

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму
КУРСОВА РОБОТА з
ПСИХОЛОГІЇ

на тему: «Психологічні проблеми спілкування підлітків та юнаків»

Студентки 3 курсу групи СОа 13-20
денної форми здобуття освіти
Педагогічного факультету романо-
германської та української філології
спеціальності 014 Середня освіта
Освітньо-професійної програми
Іноземні мови та літератури,
методика навчання іноземних мов і
зарубіжної літератури
Кулаківської Богдани Вікторівни
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Бондаренко
Олександр Федорович

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

ЗМІСТ

РЕЗЮМЕ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ В ПІДЛІТКОВОМУ І ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1 Спілкування, як психологічний феномен	7
1.2 Психологічні аспекти розвитку особистості підліткового та юнацького віку	8
1.3 Психологічні особливості комунікативної взаємодії у підлітковому і юнацькому віці	11
1.4 Психологічні проблеми в спілкуванні осіб підліткового та юнацького віку	12
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	16
2.1 Можливості психологічного впливу на комунікативну сферу у підлітковому та юнацькому віці.....	16
2.2 Вплив батьків на регулювання проблем спілкування	17
2.3 Вплив референтних фігур на регулювання проблем спілкування	19
2.4. Рекомендації щодо оптимізації комунікативної сфери в підлітковому та юнацькому віці	21
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	25

РЕЗЮМЕ

Проблеми спілкування підлітків та юнаків

Проблеми спілкування підлітків та юнаків - це актуальна тема, що вивчає процеси взаємодії молоді в сучасному суспільстві. У сучасному світі відбувається багато змін, що суттєво впливають на формування способів і засобів спілкування між молодими людьми. Серед проблем можна виділити: недостатню комунікацію, недосконалість комунікативних навичок, конфлікти, недовіра, невміння знайти спільну мову з однолітками, інтернет-залежність та інші. Для розв'язання цих проблем важливо розвивати комунікативні навички підлітків та юнаків, стимулювати їх до активної участі у спільних заходах та інших формах взаємодії. Також важливо забезпечити можливість доступу до якісної освіти та культурних заходів, що сприятимуть розвитку їхньої особистості та розширенню кола інтересів.

Ключові слова: підлітки, юнаки, спілкування, комунікативні навички, комунікація, психологічні особливості.

Communication problems of teenagers and young men is a topical topic that studies the processes of interaction of young people in modern society. In the modern world, there are many changes that significantly affect the formation of ways and means of communication between young people. Among the problems, we can highlight: insufficient communication, imperfect communication skills, conflicts, mistrust, inability to find a common language with peers, Internet addiction, and others. To solve these problems, it is important to develop the communication skills of teenagers and young men, to stimulate them to actively participate in joint activities and other forms of interaction. It is also important to provide access to quality education and cultural activities that will contribute to the development of their personality and broaden their range of interests.

Key words: teenagers, young men, communication, communication skills, communication, psychological features.

ВСТУП

Підлітки та юнаки є особливою категорією людей, для яких спілкування має особливе значення. У цьому віці формуються соціальні навички, розвивається ідентичність та самооцінка. Саме тому дослідження проблем у спілкуванні, які можуть мати серйозний вплив на психологічний стан та подальший розвиток особистості, є завжди актуальною.

Якість спілкування має значення для розвитку особистості підлітка та юнака. Гарне спілкування допомагає розвивати соціальні навички, зміцнювати емоційний стан, підвищувати самооцінку та забезпечувати успіх у навчанні та роботі. Спілкування впливає на соціальну адаптацію та інтеграцію підлітків та юнаків у суспільство, сприяє формуванню стійких міжособистісних зв'язків, зміцнює довіру до оточуючих та забезпечує гармонійне взаємодія з оточуючими. Воно є важливим для роботи в команді та досягнення успіху в професійній діяльності.

У той же час, проблеми у спілкуванні можуть мати негативний вплив на психологічний стан, можуть призводити до самоізоляції та інших соціальних проблем. Вони можуть стати перешкодою на шляху соціальної адаптації та підвищення ризику відчуження та соціальної відсталості. Це може призвести до проблем зі здоров'ям, розладами психіки та мати негативний вплив на успішність у навчанні та підготовку до майбутньої роботи, що може мати наслідки на економічний розвиток країни.

Об'єктом дослідження виступає спілкування та взаємодія підлітків та юнаків в їхньому соціальному середовищі.

Предметом вивчення у цій роботі явища, процеси, та особливості спілкування підлітків та юнаків, які можуть мати вплив на їхній психологічний стан, соціальну адаптацію, успішність у навчанні та роботі та загальний розвиток особистості.

Метою даної курсової роботи є розкриття основних проблем, які виникають у процесі спілкування підлітків та юнаків, виявленні причин цих проблем, а також пошуку можливих шляхів їх подолання.

Завдання роботи такі:

- Охарактеризувати поняття спілкування як психологічного феномену
- Розглянути основні аспекти розвитку особистості та юнацького віку
- Проаналізувати особливості комунікативної взаємодії у підлітковому та юнацькому віці
- Визначити проблеми в спілкуванні осіб підліткового та юнацького віку
- Визначити можливості впливу на комунікативну сферу у підлітковому та юнацькому віці
- Розглянути вплив факторів на регулювання проблем спілкування
- Дослідити вплив референтних фігур на регулювання проблем спілкування
- Надати рекомендації щодо оптимізації комунікативної сфери в підлітковому та юнацькому віці

Методи теоретичного дослідження (абстракція та конкретизація, індукція та дедукція, аналіз та синтез, порівняння, класифікація, узагальнення); *організаційні* – методи збору та систематизації інформації про предмет дослідження.

У даній курсовій роботі будуть проаналізовані наукові дослідження та література на тему обрану з метою визначення основних проблем спілкування в підлітковому та юнацькому віці. Робота складається з декількох частин, включаючи визначення поняття феномену спілкування, аналіз та характеристика проблем спілкування, а також дослідження можливостей оптимізації комунікативної сфери в житті підлітків та юнаків.

Отже, дана курсова робота дозволяє поглиблено вивчити психологічні аспекти спілкування у віковій категорії підлітків та юнаків, з'ясувати, які проблеми виникають під час спілкування, і дослідити їх причини. Це може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень у цій галузі. Практична

значущість дослідження полягає в тому, що вона може допомогти педагогам, батькам, психологам та іншим фахівцям у розумінні та підвищенні ефективності спілкування з підлітками та юнаками, що може в свою чергу позитивно вплинути на їхні соціальні, психологічні та академічні результати.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ В ПІДЛІТКОВОМУ І ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Спілкування, як психологічний феномен

Кожна людина потребує спілкування та налагодження соціальних контактів. Це потрібно для отримання нових вражень, почуттів, знань, бажання поділитися своїми переживаннями та думками, обміну інформацією та налагодження стосунків. Спілкування є необхідним аспектом існування людини та важливою передумовою формування її як соціальної істоти. Воно дозволяє взаємодіяти з різноманітними спільнотами і є необхідною умовою існування суспільства.

З початку розвитку психології спілкування не розглядалося як окреме психологічне явище. Проте з часом вчені зрозуміли, що необхідно створити нову науку, щоб вивчати спілкування між людьми. Ця потреба виникла з кількох причин. Психічні процеси та стани виявляються по-різному в різних життєвих ситуаціях, зокрема в тих, що пов'язані зі спілкуванням. Психологи також звернули увагу на можливість емпіричного вивчення соціальних явищ, які потребують глибокого психологічного аналізу, зокрема міжособистісних оцінок та порівнянь, поведінки людей у групах, поведінки споживачів тощо. По-третє, багато суміжних наук, таких як економіка або історія потребують пояснень від психологів щодо психологічних аспектів соціальних явищ, які не можуть бути пояснені в рамках загальної психології.

Феномен спілкування виражається у взаємодії в різноманітних аспектах спілкування, які включають обмін інформацією, діяльністю, досвідом, уміннями та навичками, результатами праці тощо. Спілкування є складовою людської сутності і є формою особистісного і суспільного функціонування. Воно відображає необхідність людей жити у спільноті, співпрацювати та об'єднуватись. Координація дій, спільні цілі, обмін думками, формування

внутрішнього світу людини, її свідомості, почуттів, знань є важливими складовими елементами спілкування, що забезпечують спільну діяльність. Цікавим є спостереження наслідків при відсутності спілкування в індивіда з іншими людьми. Соціальне напруження чи конфлікти примушують індивіда відмежуватися від зовнішніх впливів та відпочити [16]. Науковець Орбан-Лембрик стверджує «Якщо поряд немає друга, з яким можна обговорити проблеми, індивід починає спілкуватися з собою, немовби розвиваючи власне "Я".» [16, с. 224].

Надзвичайно важливо вміти проводити внутрішні діалоги, спілкуватися зі своїм сумлінням та отримувати поради від нього. Це не тільки сприяє ухваленню обдуманих рішень та уникненню помилок, а й впливає на духовний та професійний розвиток людини та забезпечує збереження її внутрішньої гармонії. Будучи в гармонії з собою легше вибудовувати взаємодію з іншими, так само як і спілкуючись з іншими членами суспільства легше зрозуміти себе. Згідно з соціально-психологічною теорією Дж. Г. Міда, людина є результатом міжособистісної взаємодії і без вищезазначеного. Вона приймає ролі, які формуються під впливом інших людей, яких він називає «узагальненим іншим». Під час соціалізації формується рефлексивне соціальне «Я», тобто її походження є повністю соціальним. Головна властивість соціального «Я» полягає в тому, що воно може стати об'єктом самоспостереження, що дає змогу зовнішньому соціальному контролю перетворитися на самоконтроль. Мід використовував поняття «самість» для глибокого опису цього явища. Ця властивість не є вродженою, а також є соціальною [20].

1.2 Психологічні аспекти розвитку особистості підліткового та юнацького віку

Період підліткового віку охоплює вік від 13 до 18 років (± 2 роки) і характеризується значними психологічними змінами, що виникають внаслідок

фізіологічних особливостей цього періоду та ряду морфологічних процесів, що відбуваються в організмі. Ці зміни безпосередньо впливають на реакції підлітків на зовнішні фактори та формування їх особистості.

У підлітковому віці соціально-психологічні особливості стають дуже важливими. Психологічний аспект розвитку стає на перший план, оскільки підліток починає переживати підвищену емоційність та збудливість через фізичні зміни в своєму тілі. Незважаючи на бажання поводитися як дорослий, підліток може виявляти надмірну активність та необґрунтовану самовпевненість, що може призвести до відчуття неприйняття дорослими. Підлітки можуть також переживати негативні емоції та почуття дорослості як нові форми психологічного розвитку [2].

У підлітковому віці потреба в дружбі загострюється, а орієнтація на «ідеали» колективу стає важливою. У спілкуванні з однолітками відбувається моделювання соціальних взаємин, а підлітки набувають навичок оцінки наслідків своєї та чужої поведінки та моральних цінностей.

Комунікація з батьками, вчителями, однолітками та друзями суттєво впливає на самооцінку підлітків. Їхній рівень самооцінки формує їх особистісні якості, такі як впевненість у собі, самокритичність та наполегливість. Якщо рівень самооцінки відповідає реальним здібностям та досягненням, то це сприяє успіху у соціальній сфері та навчанні. З іншого боку, низький рівень самооцінки може призвести до депресії та песимізму. Комунікація з підлітками може бути складною для батьків та вчителів, але враховуючи особливості цього віку, можна знайти ефективні способи взаємодії.

Підлітковий період - це час в житті людини, коли необхідно приймати важливі рішення про своє майбутнє, включаючи вибір професії та місця в суспільстві. У цей період старшокласник повинен бути готовим до праці, знати свої здібності та інтереси, щоб зробити правильний вибір щодо майбутньої професії. Також важливо розуміти своє місце в суспільстві та виконувати громадянські обов'язки. Соціальна ситуація підліткового періоду накладає певні

вимоги на молодь, і правильні рішення можуть визначити успіх у майбутньому [17].

У період формування особистості підлітків спостерігається внутрішня суперечливість. З одного боку, вони бажають бути самостійними і протестують проти контролю та опіки. З іншого боку, вони відчують тривогу і страх перед новими завданнями та чекають підтримки дорослих, хоча не хочуть цього відкрито визнати. У юнацькому віці людина зазвичай знаходить свою самостійність, але все ще залежить від батьківських установок. Це зв'язано з їхнім дитинством та залежністю від матеріальної підтримки. Крім того, на цьому етапі їх соціальне становище є неоднозначним, оскільки їм виставляють різні вимоги з боку суспільства, що змушує їх психіку стати складнішою та різноманітнішою.

З психологічної точки зору, молодість пов'язана з раптовою зміною внутрішньої позиції та ставленням до майбутнього. Бурхливі зміни в суспільстві ставлять молоду людину перед необхідністю вирішення складних питань, пов'язаних зі знаходженням себе, свого місця в світі та визначенням нових напрямів розвитку. За словами М.М. Реви «різниця між підлітковим та юнацьким віком полягає у ставленні до майбутнього». У підлітковому віці з'являється свідомість про своє місце у світі та зародження життєвої перспективи, а в юнацькому віці зорієнтованість на майбутнє стає головною пріоритетною метою особистості. Питання побудови життєвого шляху та знаходження свого місця перетворюються на найбільш значущі, навколо яких організовується діяльність юнака. [18, с. 225].

Задача професійного самовизначення стає важливою для молоді в сучасному суспільстві. Особливо це стає актуальним в 9-му та 11-му класах, коли учні мають зробити важливий вибір щодо продовження освіти або початку робочої кар'єри. Цей вибір є «порогом» до самостійного життя. З переходом від ранньої юності до пізньої змінюються акценти розвитку, що вказує на завершення

попереднього етапу самовизначення та початок самореалізації. Навчально-професійна діяльність стає провідною в цьому процесі.

1.3 Психологічні особливості комунікативної взаємодії у підлітковому і юнацькому віці

Кандидат психологічних наук Купрєєва О. І. вважає, що «Комунікація є однією з головних форм активності особистості, без якої неможливі її діяльність, пізнання, розвиток, побудова взаємодії з самим собою та оточуючим світом.» Комунікативна взаємодія в підлітковому та юнацькому віці має свої особливості, пов'язані зі змінами в особистості під час цього періоду. Комунікативна взаємодія є невід'ємною частиною підліткового та юнацького віку. У цьому віці людина вже може використовувати різні види комунікації, такі як вербальна, невербальна та паракомунікація. Проте, зростання самосвідомості та соціальної активності впливає на характеристики комунікації, зокрема на її цілі, зміст, мовні та невербальні засоби [11, с. 135].

Відомо, що для підлітків найважливішою діяльністю є спілкування з однолітками. Саме через нього вони розширюють свій кругозір, навчаються різноманітним формам міжособистісної взаємодії та навичкам відстоювання своїх прав та виборів. У відносинах з ровесниками підлітки намагаються проявити свою індивідуальність та отримати визнання серед групи. Успіхи серед однолітків вважаються дуже важливими. В підліткових групах формуються свої невимушені правила поведінки, що базуються на рівності, вірності, чесності, порядності та готовності допомогти один одному. Якщо підліток порушує ці принципи, це може призвести до проблем інтолерантності, ксенофобії та булінгу по відношенню до інших людей. Деякі підлітки можуть ставитися з острахом та відчуженням до груп учнів, які відрізняються від них за зовнішністю, культурою, релігією чи менталітетом. Це може призвести до осуду "інших" і навіть до фізичного насильства [5].

У підлітковому віці виникає потреба установити своє місце в соціальній групі, де зазвичай переважають ровесники. Комунікативна взаємодія відіграє важливу роль у формуванні власної ідентичності та визначенні місця у соціальній структурі. За цього періоду може з'являтися бажання демонструвати свою незалежність та самостійність, що може викликати конфлікти з батьками та іншими дорослими. Однак, зростаюча соціалізація може допомогти розвивати навички спілкування та взаємодії з іншими людьми [13].

Бажання підлітка знайти співприятливе середовище серед однолітків породжує потребу у дружбі. Саме дружба має важливе значення для людської культури загалом. Через дружбу підліток може оволодіти рисами високої якості міжособистісних взаємодій, такими як взаємовиручка, взаємна допомога та готовність ризикувати заради іншої людини.

У юнацькому віці особистість досить сформована, тому комунікативна взаємодія може змінюватися в залежності від обраної соціальної ролі та професійних інтересів. У цьому віці може з'являтися більш велика потреба в здійсненні успішної комунікації, зокрема, у професійній сфері. Також, під час цього періоду може відбуватися розширення соціального кола та формування стійких міжособистісних відносин.

Незалежно від віку, важливим елементом комунікативної взаємодії є емоційний контакт. Якщо людина відчуває емоційне злиття зі своїм співрозмовником, то це допомагає збільшити рівень взаєморозуміння.

У підлітковому та юнацькому віці можуть виникати різні проблеми у комунікативній взаємодії, наприклад, конфлікти з ровесниками або дорослими, проблеми у сприйнятті соціальних ролей, труднощі у спілкуванні зі знайомими та незнайомими людьми тощо.

1.4 Психологічні проблеми в спілкуванні осіб підліткового та юнацького віку

Проблеми в спілкуванні осіб підліткового та юнацького віку можуть виникати з різних причин. Труднощі у вирішенні емоційно-особистісних проблем, можуть знизити самооцінку та викликати дисбаланс у самопочутті підлітка. Низька самооцінка та недостатня впевненість у собі може призвести до уникнення спілкування та пошуку компанії з менш вимогливими ровесниками. Занадта емоційність призводять до деструктивної поведінки, що у свою чергу може унеможливити успішну адаптацію та особистісний розвиток. Часто підлітки не можуть самостійно впоратись зі своїми проблемами та потребують підтримки та корекційно-відновлювальної допомоги [7].

До інших причин відносять:

- неправильне виховання, де батьки забезпечують дитині мало можливостей для спілкування з однолітками, змушуючи їх ізолюватися;
- неадекватне поводження, агресивна поведінка, погрози та переслідування можуть знизити інтерес до спілкування та викликати страх у дітей та підлітків;
- наявність соціальних проблем, таких як бідність, наркоманія чи алкоголізм в родині, може призводити до соціальної ізоляції та обмеження спілкування з ровесниками;
- різниця вікових та психологічних характеристик може впливати на здатність до ефективного спілкування між підлітками та юнацтвом;
- низький рівень розвитку соціальних навичок може заважати спілкуванню та взаємодії з іншими людьми [8].

Підлітковий та юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, який супроводжується психологічними проблемами у спілкуванні. Деякі з них включають:

- порушення комунікативної компетенції. У підлітковому віці зростає потреба у встановленні контактів з ровесниками, але дехто може мати проблеми у взаємодії з іншими. Недостатня комунікативна компетенція може призводити до незручностей у встановленні зв'язків та формуванні дружби.

- проблеми зі ставленням до себе та інших. У цьому віці зростає самооцінка, і зростає важливість ставлення до себе та інших. Дехто може мати проблеми зі збереженням позитивного ставлення до себе, що може впливати на стосунки з іншими людьми;

- проблеми зі сприйняттям інших. Через інтенсивний розвиток власної особистості, у підлітків і юнаків може виникати труднощі з розумінням інших людей та їх почуттів. Це може призводити до непорозумінь та конфліктів у стосунках з іншими;

- проблеми з агресією. У підлітковому віці можуть з'являтися проблеми з агресивністю, що може виникати через стресові ситуації та недостатню соціалізацію. Агресія може впливати на стосунки з іншими та спричиняти конфлікти;

- одна з таких проблем – це страх перед критикою та осудом. Багато підлітків та молодих людей стурбовані тим, що їхнє спілкування не буде прийнято іншими людьми, і це може призвести до страху спілкування, стиду та сорому;

- проблеми з емоційною стабільністю. В підлітковому та юнацькому віці можуть з'являтися проблеми з емоційною стабільністю;

- іншою проблемою є недостатня впевненість у собі та недостатній досвід у спілкуванні з іншими людьми. Це може бути особливо складно для тих, хто має проблеми зі схильністю до соціальних ситуацій та аутизму [14].

Також підлітки та молоді люди можуть стикатися з проблемами в емоційному регулюванні, які можуть призвести до конфліктів з іншими людьми. Це може бути пов'язано з тим, що підлітки та молоді люди ще не мають достатнього досвіду в ефективному вираженні своїх почуттів та емоцій, або з тим, що вони можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки відносно своїх однолітків [7].

Нарешті, проблемами в спілкуванні можуть бути стереотипи, дискримінація та булінг, які можуть призвести до ізоляції та відчуття відчуженості від

оточуючих. Це може бути особливо складно для тих, хто належить до меншістьових груп за ознаками раси, статі, сексуальної орієнтації тощо.

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

2.1 Можливості психологічного впливу на комунікативну сферу у підлітковому та юнацькому віці

У сучасному суспільстві, життя підлітків потребує від них вміння ефективно використовувати свій комунікативний потенціал, перетворювати ситуації та адаптуватися до них на основі стійкого та адекватного самопізнання. Вони повинні встановлювати реалістичні цілі і досягати їх, а також адекватно реагувати на успіхи та невдачі, і визначати своє місце в системі суспільних відносин. Науковець Костах В. вважає, що «формування комунікативних здібностей підлітків відкриває нові можливості в розв'язанні проблем їх подальшого особистого життя» [9, с. 113].

Психологічний вплив може мати значення для комунікативної сфери у підлітковому та юнацькому віці, оскільки це періоди, коли молоді люди розвивають свої комунікативні навички та формують своє ставлення до соціальної взаємодії. Згідно з думкою Г.А. Цукермана, неможливо розвинути компетентність іншої людини, але можна створити умови та забезпечити необхідні засоби для її розвитку [19]. Це означає, що можна формувати навикову частину компетентності, але для розвитку здібностей, пов'язаних з відповідною компетентністю, необхідно створити сприятливі умови і сподіватися на успіх. Важливим науковим та практичним завданням є визначення цих умов і їх адекватне включення в навчальний процес.

Здатність до комунікації є ключовою особистісною якістю, яка відображає рівень міжособистісної взаємодії та становить важливий аспект життєвої якості людини. Саме тому для підлітків та юнаків важливо розвивати нові

міжособистісні стосунки, а завдання інших, в свою чергу, створити для цього максимально комфортні умови.

О. О. Бікус, В. В. Волошина виділяють виділити наступні умови які сприяють її формуванню:

1. Набуття навичок ефективного спілкування через процес виховання в родині.
2. Сприяння розвитку інтелектуальної та особистісної рефлексії, яка допомагає розуміти партнера по спілкуванню та оцінювати ситуації спілкування, формує адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.
3. Формування емпатії, позитивного відношення до однолітків та спрямування на співпрацю, адекватна самооцінка та позитивне ставлення до себе, які розвиваються у процесі виховання в родині та школі [3].

Підлітки та юнаки можуть самі контролювати регуляцію власної комунікативної поведінки. Один з методів, який використовується на цьому етапі, - уявне програвання своєї поведінки в різних ситуаціях. Планування своїх дій "в уяві" є необхідним етапом комунікативної дії і може передувати її виконанню, або здійснюватися після неї. Хоча не завжди уявне планування перетворюється на реальну поведінку, але воно допомагає створювати "поведінкові заготовки", які можуть бути використані в інших ситуаціях.

Слід зазначити, що природний розвиток комунікативної компетенції не гарантує досягнення достатнього рівня. Згідно з дослідженнями, лише 25% підлітків та юнаків мають достатній рівень комунікативної компетенції [3].

2.2 Вплив батьків на регулювання проблем спілкування

У своєму дослідженні, Т.В. Кравченко описує фактори, що впливають на формування особистості дитини в сім'ї: 1) інтелектуальний розвиток в

сімейному оточенні; 2) емоційний вплив значущих осіб на особистість дитини; 3) духовний вплив на дитину [10].

Разом з цими батьки мають значний вплив на розвиток комунікативної сфери своїх дітей, в тому числі на підлітковий та юнацький вік.

Психологиня Вербицька Л. вважає, що необхідною умовою для впливу батьків є перш за все їхнє вміння розуміти свою дитину. Батьки повинні бути усвідомлені щодо раптових змін настрою своїх дітей, як і дивних захоплень, які можуть здатися ексцентричними, новою лексикою та навіть невдалими діями.

Можливим способом регулювання проблеми спілкування може бути створення сприятливого середовища, де діти будуть почуватися комфортно, сприяючи розвитку їхніх комунікативних навичок [6]. Виявлення інтересу батьків до внутрішнього світу дітей, їх турбот та захоплень, є важливим для позитивного ставлення до особистості дитини та може позитивно вплинути на розвиток комунікативних навичок дітей. Батьки можуть допомогти своїм дітям розвивати комунікативні навички шляхом проведення спільних заходів - вечірок, виїздів. Ці дії можуть допомогти дітям навчитися спілкуватися та працювати в команді, що є важливим для розвитку соціальних навичок. Також важливо підтримувати інтереси та захоплення дітей, допомагати їм розвивати свої здібності та таланти. Це може допомогти збільшити самооцінку дітей та зміцнити їхню віру у себе, що також може позитивно вплинути на їхню комунікативну поведінку.

Немеш О. О. вважає, що застосування електронних засобів зв'язку, таких як смартфони та соціальні мережі, може знижувати якість та кількість живого спілкування з ровесниками та іншими людьми. Використання електронних засобів зв'язку може мати як позитивний, так і негативний вплив на комунікативну поведінку підлітків та юнаків. З одного боку, електронні засоби зв'язку можуть сприяти розвитку комунікативних навичок, якщо їх використовувати для спілкування з іншими людьми. Однак, гаджети всеодно

позбавляють важливого досвіду живого спілкування з ровесниками та іншими людьми. Батьки також можуть наголошувати на важливості особистого контакту та живого спілкування, і надихати дітей на зустрічі з друзями та іншими людьми [12].

Іншим способом регулювання проблем спілкування є навчання ефективним способам спілкування: батьки на власному прикладі можуть допомогти своїм дітям розвивати ефективні комунікативні навички, такі як слухання, висловлювання своїх думок та вміння сприймати емоційний стан інших людей. Так, навчання ефективним способам спілкування може допомогти дітям покращити свої комунікативні навички та забезпечити успішну взаємодію з іншими людьми. Для досягнення цієї мети, батьки можуть зосередитися на декількох ключових аспектах:

1. Слухання: діти можуть бути навчені ефективно слухати та розуміти інших людей, поважати їхню думку та враховувати кожне сказане кимось слово;
2. Висловлювання своїх думок: діти можуть бути навчені висловлювати свої думки та почуття відкрито та ефективно;
3. Сприйняття емоційного стану інших людей: діти можуть бути навчені розуміти емоційний стан інших людей та адаптувати своє спілкування відповідно [12].

2.3 Вплив референтних фігур на регулювання проблем спілкування

Референтні фігури - це люди, які мають вплив на поведінку та думки інших людей. У підлітковому та юнацькому віці референтні фігури можуть включати батьків, вчителів, друзів, знайомих та знаменитостей. Вплив референтних фігур на регулювання проблем спілкування підлітків та юнаків може бути дуже суттєвим.

Референтні фігури грають важливу роль у регулюванні проблем спілкування підлітків та юнаків. Референтні фігури можуть впливати на спосіб спілкування підлітків та юнаків шляхом демонстрації прикладів взаємодії з іншими людьми [27]. Наприклад, якщо родичі або вчителі демонструють ефективну комунікацію з іншими людьми, то це може позитивно позначитися на поведінці підлітків та юнаків. Якщо батьки вміють ефективно слухати та висловлювати свої думки, то діти навчаться цьому під час спілкування з ними та будуть застосовувати ці навички в майбутньому. На жаль, якщо референтні фігури демонструють негативну комунікацію, це також може мати негативний вплив на підлітків та юнаків. Крім того, референтні фігури можуть впливати на вибір компанії та спосіб спілкування. Якщо діти бачать, що їхні референтні фігури діють агресивно або не етично під час спілкування, то вони можуть наслідувати це поведінку.

Важливо зазначити, що референтні фігури можуть впливати на розуміння та підтримку дітей у складних ситуаціях. Наприклад, якщо дитина має проблему зі спілкуванням зі своїми ровесниками, то референтна фігура може допомогти їй зрозуміти, як краще спілкуватися та підтримати її у навчанні та вдосконаленні навичок комунікації. Референтні фігури можуть надати підтримку та мотивацію дітям, щоб вони змогли зробити крок до покращення своїх навичок.

Також важливо зазначити, що референтні фігури можуть бути не тільки позитивними, але й негативними. Наприклад, підлітки можуть брати за приклад поведінку небажану батьків або ровесників, яка може призводити до проблем у спілкуванні. В такому випадку, важливо зрозуміти, що негативна поведінка референтних фігур може мати вплив на формування комунікативних навичок підлітків та юнаків.

Крім того, референтні фігури можуть відігравати важливу роль у визначенні соціальних норм та цінностей, які підлітки та юнаки вбирають. Наприклад, якщо знаменитості або друзі підтримують певні цінності, то це може позитивно позначитися на поглядах підлітків та юнаків. З іншого боку, якщо референтні

фігури підтримують негативні цінності, такі як агресивність або насилля, то це може вплинути на поведінку та думки підлітків та юнаків [1].

Залежно від ситуації, референтні фігури можуть бути батьками, вчителями, тренерами, старшими друзями або навіть знайомими зі знаменитостями, яких дитина може поважати та сприймати як приклад. Важливо, щоб ці референтні фігури мали позитивний вплив на дітей та могли допомогти їм у розвитку комунікативних навичок. Усі діти потребують підтримки та навчання, щоб розвивати свої комунікативні навички та встановлювати здорові стосунки з іншими людьми. Референтні фігури можуть бути корисним ресурсом у цьому процесі, допомагаючи дітям зрозуміти важливість комунікації та підтримки здорових стосунків з ровесниками та іншими людьми.

Отже, вплив референтних фігур на регулювання проблем спілкування підлітків та юнаків є значущим і варто брати його до уваги. Для досягнення позитивних результатів виховання та розвитку комунікативних навичок важливо створити сприятливе середовище та взаємодію з референтними фігурами. Батьки, педагоги та інші дорослі повинні бути уважні до того, як вони впливають на молодших поколінь та як вони можуть стати позитивними референтними фігурами для розвитку комунікативних навичок у дітей та підлітків.

2.4. Рекомендації щодо оптимізації комунікативної сфери в підлітковому та юнацькому віці

Підліткові роки та юнацтво є надзвичайно важливими для формування комунікативних здібностей. У цей час відбувається значна зміна в усіх сферах, значно розширюється практика спілкування та активно будуються нові міжособистісні стосунки, що допомагає вдосконалювати свої комунікативні навички та уміння.

Для оптимізації комунікативної сфери в підлітковому та юнацькому віці відомий психолог Л. Божович пропонує звернути увагу на коло спілкування підлітків та юнаків, в якому вони проводять значну частину свого часу, спілкуючись з однолітками. Спілкування в компанії, де тебе розуміють та приймають, допомагає їм набувати досвіду комунікативності та організаторських здібностей. Молоді люди стають більш впевненим у собі та успішним, що знижує тривожність та викликає відчуття комфорту та позитивних емоцій. Ці ефекти допомагають формувати фізично та духовно здорову особистість, яка здатна в подальшому вдосконалюватись та розвиватись [8].

Наступною рекомендацією може стати особистісна рефлексія. Її розвиток у підлітків та юнаків допомагає знизити рівень внутрішньої конфліктності та підвищити їх соціальну адаптивність. Крім того, рефлексія допомагає структурувати емоційно-ціннісну сферу самосвідомості та переосмислити не тільки ситуації взаємодії, але й розпочати пошук нової інформації про себе, що сприяє зміні старих стереотипів розв'язання проблем [7].

Для підлітків та юнаків важливо покладатися на батьків та дорослих, які можуть створити сприятливе середовище для підлітків та юнаків, де вони можуть відчувати себе комфортно та безпечно. Це може забезпечити підтримку у розвитку комунікативних навичок та підвищенні самооцінки [8].

Ось декілька рекомендацій щодо створення такого середовища:

1. Створюйте простір для відкритого спілкування та вислуховування: створюйте спокійну атмосферу, де підлітки та юнаки можуть відчувати себе комфортно та бути вільними від страху чи засудження. Будьте відкриті до розмов та вислуховування, підтримуйте активне слухання та підтримку.

2. Розвивайте позитивне сприйняття: допоможіть підліткам та юнакам розуміти, що їхні думки та почуття важливі, та створюйте позитивну атмосферу в родині чи оточенні. Засудження та негативне ставлення можуть призвести до відчуття стресу та відштовхування.

3. Підтримуйте розвиток соціальних навичок: сприяйте розвитку комунікативних навичок підлітків та юнаків, допомагаючи їм у взаєминах з іншими людьми, зокрема з ровесниками. Рекомендуйте дітям приєднуватися до груп чи клубів зі спільними інтересами.

Розвиток емоційної інтелігентності є важливою складовою комунікативної сфери. Важливим для підлітків та юнаків є навчитися розпізнавати та виражати свої емоції відповідними способами, розуміти емоційний стан інших людей, а також вміти сприймати їхні емоції.

ВИСНОВКИ

Основні проблеми спілкування підлітків та юнаків включають:

- недостатня комунікативна компетентність: багато підлітків та юнаків можуть мати проблеми з висловлюванням своїх думок та почуттів, зрозумінням емоцій інших людей та побудовою взаємовідносин.

- відчуття самотності: підлітки та юнаки можуть відчувати себе самотніми через відсутність близьких друзів або соціальну ізоляцію.

- конфлікти з ровесниками: у підлітків та юнаків можуть виникати конфлікти з ровесниками через різні причини, такі як різні погляди, конкуренція або непорозуміння.

- вплив соціальних мереж: соціальні мережі можуть впливати на спосіб спілкування підлітків та юнаків, знижуючи якість та кількість живого спілкування з ровесниками та іншими людьми.

- стрес: підлітки та юнаки можуть відчувати стрес через шкільні проблеми, проблеми з друзями або сімейні конфлікти, що може впливати на якість та кількість спілкування.

- проблеми з адаптацією: підлітки та юнаки можуть мати проблеми з адаптацією до нових соціальних середовищ, наприклад, до нової школи або до нової місцевості.

Вивчення та розв'язання цих проблем можуть допомогти підліткам та юнакам змінити свої комунікативні навички, поліпшити якість спілкування та зменшити конфлікти. Наприклад, під час вивчення проблеми комунікативної незгоди, підлітки та юнаки можуть навчитися ефективно сприймати й обговорювати свої різниці, замість того, щоб відразу переходити до конфлікту або уникати спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб.: У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади /І. Д. Бех. Київ: Либідь, 2018. 342 с.
2. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.
3. 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.
4. Божович Є. Д. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка / Ордена Леніна Всесоз. о-во "Знання". - М.: Знання, 1979. - 37
5. Буркєєва І. Лотерантність як світоглядна компетенція виховання учнівської молоді. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2017. № 2(17). 21-25 с.
6. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. Вісник КНТЕУ. - 2012. - № 4.- С. 104-112.
7. Вікова і педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2019. 400 с.
8. 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.
9. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.

10. Кравченко Т.В. Сім'я та її вплив на соціалізацію дитини / Т.В. Кравченко //Педагогіка і психологія. - 2009. - №3. - С. 32-42.
11. Купрєєва, О. І. (2019). Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ. Випуск.12. С. 134-146.
12. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: (курс лекцій): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. П. Кутіщенко; М-во освіти і науки України, Ін-т соц. робота та упр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, Центр навч. л-ри, 2021. 128 с.
13. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування // Матеріали ІІ Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 292–293.
14. Мельничук, М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. Молодий вчений, 2021. 6(94), 120-122.
15. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 624 с.
16. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
17. Приходько Ю.О. Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник / Ю.О. Приходько. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2020. 233 с.
18. 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.
19. Цукерман Г.А. Види спілкування у навчанні. - Пеленг, - 1993. – 176 с.
20. George Herbert Mead. "The Social Self", Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods 10, (1913): p. 374- 380