

7. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.
8. Ковальова М. 22 квітня – Всесвітній День Землі. Редактор: Марта Пивоваренко [Електронне видання]. URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/earthday2019>
9. Кочаровський М.С. Основи соціально-психологічного тренінгу Психолого-педагогічний практикум : метод. посіб. / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 87–92.
10. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2008. 22 с.
11. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
12. Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. №2. Ч.2. С. 29–44.
13. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип.2 (33). С. 35– 39.
14. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138 p. URL: <https://dyvys.info/2018/10/09/shho-take-posttravmatychnyj-sndrom-i-chomu-ukrayintsyam-var-to-zvernuty-na-nogo-uvagu/>

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИХ РІВНЕМ САМОТНОСТІ

Байло В. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
witysjadima@gmail.com*

Підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, коли формуються базові навички міжособистісної взаємодії, закладаються основи майбутніх соціальних ролей та відбувається усвідомлення власної ідентичності. Комунікативні стратегії, які використовують підлітки, є не лише засобом налагодження контактів, але й механізмом адаптації у соціумі. У цей період молода людина прагне до самостійності та водночас відчуває потребу у прийнятті та підтримці з боку однолітків. Саме через це проблематика самотності набуває особливої актуальності, оскільки відчуття ізоляції чи неприйняття може спричинити деформацію комунікативної сфери.

Дослідження феномену самотності у підлітковому віці набуває дедалі більшої наукової ваги у контексті поширення цифрової культури, коли традиційні форми спілкування зміщуються у віртуальну площину. Це змінює характер комунікативних стратегій, які підлітки обирають

для взаємодії з оточенням. З одного боку, онлайн-комунікація розширює можливості для соціалізації, з іншого – може сприяти розвитку поверхневих, нестабільних контактів, що не задовольняють потребу у глибоких емоційних зв'язках. Таким чином, зростає ризик підвищення рівня самотності серед підлітків. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між рівнем самотності та характером комунікативних стратегій у цьому віковому періоді, що дозволить розробити ефективніші підходи до психологічної підтримки та профілактики соціальної ізоляції.

Мета дослідження – виявити специфіку використання комунікативних стратегій підлітками залежно від рівня їхньої самотності та визначити психологічні закономірності цього процесу.

Проблематика комунікативних стратегій розглядається у психології як складний багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Комунікативна стратегія – це свідомий або підсвідомий вибір людиною певних способів поведінки у процесі взаємодії, які спрямовані на досягнення бажаного результату. Для підлітків характерні як конструктивні стратегії (співпраця, діалог, підтримка), так і деструктивні (уникнення, агресія, маніпуляція), вибір яких безпосередньо залежить від рівня психологічного благополуччя та соціальної включеності.

Атаманчук Н. наголошує, що самотність – це внутрішнє емоційне переживання та зовнішнє відчуження від людей. Самотність – це почуття від'єднання або відчуження від інших людей, унаслідок чого важко або навіть неможливо мати будь-який значимий міжособистісний зв'язок [1, с. 16].

Самотність розглядається як складний психологічний стан, що виникає при невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів. У підлітковому віці вона може проявлятися у вигляді відчуження, недостатньої емоційної підтримки, проблем з інтеграцією у колектив. Дослідження вказують, що самотність у цей період може стати фактором ризику розвитку депресивних тенденцій, соціальної ізоляції та зниження академічної успішності. Водночас вона здатна стимулювати формування компенсаторних механізмів, які також впливають на характер комунікативних стратегій [7, с. 35].

Підлітки з низьким рівнем самотності зазвичай демонструють високий рівень соціальної компетентності. Вони активно використовують стратегії співпраці, готові йти на компроміс, проявляють емпатію та відкритість у діалозі. Для них характерна гнучкість у виборі комунікативних тактик залежно від ситуації, що дозволяє зберігати стабільні та довготривалі стосунки. Ці підлітки легко адаптуються до нових соціальних груп, прагнуть до колективної діяльності, не уникають відповідальності у міжособистісних відносинах [3, с. 41].

У підлітків із середнім рівнем самотності комунікативні стратегії відзначаються більшою вибірковістю. Вони не завжди готові до відкритої взаємодії, віддаючи перевагу спілкуванню у вузькому колі довірених осіб. У цьому випадку комунікативна поведінка може поєднувати як конструктивні, так і захисні стратегії. Такі підлітки схильні використовувати тактику уникнення у ситуаціях конфлікту або емоційного перевантаження, водночас у сприятливих умовах здатні до ефективної співпраці. Для них властиве коливання між потребою у соціалізації та страхом відторгнення, що створює певну нестабільність у комунікативній сфері [4, с. 120].

Найбільш виразні особливості спостерігаються у підлітків із високим рівнем самотності. Їхня комунікативна стратегія часто будується на основі уникнення, відсторонення або навіть агресії як форми захисту від можливих негативних оцінок. Вони можуть проявляти низький рівень довіри до оточення, що ускладнює формування глибоких емоційних зв'язків. Для них характерні труднощі у встановленні нових контактів, схильність до інтроверсії та використання компенсаторних форм взаємодії, зокрема через віртуальне спілкування. У міжособистісних відносинах такі підлітки можуть демонструвати пасивність, замкненість або, навпаки, емоційну вибуховість, яка є реакцією на відчуття самотності [5, с. 138].

Важливим чинником вибору комунікативних стратегій є рівень емоційної регуляції. Підлітки з низьким рівнем самотності краще контролюють емоції, що сприяє конструктивному спілкуванню, тоді як високий рівень самотності супроводжується емоційною нестабільністю, імпульсивністю та труднощами у міжособистісних контактах. Це узгоджується з підходом Д. Бернса, який підкреслює взаємозв'язок між умінням керувати емоціями та якістю соціальних стосунків [2].

Порівняльний аналіз підлітків із різним рівнем самотності дозволяє виявити низку закономірностей. По-перше, чим вищий рівень самотності, тим більша ймовірність використання деструктивних або захисних комунікативних стратегій. По-друге, самотність корелює з низьким рівнем соціальної впевненості, що обмежує репертуар можливих комунікативних тактик. По-третє, комунікативні стратегії у підлітків із високим рівнем самотності часто супроводжуються негативними емоційними переживаннями, що підсилює замкненість і ускладнює процес соціалізації [8, с. 109].

Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки підлітків. Робота з тими, хто відчуває високий рівень самотності, має бути спрямована на розвиток конструктивної комунікації, упевненості у спілкуванні та навичок емоційної регуляції. Важливу роль відіграють тренінги з розвитку емпатії, уміння слухати й вести діалог. Для підлітків із середнім рівнем самотності доцільно створювати умови для поступового розширення

кола соціальних контактів. Ті, хто має низький рівень самотності, можуть виступати ресурсом підтримки для однолітків завдяки розвинутим комунікативним умінням [6].

Комунікативні стратегії підлітків визначаються багатьма чинниками, серед яких рівень самотності відіграє ключову роль. У підлітків із низьким рівнем самотності переважають конструктивні стратегії, орієнтовані на співпрацю, діалог та взаємну підтримку. У підлітків із середнім рівнем спостерігається нестійкість у виборі стратегій, що зумовлено коливанням між потребою у соціалізації та страхом відторгнення. Найбільш уразливою є група підлітків із високим рівнем самотності, для яких характерні захисні й деструктивні стратегії, що утруднюють ефективну соціальну інтеграцію. Виявлені особливості підтверджують необхідність системної психологічної підтримки підлітків у процесі формування їхньої комунікативної компетентності.

Таким чином, дослідження демонструє, що самотність у підлітковому віці не лише є емоційним станом, але й чинником, який істотно впливає на формування комунікативних стратегій. Розробка профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на подолання самотності та розвиток конструктивної комунікації, є важливим завданням практичної психології та педагогіки. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення впливу цифрового середовища на комунікативні стратегії підлітків, а також розробка інтервенційних програм, що враховуватимуть індивідуальний рівень самотності та особливості особистісного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Відчуття самотності в студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. Наук. Матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (3-4 червня 2021 р. м. Полтава). Полтава, 2021. С.15–19.
2. Бернс Девід. Терапія самотності. Як навчитися спілкуватися, дружити і любити. Клінічно перевірена програма. Київ : Сварог, 2024. 194 с.
3. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності : навч.-метод. посіб. Київ : Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
4. Грей Кетрін. Несподівана радість самотності. Київ : Yakaboo Publishing, 2020, 304 с.
5. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен : мат-ли VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2020. С. 138–140.
6. Кулешова О., Кравець Х. Переживання самотності в контексті психологічного здоров'я особистості. *Людина. Суспільство. Держава*. 2019. № 2. С. 21–24.
7. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тез за матеріалами наукового круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
8. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 15. С. 104–110.