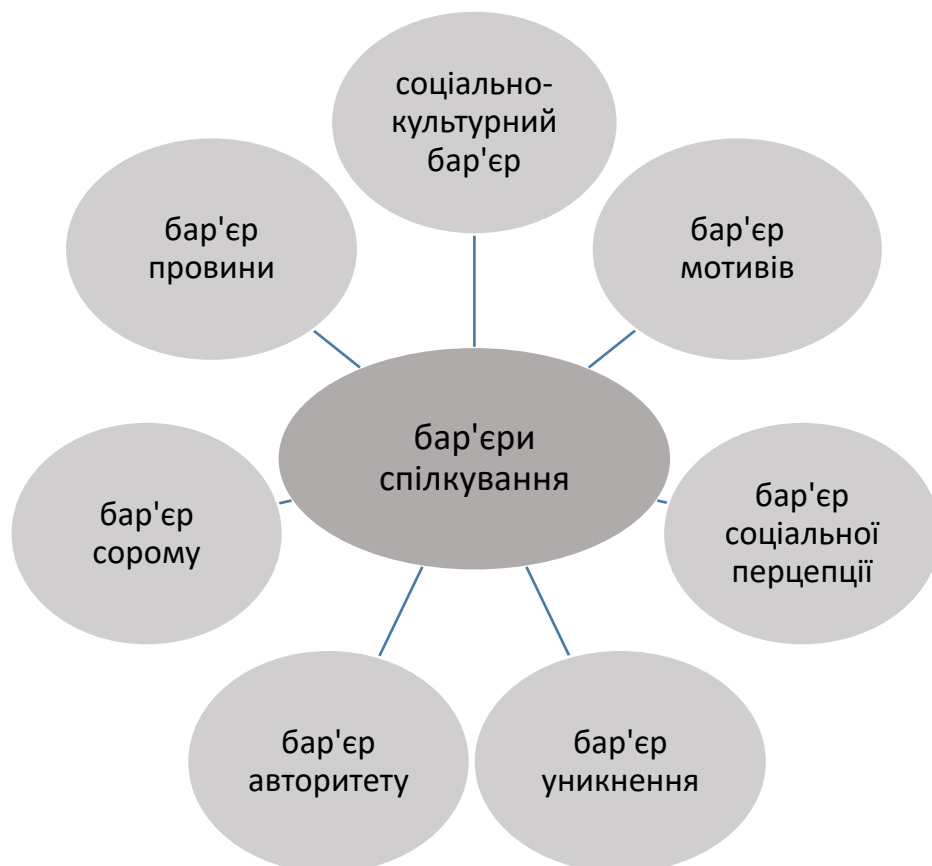


Рис. 3.2. Бар'єри ефективного спілкування
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)

- соціально-культурний бар'єр може бути зумовлений соціальними, релігійними, політичними, гендерними, віковими або будь-якими іншими відмінностями;
- відсутність з боку співрозмовника реакції, щодо визнання соціальних чи особистісних досягнень та досвіду, створюють психологічне напруження між комунікаторами та призводить до бар'єру мотивів;
- бар'єр соціальної перцепції виникає при відмінності ціннісних орієнтацій, упередженості та стереотипності сприйняття, формальному підлаштовуванню особистості під певну категорію (надійний-ненадійний, добрий-поганий, розумний-нерозумний тощо);
- бар'єр уникнення або навпаки авторитету, пов'язаний з тим, що в силу соціального або матеріального статусу у юнаків до конкретної особистості може виникати відчуття безсумнівної довіри тоді як всі інші позбавлені такої прихильності;
- бар'єр провини та сорому виникає у осіб юнацького віку через невпевненість у собі, сором'язливість та боязкість висловлювати свої думки.

Серед причин бар'єрів у спілкуванні слід визначити оціночне судження, рівень компетентності реципієнта, достовірність джерела інформації, вибіркове слухання [26].

Надмірна емоційність, втрата особистісного контролю також стають значною перешкодою конструктивному спілкуванню та навіть призводить до конфліктних ситуацій. Щоб зняти напругу, заспокоїти опонента та забезпечити умови ефективного спілкування юнакам слід притримуватись наступних правил:

1. Виказувати щирість, повагу та готовність зрозуміти опонента навіть якщо він засмучений або збуджений. Дозволивши респонденту виговоритись в подальшому можна розраховувати на комунікацію в більш спокійних та рівних тонах.

2. Не використовувати тактику нападу та не застосовувати до співрозмовника критику або звинувачення.

3. Не вдаватись до захисту – це прояв слабкості. Спокійне та поступове пояснення своєї позиції більш розумне рішення.

4. Визначити джерело занепокоєння або прояву агресії. Цілком ймовірно, що воно пов'язане з якимось зовнішніми збудниками і не спрямоване конкретно на вас [4].

Як вважають О.О. Бікус та В.В. Волошина особистість може покращити свої навички спілкування, підвищити майстерність спілкування, та здолати бар'єри, що заважають конструктивному спілкуванню якщо створити для цього сприйнятливі умови:

1. Власний приклад батьків та оточуючих допомагають юнакові розвивати навички ефективного спілкування.
2. Можливість розвитку особистісної рефлексії та інтелектуальних здібностей, зараджує юнакові формувати адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе, призводить до кращого розуміння опонента та оцінки ситуаційної взаємодії в цілому.
3. Виховання в родині та навчальному закладі, безпосередній приклад референтних фігур сприяють розвитку такої особистісної якості як емпатія, розуміння почуттів та переживань опонента, доброзичливе відношення до однолітків та спрямування на взаємодію [2].

Старше покоління – батьки та педагоги відіграють неабияку роль в формуванні особистості юнаків. Насамперед від цих відносин особи юнацького віку очікують не повчання, а розуміння і дружніх відносин. Тому завдання дорослих – створення приязного осередку для юнаків, що допоможе підвищити самооцінку та сприятиме розвитку уміння спілкуватись [36]. Необхідною умовою для впливу батьків на здатність до ефективного спілкування у юнаків, на думку Л.Вербицького, є перш за все, їхнє вміння підтримувати та розуміти свою дитину. Батькі повинні знати та

розуміти дивні, а іноді навіть ексцентричні інтереси юнаків, нові лексичні обороти, непередбачувані зміни настрою або навіть невдалі дії дитини. Створення оточуючого середовища, в якому дитина буде почуватися комфортно, не боячись бути незрозумілою, сприяє розвиненню комунікативних навичок в цілому, та навичок ефективного спілкування зокрема. Також на розвиток уміння спілкуватись впливає проявлення зацікавленості батьків до внутрішнього світу дитини, її переживань, захоплень та інтересів. Навчитися командним взаєминам та конструктивному вирішенню конфліктів, отримати неабиякий досвід комунікації та розвинути свої соціальні навички юнакові можуть допомогти проведення спільних заходів з батьками: прогулянки, подорожі, вечірки, волонтерська допомога тощо [5].

Також суттєву роль у формуванні, розвитку та покращенні навичок спілкування відіграють референтні особи: родичі, вчителі, друзі, тренера, відомі люди які є значущими для людини та мають вплив на її думки та поведінку. Якщо друзі, знайомі, родичі вміють чітко висловлювати свої думки, бути уважними та емоційно стабільними, то такий приклад позитивно відображатиметься на юнакові. З другого боку, якщо юнаки бачать, що їхні референтні фігури вдаються до агресивної манери поведінки, зневажливо ставляться до опонента, залишаються індеферентними тощо вони також можуть наслідувати таку манеру взаємодії [43].

На думку Журавльової Л.П. та Лучків В.З. сучасна молодь потребує розвитку комплексу психологічних якостей, що дозволять їм успішно адаптуватися до мінливих умов суспільства та реалізувати свій потенціал. Серед таких якостей особливої актуальності набуває асертивність, яка передбачає емпатійну взаємодію в поєднанні зі здатністю особистості відстоювати свої інтереси та права, одночасно поважаючи інтереси інших. Асертивна поведінка є ключовим компонентом психологічного здоров'я та сприяє розвитку таких важливих компетенцій, як самосвідомість,

саморегуляція, емпатія та ефективне спілкування. Розвиток асертивних комунікативних навичок є необхідною умовою для формування психологічно зрілої особистості, здатної до самостійного прийняття рішень та відповідального вибору життєвих шляхів [66].

Для уникнення труднощів в спілкуванні та покращенні комунікативних навичок особам юнацького віку слід дотримуватись певних правил та норм поведінки:

- концентрувати увагу на співрозмовнику та на самому змісті розмови;
- не перебивати опонента, не нав'язувати свою думку, не критикувати, не відволікатись тощо;
- використовувати невербальні засоби обміну інформацією: погляд в очі, незначні рухи головою на знак розуміння та надання зворотнього зв'язку;
- з'ясовувати, чи вірно ви зрозуміли конкретні деталі та загальний зміст прийнятої інформації, а також особисте ставлення співрозмовника до неї;
- перефразовано надавати іншій стороні зміст прийнятої інформації (це потрібно для уточнення правильного розуміння опонента);
- важливо, щоб вас також почули і зрозуміли, необхідно зберігати послідовність у прийнятті та наданні інформації;
- якщо немає впевненості у точності прийняття-передачі інформації не слід переходити до нових тем у розмові [39].

3.2. Профілактика деструктивного спілкування в юнацькому віці

Конструктивне спілкування – міжособистісна взаємодія за допомогою вербальних та невербальних засобів – спрямована на

порозуміння зі співрозмовником. До навичок конструктивного спілкування слід віднести:

- ✓ чітке висловлювання своїх думок та почуттів без будь-яких оціночних суджень;
- ✓ шанобливе, ввічливе ставлення до опонента;
- ✓ доброзичливість та щирість;
- ✓ вміння уважно слухати, чути та не перебивати співрозмовника;
- ✓ враховувати комфорт та інтереси респондента;
- ✓ здатність розуміти сенс почутої інформації;
- ✓ бути готовим до критики на свою адресу, та ставитись до цього з порозумінням;
- ✓ стримувати свої емоції та доречно використовувати невербальні засоби спілкування.

Конструктивне спілкування передбачає взаємодію учасників, спрямовану на досягнення спільних цілей за умови взаємного врахування інтересів та контексту спілкування. Це процес, що забезпечує баланс між індивідуальними потребами співрозмовників та вимогами ситуації, сприяючи ефективному вирішенню комунікативних завдань. Учасники демонструють узгодженість своїх дій, спрямованих на реалізацію спільних цілей, що сприяє ефективному досягненню бажаних результатів [4].

Деструктивне спілкування – це взаємодія, що характеризується суб'єктивно відчутними труднощами учасників та об'єктивними негативними наслідками, такими як підвищена напруженість, конфлікти та розрив комунікативних зв'язків. Така форма спілкування часто корелює з певними особистісними рисами, такими як конфліктність, агресивність та егоцентризм, які впливають на вибір комунікативних стратегій [55].

З метою удосконалення юнаками навичок конструктивного спілкування та особистісної взаємодії можна застосувати декілька підходів:

1. Психоіндукаційна робота.

2. Суспільно-корисна активність.
3. Проведення вільного часу в референтних групах.
4. Розвиток особистісної рефлексії.

Психоіндукаційні методи спрямовані на зміну поведінки, думок, емоцій та сприйняття ситуації. При цьому слід застосовувати феноменологічний підхід, коли значущим стає розуміння юнаками необхідності та важливості конструктивного спілкування, розуміння сенсу свого життя, та подальшими кроками до його вдосконалення [30]. Такі методи базуються на засадах особистісного зростання, самовиховання, саморозвитку.

Важливо допомогти юнакам зрозуміти яке значення відіграє вміння ефективно спілкуватись для їх особистісного розвитку та інтеграції в сучасне суспільство. Пояснити, наскільки відчуженість, незацікавленість, негативні вчинки та слова можуть створювати конфлікти та ображати співрозмовника. Дуже важливим є вміння слухати, зосереджуватись на опоненті, на його словах, жестах та емоціях, поважати його думки та настрої.

Не менш важливим є вміння керувати своїми емоціями, вести себе ввічливо, висловлювати свої думки без агресії та знервованості. Говорити треба достатньо голосно і чітко (це покаже співрозмовнику наскільки ви впевнені в собі та своїх переконаннях), але й не переходити на крик, щоб ваша поведінка не виглядала агресивною [61].

Одним із методів психоіндукції вважається медитація. Вона тренує розум, вчить концентруватися на окремому об'єкті, зосереджуватись на певній думці аби зменшити потік інформації та емоцій. Існує безліч видів медитацій, але всі вони переслідують певну ціль – заспокоїти розум та тіло. За допомогою медитації можна навчитися бути більш уважним до себе та своїх думок і як наслідок краще зрозуміти інших людей. Медитація вчить уважно слухати, не перебивати співрозмовника, з повагою відноситись до його думок та почуттів.

Завдяки медитації людина стає більш врівноваженою та зосередженою, більш спокійною. Існує багато технік медитації, але більш дієвими для покращення концентрації уваги та стабілізації психологічного стану слід вважати дихальні вправи, усвідомлення присутності та візуалізацію. Такі техніки допомагають зменшити рівень стресу та занепокоєності, покращити ментальне здоров'я та самопочуття [34].

Рахункове дихання: прийнявши зручне для вас положення та зосередившись на своєму диханні почніть вправу. Вдихаючи повітря повільно рахуйте до трьох, затримавши повітря рахуйте до шести і повільно видихаючи рахуйте до семи. Зосередьтесь на ритмі дихання та безпосередньому рахунку повторіть цю послідовність декілька разів.

Усвідомлення присутності: зосередьтесь на певній площі простору навколо. Повільно переводячи погляд концентруйте увагу на речах та предметах, що вас оточують, подумки детально їх описуючи. Така вправа допоможе вам вплинути на власну нервову систему, заспокоїтися та бути присутнім у теперішньому моменті.

Візуалізація: розслабтесь та закрийте очі. Виділіть групу предметів на яких ви хотіли б зосередитись (овочі або фрукти, транспортні засоби, будівлі, посуд тощо). Уявляючи предмет з обраної групи подумки повільно описуйте його, окрему увагу приділяючи деталям. До наступного уявленого предмета з обраної групи переходьте лише в тому випадку, коли попередній предмет зафіксуєте в своїй уяві. Це допомагає краще справлятися з тривогою та стресом, які негативно впливають на комунікативні навички особистості [55].

Одне з найбільш вагомих місць в корекції навичок спілкування займає суспільно-корисна активність. Завдяки цій діяльності відбувається спілкування з людьми різного віку та соціального статусу, різних верств населення. Засвоюються правила поведінки, моралі, формуються погляди, переконання, життєві цілі. Вона дає змогу відчувати реальні суспільні відносини, увійти в активне життя суспільства та зайняти в ньому певне

значуще місце [25]. Однією з форм суспільно-корисної активності виступає волонтерство, яке, виходячи із сумних реалій сьогодення, для нашого суспільства є дуже важливим. Волонтерство – це безкорислива діяльність, спрямована на допомогу іншим людям. На нашу думку саме цей вид суспільної діяльності дає найбільшу можливість розвивати конструктивні навички спілкування. Волонтери стикаються з різними важкими життєвими ситуаціями, вчать уважно слухати людей, які потребують їх допомоги. Це вимагає прояву співчуття, розуміння та підтримки, завдяки чому розвиваються та удосконалюються емпатійні навички. Волонтери працюють в команді і їм важливо вміти спілкуватись один з одним, розуміти та допомагати один одному для злагодженої праці. Так розвиваються навички командного спілкування. Волонтери звітують про свою роботу, часто мають можливість виступати перед малознайомою аудиторією. Їм необхідно вміти давати та отримувати зворотній зв'язок. Це розвиває вміння публічного виступу. Саме через співпрацю встановлюється конструктивне спілкування. Ефективне спілкування – це ключовий аспект для успішного волонтерства, а волонтерський досвід допоможе розвинути різні аспекти комунікативних навичок [31].

Сучасне юнацтво тотально страждає від повсякденної залежності від соціальних мереж, смартфонів, планшетів та інших гаджетів. За допомогою цифрових технологій юнаки спілкуються з віртуальними друзями, грають в комп'ютерні ігри або безцільно блукають просторами інтернету, частково або повністю викресливши яскраві та живі комунікації зі свого життя [51]. Проведення вільного часу в референтних групах – чудова альтернатива електронним пристроям. Неабияку користь для покращення вмінь спілкування в цьому випадку набуває ігротерапія – метод терапевтичного впливу з використанням гри. Гра сприяє встановленню емоційно близьких стосунків, знімає напругу, страх перед оточуючими, актуалізує поведінковий аспект [59]. Ігри та тренінги допомагають ставати більш розкутими, долати сором'язливість, проявляти власну неординарність. Крім

того, вони передбачають активне комунікування між гравцями, вміння чути та розуміти один одного, розвивати та удосконалювати свої навички спілкування. Метою таких заходів є розвиток навичок взаєморозуміння; самопізнання та вміння контактувати з оточуючими; покращення рівня згуртованості; активізація екстраординарного мислення; створення кращого соціально-психологічного мікроклімату у колективі; вдосконалення навичок самоаналізу [62]. Наведемо деякі приклади вправ на покращення навичок спілкування та удосконалення рефлексії та емпатійних навичок.

Тренінг «Знайди подібне». Тренінг сприяє покращенню навичок спілкування, вмінню чітко орієнтуватись в ситуації, бути відкритим для діалогу. Завдання тренінгу – знайти спільне між собою та іншими учасниками. Гравцям пропонуються ймовірна кількість карток з конкретними твердженнями. Кожен учасник навмання або за бажанням обирає собі картку та за певний час (від 1 хвилини до 5 хвилин в залежності від кількості гравців) намагається знайти собі пару. Твердження можуть бути будь-які, наприклад: «знайди когось, у кого очі того ж кольору, що й у тебе», « знайди когось, у кого вдома є папуга», знайди когось, хто боїться висоти» тощо. Тренінг закінчується, коли використані всі картки. При обговоренні учасники діляться враженнями та кількістю знайдених збігів.

Невербальні засоби відіграють неабияку роль в покращенні уміння спілкуватись. Хоча мова і несе основне смислове навантаження для передачі інформації, але саме міміка, жести, поза та інші невербальні сигнали визначають те, як це повідомлення буде трактоване [15]. Для удосконалення невербальних навичок комунікації можна використовувати наступний тренінг.

Тренінг «Домовленість». Завдання тренінгу – взаєморозуміння партнерів на невербальному рівні. У групі з трьох осіб один з учасників може передавати інформацію жестами або мімікою, при цьому він не говорить та не чує; другий гравець здатний чути та показувати, при цьому

він не говорить; а третій учасник розмовляє та бачить, але не чує та не жестикулює. Гравцям, наприклад, пропонується домовитись про місце, мету та час зустрічі. На вправу відводиться не більше 20 хвилин.

Велике значення для покращення навичок спілкування відіграє емпатія. Визнаючи та відчуваючи емоції реципієнта, ставлячи себе на його місце комунікатор створює комфортне середовище для подальшого спілкування [12].

Тренінг «Згоден». Завдання тренінгу – удосконалення навичок емпатії та особистісної рефлексії. Об'єднавшись в пари, один з гравців пропонує твердження, яке відповідає його відчуттям, настрою або внутрішньому стану. Опонент, повинен з'ясувати подробиці, деталі або факти, що відповідають дійсності. Наприклад: «Коли я перебуваю в такому ж стані, я люблю слухати музику». Завдання вважається виконаним, якщо у відповідь на твердження реципієнта комунікатор дає три позитивні відповіді. Далі гравці міняються місцями.

Особистісна рефлексія – це свідомий самоаналіз власних думок, почуттів, емоцій, дій та їх наслідків. Цей процес дозволяє краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а також причини своїх вчинків. Для розвитку мистецтва спілкування особистісна рефлексія має неабияке значення [58]. Свідомість власних емоцій допомагає юнакам контролювати свої реакції та вибрати більш доречні способи вираження почуттів; аналіз ефективного чи навпаки деструктивного спілкування дозволяє виправити свої помилки в майбутньому; розуміючи свої власні емоції особи юнацького віку стають більш чутливими до почуттів інших; усвідомлення та виявлення власних шаблонів комунікації дає змогу змінити або навпаки розвинути свої дії для налагодження стосунків. Регулярно аналізуючи свої дії, слова та емоції юнаки стають більш усвідомленими, впевненими у собі та здатними до конструктивного спілкування [22].

Висновки до третього розділу

Завдяки аналізу літературних джерел та проведеному емпіричному дослідженню щодо розвитку навичок спілкування та профілактики деструктивного спілкування в осіб юнацького віку були сформульовані наступні висновки:

1. Юнацький вік є найбільш сприйнятливим для формування та вдосконалення навичок спілкування. Попри те, саме в цьому віці проблема конструктивного спілкування стає більш виразною. На низькій рівень навичок спілкування осіб юнацького віку впливає багато факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. До зовнішніх факторів слід віднести: виховання та стосунки в родині, обмежене соціальне коло спілкування, булінг, залежність від гаджетів, відсутність дружньої атмосфери в навчальному закладі. Серед внутрішніх факторів, що призводять до зниженого рівня спілкування, слід виділити: низький рівень самооцінки, сором'язливість або невпевненість у собі, особливості темпераменту, проблеми з емоційним інтелектом, соціальну тривожність, низький рівень емпатійних здібностей. До вирішення цієї проблеми слід підходити комплексно – застосовуючи як допомогу ззовні, так і внутрішні ресурси особистості. Власний приклад батьків або референтних осіб, коло спілкування, в якому присутня повага та взаєморозуміння, доброзичлива атмосфера в навчальному закладі, безпечний комунікативний простір допомагають юнакам вдосконалювати свої навички спілкування. Також для покращення здатності до ефективного спілкування слід притримуватись наступних рекомендацій: уникати пліток та осуду, контролювати власні емоції, не підвищувати голос, минати перебільшень або догматизму, виявляти повагу до опонента, бути щирим та автентичним, виказувати зацікавленість та вміння слухати, застосовувати невербальні засоби спілкування.

2. До основних методів оптимізації навичок спілкування та профілактики деструктивного спілкування в юнацькому віці слід віднести бесіди з цільовою аудиторією, психоіндукаційну роботу, суспільно-корисну активність, вправи на розширення свідомості та підвищення рівня зосередженості та концентрації уваги, проведення вільного часу в референтних групах, особистісну рефлексію. Це потужні інструменти, які допомагають підвищувати рівень самосвідомості, сприяють розвитку вміння працювати в команді та конструктивно вирішувати конфлікти, розвивають емоційний інтелект, зменшують рівень тривожності та підвищують рівень самосвідомості, розвивають уяву та покращують рівень емпатії. В свою чергу ці вміння та навички сприяють розвитку та вдосконаленню навичок ефективного міжособистісного спілкування осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Від рівня навичок ефективного спілкування певною мірою залежить самодостатність, рівень домагань та успішність особистості. Для досягнення життєвих цілей потрібно вміти керувати комунікативними процесами, мати навички асертивного спілкування, стримувати власні емоції та вірно інтерпретувати емоції реципієнта. Результати проведених теоретико-методологічного та емпіричного досліджень з вивчення психологічних особливостей спілкування в юнацькому та дорослому віці підтверджують та конкретизують вихідну гіпотезу дослідження, та дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Юнацький вік характеризується такими психологічними особливостями спілкування як емоційність, неформальність, об'єднання в групи, романтичність та спроба знайти себе. Цьому віку притаманні наступні функції спілкування: соціальна, інформаційна, регулятивна, самопрезентаційна та емоційна. Щодо видів спілкування в осіб юнацького віку, слід відокремити міжособистісне спілкування з однолітками, з дорослими та інтимне спілкування. В свою чергу спілкування з однолітками розподіляють на товариське та дружнє, а спілкування з дорослими на особистісне та ділове. Значною відмінністю спілкування, яка притаманна юнакам, слід зазначити необхідність самотності. Пошук своєї ідентичності, конфлікт внутрішніх цінностей та страх бути незрозумілим оточуючими, тиск з боку однолітків та булінг, академічні труднощі, невідповідність соціальному або матеріальному статусу групи, фізичні зміни та багато інших чинників спонукають юнаків до спілкування у віртуальному просторі. З одного боку, соціальні мережі сприяють спілкуванню з однолітками, а з іншого можуть створювати ілюзії спілкування та призводять до низького рівня навичок спілкування та емпатійних здібностей особистості.

Осіб середнього дорослого віку характеризують такі психологічні особливості спілкування як щирість та автентичність, вміння слухати та співчувати респонденту, зменшення рівня конфліктності та підвищення рівня емпатійних здібностей та навичок спілкування, перевага міжособистісного спілкування. У цьому віці значно розширюються види спілкування. Так, завдячуючи емпатійності та спостережливості, значущу роль відіграє невербальне спілкування. Неабияке місце в дорослому житті займає ділове та професійне спілкування. В свою чергу міжособистісне спілкування виходить на більш конструктивний рівень та розподіляється на спілкування з друзями та знайомими, з групами за спільною зацікавленістю та з членами родини.

2. Співставлення емпіричних даних щодо навичок спілкування в осіб юнацького та середнього дорослого віку дає змогу стверджувати, що рівень навичок спілкування та емпатійних здібностей в представників цих вікових категорій значно відрізняється. Так більшість юнаків показали рівень навичок спілкування нижче середнього при рівні емпатійних здібностей також нижче середнього. При цьому половині респондентів притаманне емпатійне реагування на рівні індивідуальності. Тоді як більшість осіб середнього дорослого віку мають рівень навичок спілкування середній або вище середнього при середньому інтегральному рівні прояву емпатії.

Проаналізувавши інструменти спілкування було з'ясовано, що більшість юнаків віддають перевагу друкованим, голосовим, відео повідомленням, порівняно з дорослими, у яких переважає особистісне спілкування. Слід відмітити що більшість юнаків фокусують увагу лише на вербальних засобах спілкування, при цьому вони не вдаються до спроб відчувати та зрозуміти емоційні прояви респондента, тоді як більшість осіб середнього дорослого віку зосереджуються також і на невербальних проявах спілкування, і на емоціях опонента.

Цікавим є той факт, що в комунікативних інтересах юнаків та дорослих є й деякі спільні риси. Аналіз засобів отримання інформації дає

змогу стверджувати, що майже всі юнаки та дорослі надають перевагу інтернету як засобу отримання інформації. Також більшість осіб юнацького та середнього дорослого віку темою для розмови обирають економічний та політичний стан в державі, що й не дивно, враховуючи повномасштабне вторгнення в Україну.

3. Шляхом емпіричного дослідження було визначено рівень навичок спілкування та рівень інтегральної емпатії юнаків та осіб середнього дорослого віку. Застосувавши лінійний кореляційний аналіз Пірсона було встановлено позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнем навичок спілкування та інтегральною емпатією для *загальної вибірки респондентів* на рівні $p \leq 0,01$. Такий же зв'язок спостерігається і між рівнем навичок спілкування та формою емпатії «співчуття» на рівні $p \leq 0,001$, та навичками спілкування та формою емпатії «внутрішнє сприяння» на рівні $p \leq 0,01$. Також присутній слабкий обернений зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,01$ між рівнем навичок спілкування та індиферентною формою емпатії. Констатовано вікові особливості спілкування сучасних українців. Серед юнаків існує лише позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,10$ між рівнем навичок спілкування та сприянням не на шкоду собі; а особи середнього дорослого віку показали такий зв'язок між рівнем навичок спілкування та формами емпатії «співчуття» та «внутрішнє сприяння» на рівні значущості $p \leq 0,05$ та сильний негативний зв'язок при рівні значущості $p \leq 0,001$ між навичками спілкування та такою формою прояву емпатії, як «індиферентність».

4. В результаті теоретичного та емпіричного досліджень було встановлено, що особи юнацького віку здебільшого мають низький рівень навичок спілкування. До цього призводять певні бар'єри у спілкуванні: логічний, семантичний, стилістичний, фонетичний, смисловий, соціально-культурний, бар'єр мотивів, бар'єр уникнення, бар'єр авторитету, бар'єр соціальної перцепції, бар'єр сорому, бар'єр провини.

Відповідно до показників рівня навичок спілкування були розроблені шляхи щодо оптимізації ефективного спілкування юнаків. Цю проблему слід вирішувати як в родинному колі (за допомогою батьків) так і в зовнішньому колі спілкування (за допомогою друзів або навчального закладу). Для покращення та вдосконалення майстерності спілкування необхідно застосовувати комплексний підхід використовуючи як внутрішні так і зовнішні ресурси. З метою підвищення рівня спілкування варто застосовувати:

- психоіндукаційні методи, які базуються на засадах особистісного розвитку та самовиховання, розвитку невербальних засобів спілкування, вмінню слухати та емпатувати реципієнту;
- суспільно-корисну активність, що базується на вмінні спілкуватись з представниками різних вікових категорій та різного соціального статусу;
- проведення вільного часу в референтних групах, що сприяє розвитку навичок взаєморозуміння, роботі в команді та виразу власного «Я»;
- розвиток особистісної рефлексії, що ґрунтується на підвищенні рівня соціальної адаптації, та зниженню рівня внутрішньої конфліктності.

Особам всіх вікових груп слід навчитися не акцентувати увагу на невдалому або неприємному досвіді міжособистісного спілкування та намагатись отримувати задоволення від спілкування. Варто проаналізувати ситуацію, та зосередитись на шляхах покращення та вдосконалення мистецтва спілкування.

Перспективою дослідження є вивчення статевої диференціації особливостей спілкування впродовж юнацького та дорослого віку.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія/ Світлана Баранова. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(46). С. 17-23.
3. Бондарчук О.І., Ткач Т.В., Гордієнко Н.В. (та ін.). Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти. К.: УМО НАПН України, 2015. 50 с.
4. Борисов О.О., Васильєва О.Г., Конструктивна та деструктивна комунікативна поведінка мовців у діалозі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія. 2022. Вип. 58. С. 33-36.
URL: <http://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v58/8.pdf>
5. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. Вісник КНТЕУ № 4, 2012. С. 104-112.
6. Вікова психологія: Навчальний посібник / Сергєєнкова О. П. та ін. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 375 с.
7. Вікова і педагогічна психологія / Скрипченко О. В. та ін., 2-е видання доповнене, Київ: Каравелла, 2019. 400 с.
8. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії особистості дорослого віку/ Житомирський державний університет імені Івана Франка (електроний ресурс, дата звернення 13.09.2024) URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23537/1/diagnos.pdf>
9. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки:

збірник / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 31(55). С. 154-161.

10. Журавльова Л. П. Особистісні властивості та компетенції майбутніх фахівців соціономічних професій. Наука і освіта. №1. 2024. С. 53-62.

URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024-1-doc/2024-1-11>

11. Журавльова Л.П., Гречуха І.А. Дослідження особливостей розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників. Житомирський державний університет ім. Івана Франка, м. Житомир, Україна. Paper received 09.09.18; Revised 12.9.18; Accepted for publication 13.09.18. 66 с.

URL: <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-175VI73-15>, 66 с.

12. Журавльова Л.П., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Емпатійні переживання юнацтва, що виховується в повних та неповних сім'ях. Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі, 3.2017. С. 457-458.

13. Журавльова Л. П., Павленко А.І. Психологічні особливості комунікації в юнацькому та зрілому дорослому віці. Особистісне зростання: теорія і практика: матеріали IV міжнародної. науково-практичної інтернет-конференції, (21 квітня 2020 р. Житомир): ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 98–102.

14. Загальна психологія з практикумом. / укладач Барчі Б.В. Мукачево: МДУ, 2017. 51 с.

15. Задільська Г.М. Невербальна комунікація як одна із складових комунікативної компетенції студентів-філологів ЗВО. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 188. С. 77-80.

URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-188-77-80>

16. Казмиренко В. П. Засади когнітивної психології спілкування // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. ст. Інституту

соціальної та політичної психології АПН України; за ред. С. Д. Максименка, М. М. Слюсаревського та ін. Київ: Міленіум, 2019. Вип. 23 (26). с. 140–164.

17. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування: Навчальний посібник. Харків: НфаУ, 2011. 132 с.

18. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник К.: Алерта, 2019. 112с.

URL:<https://lib.univd.edu.ua/elcat>

19. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

20. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація. Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2014. 289 с.

21. Ковальська Н. М., Богадьорова Л. М. Особливості ділового спілкування в освітньому середовищі: психолого-педагогічний аспект. Педагогічний Альманах: збірник наукових праць. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» 2020, Вип. 46. С. 132-139.

URL: <https://pedalmanac.site/index.pxp/main/issue/view/3>

22. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін Соціально-правові студії. Випуск 4 (14). 2021. С. 177-183.

URL: <https://sls-journal.com.ua/web/uploads>

23. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2014. Вип 1. С. 201–211.

URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>

24. Коломієць Т.В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Житомир, 2015. 197 с.

25. Коптева О.М. Розвиток комунікативних умінь як умова формування соціально-професійної зрілості учнів ПТНЗ. INNOVATIVE

SOLUTIONS IN MODERN SCIENCE № 5(14), 2017. Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Україна, Кропивницький

URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/145611756.pdf>

26. Корнієнко В.О., Марчук В.О. Комунікативні бар'єри та шляхи їх подолання Вінницький національний технічний університет, 2022.

URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle>

27. Косенко Ю. В. Основи теорії мовної комунікації: Навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2011. 187 с.

28. Кривенко В.В. Комунікація: поняття, сутність, зміст. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, 2024 Серія ПРАВО. Випуск 84. Ч. 1 С. 71-77. URL: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.84.1.9>

29. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. Посібник Київ: Центр учб. літ., 2016. 125 с.

URL: <https://lib.univd.edu.ua/elcat>

30. Левківська К. В. Спілкування і комунікація. Функції комунікації. «Професійна комунікація: мова і культура»: збірник матеріалів III Всеукраїнського науково-практичного вебінару (23 листопада 2016 р.).

URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23171/>

31. Лукомська О.С., Зливков В.Л. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект Миколаїв: Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського № 2. 2015. С. 40.

URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik>

32. Лукомська С.О. Поняття «автентичність» у сучасних теоретичних і емпіричних дослідженнях. Матеріали Четвертої міжнародної наукової конференції «Інновації і традиції у сучасній науковій думці»: матеріали IV міжнародної наукової конференції (17-19 серпня 2015 р., м. Київ). Київ: ТОВ ТК «Меганом», 2015. С. 115-120.

33. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. К.: Видавничий дім «Слово», 2017. 391 с.

34. Мазикін, М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України "Проблеми сучасної психології", (47), 2020. С. 141–158.

URL: <https://doi.org/10.32626>

35. Мандебура Б.С., Шевченко О.М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці/ Молодий вчений.2017 № 11 С 814-817.

URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_11_199

36. Мельничук М.М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. Молодий вчений, №6(94), червень, 2021. С. 120-122.

37. Москалик Г. Комунікаційна природа освіти. Український науковий журнал «Освіта регіону» № 4, 2016. с. 204.

URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1209>

38. Павелків Р.В. Вікова психологія: Підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

39. Павленко, Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія, Том VII, 47, 2019. с. 208–219.

40. Панченко С.М. Психологічні особливості дорослої людини як суб'єкта навчання/ Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Вип.3, 2013.

URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discip

41. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей

особистості/ Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 5, Т. 2, 2016.

URL: <https://journals.indexcopernicus.com>

42. Психологічна енциклопедія / Український психологічний ХАБ (електронний ресурс, дата звернення 09.10.2024) URL: <https://www.psykholoh.com/post>

43. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ Н.О. Гончарова та ін./ за ред. К.В. Седих. Полтава: Астрія, 2018. 342 с.

44. Різник Н.А. Основи професійної комунікації: Навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ДПУ ім. Григорія Сковороди. 2014. 80 с.

45. Різновиди комунікації. Запорізький національний університет 24.04.2019 (електронний ресурс, дата звернення 18.11.2024)

URL: <https://studfile.net/preview/7730735/>

46. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : Автореф. дис.канд. психол. наук / Г. В. Рудь; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2017. 20 с.

47. Слюсаревський М.М. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком, 2018. 170 с.

48. Савенкова Л.О. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2015. 309 с.

49. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник К.: Академвидав, 2009. 360 с.

50. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / Бондарчук О.І. та ін. Київ: УМО НАПН України. 2015. 48 с.

51. Токарева Н.М. Шамне А.В., Халік О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія;/ ред, Н.М. Токаревої Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс» , 2017. 220 с.

52. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: ТОВ «НВП "Інтерсервіс"», 2021. 216 с.
URL:<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle>

53. Токарева Н. М. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2013. 283 с.

54. Улунова Г. Є. Психологія ускладненого спілкування в професійних колективах: навч.-метод. посібник для слухачів центрів перепідготовки та підвищення кваліфікації. Суми: Нота бене, 2015. 188 с.

55. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 «медична психологія». — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2021.

56. Усатенко Г.В. Асистована комунікація як чинник прив'язаності в дитячо-батьківських стосунках: дис. на здоб. н.с. доктор філософії. Київ. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України 2024.

URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/06>

57. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream>

58. Філіппова Л. В. Професійна рефлексія викладача у вищих навчальних закладах. Наукові Записки. 2021. № 145. с. 199–207.

59. Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

60. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці.

Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. 2017. с. 218–221.

61. Чабан І., Отич Д. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 18 (63). 2022.

62. Швалб Ю.М. Екологопсихологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості. Монографія. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 235 с.

63. Шпак Л.В. Особливості застосування ігрової терапії в роботі практичного психолога. Збірник наукових праць РДГУ «Психологія: реальність і перспективи» № 11. 2018. с. 188. URL: <http://prar.rv.ua>

64. Goban-Klas. Tomasz. Media I komunikowanie masowe: Teorie I analizy prazy, radia, telewizji I internetu. Warszawa, Krakow: Naukowe PWN SA, 1999. 340 s.

65. Pinquart M. Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis: Psychology and Aging. 2000. June. Vol 15 (2). p. 187–224.

66. Zhuravlova, L., Bedny, I., Luchkiv, V., Pomytkina, L., Grechukha, I., Muzhanova, N. (2022). Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. In: Hasan Ayaz (eds) Neuroergonomics and Cognitive Engineering. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, vol 42. AHFE International, USA. URL: <http://doi.org/10.54941/ahfe1001816>

67. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (2021). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 264. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

68. Zhuravlova L., Kolomiets T., Shmygliuk O. Psychological peculiarities of the interpersonal interaction in Adolescence. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 9 (54). 2020. С. 58-68.