

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 4. Комунікація та її налагодження (соціальні ресурси)

Комунікація як ресурс. Вплив комунікації на психічне здоров'я

Доброго дня! Як часто ви замислювалися — навіщо люди спілкуються, яка мета? Відповідь може здатися очевидною — щоб ділитися інформацією. Вочевидь **комунікація**, тобто спілкування, дає можливість порозумітися, донести те, що для нас значиме (навіть якщо ми цього не усвідомлюємо або якщо воно здається збоку безглуздим). **Комунікація сприяє спільній діяльності та досягненню спільної мети.** Спілкування з іншими — хороший ресурс для нашого особистісного розвитку. Так ви структуруєте інформацію під час спілкування і маєте змогу отримати фідбек, що підкріплює такий компонент життєстійкості, як корисне мислення. Також ви обираєте друзів і коханих із урахуванням спільних цінностей і розвиваєте інший компонент життєстійкості. **Комунікація** – це свого роду тренувальна зала для вдосконалення навичок, які ви отримуєте протягом курсу.

Помічено, що коли ми проговорюємо інформацію вголос, дискутуємо чи намагаємося пояснити свої міркування, навіть самим собі, наш мозок активізується з додатковою інтенсивністю й посилено обробляє інформацію. Чи помічали ви колись, що інформація, яка здавалася вам цілком структурованою, зрозумілою й логічною, втрачала ці якості одразу, як ви проговорили її вголос? Звісно, у такий спосіб, ми усвідомлюємо прогалини логіки чи генеруємо нові ідеї, що підкріплюють чи спростовують попередні уявлення. Частіша **практика відтворення інформації вголос зміцнює наші знання** — як репетиція перед виступом на сцені.

Водночас важливо, як реагує «аудиторія» на наші висловлювання. Якщо це захоплює її чи вона схвально реагує на наші ідеї, то це дає сигнал мозку про значущість інформації та необхідність її наступного збереження й відтворення в майбутньому саме в такий спосіб. Недаремно в давні часи основними носіями знань для людства були не книжки, а оповідки та історії, розказані мандрівниками, музикантами чи проповідниками. Хоча читання книжок також можна порівняти зі спілкуванням.

А тепер згадайте, коли востаннє намагалися переповісти сюжет книжки чи кінострічки комусь зі знайомих чи друзів. Спробуйте зосередитися і пригадати, як ви це робили, на чому ставили акценти і як почувалися в той момент? Помічено, що коли ми розповідаємо історію без примусу чи конкретної мети дослівно відтворити зміст, то ми комунікуємо не тільки з людиною, до якої звертаємося, але і з власним досвідом. І в цей момент можна пригадати ще одне цікаве спостереження з життя: що частіше людина переповідає історію, то більшою кількістю подробиць вона обростає. З часом ми починаємо бути більш переконаними в подіях, які описували, навіть якщо попередньо не були в цьому впевнені чи вигадали. Особливо це стає помітним, якщо особи, з якими ми спілкуємося, виказують захоплення, підтримують обговорення або стають розслабленими.

Так ви можете побачити ще одну **функцію комунікації як ресурсу, а саме — пізнання інших людей, їхніх емоційних станів та намірів.** Звісно, це не про майстерність вести допит. Наш мозок за частки секунд обробляє величезну кількість інформації, яку отримує під час спілкування з іншими. Саме на основі цієї інформації ми починаємо почуватися інакше поруч із кимось, ми усвідомлюємо, чи приятні до нас люди, ми стверджуємося в переконаннях, з ким краще не мати справи, з ким неприємно бути поруч. Більшість цих процесів розгортається без нашої свідомої участі. Лише потім, розмірковуючи над тим, що відбувається або відбувалося, ми усвідомлюємо, куди нас завело спілкування, навіть на кілька хвилин. Отже завдяки

комунікації ми маємо змогу отримати багато корисних ефектів, зокрема для розвитку життєстійкості. Проте ви можете помітити, що для багатьох людей типово у складних ситуаціях відвертатися й уникати розмови, швидко ставати емоційно вразливими чи роздратованими, починати сприймати людей упереджено й уперто продовжувати «гнути» власну лінію, бути невиправдано вимогливими до інших або хибно сприймати нейтральні ознаки намірів інших людей: їхні слова, міміку чи вчинки, з негативним підтекстом.

У клінічній психології вже давно відомо, що **соціальна ізоляція та уникнення спілкування впливає на вразливість до проблем із психічним здоров'ям**. Один із механізмів цього зв'язку пов'язаний із емоційною складовою, а саме з почуттями самотності, безпорадності та беззахисності, що загострюються, коли ми перебуваємо в життєвих кризах. Помічено, що люди, які уникають емоційного контакту та спілкування, відчувають більше стресу, вразливі до очікування катастрофічних наслідків та песимістичних переконань щодо власних можливостей. Уникаючи емоційного досвіду спілкування й побудови стосунків, ми зміцнюємо власні непродуктивні уявлення стосовно себе та світу навколо.

Це як кип'ятити молоко під кришкою й ніколи не зазирати під неї. Звісно, іноді ми чітко вгадуємо час, коли потрібно вимкнути плитку чи зняти каструлю, але весь цей час очікування проводимо у тривозі. Часом ми покладаємося на допоміжні засоби, як у випадку з молоком, це може бути кухонний таймер. У комунікації заміником живого спілкування й стосунків є соціальні мережі. Коли ця стратегія не спрацьовує, наприклад, у будильнику сідає батарейка чи ламається механізм, то дистрес від невдачі вдвічі сильніший. Наступного разу ми намагаємося ще більше контролювати ситуацію: з тривогою, пригніченим настроєм, з вразливістю до емоційних сплесків, якщо щось стає на перешкоді.

Насправді хтось може сказати, що для мене достатньо того спілкування й тих людей, що поруч зі мною, щоб бути щасливими. І я не намагатимуся переконати когось у протилежному, але тут постає питання якості спілкування, яке є у вашому житті. Наприклад, ви можете відповісти на запитання — **чи вмієте ви слухати та підтримувати бесіду?** Може здаватися, що так, проте часто людина не сфокусована на розмові, не відстежує власних відповідей, рідко звертає увагу на почуття при цьому. Можливо, ви помічали, що втрачаєте сенс розмови чи не можете згадати запитання, тощо. На мою думку, немає поганого спілкування, але може бути брак навичок. Часом типові навички, що здаються природними, не спрацьовують так, щоб підтримати в нас ресурс. Стиль нашого типового спілкування може стати гарним ресурсом для нас і дозволить пережити будь-який кризовий період. Якщо спілкування щире й відкрите, невеликі виклики долаються швидко й без осаду на душі. У той час, коли життя ставить нас перед тяжким випробуванням, таке спілкування може підтримати нас у подоланні емоційного болю втрат.

Більше про різні **стилі спілкування** ми поговоримо в наступній лекції й розглянемо сильні та слабкі сторони кожного з них, адже ви тепер знаєте, що комунікація – це важлива складова й показник психічного здоров'я людини. Це компонент, що дозволяє збагачувати і тренувати навички життєстійкості, переймати досвід та отримувати допомогу від інших.