

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота  
(бакалавра)

з теми: **«ФОРМУВАННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ АСПЕКТІВ  
КОМУНІКАЦІЇ У СОРОМ'ЯЗЛИВИХ ПІДЛІТКІВ»**

Виконав: студент 3 курсу  
Psms1-B19z групи  
спеціальності 053 Психологія  
**Владишевський Олександр Олегович**

Науковий керівник:  
**Гончарук Наталія Миколаївна,**  
доктор психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
загальної та практичної психології

Рецензент:  
**Гоцуляк Наталія Євгенівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВИХ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Науковий аналіз психологічних теорій сором'язливості.....	8
1.2 Основні чинники сором'язливості та їх вплив на комунікативну поведінку .....	17
1.3 Психологічні особливості невербальної комунікації у структурі міжособистісних взаємин.....	25
Висновки до першого розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ АСПЕКТІВ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЮ.....</b>	<b>37</b>
2.1 Організація та методи дослідження емпіричних показників розвитку невербальної комунікації.....	37
2.2 Емпіричне дослідження соціально-психологічних проблем невербальної комунікації у сором'язливих підлітків.....	42
Висновки до другого розділу .....	51
<b>РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СОРОМ'ЯЗЛИВИМ ПІДЛІТКАМ У ФОРМУВАННІ НЕВЕРБАЛЬНИХ АСПЕКТІВ КОМУНІКАЦІЇ.....</b>	<b>53</b>
3.1 Структурна модель і процесуальні аспекти розвитку невербальної комунікації дітей підліткового віку.....	53
3.2 Методологічне обґрунтування напрямів і засобів психологічної допомоги у формуванні невербальних аспектів комунікації .....	55
3.3 Результати впровадження експериментальної програми, розробленої для формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків..	65
Висновки до третього розділу.....	69
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>71</b>

	3
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема розвитку невербальних навичок комунікації викликає підвищений інтерес серед психологів у зв'язку з можливістю підсилення та надання емоційного забарвлення комунікативній взаємодії. Мова невербального спілкування є, насамперед, мовою внутрішньої експресії. Динаміка почуттів, внутрішній потенціал, чуттєвий емоційний стан передається у поглядах, міміці, жестах, інтонації, що увиразнює комунікативну взаємодію. У зв'язку з цим, невербальні аспекти комунікації визначаються дослідниками як один із важливих різновидів спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із здатністю передавати емоційно забарвлені повідомлення, підкріплювати й підкреслювати вербальні значення, збагачувати словесні висловлювання.

Психологічний аспект розвитку невербальної комунікації висвітлюється у працях О.П. Ващук (Ващук, 2017); Т.О. Дейнегіної (Дейнгіна, 2010), Г.О. Десятник, С.М. Полешко (Десятник & Полешко 2012), І.В. Ковалинської (Ковалинська, 2014). Широко представлена ця проблема у закордонних виданнях (Bruno & Adamczyk, 2005; Borg, 2011; Knapp & Hall, 2007; Oldřich, 2003; Wallbott, 2004).

Особливо значимими невербальні аспекти комунікації є для осіб із сором'язливістю, в яких недостатньо сформовані комунікативні навички: як вербальні, так і невербальні. Сором'язливі люди – це ті, які намагаються бути непомітними, постійно проявляють збентеженість і негативно себе оцінюють. Особливо дискомфортною сором'язливість стає у підлітковому віці, коли формується психологічний баланс між зовнішніми (комунікацією) та внутрішніми (самооцінкою) аспектами особистісного становлення. Сором'язливість позбавляє підлітків багатьох життєвих можливостей. Вони не проявляють ініціативу у спілкуванні, відкрито не демонструють свої погляди, публічно не розкривають свої безпосередні емоції. Це значною мірою ускладнює їх життєвий шлях.

Дослідження сором'язливості ми спостерігаємо у багатьох вітчизняних (Байєр & Лебідь, 2011; Коваленко, Грищук & Рогаль, 2018; Оверченко, 2017; Степаненко, 2017) і зарубіжних (Dowd, 2003; Juračková, 2014; Kohut, 2020; Zimbardo, 1982) дослідженнях, що вказує на значимість проблеми у психологічному контексті.

Проте на основі опрацювання наукових джерел було виявлено суперечності: між рівнем сформованості невербальних навичок комунікації у сором'язливих підлітків та психологічною готовністю учнів середнього шкільного віку до здійснення ефективних комунікацій; між рівнем розвитку комунікативних умінь учнів та психологічними умовами опанування ними навичками невербальної комунікації.

Недостатнє теоретичне та практичне опрацювання питання формування невербальних навичок комунікації у сором'язливих підлітків, означені вище суперечності, недостатній рівень комунікативної культури сучасних учнів, відсутність спеціальної систематичної роботи над формуванням невербальних комунікативних умінь визначили вибір теми кваліфікаційного дослідження **«Формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків»** обумовили її актуальність.

**Об'єкт дослідження** – невербальні аспекти комунікації у сором'язливих підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні умови та особливості формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків.

**Мета дослідження** – визначити психологічні особливості формування невербальних навичок комунікації у сором'язливих підлітків та розробити на цій основі програму, спрямовану на підвищення ефективності їх формування.

Для реалізації мети окреслено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків.

2. Обґрунтувати концептуальні засади експериментального дослідження та емпірично дослідити психологічні особливості формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків.

3. Проаналізувати наявні психокорекційні підходи, розробити й апробувати програму розвитку невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є положення про визначальну роль спілкування у становленні особистості (Г. Андрєєва, Л. Анциферова, О. Корніяка, Б. Ломов, В. Москаленко, Н. Чепелева); праці психологів щодо самоактуалізації особистості в процесі спілкування (Г. Костюк, С. Максименко, І. Бех, О. Киричук, Н. Чепелева, В. Моляко, А. Маслоу, Р. Мей); детермінізм соціального впливу на сором'язливу людину (А. Адлер, Д. Бретт, А. Деніелс, Е. Еріксон; К. Ізард, Р. Кеттелл, К. Юнг); вчення про психологічні особливості, кризи та новоутворення підліткового віку (Л. Божович, Д. Бретт, Г. Бреслав, Д. Ельконін М. Коноваленко, А. Петровський, О. Прохоров, М. Раттер, Д. Фельдштейн.); теоретико-прикладні дослідження проблем сором'язливості (А. Білоусова, Л. Галігузова, Ф. Зімбардо, І. Кон, Л. Краснова, В. Куніцина, І. Уткіна).

**Методи дослідження.** У межах теоретичного й емпіричного дослідження було використано низку психологічних методів. Серед теоретичних: аналіз, узагальнення і систематизація наукової літератури з теми дослідження. Емпіричними стали констатувальний і формувальний етапи психологічного експерименту. Констатувальний представлено такими методиками:

1. Шкала сором'язливості J.C. McCroskey & V.P. Richmond;
2. Тест експертної оцінки невербальної поведінки А.М. Кузнєцова;
3. Тест на розуміння значень невербальної комунікації Дж. Фаста;
4. Спостереження за особливостями невербальної поведінки дітей підліткового віку.

Формувальний відображено у побудові авторської програми розвитку невербальних комунікативних умінь учнів основної школи та проведенні психологічного тренінгу. Також було застосовано статистичні методи експериментального дослідження. Серед них здійснення кількісного та якісного аналізу результатів дослідження, графічне представлення результатів.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота була проведена на базі Кам'янець-Подільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1 з поглибленим вивченням німецької мови. Респондентами дослідження стали учні 6-7 класів у кількості 58 осіб.

**Наукова новизна і теоретичне значення дослідження** полягає у розкритті психологічних особливостей розвитку невербальних комунікативних умінь в дітей підліткового віку; визначенні психологічних умов корекційної роботи з формування невербальної комунікативної компетентності у школярів із сором'язливістю, наданні уваги методичним аспектам розвитку емоційної виразності в учнів основної школи.

- вперше на емпіричному рівні розглянуто проблему формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків;
- з'ясовано вплив емоційних бар'єрів на міжособистісну комунікацію учнів основної школи;
- науково обґрунтовано, розроблено й упроваджено психокорекційну тренінгову програму формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків;
- уточнено, поглиблено та розширено сутність понять «комунікативні уміння», «комунікативні навички»;
- розширено методологічні і методичні основи формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків;
- набули подальшого розвитку основні положення психології невербальної комунікації в учнівському освітньому середовищі.

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці й експериментальній апробації програми формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків. Результати наукового дослідження можуть використовуватися психологами закладів середньої освіти задля розвитку невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення висвітлювалися шляхом участі у студентській конференції Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Результати наукового дослідження відображено в 1 публікації.

**Публікації.** Владишевський О.О., Гончарук Н.М. Особливості розвитку невербальних аспектів комунікації в осіб із сором'язливістю. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2022 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. С. 84–89.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.



## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури, результати проведення емпіричного констатувального та формувального експерименту з проблеми формування невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків допомогли сформувати наступні висновки.

1. Шляхом розгляду теоретичних даних, які уможливили проаналізувати особливості невербальної комунікації дітей підліткового віку з сором'язливістю, визначено, що у психології погляди на проблему сором'язливості розходяться. У різних психологічних теоріях її розглядають як зовнішній прояв несвідомого конфлікту (Dowd, 2003); психологічну проблему (Kohut, 2020; Zimbardo, 1982); якість особистості (Степаненко, 2017; Коваленко, Грищук & Рогаль, 2018; Оверченко, 2017); приховане почуття (Jugačkova, 2014); комплексний психічний стан (Байер & Лебідь, 2011). Ми схилиємось до розгляду цього поняття як психологічної проблеми, що дає змогу проаналізувати поетапний алгоритм її подолання.

На основі теоретичного аналізу основних чинників сором'язливості констатовано різні витoki сором'язливості, зокрема: спадковість та вроджені особливості нервової системи, що призводять до сором'язливості (слабкий тип темпераменту, підвищена збудливість нервової системи); глибинні проблеми розвитку особистості, пов'язані із порушенням самоідентифікації; неефективне родинне виховання; умови соціокультурного середовища; недостатність комунікативного досвіду.

За результатами наукового дослідження невербальної комунікації у дітей підліткового віку її визначено як форму спілкування, яка полягає у передачі інформації за допомогою сигналів тіла. З'ясовано, що невербальна комунікація окреслює такі структурні компоненти: міміку та жести (пантоміміку), контакт очей (окулесіку), рухи тіла (кінесіку), ходу і поставу, просторову поведінку (проксеміку), дотик (такесіку), фонаційні та темпоральні характеристики мовлення (паралінгвістику), фізіологічні стани, зовнішній вигляд (екстер'ер). Функціональне значення невербальної комунікації полягає у розумінні емоційного стану співрозмовників,

досягненні невербальної ідентичності, виробленні спільної позиції в ситуаціях спілкування, інтерпретації сигналів співрозмовників, визначенні прихованих тенденцій у поведінці опонентів.

3. Організація та результати проведеного констатувального експерименту уможливили зробити такі узагальнення:

Головні завдання дослідження невербальних аспектів комунікації у сором'язливих підлітків стосувались таких аспектів: а) з'ясування рівня сором'язливості у підлітків; б) вивчення особливостей розпізнавання невербальних сигналів співрозмовників у підлітків із високим і низьким рівнями сором'язливості; в) вивчення та порівняння типових невербальних сигналів у школярів із високим та низьким рівнем сором'язливості; г) уточнення специфіки невербальних рухів тіла, що стосуються міміки і пантоміміки, фонаційних, фізіологічних та ін. характеристик в учнів із сором'язливістю.

За результатами емпіричного дослідження соціально-психологічних проблем невербальної комунікації у сором'язливих підлітків отримано такі узагальнення:

Високий рівень сором'язливості виявлено у 36,9% дітей підліткового віку, що становить третю частину вибірки досліджуваних.

Порівняльний аналіз особливостей невербальної поведінки дітей із сором'язливістю та низьким її рівнем продемонстрував такі відмінності:

А. З'ясовано пряму залежність між здатністю розуміти значення невербальної комунікації та рівнем сором'язливості: у дітей з високим рівнем сором'язливості високою або помірною є здатність розуміти сигнали невербальної поведінки інших. Це вказує на те, що вони чутливі не лише до свого емоційного стану, а й до емоційних станів інших людей.

Б. Встановлено, що сором'язливі підлітки суттєво відстають за оцінкою різноманітності невербального репертуару – їх показник за 10-бальною шкалою становить 4,3, в той час як у підлітків із низьким рівнем сором'язливості він дорівнює 8,2.

В. За спроможністю управляти своїм невербальним репертуаром також спостерігаються кардинальні відмінності: в підлітків із сором'язливістю

актуальним є показник 3,5, що вказує на нижчий за середній рівень, а в їхніх однолітків – 7,4, що говорить про вищий за середній рівень.

Г. Уточнено оцінку невербальних форм реагування за показниками: а) реєстрація специфічних фізіологічних реакцій; б) спостереження за мімікою обличчя та вивчення погляду; в) аналіз жестикуляції, рухів і позувань; г) дослідження фонаційних характеристик голосу; д) дослідження паралінгвістичних реакцій, що дало змогу у більшості дітей (від 57,6 до 85,7%) виявити наявність характерних особливостей невербальної поведінки, властивих лише для осіб із сором'язливістю.

Це вказує на необхідність проведення психологічної корекційної роботи за критеріями, які виявились найбільш порушеними (кінесичною, фонаційною та паралінгвістичною складовими комунікації).

4. За результатами проведення формувального експерименту з розвитку невербальних аспектів комунікації у підлітків із сором'язливістю було розроблено та реалізовано *тренінгову програму*, яка базується на формуванні невербальних аспектів міжособистісної взаємодії. Структурно вона представлена чотирма основними блоками:

Блок 1. Формування міміки та окулесики: на основі забезпечення позитивного настрою, аналізу різних видів посмішки, використання зорового контакту для впливу на співрозмовників.

Блок 2. Забезпечення пантоміміки: динаміки рухів і жестів, акцентування уваги на відкритій жестикуляції, аналізуванні ілюстративних, нормативних, адаптивних, афективних та ін. різновидів жестів, що застосовуються у ситуаціях спілкування;

Блок 3. Оптимізація фонаційних аспектів мовлення: підвищення фонологічних (гучності, тембру голосу) і темпоральних характеристик (темпу, швидкості мовлення).

Блок 4. Розвиток ритмо-інтонаційного боку мовлення: здатності вживати у мовленні фізіологічні, логічні та психологічні паузи, ритмізувати дихання, розставляти смислові акценти.

За результатами впровадження та апробації експериментальної програми, розробленої для формування невербальних аспектів комунікації у

підлітків із сором'язливістю констатовано підвищення показників емоційно-комунікативного розвитку. Зокрема, констатовано зниження рівня сором'язливості у 20,1% дітей підліткового віку з високого до середнього. Соціально-психологічне навчання створило умови для подолання емоційних та комунікативних труднощів шляхом оптимізації динаміки невербальних комунікативних ресурсів. Це дало змогу стверджувати, що результати проведеного дослідження вказують на ефективність використаної методики з формування невербальних аспектів комунікації у підлітків із сором'язливістю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер, Лебідь, К.В. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету*, 2011. 17, 62–69.
2. Белоусова, А.Б. Психологические защиты застенчивых студентов. *Субъектность в личностном и профессиональном развитии человека: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Казань : КСЮИ, 2004. 122–124.
3. Булах, І.С. & Лук'янов, А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 2013. 154–163.
4. Василик, М.А. Основы теории коммуникации. Москва : Гардарики, 2006. 222 с.
5. Ващук, О.П. Невербальна інформація в кримінальному провадженні: теоретико-методологічні основи : монографія. Одеса : Гельветика, 2017. 430 с.
6. Вовканич, М.Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота, 2014. 32, 41–42.
7. Волков, Б.С., Волкова, Н.В. Психологія спілкування в дитячому віці. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 272 с.
8. Гельбак, А.М. Становлення підлітка в умовах трансформаційного періоду. *Вісник післядипломної освіти*, 2014. 10, 207–216.
9. Глушко, Л.О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2012. 14, 103–112.
10. Дейнегіна, Т.О. Майстерність телеведучого: вступ до спеціальності : навч. посіб. Луганськ : Вірт. реальність, 2010. 332 с.
11. Десятник, Г.О., Полешко, С.М. Майстерність телевізійного ведучого : навч. посіб. Київ : Вид-во КиМУ, 2012. 168 с.
12. Дуткевич, Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

13. Ємельянова, Е.В., Тимців, М.М. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 336 с.
14. Євдокимова, Н.О. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*, 2015. 38, 189–199.
15. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга : монография. Москва : Речь, 2002. 80 с.
16. Зимбардо, Ф. Как побороть застенчивость; пер.с англ. Москва : Альпина паблицер, 2013. 308 с.
17. Истратова, О.Н. Эксакусто, Т.В. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 490 с.
18. Ісаєва, О.В. Комунікативна компетентність та засоби корекції процесу спілкування підлітків. *Актуальні питання сучасної психології*, 2014. 71–75.
19. Іщенко, І.М. Психологічна просвіта дітей підліткового віку з питань сором'язливості. *«Психологічна просвіта у сучасному суспільстві : методологія, досвід, перспективи»: міжнародна науково-практична конференція з нагоди відзначення 90-річчя від дня заснування СДПУ імені А.С. Макаренка (Суми, 20-21 листопада 2014 р.)*. Суми, 2014. 19–20.
20. Кабрин, В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. Москва : Смысл. 2005, 248 с.
21. Коваленко, А.Б., Грищук, Е.Ю. & Рогаль, Н.І. Особливості соціалізації жінок з високим рівнем сором'язливості. *Ukrainian psychological journal*, 2018. 410., 69–89.
22. Коваленко, А.Б., Дар'ялова, Н.А. Теоретико-методологічний аналіз проблеми віртуального спілкування підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2015. 2, 213–219.
23. Ковалинська, І.В. Невербальна комунікація. Київ : Освіта України, 2014. 289 с.
24. Колупаєва, К.О. Особливості комунікативної культури особистості школяра. 2010. URL:

[http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/v\\_1/24.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/24.pdf).

25. Копець, Л.В., Гордієнко, В.І. Комунікативний світ особистості та його характеристики. *Наукові записки. Т.149 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2019. 22–27.
26. Корніяка, О.М. Психологія комунікативної культури школяра. Київ : Міленіум, 2006. 336 с.
27. Косенко, Ю.В. Основи теорії мовної комунікації: навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2011. 187 с.
28. Кочерга, О.В. Сенситивність як психофізіологічний стан людини. Педагогічна освіта: теорія і практика. *Психологія. Педагогіка.* Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. 17, 71–74.
29. Краснова, Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности : дисс. ... канд. психол. наук; спец. : 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2007. 165 с.
30. Крушельницкая, О.Б. Подросток в системе референтных отношений : учеб. пособ. Москва : Московский психолого-социальный ин-т, 2008. 208 с.
31. Лапченко, І.О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006.. 20 с.
32. Мальгина, Л.Ф. Эмоциональная устойчивость как средство улучшения социальной адаптации подростков. «Социокультурные проблемы современной молодежи» : материалы II Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 18–22 апреля, 2007 г.). Новосибирск : Изд. НГПУ, 2007. 76–80.
33. Оверченко, А.І. Сором'язливість як риса характеру. Країна знань, 2017. 9–10, 50–52.
34. Орбан-Лембрик, Л.Е. Соціальна психологія: У 2-ох кн., Кн.1. : *Соціальна психологія особистості і спілкування.* Київ : Либідь, 2004. 576 с.
35. Періг, І.М., Дроздюк, В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. «Актуальні задачі сучасних технологій» : матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль,

- 16–17 листопада 2017 р.). Тернопіль, 2017. 212–213.
36. Прищак, М.Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 2010. 2, 5–8.
37. Регуш, Л.А. Психология современного подростка. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 400 с.
38. Розіна, І.В., Сидоренко, А.Є. Корекційна програма, спрямована на підвищення рівня комунікативних якостей у підлітків в умовах рекреації. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих учених та студентів «Фундаментальна та практична психологія в Україні: Витоки і перспективи»*. 2015. URL: <http://psypnpu.od.ua/wpcontent/uploads/2016/05/RozinaI.V.SydorenkoA..doc>.
39. Сергеева, Н.В. Особливості взаємодії молодших підлітків в малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 2010. 14, 469–477.
40. Серебрякова, К.А. Условия формирования образа «Я» и представлений о сверстнике у подростков : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». Москва, 2004. 24 с.
41. Степаненко, І.М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Запорізького національного університету, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 2 16., 108–114.
42. Степаненко, І.М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 2017. 5, 98–106.
43. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : пер. с англ. Е. Клейменова. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 624 с.
44. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
45. Уткіна, І.М. Формування комунікативної компетентності як засіб



- психолого-педагогічної корекції сором'язливості у молодших підлітків: дис. ... канд. психол. наук; спец. : 19.00.07. Київ, 2010. 202 с.
46. Фетискин, Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 242–244.
  47. Філоненко М. Психологія спілкування. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
  48. Фрейд А. Психопатология детства. Москва : NOTA BENE, 2000. 224 с.
  49. Хомчук О.П. Автономність як особистісна детермінанта впевненості у собі в підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень головний принцип університету : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 195–196.
  50. Чечулина, К.С. Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения : дисс.....канд. психол. наук : 19.00.07, Екатеринбург, 2012. 167 с.
  51. Abdullah Q. Personality Traits, Shyness and Temperament in Childhood *Escientific: Clinical Psychology*. Syria : University of Aleppo, 2020. URL : <https://escientificpublishers.com/personality-traits-shyness-and-temperament-in-childhood-JBND-02-0014>
  52. Adler A. Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings. H.L. Ansbacher and R.R. Ansbacher Eds.. New York, NY: W.W. Norton. 1979..
  53. Baldwinb, D., Zavaa, F., Baumgartnera, E., Coplan, R. Shame on me? Shyness, social experiences at preschool, and young children's self-conscious emotions. *Early Childhood Research Quarterly*, 2019. 47, 229–238.
  54. Barrett P.T., Petrides K.V., Eysenck S.B.G., Eysenck H.J. The Eysenck Personality Questionnaire: an examination of the factorial similarity of P, E, N, and L across 34 countries. *Personality and Individual Differences*, 1998. 25 (5), 805–819.
  55. Bruno T. & Adamczyk G. Řeč těla: jak neverbálně působit na druhé a rozumět řeči těla. Praha: Grada, 2005. 116 s
  56. Borg J. Język ciała. Siedem lekcji komunikacji niewerbalnej. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2011. 188 s.

57. Cattell, R.B. The voyage of a laboratory: 1928–1984. *Multivariate Behavioral Research*, 1984. 19, 121–174.
58. Chen, X. Culture and shyness in childhood and adolescence. *New Ideas in Psychology*, 2019. 53, 58–66.
59. Coplan, R.J., & Armer, M. A «multitude» of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Development Perspectives*, 2007. 11, 26–32.
60. Dowd, E.T. Adlerian, cognitive-behavioral, and constructivist psychotherapies: Commonalities, differences, and integration. In R.E. Watts Ed., *Adlerian, cognitive, and constructivist therapies: An integrative dialogue*, 2003. 91–106.
61. Edema, R. Causes of Shyness – The Reasons Why People are Shy. Personal Development. 2022. URL : <https://www.roliedema.com/causes-of-shyness.html>
62. France, K., Lanteigne, D., Glozman, J. & Hollenstain, T. A New Measure of the Expression of Shame: The Shame Code. *Journal of Child & Family Studies*, 2017. 26(3), 769–780.
63. Gavora, P. Učitel a žáci v komunikaci. Brno: Paido, 2005. 165 s.
64. Grady, J.S. Parental gentle encouragement promotes shy toddlers' regulation in social contexts. *J Exp Child Psychol*, 2019. 186, 83–98. URL : <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2019.05.00826>
65. Greenberg J., Koole S.L., Pyszczynski T. *Handbook of Experimental Existential Psychology*. Guilford Publications. 2013, 159 p.
66. Jaret P. Is Shyness a Mental Disorder? WEBMD. Petaluma, 2000. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/is-shyness-mental-disorder>
67. Juračková, P. Prožívání studu – zjištění u vybraných diagnostických skupin : disertační práce. Olomouc, 2014. 155 s.
68. Knapp, M.L., Judith A. Hall: *Komunikacja niewerbalna w interakcjach międzyludzkich*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum, 2000. 405 s.
69. Knapp, M.L., Hall J.A. *Nonverbal Communication in Human Interaction*. Wadsworth : Thomas Learning, 2007. 234 p.
70. Kohut, J. Jak se přestat stydět a konečně překonat stydlivost? Jak se Rychle Naučit. 2020. URL : <https://jakserychlenucit.cz/jak-se-prestat-stydet/>

71. Luby, J.M. Treatment of anxiety and depression in the preschool period. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 2013. 524, 346–358. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.01.01123>
72. Luna D., Barry L. Health-related shame: an affective determinant of health?. *Medical Humanities*, 2017. 43(4), 257–263.
73. Macchi C.R., Kessler R. *Training to Deliver Integrated Care: Skills Aimed at the Future of Healthcare*. Springer International Publishing, 2018. 244 p.
74. McCroskey, J.C. & Richmond, V.P. Communication apprehension and shyness: Conceptual and operational distinctions. *Central States Speech Journal*, 1982. 33, 458–468.
75. Meuwissen, A.S., & Carlson, S.M. An experimental study of the effects of autonomy support on preschoolers' self-regulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2019.. 60, 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.10.001>
76. Oldřich T. *Neverbální komunikace*. Brno : Computer Press, 2003. 482 s.
77. Settea, S., Baldwin, D., Zavaa, F., Baumgartner, E., & Coplan, R. Shame on me? Shyness, social experiences at preschool, and young children's self-conscious emotions. *Early Childhood Research Quarterly*, 2019. 47, 229–238.
78. Shein, L. The Evolution of Shame and Guilt". *PLoS ONE*, 2018. 13(7), 1–11.
79. Sulika, M., & Eisenberg, N. Respiratory sinus arrhythmia, shyness, and effortful control in preschool-age children. *Biol Psychol*, 2013. 92., 241–248.
80. Sznycer D., Xygalatas D., Agey E., Alami S. ,et al. Cross-cultural invariances in the architecture of shame. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2018. 39 (115), 702–707. Strand, Paul S. *Shyness and emotion-processing skills in preschoolers: A 6-Month Longitudinal Study*. *Wiley-Blackwell: Hoboken. Infant and Child Development*, 2008. 17 2., 109-120.
81. Sznycer D., Xygalatas D., Agey E., Alami S. ,et al. Cross-cultural invariances in the architecture of shame. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2018. 39 (115), 702–707.
82. Teyber E. Teyber F. *Interpersonal Process in Therapy: An Integrative Model*.

Cengage Learning, 2010. 137 p.

83. Tracy J., Robins R. Self-conscious emotions: Where self and emotion meet. In Sedikides C. (ed.). *Frontiers of social psychology. The self*. Psychology Press, 2007. 187–209.
84. Wallbott H.G. Nonverbal Phenomena. *Soziolinguistik. Part 1: ein Internationales Handbuch zur Wissenschaft von Sprache und Gessellschaft*, 2004. 666–677.
85. Wertheim, E.G. The Importance of Effective Communication, 2012. URL : <https://ysrinfo.files.wordpress.com/2012/06/effectivecommunication5.pdf>
86. Zdebik, M., Boivind, M., Battaglia, M., & Tremblaya, R. Childhood multi-trajectories of shyness, anxiety and depression: *Associations with adolescent internalizing problems*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 64. 2019. [https://doi.org/ 10.1016/j.appdev.2019.101050](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101050)
87. Zimbardo, P.G. Shyness and the stresses of the human connection. In L. Goldberger & S. Breznitz eds. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press, 1982. 466–481.