

319-324.

5. Григор'єва В.В. Музична психологія: навч. посіб. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019.172 с.
6. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія: навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво» [Електронний ресурс] / Вікторія Драганчук; передм. Л. Кияновської ; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.
7. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Скорик В. І.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

viktorskorik@ukr.net

Актуальність дослідження. У контексті постійної зміни соціальних реалій, зростання психоемоційного навантаження та загального інформаційного перенасичення все більшої ваги набувають не лише загальні комунікативні здібності особистості, а й здатність до регуляції власного емоційного та поведінкового реагування в міжособистісній взаємодії. Якість соціальних контактів залежить не стільки від об'єктивних умов, скільки від внутрішніх механізмів, що забезпечують контроль над імпульсами, адекватність емоційної відповіді, гнучкість у виборі стратегій поведінки – тобто від рівня розвитку психологічної саморегуляції. Її сформованість прямо впливає на те, який тип взаємодії обирає людина: співпраця, конфронтація, емоційне відсторонення, домінування, уникання. Сучасна наука підтверджує, що особи з високою саморегуляцією схильні до конструктивних моделей взаємодії, здатні

підтримувати емоційну стабільність, демонструють емпатійність, соціальну відповідальність і здатність до компромісу. Натомість низький рівень саморегулятивної здатності часто асоціюється з підвищеною дратівливістю, труднощами в налагодженні стосунків, емоційною імпульсивністю або схильністю до конфліктних форм спілкування [4].

У межах сучасного психологічного знання значущим є дослідження не лише загального зв'язку між саморегуляцією та соціальною поведінкою, а й конкретних типів міжособистісної взаємодії, які найчастіше реалізуються у людей з певним рівнем саморегуляції. Це дозволяє виявити характерні моделі комунікативної активності, зокрема: чи переважає в людини потреба в домінуванні, партнерстві, автономії чи залежності у стосунках. Такі знання дають змогу глибше зрозуміти механізми соціального функціонування особистості, своєчасно виявляти дезадаптивні патерни поведінки, а також сприяти формуванню ефективніших стратегій взаємодії в навчальних, професійних та особистісних контекстах.

Виклад основного матеріалу. Психологічна саморегуляція є багатовимірною особистісною характеристикою, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, спрямовані на свідоме управління внутрішніми станами та зовнішніми реакціями. У сучасних дослідженнях вона розглядається як системоутворювальний механізм, що забезпечує здатність людини діяти відповідно до поставлених цілей, зберігати емоційний баланс і підтримувати адаптивну поведінку в соціальних ситуаціях. Саморегуляція особистості має безпосередній вплив на міжособистісну взаємодію – як на характер ініціативи у спілкуванні, так і на стиль реагування на міжособистісні конфлікти, зворотний зв'язок, критику чи підтримку. Вона визначає, наскільки людина здатна зберігати стабільність поведінки в умовах емоційного напруження, адекватно реагувати на прояви іншого та взаємодіяти не реактивно, а усвідомлено [3].

Залежно від рівня розвитку саморегуляції формуються домінуючі типи міжособистісної поведінки, які проявляються у звичних способах комунікації,

схильності до певних емоційних реакцій і соціальних ролей. Наприклад, особам з високим рівнем саморегуляції притаманна більша гнучкість у соціальних контактах, вміння приймати іншу точку зору, адаптуватися до змін умов взаємодії, утримуючи доброзичливий і відкритий стиль спілкування. Такі люди рідше демонструють емоційну імпульсивність, не схильні до агресивного самоствердження або емоційного відсторонення. У них зазвичай розвинене емпатійне мислення, високий рівень внутрішньої відповідальності за хід взаємодії, здатність до саморефлексії. У комунікативному аспекті це проявляється у схильності до партнерського стилю: відкритості, взаємоповаги, кооперації. Вони здатні усвідомлювати й коригувати не лише свої реакції, а й враховувати зворотний вплив іншого на свій стан, що формує стійкі, продуктивні й екологічні стосунки [1].

Натомість особи з низьким рівнем саморегуляції частіше демонструють неконструктивні, конфліктогенні форми взаємодії. Вони більш вразливі до зовнішніх впливів, мають нижчий поріг емоційної стійкості, менш здатні до внутрішньої корекції поведінки. У таких осіб превалюють реактивні стратегії взаємодії – уникнення, емоційна захисна агресія, імпульсивне заперечення думки іншого або демонстративне дистанціювання. Дослідження підтверджують наявність зв'язків між недостатнім рівнем саморегуляції та підвищеною схильністю до домінування, підозрливості, знецінення партнера або комунікативної ригідності [2]. Такі люди можуть шукати підтвердження своєї цінності через контроль або нав'язування власних норм, часто ігнорують потреби інших або переживають труднощі в побудові довіри. Їхня поведінка в міжособистісному полі характеризується тенденцією до одноманітності, низької варіативності, низької готовності до змін.

Тип взаємодії, що проявляється в людині, не є сталим і незмінним – він формується під впливом соціального досвіду, стилю виховання, життєвих обставин і особистісних смислів. Навіть за наявності деструктивних моделей, розвиток саморефлексії, здатності до емоційного регулювання та прийняття

відповідальності за власну поведінку дозволяє перебудовувати стиль взаємодії [5]. У контексті практичної психології це відкриває можливості для профілактики міжособистісних конфліктів, посилення комунікативної компетентності та психологічної зрілості в різних вікових і професійних групах.

Висновки. Рівень саморегуляції особистості істотно впливає на характер міжособистісної взаємодії, визначаючи не лише стиль спілкування, а й емоційну тональність, гнучкість поведінки, готовність до співпраці чи опору. Люди з високим рівнем саморегуляції не просто краще контролюють власні емоції – вони інакше входять у контакт, зберігаючи при цьому повагу до себе та інших, здатність до усвідомленої участі у стосунках. Їхня взаємодія базується на емпатії, рефлексії, здатності бачити ситуацію ширше за власний досвід, що робить таку взаємодію гнучкою, менш конфліктною й більш адаптивною.

У той же час низький рівень саморегуляції пов'язаний із більшим ризиком виникнення деструктивних або напружених типів взаємодії – емоційної агресії, уникнення, ригідності, знецінення партнера. Превалюючі моделі поведінки в таких випадках часто є захисними й реактивними, що ускладнює процес налагодження довготривалих і гармонійних стосунків. Це свідчить про необхідність розвитку саморегулятивних здібностей як складника психологічної компетентності особистості, особливо в контексті професійного та міжособистісного функціонування. Підвищення рівня усвідомленості у взаємодії, розвиток емоційного інтелекту й відповідальності за власні реакції – усе це стає не лише засобом профілактики конфліктів, а й умовою формування більш зрілих і продуктивних зв'язків у соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І., Бекар М. Я. Саморегуляція та міжособистісні стосунки у молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (75). 2023. С. 12-19.
2. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015.

Вип. 20 (1). С. 154-160.

3. Кириченко Т. В. Саморегуляція як чинник розвитку міжособистісної мовленнєвої комунікації підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 131-136.

4. Ситнік С. В. Особливості міжособистісної взаємодії майбутніх психологів із різним стилем мислення. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 158-164.

5. Ярушкін Н. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. /за ред. С. Д. Максименка. Київ: 2009. Т. XI. Ч. 1. С. 254-263.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Слабакова А.В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

anzhelaslabakovapsy@gmail.com

Постановка проблеми. Самооцінка є ключовою характеристикою особистості, що визначає рівень впевненості, соціальної адаптації та успішності у взаємодії з оточенням. Підлітковий вік – період активного розвитку самосвідомості та становлення автономії. Одним із важливих чинників, які впливають на самооцінку підлітків, є стиль сімейного виховання, що робить дослідження цієї проблематики актуальним у сучасній психології.

Феномен самооцінки ґрунтовно досліджений у працях зарубіжних науковців, зокрема: В. Джеймс, А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, І. Бранден, К. Хорні, Е. Еріксон, Ф. Зімбардо, Ч. Кулі, С. Куперсміт, К. Левін, Дж. Мід, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Розенберг, З. Фройд, Е. Фромм, які здійснили суттєвий