

Степанець Л. О.,

*студентка першого освітнього рівня бакалавр
за спеціальністю С4 Психологія*

кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Дробот О. В.,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС

Підлітковий вік є періодом становлення індивідуального способу спілкування, нерозривно пов'язаного з самооцінкою та рівнем домагань, двома системоутворюючими компонентами Я-концепції, особливо у підліткову кризу. Психологічні особливості компонентів Я-концепції при спілкуванні, такі як самооцінка, рівень домагань можуть стати як особистісним ресурсом так і чинником погіршення психологічного стану підлітка. Самооцінка – це суб'єктивне уявлення підлітка про власну цінність, яке побудоване на досвіді оцінки та порівнянні з іншими. У цьому віці на самооцінку також сильно впливає соціальне схвалення. Рівень домагань – це суб'єктивна норма досягнення, яку індивід вважає прийнятним або бажаним для себе. У підлітковому віці ці параметри перебувають у стані інтенсивної динаміки процесів ідентифікації, зміни систем мотивації, зміни провідної діяльності, загального розширення соціального досвіду [1]. Вплив власної гідності на те, як людина спілкується, можна побачити в тому, з ким вона вирішила розмовляти, очікуваннях від розмови, стилі мови, як вона контролює простір поруч із собою під час розмови та наскільки вона сприймає сказане та не сказане.

Підлітки з розвиненою самооцінкою зберігають комунікативну сферу, виявляють емпатію до позиції партнера, протистоять заважаючим впливам, змінюють стратегію спілкування. Їх мова логічно побудована, інтерактивна, враховує позицію партнера, зберігаючи емоційну рівновагу. Тоді як підлітки з високою самооцінкою прагнуть до домінування в спілкуванні, що призводить до авторитаризму, толерантності до заперечень і зниження здатності до співпраці. Невідповідно високий рівень самоствердження не підтримує заявлений рівень домагань, що призводить до афективної нестабільності,

конфліктної чутливості, підвищеної критики та бажання контролювати спілкування або захисної відмови від мови. Навпаки, низька самооцінка призводить до пасивної поведінки, підвищеної соціальної тривожності, покладення на сприйняття інших, мовної невизначеності та бажаного бажання або словесного самоприниження, або мовчазної присутності. Типологічне розмаїття підліткових моделей спілкування можна визначити залежністю між рівнем самооцінки, домаганнями та комунікативною поведінкою. Він варіювався від відкритого, довірливого та ініціативного до закритого, своєрідного та агресивно-оборонного [3, с. 14].

Для структури міжособистісної взаємодії самооцінка виступає регулятором соціального контакту, оскільки визначає очікування співрозмовника та прийнятний формат взаємодії. Підліток з високою внутрішньою самоузгодженістю буде здатний гнучко пристосовуватися до мінливих умов спілкування, зберігаючи цілісність свого образу. Домінує мотивація взаємодії, а не захисту, що створює передумови для ефективного діалогу. У той же час низький рівень самооцінки викликає потребу в зовнішньому схваленні, обмежує ініціативу, породжує підозру щодо справжніх емоцій партнера, спонукає до приховування справжніх емоцій. Таким чином, підліток може уникати жорстких соціальних умов або застосовувати протилежний підхід. У такому випадку вони компенсували б відсутність схвалення гіперроздаваннями. Такий тип розмови може виглядати як демонстрація, виклик або використання іронії. Ці плани не завжди можуть здійснитися. Але якщо вони це роблять, вони служать справжній меті. Тобто це допомагає їм залишатися в єдиному розумі, дозволяючи їм керувати шоу, коли йдеться про тип соціального зворотного зв'язку [4, с. 55].

Соціальні умови для підлітка – це, по суті, середовище, в якому формуються його комунікативні стратегії. Вплив сімейного контексту на комунікативні стратегії підлітка проявляється як через пряму взаємодію дитини з батьками, так і через загальні моделі спілкування, прийняті в сім'ї. Якщо сімейна система демонструє відкриті засоби обміну, поважає автономію дитини, має стабільні нормативні правила з чіткими межами, підліток вивчає конструктивні способи вербального вирішення конфлікту та починає слухати та вербалізувати емоційний стан. Комунікативну компетентність можна розвинути за таких умов, які надають першочергового значення емпатії, емоційному інтелекту, навичкам рефлексії, на яких базується ефективна міжособистісна взаємодія. У сім'ях з домінуючим контролюючим стилем, демонструючи відсутність емоцій, суперечливі вимоги та непослідовні вимоги, підліток навчиться або агресивним формам спілкування, або спілкуванню, використовуючи стратегії ухилення, пасивності та збереження мовчазної напруги. Перший з них формує моделі

комунікативного примусу, другий блокує самі механізми конструктивного вираження емоцій, не кажучи вже про те, що ці умови є оптимальними для повноцінного діалогу.

Комунікативна поведінка значною мірою зумовлена мікросоціальним контекстом школи. Навчальне середовище, стосунки з учителем, структура взаємодії в класі, чи переважає в ній конкуренція чи співробітництво – все це складає уявлення підлітків про прийнятні форми спілкування. У школах, політика яких спрямована на сприяння співпраці, підлітки більш відкриті, більш конструктивні та націлені на інтеграцію. З іншого боку, в ієрархічно та авторитетно структурованих установах довіра викликає підозру, а спілкування між підлітками стає більш формальним і замаскованим. Культура взаємодопомоги та взаємопідтримки в школі формує такі якості, як здатність бути чуйним, уважним до емоційного стану оточуючих і готовністю йти на компроміс з іншими. Якщо переважають позиції контролю та підпорядкування, комунікативна поведінка часто проявляється в захисній манері – або як прихований опір, або, альтернативно, уявна лінгвістична згода без будь-якої реальної відданості у взаємодії. Водночас стиль навчання, який передбачає партнерство, сприяє розвитку рефлексивного мовлення, яке дало б можливість підлітку змістовно регулювати свою поведінку в процесі спілкування [2, с. 11].

Підліткові субкультури є досить потужними генераторами комунікаційних норм між різного роду групами. Зразки традиційної комунікації є одним із найменших прикладів, які тут застосовуються. Це означає, що група має свій лексикон, стиль мовлення, коди, символи, жести, пози та способи взаємодії, серед іншого. Прийняття групи – це те, що підлітки пропонують один одному через спілкування, уможливаючи експресивність і ціннісну ідентичність на індивідуальному рівні. Нарешті, сам процес спілкування в групі накладає деякі невеликі обмеження на варіативність комунікативної поведінки поза субкультурним контекстом. Отже, у цьому конкретному розвитку в цих фіксованих моделях жорсткий розподіл ролей і мовна агресивність через, наприклад, жаргон як інструмент для ідентифікації та розмежування таких загальних механізмів не спостерігаються, і, однак, видатність, комунікативна гнучкість перешкоджають виникненню практично в кожному спілкуванні. Навіть на цьому рівні формулювання субкультура виконує адаптивну функцію, оскільки задовольняє базову потребу в соціальній приналежності та створює простір для вироблення моделей комунікативного впливу.

Емоційна чутливість у підлітковому віці виступає одним із базових детермінантів характеру міжособистісної взаємодії, оскільки саме в цьому віковому періоді формуються механізми афективної регуляції, соціального віддзеркалення та саморефлексії в контексті

комунікативного контакту. Підлітки виявляють виражену тенденцію до інтенсифікації емоційних реакцій на сигнали зовнішнього середовища, що обумовлено як нейрофізіологічними процесами (активацією лімбічної системи, нестабільністю серотонінергічних та дофамінових зв'язків), так і когнітивно-мотиваційною перебудовою, яка змінює систему значущостей. Сприйняття себе через оцінку інших набуває домінуючого значення, що створює гіперзалежність від зовнішнього підтвердження власної прийнятності. Страх відторгнення, соціального виключення або знецінення в комунікативному контакті призводить до формування поведінкових стратегій, що спрямовані на забезпечення схвалення, зниження ризику конфлікту, уникнення ситуацій соціальної незручності [5, с. 122]. Такі стратегії не завжди усвідомлювані, але мають чітко виражену функцію психологічного захисту та емоційної саморегуляції. У поведінці це проявляється у формі підвищеної поступливості, гіперкорекції, демонстративного самозаперечення або надмірної експресивності як способу привернути увагу й отримати символічне прийняття.

Потреба в прийнятті, властива підлітковому періоду, є базовою екзистенційною константою, що активізується у фазі переходу до нових форм соціальної участі. Підліток прагне бути визнаним не лише за функціональними параметрами, а й як унікальний суб'єкт, що здатен до емоційного злиття, автентичного прояву, спільного переживання. Емоційна чутливість зумовлює зростання значущості невербальних сигналів, які трактуються не лише як індикатори настрою, а й як ознаки прийняття або відкидання. Будь-яка зміна інтонації, пози, погляду може бути інтерпретована як підтвердження чи заперечення соціального статусу, що створює додаткове напруження у процесі спілкування.

Отже, визначені вище соціальні та психологічні особливості спілкування є особистісним ресурсом підлітків, значною мірою визначають характер їх міжособистісної взаємодії, формуючи унікальні патерни комунікації, які зумовлені як віковими, так і культурними чинниками. Важливими є фактори, такі як емоційна зрілість, рівень самосвідомості, сімейні стосунки та соціальний контекст, що впливають на здатність підлітків до виваженого сприйняття та конструктивного вирішення критичних, кризових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Зростаюча особистість у перетворювальному просторі виховних настанов. *Управління освітою*. 2018. № 10. С. 6–17.
2. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112–126.

3. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ. 2018. 388 с.
4. Заброцький М.М. Шапошникова Ю.Г. Педагогічна психологія. Херсон. 2017. 144 с.
5. Канівець Т.М. Матейчук Н.Г. Фесун Г.С. Психологія. Чернівці. 2019. 260 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-46>

Шепельова М. В.,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України;
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

Молодь є дуже вразливою під час кризових періодів, таких як війна, соціальні чи економічні труднощі. Протягом таких етапів багато молодих людей переживають стрес, тривожність, депресію, що суттєво впливає на їх суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті важливим є вивчення засобів, які можуть допомогти молоді справлятися з психоемоційним навантаженням. Художня творчість є одним із таких засобів, адже вона дозволяє не тільки виражати свої емоції, а й трансформувати переживання у конструктивний спосіб.

Як показало здійснене нами дослідження рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів закладів вищої освіти у 2024 році [1] за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Бадю), більшість студентів мають середній рівень благополуччя. Зокрема, 26% студентів відзначають достатній емоційний комфорт, 63% – середній рівень благополуччя, а 12% повідомляють про виражені психоемоційні проблеми та емоційний дискомфорт. Аналіз основних аспектів суб'єктивного благополуччя (таких як рівень напруженості, психоемоційні симптоми, зміни настрою, соціальні зв'язки, самооцінка здоров'я та задоволення від повсякденної діяльності) та їх порівняння з попередніми дослідженнями (2019–2022 рр.) виявили цікаві тенденції