

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив психологічних бар'єрів підлітків на спілкування з  
дорослими»**

Виконавець: здобувач 206 Мз Твердохліб Віта Василівна

Керівник: кандидат психол. наук, доцент Алпатова Олександра Валентинівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА  
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Твердохліб Віти Василівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив психологічних бар'єрів підлітків на спілкування з дорослими» затверджена наказом ректора від «29» вересня 2022р. №1745/ст.
2. Термін виконання роботи: з 22 серпня до 30 листопада 2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 94 сторінки, з них обсяг основного тексту 67 сторінок, список використаних джерел нараховує 75 позицій.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблем дослідження психологічних бар'єрів у підлітковому віці; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження проблеми психологічних бар'єрів в підлітковому віці; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 10 таблиць, 6 рисунків.

## 6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22-28 серпня	Виконано
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	29серпня -6 вересня	Виконано
3.	Написання теоретичної частини. Подання керівнику розділу 1.	7- 21 вересня	Виконано
4.	Проведення діагностичної частини. Написання розділу 2. Подання керівнику.	22вересня – 17жовтня	Виконано
5.	Написання вступу, висновків	17-22 жовтня	Виконано
6.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	23- 29 жовтня	Виконано
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	8 листопада	Виконано
8.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків разом із науковим керівником	30 жовтня – 7 листопада	Виконано
9.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	09 листопада	Виконано
10.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування		Виконано
11. .	Захист кваліфікаційної роботи		Виконано

7. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи: \_\_\_\_\_ Олександра АЛПАТОВА

Завдання прийняв до виконання: \_\_\_\_\_ Віта ТВЕРДОХЛІБ

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив психологічних бар'єрів підлітків на спілкування з дорослими»: 94 сторінки, 75 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт – психологічні бар'єри у підлітковому віці.

Предмет – вплив психологічних бар'єрів на спілкування підлітків з дорослими.

Мета – дослідити вплив психологічних бар'єрів на особливості спілкування підлітків з дорослими.

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичний аналіз проблеми психологічних бар'єрів у підлітковому віці, а також здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик та проведено емпіричне дослідження для визначення причин психологічних бар'єрів у підлітковому віці. Також було здійснено аналіз та інтерпретацію даних, отриманих в ході дослідження та розроблено комунікативну тренінгову програму для профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що матеріали цього дослідження можуть бути застосовані в роботі психологів закладів освіти, практичних психологів, педагогів у корекційно-розвивальній, освітній та консультативній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

**ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣЛИМИ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Теоретичні основи дослідження психологічних бар'єрів в працях українських та зарубіжних вчених.....	10
1.2. Особливості формування та проявів психологічних бар'єрів під час спілкування у підлітків.....	19
1.3. Психологічний тренінг як умова профілактики психологічних бар'єрів в підлітковому віці.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	35
2.1. Організація емпіричного дослідження. Опис обраного інструментарію.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	45
2.3. Розробка та впровадження комунікативної тренінгової програми для профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці.....	57
Висновки до другого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Наявні проблеми виховання підлітків на постійній основі цікавлять як педагогів, так і психологів. Особливо досить цікавими являються дослідження присвячені питанням спілкування в підлітковому віці. Формування відповідних вмінь налагоджувати контакти, будувати взаємини відбувається саме в підлітковому віці завдяки вмінню спілкуватися.

Власне спілкування відіграє провідну роль в формуванні та розвитку особистості, оскільки саме в даний період часу усі сторони підліткового розвитку перебудовуються якісно, формуються та виникають нові психологічні новоутворення, закладаються певні основи більш свідомої поведінки, розвиваються соціальні установки. Даний процес перетворення без будь-яких сумнівів визначає всі головні особливості особистості дитини підліткового віку.

Даний віковий період являється досить важливим саме для формування головних структурних компонентів самої особистості. Саме від того, як буде безпосередньо будуватися спілкування, також залежить формування майбутньої особистості. Саме тому дослідження проблем спілкування стає доволі актуальним. Їхня актуальність доволі різко зростає на даному етапі розвитку нашого соціуму, коли має місце досить різка зміна взаємин соціального спрямування, характеру взаємодій особистісних, моральних цінностей, норм тощо.

Загальновідомо, що саме до початку підліткового віку відповідна навчальна діяльність має головне значення в психологічному розвитку школярів. Однак саме в підлітковому віці основним видом діяльності звісно стає саме спілкування. Категорія навчання привертає увагу не так власним змістом, як можливостями спілкування із підлітками з однаковим віком.

В загальному, проблему спілкування дослідники відносять до числа найбільш важливих для самого підлітка сфер життєдіяльності. В даному випадку потреба в спілкуванні із дорослими саме у підлітковому віці значною мірою знижується, безпосередньо поступаючись місцем у потребі в спілкуванні із однолітками, оскільки воно перебуває в центрі життя самого підлітка, багато у чому визначаючи всі інші сторони його діяльності та поведінки. Проте важлива частина життя підлітка минає в школі та в дома, тому для нього важливо вміти спілкуватися як з батьками, так і з учителями. Важливим є досягти успіху в даній досить нелегкій справі. Саме від того, як зможуть налагодити спілкування батьки та вчителі з підлітками, багато у чому залежить їх успіх в майбутньому.

В процесі цього спілкування в підлітків можуть з'являтися різноманітні труднощі. Проблема «бар'єрів» та труднощів спілкування у якості об'єкта спеціального аналізу досліджувалися такими зарубіжними та вітчизняними психологами із середини ХХ-го століття, як Б.Д. Паригінім, Б.Ф. Ломовим, Г. Лассвелем, Д. Каті, Є.А. Клімовим, Є.С. Кузьмінім, Л.Лі, М. Андерсоном, Н.Л. Коломинським та іншими

В наш час, не дивлячись на широке висвітлення цього питання в літературі психологічного спрямування, саме проблема спілкування є актуальною та досліджується такими вченими, як Б.М. Мастеров, В.В. Коротаєва, Г.А. Цукерман, Є.А. Климов, Н. Вітт, Н.В. Ключєва, Н.П. Іванов, Ю.В. Касаткіна та багато інших.

В навчальній діяльності труднощі та проблеми взаємодії між учнями підліткового віку всередині групи досліджуються доволі інтенсивно з ціллю з'ясування факторів, що безпосередньо впливають на відповідні труднощі, причини, що їх викликають, значення даних ускладнень в діяльності тощо. Цим питанням присвятили свої праці такі науковці, як А.К. Маркова, В.А. Кан - Калик, Н.В. Кузьміна, О.Б. Цуканова, О.М. Леонтєв, та інші.

Ідея стосовно, того що спілкування відіграє важливу роль у формуванні особистості була розвинута у роботах багатьох вітчизняних психологів, зокрема, таких як А.В. Петровський, Б.Г. Ананьєв, Б.Ф. Ломов, В.М. Мясіщев, Л.С. Виготський, О.М Леонт'єв, О.О. Бодальова, О.Р. Лурія та інших, що зробили фундаментальний вклад саме в розробку закономірностей, феноменології та механізмів спілкування.

Незважаючи на значну кількість досліджень присвячених окресленій проблематиці, наразі залишаються не вирішеними ряд проблем пов'язаних із спілкуванням дорослих із підлітками та виявлення бар'єрів спілкування, а також причини їх виникнення та визначенні шляхів їх подолання.

**Мета** - дослідити вплив психологічних бар'єрів на особливості спілкування підлітків з дорослими.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення психологічних бар'єрів в підлітковому віці;
2. Провести підбір комплексу психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження, щодо наявності комунікативних бар'єрів в підлітків.
3. Розробити та впровадити комунікативний тренінг для профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці.

**Об'єкт** – психологічні бар'єри у підлітковому віці.

**Предмет** – вплив психологічних бар'єрів на спілкування підлітків з дорослими.

Для реалізації визначених завдань було використані такі методи дослідження:

- теоретичні: класифікація, аналіз, систематизація, узагальнення й порівняння теоретичного матеріалу літературних та наукових джерел;
- емпіричні: тестування, спостереження; констатувальний та формувальний експерименти.



Емпіричне дослідження виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків в спілкуванні з дорослими включало в себе наступний комплекс методик психодіагностичного спрямування:

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що матеріали цього дослідження можуть бути застосовані в роботі психологів закладів освіти, практичних психологів, педагогів у корекційно-розвивальній, освітній та консультативній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

**Публікації.** Результати дослідження опубліковані у збірнику тез «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 75 найменувань, додатків на 12 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 67 сторінках і містить 10 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 94 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Теоретичні основи дослідження психологічних бар'єрів в працях українських та зарубіжних вчених

Наявна в психологічній науці проблема психологічних бар'єрів завжди була та є досить актуальною для будь-якої сфери діяльності людини. Ефективність будь-якої діяльності безпосередньо визначається великою кількістю факторів, з поміж яких вагому роль грає відповідне вміння долати наявні перешкоди на шляху досягнення певної цілі. Саме для цього певним суб'єктам діяльності потрібно володіти інформацією щодо сутності та особливостей відповідних психологічних бар'єрів [4, с. 208].

В словнику іншомовних слів визначається, що слово «бар'єр» походить саме від французького слова «barrière», що означає певну перешкоду, перепону для чого-небудь. В словниках тлумачних української мови також визначається, що дефініція бар'єр – це значна перешкода, перепона для чого-небудь.

За визначенням дослідника Р. С. Немова, психологічний бар'єр це певна внутрішня перешкода, що має психологічну природу (боязнь, небажання, невпевненість тощо), що безпосередньо заважає самій людині успішніше виконувати певну дію. Досить часто з'являється в особистих та ділових взаємостосунках у людей та є перешкодою встановленню між ними довірливих та відкритих стосунків [8, с. 18].

У скороченому словнику по психології за редакцією М. Г. Ярошевського, А. В. Петровського, поняття психологічний бар'єр визначається як певний психічний стан, який проявляється в певній неадекватній пасивності деякого суб'єкта, що безпосередньо перешкоджає виконанню ним одних або інших дій.

Емоційний механізм бар'єра психологічного міститься в посиленні більш негативних установок і переживань – почуттю провини, сорому, тривоги, страху, низької самооцінки, що асоціюються із певною задачею (для прикладу, «страх сцени»). В поведінці індивіда психологічні бар'єри представлені у вигляді бар'єрів комунікативних (бар'єри в спілкуванні), що проявляються в повній відсутності емпатії, у певній відсутності гнучкості соціальних міжособистісних установок тощо, а також смисловими бар'єрами [13, с. 285].

У словнику психоаналітичному представлене поняття «стимульний бар'єр». Стимульний бар'єр це введене З. Фрейдом поняття, яке позначає певний «щит, який захищає від відповідних стимулів» та апарат психічний, який оберігає дитину від досить інтенсивних стимулів ззовні. Смисловий бар'єр – це певне непорозуміння, що з'являється під час спілкування. Власне саме це обумовлено тим, що всі учасники спілкування приписують однієї і тій самій події різний смисл.

Узагальнюючи різноманітні визначення відносно психологічних бар'єрів, які представлені в психологічній довідковій літературі, необхідно відмітити, що саме бар'єри здатні з'являтися у людини на соціальному, світоглядному, психофізіологічному та психологічному рівнях [15, с. 48].

Бар'єр фіксується у тому випадку, коли виникаючу мету суб'єкт не може досягти через ті чи другі перешкоди внутрішнього характеру. Психологічний бар'єр це певна суб'єктивна реакція, що значною мірою обумовлена негативним відношенням, розходженням інтересів, упередженістю особистості із вимогам наявної ситуації, переконаннями особистості, непорозумінням, установками тощо.

Психолог К. К. Платонов під психологічним бар'єром розумів певний мотив, який безпосередньо перешкоджає виконанню деякої діяльності чи дії. А особливо спілкуванню з деякою людиною чи групою певних людей. Саме

психологічний бар'єр це найбільш часта причина конфліктів внутрішніх та є прояв сором'язливості [4, с. 208].

Психологічний бар'єр суб'єктивно може сприйматися як певна трудність та може по-різному взаємодіяти із самооцінкою [19, с. 86].

Дослідник М. І. Конюхов стверджує, що психологічні бар'єри є певними емоційними інтенсивними переживаннями, більш частіше негативного плану (почуття провини, сором, страху, низька самооцінка, тривоги тощо.), що значною мірою заважають реалізації особистісного сенсу, діяльності, особистісної потенції [23, с. 227]. Також дослідник також визначає поняття «бар'єр спілкування» та розуміє під ним певні психічні труднощі, які заявляються саме в процесі спілкування [23, с. 228].

Науковці розглядають поняття «психологічний бар'єр» в площинах різних. Так на сьогодні в переважній більшості наукових підходів і досліджень психологічний бар'єр визначається як певний психічний стан, який проявляється як певна пасивність досить неадекватна та така, що перешкоджає виконанню одних або інших дій; перешкода внутрішня психологічної природи: страх, небажання, невпевненість; психологічний настрій, стійка установка особистості, властивості, процеси, стани людини, які консервують досить прихований емоційно-інтелектуальний потенціал саме її активності [25, с. 27].

Найбільш частіше як бар'єр психологічний виступає стан скутості та високої напруженості, страху та тривожності, ворожості й сором'язливості, ригідності, агресії, тобто саме такі стани, які перешкоджають повній концентрації, зібраності свідомості, уваги й волі для розв'язання певного завдання в майбутньому [30, с. 143]. Вияв таких станів є можливість спостерігати більш візуально. Саме вони втілюються в певній скутості рухів, деякій короткочасній поведінковій дезорганізації, почутті дратівливості, занепокоєння, агресивності, ослабленні пам'яті, розчаруванні, підозрливості, труднощах концентрації уваги [32, с. 177]. Аналіз проведеної літератури дав

можливість охарактеризувати відповідні психічні стани особистості, які можуть виступати як певні психологічні бар'єри саме на шляху її безпосереднього розвитку (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Психічні стани, які виступають певними психологічними бар'єрами**

Психічний стан	Коротка характеристика
Напруженість	Відчуття страху, тривоги, дискомфорту.
Тривога	Відчуття невизначеної загрози, неконкретної, почуття небезпеки.
Тривожність	Переживання дискомфорту емоціонального, пов'язане із очікуванням певного неблагополуччя.
Страх	Невпевненість, відчуття повної незахищеності.
Сором'язливість	Емоційні стани, які заважають проведенню нормального спілкуванню, які знижують здібності комунікації.
Ригідність	Неспроможність за необхідності змінити заплановану відповідну програму діяльності.
Ворожість	Посидання емоцій гніву, презирства й відрази.
Агресія	Ворожа дія, яка запускається відповідними емоціями, що входять саме до комплексу ворожості.
Жах	Почуття досить сильного страху, який спричиняє до пригніченості
Паніка	Короткочасної некерований страх у вигляді досить гнітючого афекту, втрата відповідного контролю над самим собою, неусвідомленість дій.
Пригніченість	Важкий, похмурий настрій.
Утома	Психічне явище, переживання, що викликане втомою. Знижує інтерес, дієздатність.
Нудьга	Певна втома від повної відсутності справи чи інтересу до того, що навколо. Знижує інтерес й увагу до пізнавальної діяльності та дійсності.
Сум	Почуття скорботи, суму, виявляється у повній відсутності інтересу до навколишнього світу.
Неуважність	Описує людину, яка зовсім не вміє зосередитися.
Лінощі	Відсутність бажання працювати, діяти.
Апатія	Втрата будь якої активності. Має досить негативний вплив на відповідні процеси психіки (мислення й вольові процеси).
Стрес	Певна реакція всього організму на внутрішні й зовнішні процеси. Супроводжується певною притупленістю почуттів, деякою втратою стабільності саме емоційних реакцій та досить сильною невпевненістю в самому собі.
Дистрес	Найбільш тяжка форма стресу.
Депресія	Стан досить глибокої зневіри, для якого характерними є почуття певної неповноцінності, образи, провини. Досить складна комбінація спогадів, емоцій, думок.

Про відповідні психологічні бар'єри в аспекті впливу минулого інтелектуального досвіду на відповідний прояв нового проводили дослідження такі вчені як А. Матюшкін, А. Єсаулов, Б. Кедров, В. Казанська, Р. Шакуров,

Так, дослідник Б. Кедров, досліджуючи відповідної природи наукової творчості, зробив висновок про існування певних пізнавально-психологічних бар'єрів, які є попередниками значних наукових відкриттів. «Такий бар'єр, – писав він, – потрібний для безпосереднього розвитку наукової думки тому, що саме він готує певний перехід на слідуючий, більш високий рівень загальності» [34, с. 25]. Психолог А. Матюшкін пояснював виникнення психологічних бар'єрів саме минулим досвідом і вважав, що вони мають місце тому, що відповідні засвоєні способи дії зовсім не відповідають виникаючим новим вимогам, новим ситуаціям. Він стверджує, що саме психологічний бар'єр з досвіду, який є минулим являється потрібним чинником, який при певних умовах сприяє появі ситуації проблемного характеру. Проте, проводячи пояснення основних причини виникнення психологічного бар'єра, А. Матюшкін не надає його безпосереднього визначення [37, с. 10].

Р. Сверчкова, Л. Путляєва, О. Овчинникова під поняттям психологічний бар'єр розуміють певний стан, який є досить характерним для інтелектуальної напруженої роботи. Психолог Д. Богоявленська стверджує, що для розв'язання завдань нових людина має відповідним чином переломити інформацію завдання, іншими словами психологічний безпосередньо визначає функціонування певного знання, скеровує відповідний хід аналізу умов завдання та виступає певним механізмом направленості мислення під час розв'язання складних завдань [42, с. 96]. Вчена Г. Казанська під час дослідження саме психологічних бар'єрів минулого досвіду під час вирішення логічних завдань під поняттям «психологічний бар'єр» розуміє всі випадки певної неадекватності минулого досвіду умовам, що є новими. «Усвідомлення певної неадекватності сформованих інтелектуальних дій, – стверджує

дослідниця, – становить досить важливу ланку ситуації проблемного характеру, розв’язання якої значить подолання мисленнєвих психологічних бар’єрів» [7, с. 50]. Дослідниця надає визначення психологічного бар’єра як певної характеристики досить неадекватного впливу вже сформованого людського досвіду на вирішення нових більш (творчих) завдань [44, с. 147].

Дослідження феномену психологічного бар’єра являється одним із головних напрямів досліджень соціально-психологічного спрямування. Так, дослідник А. Пригожий під психологічним бар’єром розуміє певну звичку, небажання змінювати більш усталений поведінковий стандарт, острах певної невизначеності [49, с. 104]. Певні автори під психологічним бар’єром розуміють суб’єктивні переживання труднощів під час реалізації певної діяльності. Такі дослідники, як Н. Левітов, В. Куніцина, Б. Паригін, психологічний бар’єр пов’язують із перешкодами, які заважають більш нормальному перебігу всього процесу адаптації відповідного суб’єкта.

Проте в науковій літературі наявний більш ширший погляд на дане поняття. Так у праці Л. Подлесної під психологічний бар’єром розуміється певна актуальна неусвідомлена установка, яка виступає детермінантою індиферентного чи більш негативного настановного відношення до нововведення, що є суспільно значущим [50, с. 190]. Розкриваючи сутність поняття бар’єрів когнітивних, дослідник М. Подимов стверджує, що вони з’являються саме в той момент, коли особливості уявлень та знань про деякі якості кожного учасника спілкування блокують чи утрудняють нормальне спілкування.

В даному аспекті саме під бар’єром психологічним слід розуміти такий психічний стан людини, який консервує більш прихованіший потенціал її відповідної активності [57, с. 64].

У дослідженнях проведених Л. Божович головний акцент безпосередньо робиться саме на смислових бар’єрах, що являються різновидом відповідних

психологічних бар'єрів. На переконання дослідника, головними бар'єрами можуть бути прості розбіжності в самому змісті, коли одному й тому ж поняттю, терміну, судженню надається або різний особистісний сенс, або різне значення. Смысловий бар'єр з'являється саме у тих випадках, коли безпосередньо розвивається певне неприйняття небезпечних слів, що нагадують про будь-яку подію, яка безпосередньо є травмуючою. В даному випадку відповідні смислові бар'єри безпосередньо пов'язані із зовсім різним відношенням різних людей до одних та тих самих речей. Головною характерною ознакою різних смислових бар'єрів є відповідне невиконання вимоги, що безпосередньо може бути викликано саме розбіжністю в аспекті висловленого прохання, вимоги чи наказу у партнерів по спілкуванню, які утворюють перешкоду для їх взаємодії та взаєморозуміння [61, с. 28].

Враховуючи вище викладене, слід зробити висновок, що вже на етапі проміжному проведеного вивчення бар'єрів психологічного спрямування очевидним стає той факт, що переважна більшість дослідників у визначенні сутності саме психологічних бар'єрів не обмежуються аналізом їх як певних факторів, які перешкоджають відповідній міжособистісній взаємодії, а зорієнтовані на більш глибокі процеси, котрими можуть виступати певні несвідомі, смислові й когнітивні структури деякої особистості [63, с. 278].

В цьому разі можна сказати, що відповідна сутність саме бар'єрів психологічних полягає у тому, що саме вони існують не лише у вигляді факторів зовнішнього характеру, які значено утруднюють сам процес взаємодії людини з другими людьми, а й є у вигляді факторів внутрішніх, обумовлених психологічними особливостями певної особистості.

В межах даного дослідження значної вагомості набуває дослідження психологічного бар'єра як відповідного особистісного утворення, що безпосередньо перешкоджає як внутрішній, так і зовнішній активності суб'єкта.



З однієї сторони, висувається припущення, що саме психологічні бар'єри здатні бути представлені, як певні психічні стани, а з іншої сторони – з'являється питання, чи спроможні дані стани психіки бути ототожені із відповідними рисами самої особистості, і в даному разі саме психологічний бар'єр потрібно розглядати як певну особистісну рису [68, с. 124].

Поділяючи позицію вчених, щодо відносної тотожності даних категорій. Г. Оллпорт, досліджуючи проблему відмінності станів та якостей особистості, виходив саме із типу її поведінки. Саме поведінка, яка повторюється регулярно, часто визначалася дослідником як риса, а те, що відбувалося більш рідше, – як відповідний стан [73, с. 130].

Реакції поведінкового спрямування, відповідно до позиції Г. Оллпортом, що трапляються досить регулярно, виходять із середини самої людини є риса, а випадкова поведінка, яка відбувається під відповідним впливом психофізіологічних, соціальних та психологічних факторів це є стан. В даному випадку психологічні стани проявляють себе завдячуючи наявним тимчасовим умовам, а сама риса являється певним постійним способом індивідуального пристосовування до оточення [23, с. 228].

На переконання Н. Левітова, відповідні наявні психічні стани досить тісно пов'язані із індивідуальними особливостями самої особистості. Спільним, науковець вважає те, що індивідуальні особливості й психічні стани особистості створюють синтетичну та індивідуальну характеристику психічної діяльності, а не просто відповідну характеристику певних окремих функцій, елементів чи сторін [75, с. 51].

Власне розкриття поняття психологічних бар'єрів було б досить неповним саме без розгляду їхніх структурних та функціональних особливостей. В наш час науковці виділяють дві головні позиції із даного питання. Так на переконання, Н. Гузяєвої, В. Століна та других, структурною та функціональною особливістю психологічного бар'єра являється саме те, що він

проявляє себе на різноманітних рівнях регуляції життєдіяльності певного суб'єкта в якості психічних станів чи якостей. В дослідженнях психологи виділяють три такі рівні регуляції: особистісний, біологічний та соціальний. Дані рівні регуляції людиною не лише поведінки, а й життя, що досить добре узгоджується із таким поняттями як «особистість», «організм» та «соціальний індивід» [23, с. 228].

Саме на рівні організму людини психологічний бар'єр проявляється в певних психічних станах, які викликані нейропсихічними особливостями, а саме нейродинамічними властивостями головного мозку, особливостями темпераменту, стійкості процесів збудження й гальмування тощо.

На визначеному рівні соціального індивіда психологічні бар'єри проявляються під виглядом небажаних соціально реакцій, які зовсім не відповідають соціальним вимогам і нормам соціуму.

1. На особистісному рівні психологічний бар'єр виявляється під виглядом психологічних індивідуальних особливостей особистості [65, с. 151].

В аспекті нашого дослідження найзначніший інтерес складає точка зору Л. Анциферової, К. Абульханової-Славської та других вчених, у дослідженнях яких особистість досліджується, як певне цілісне існування трьох головних підсистем (сфер): афективної, когнітивної та поведінкової. Враховуючи вище викладене, як структурні та функціональні особливості психологічних бар'єрів слід виокремити те, що вони існують саме на рівні даних підсистем. В сфері особистості когнітивній як бар'єри психологічні виступають певні структурні складові самосвідомості та свідомості, такі як уявлення, значення, знання тощо.

В сфері афективній психологічні бар'єри безпосередньо втілюються у вигляді досить негативних психічних станів та емоційних переживань, таких для прикладу як страх, тривога, фрустрація та багато інших.

В сфері поведінковій наявні психологічні бар'єри проявляються як неадекватне зниження відповідної активності самого суб'єкта. В процесі

функціонування даних підсистем саме в людини можуть з'являтися психологічні бар'єри, обумовлені не лише компонентами структурними кожного із них, а відповідною системою їхнього функціонування.

В наш час до поняття психологічний бар'єр звертаються тільки для певного пояснення окремих психічних явищ та розробки певних проблем психологічного напрямку.

Так у власній Л. Л. Шелегової розглядала проблеми психологічних бар'єрів та їх висвітлення в психологічній літературі, відповідний вплив на процес навчання та певні можливі шляхи для їх подолання. Деякі нароби, які відносяться до проблем психологічних бар'єрів особистості, можна зустріти в праці Ф. Ю. Василюка. Дослідник відмічає, що бар'єри також можуть бути фізичними (для прикладу, стіни в'язниці), біологічними (старіння, хвороба), психологічними (інтелектуальна недостатність, страх) та соціокультурними (правила, норми, заборони) [63, с. 280].

Дослідження проблеми саме бар'єрів психологічних передбачає вияв уваги до певних споріднених психологічних явищ. Необхідно також враховувати міждисциплінарний характер даних психологічних бар'єрів, їх безпосередній вплив на розвиток особистості.

## **1.2. Особливості формування та проявів психологічних бар'єрів під час спілкування у підлітків**

Існуюча проблема спілкування в підлітковому віці в наш час досить розповсюджена та актуальна. Займаються нею не лише вітчизняні дослідники а й закордоні, які присвятили їй значну кількість власних робіт.

В підлітковому віці має місце найважча і найбурхливіша криза котру переживає дитина, оскільки відбуваються зміни її зовнішності, її поглядів на життя та передусім це реакція емансипації, яка свідчить про звільнення від

певних обмежень зі сторони батьків, від їх заборон та контролю. Все більш частіше підлітки намагаються відділитися від дорослих та жити власним життям самостійно. В підлітковому віці міжособистісне спілкування являється основною провідною діяльністю даного віку. Однак на заваді стають бар'єри та труднощі для встановлення між підлітками нових контактів. Науковці та психологи виокремлюють значну кількість бар'єрів під час міжособистісного спілкування. Підлітки в цьому віці здатні не розуміти одне одного, ігнорувати і навіть використовувати силу один проти другого [57, с. 64]. Власне саме бар'єри під час спілкування сприяють поглибленню підліткової кризи, безпосередньо заважають її відповідному подоланню, створюють певні проблеми у відносинах не лише між підлітком та батьками, а і однолітками. Бар'єри є поняттям досить багатогранне та кожен здатен може розуміти їх по своєму. Вони можуть бути як вербальними так само і невербальними, викликані недостатньою увагою та неадекватним вихованням зі сторони батьків до самої дитини, що сприяє неготовності спілкування самого підлітка.

Труднощі під час спілкуванні з'являються у значній кількості випадків тому що підліткам є доволі важливо бути саме у центрі уваги та справити відповідне враження на навколишніх, бо саме на даному враженні будуються самі перші взаємовідносини саме між однолітками [53, с. 170]. У тому випадку, коли спілкування проходить на рівні високому, все рівно в майбутньому будуть з'являтися проблеми. Саме тому підлітки досить часто безпосередньо уникають даний процес у власному житті по причині недостатніх навичок спілкування.

Головною провідною діяльністю підлітків в даному віці є саме міжособистісне спілкування як із батьками, так і з однолітками.

Дитина перебуває на певному роздоріжжі періоду кризового, що проходить доволі незвично та бурхливо для певних підлітків. Батьки ж все частіше і частіше роблять спроби здійснювати контроль за власними дітьми та увірватися в їх простір особистісний. Самі ж по собі підлітки хочуть

відокремитись від власних батьків, та їх заборон, мати власні можливості та права. Підлітки тягнуться саме до однолітків протилежної статі. В підлітковому віці дитина проводить критичну оцінку слів, вчинків, а також поведінки других дітей. В підлітків існують певні неписані правила щирості, відповідальності та вірності в міжособистісному спілкуванні. Емоційність в оцінках є однією із головних потреб підлітків, що не здатні задовольнити ніяк дорослі [50, с. 190].

І вчителі, і батьки переважно просто не вміють врахувати і побачити на практиці виховання того інтенсивного, швидкого процесу дорослішання самого підлітка, всіляко роблять спроби збереження «дитячих» форми контролю, спілкування із дітьми. Власне саме в даний момент підлітки, розпочинаючи із 6-го класу, вважають основним чинником невдач у спілкуванні із батьками те, що: батьки надто опікуються дитиною, стежать за її одягом і апетитом (5-6 клас). Підліток засмучується тоді, коли батьки зовсім не розуміють його самого та переживань, що виникають, втручаються в секрети втручаються» (8-9 клас).

Особливо гостро це проявляється в старших класах підлітків, учні яких мають досить значну потребу саме у проведенні спілкування із дорослими «на рівних», досить рідко маючи відповідну можливість задовольнити її. Відповідним наслідком цього, зазвичай, стає певне протиставлення свого «Я», себе, потреба в автономії, дорослим [48, с. 95].

Бар'єри спілкування можуть бути безпосередньо зв'язані саме із характерами людей та їх відповідними поглядами, прагненнями, мовними особливостями, із манерами саме спілкування.

Власне причини значної кількості конфліктів, невдоволення людей і взаємних розбіжностей як в професійній, так і особистій сферах не в останню чергу криються саме в певному нерозумінні відповідних прийомів ефективного спілкування, в невмінні саме їх використовувати [23, с. 228].

В загальному головними умовами будь-якого спілкування на практиці є відповідні навички і уміння людини у застосованні так званих директивних і

розуміючих прийомів реагування під час взаємодії з другими людьми. Дієве спілкування має містити у собі директивні і розуміючі прийоми реагування та по можливості безпосередньо виключати принизливо-поступливі та агресивні реакції під час взаємодії з другими людьми. Проте всі ці види спілкування, хочуть цього самі співрозмовники або ні, можуть і, досить часто, включають у себе найбільш різноманітніші бар'єри для проведення спілкування [46, с. 160].

Потреба підлітків в тому, щоб дорослі, а особливо їх батьки, визнали саме їх партнерами у спілкуванні з рівними, породжує відповідні конфлікти. Досить цікавим є те, що винним в самому конфлікті завжди є підліток – так само вважають і самі підлітки. Схожу самозвинувачувальну позицію підлітків певні дослідники називають «психологічним примиренням», безпосередньо пов'язуючи її із відповідним прийняттям відносин формальних «слухняності», що їм нав'язуються, ламання позиції «психологічного примирення» досить часто спричиняє «психологічний бунт». Коли з'являється останній, дорослі розпочинають бити на сполох, прямують до психолога, прагнуть знайти вихід, а «психологічне примирення», усіх влаштовує. Разом із тим схоже відношення до конфліктів, при яких дорослі стійко посідають обвинувачувальну зовнішню позицію, а самі підлітки – самообвинувачувальну, являється неконструктивним.

Досить вагоме значення для самого підлітка має його спільна діяльність із самим дорослими, що організована за рахунок захоплення, єдності інтересів. Значення даної співпраці може бути зовсім різним. Так, підліток може допомагати власним батькам по домашньому господарству, навіть надавати поради в певних справах, а в свою чергу дорослі повинні дослухатися до власної думки дитини. Батьки можуть залучити підлітка до справ, які він любить [43, с. 159].

Дана спільна діяльність безпосередньо породжує спільність почуттів, переживань, полегшує контакт із самим підлітком, зумовлює духовну та емоційну близькість. В ній сама дитина безпосередньо пізнає внутрішній

складний світ дорослих, глибину переживань і думок, вчиться турботливому відношенню саме до людей. Саме у підлітковому віці дитина більшість власного часу проводить із власними друзями, наслідуючи їх [43, с. 160].

Дружба між підлітками ґрунтується на відповідних спільних вподобаннях та інтересах. Вони однаково проводять власний час, читають схожі книги, слухають музику одну й ту саму, надають перевагу схожому одягу та манері самої поведінки. Власних друзів підлітки вважають найбільш розумними, найвеселішими, а наслідуючи їх, безпосередньо виховують у собі необхідні якості. Досить важливе значення для самого підлітка має оцінка друзями його особистісних якостей, вмінь і знань, можливостей і здібностей.

При спілкуванні з товаришами він знаходить певне співчуття, адекватне сприйняття негараздів і радощів, які для дорослих часто здаються незначними [40, с. 142].

Під час спілкування один із одним саме в підлітків з'являються комунікативні бар'єри, з поміж яких виділяють такі:

- бар'єри емоційні;
- бар'єри мотиваційні;
- бар'єри психологічні;
- бар'єри моральні;
- бар'єри, які обумовлені саме типом темпераменту;
- бар'єри емпатійні;
- бар'єри, що обумовлені віковими та гендерними властивостями.

Причинами виникнення бар'єрів, насамперед є [36, с. 201]:

- негативні емоції, які що не сприймаються співрозмовниками;
- непорозуміння, що виникають між людьми;
- неспівпадання відповідних інтересів під час комунікації між відповідними співрозмовниками;

– обмеження певного вільного фізичного простору між дорослими та собою, іншими словами неправильно сформований простір спричиняє ізолюваність;

– несприйняття зовнішнього вигляду співрозмовником.

Ще однією важливою причиною виникнення психологічних бар'єрів під час спілкуванні може бути використання агресивної поведінки до власного співрозмовника. З поміж підлітків часто посилюється негативізм, демонстративна, відносно дорослих, поведінка, частими стають випадки проявів агресивності і жорстокості [52, с. 145].

Практично для всіх людей важливо вміти спілкуватися таким чином, щоб їх правильно розуміли, щоб їх слухали і чули. Тому, важливо знати способи подолання бар'єрів. Керувати ефективністю можуть обидва партнера, що ворить і слухає, і кожний з них може зіграти свою роль як у підвищенні, так, і в зниженні ефективності спілкування.

Подолання уникнення містить у собі керування увагою партнера, аудиторії, власною увагою. Подолання логічного бар'єра зв'язано зі знанням ефективності різних аргументів і способів аргументації. Один з найбільш відомих прийомів керування мисленням іншого – це риторичне питання. Для того, щоб бути зрозумілим співрозмовником, треба по можливості враховувати логіку партнера. Для цього необхідно приблизно представляти собі позиції, а також індивідуальні і соціально-рольові особливості, тому що прийнятність чи неприйнятність тієї чи іншої логіки для партнера в основному залежить від його вихідної спрямованості.

Необхідним фундаментом для підвищення ефективності спілкування «з боку слухаючого» є його бажання слухати і чути, що, у свою чергу, сильно залежить від того, якою бачиться йому ситуація спілкування.

Взагалі методів, прийомів і правил ефективного спілкування розроблено чимало, єдиною проблемою тільки залишається те, що більшість з нас просто



забуває про них, віддаючись своїй людській природі, забуваючи про найважливіші правила спілкування [40, с. 143].

Результати практичних досліджень свідчать, що на сьогодні збільшилася кількість дітей які не можуть спілкуватися з однолітками, тому що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю та емоційною нестійкістю. Тому проблема спілкування в підлітковому віці та її своєчасна корекція є досить актуальною та потрібною.

### **1.3. Психологічний тренінг як умова профілактики психологічних бар'єрів в підлітковому віці**

Психологічний тренінг один із найпоширеніших методів групової психологічної роботи в наш час. Термін «тренінг» (від англійського train, training – виховання, навчання, підготовка, тренування) застосовується для позначення широкого кола способів здійснення психологічного впливу на особистість [12, с. 24].

Поняття «психологічний тренінг» в прямому сенсі означає будь-яке активне психологічне навчання, що здійснюється з урахуванням механізмів групової взаємодії. У вузькому значенні психологічний тренінг розглядається як метод групової психологічної роботи, спрямованої на розвиток компетентності людини у спілкуванні [12, с. 24].

За визначенням С.І.Макшанова, психологічний тренінг є багатофункціональним методом навмисних змін психологічних феноменів індивіда та групи з метою гармонізації професійної та особистісної сфери життєдіяльності людини [43, с. 159].

Психологічний тренінг також визначається як сукупність різних прийомів та способів, що створюють умови для побудови взаємодії між учасниками процесу за допомогою усвідомленого активного включення [43, с. 155].

На думку Т. В. Зайцевої, психологічний тренінг виступає як інструмент у освоєнні нової або зміні типової поведінки, у розбудові неефективних структур діяльності, у підвищенні рівня саморегуляції [49, с. 56].

Психологічний тренінг може бути спрямований на надання підтримки та допомоги конкретним людям чи соціальним групам. Виступаючи як інструмент опосередкованої дії, він надає учасникам тренінгу засоби та прийоми, які дозволяє перебудовувати неконструктивні структури поведінки, виробляючи нові моделі взаємодії як проблемними життєвими ситуаціями та людьми, так і з самим собою. Опора тренера на «зону найближчого розвитку», «ресурси» учасників тренінгу сприяє досягненню та закріпленню його подальшого ефекту [43, с. 156].

Цілі психологічного тренінгу різноманітні і залежить від того ефекту, якого прагнуть досягти організатори і ведучий тренінгу. Розглядаючи психологічний тренінг як розвиток комунікативної компетентності, І.А. Ральникова називає такі завдання психологічного тренінгу:

- оволодіння учасниками тренінгу психологічними знаннями у сфері людської комунікації;
- формування умінь та навичок у сфері спілкування;
- корекція та розвиток установок, які необхідні для успішного спілкування [49, с. 56].

Функціями залежно від цільової спрямованості психологічного тренінгу можуть виступати:

- функція адаптації, яка дозволяє учасникам освоювати сукупність нових знань та прийомів, використовувати їх для досягнення з різною метою, адаптувати їх до життєвих ситуацій;
- діагностична функція, що відображає можливості тренінгового простору учасникам тренінгу виявити якості особистості, визначити під час

тренінгу їх типові моделі поведінки, виявити особисті ресурси та низку обмежень;

- профілактична функція, яка дозволяє моделювати та програвати нові моделі поведінки для учасників, розширити особистісний досвід ефективними способами реагування на проблемну ситуацію, щоб знизити ймовірність її повторення у житті;

- перетворююча функція, яка дозволяє учасникам провести внутрішню роботу, спрямовану на усвідомлене прийняття та формування бажаної поведінки чи особистісної властивості;

- функція, що коригує, що дозволяє програвати ситуації, звернути увагу на слабкі сторони, які перешкоджають успішному розвитку особистості, демонструючи ефективні моделі поведінки [49, с. 57].

Залежно від форми проведення психологічний тренінг може бути:

- тренінг як своєрідна форма дресури, при якій за допомогою позитивного підкріплення формуються необхідні моделі поведінки, а за допомогою негативного підкріплення усуваються непотрібні;

- тренінг як тренування, результатом якого стає формування та відпрацювання умінь та навичок ефективної поведінки

- тренінг як форма активного навчання, спрямована на передачу учасникам психологічних знань, розвиток в них низки умінь і навичок;

- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників групи та самостійного пошуку ними шляхів вирішення власних психологічних проблем.

Перелічені форми відрізняються від ступеня впливу тренера та відповідальності за події, що відбуваються на тренінгу [49, с. 58].

Психологічний тренінг прийнято відносити до активних форм навчання, характерною рисою яких є співучасть учасників у навчальному процесі.

Інструментом реалізації психологічного тренінгу є активні методи групової роботи. Назва цієї групи методів пов'язана з тим, що за допомогою них провідний тренінг створює умови для набуття учасниками нового досвіду, нових знань про себе, необхідної інформації, оволодіння продуктивними способами поведінки, моделями взаємодії та ін.

До основних методів психологічного тренінгу відносять групову дискусію та ігрові методи. Особливе місце у психологічному тренінгу займає техніка зворотний зв'язок (І.В. Вачков , Л.А. Петровська ) або групова дискусія під якою розуміється спільне обговорення будь-якої проблемної ситуації, під час якої відбувається вираження думок, прояснення позицій і установок учасників групи під час безпосереднього спілкування. Метод групової дискусії застосовується у психологічному тренінгу з метою:

- аналізу різноманітних ситуацій міжособистісної взаємодії, що виникають для людей;
- надання можливості учасникам подивитися на проблему з різних сторін, що сприяє уточненню взаємних позицій;
- розвиток групової рефлексії за допомогою аналізу індивідуальних переживань, що сприяє посиленню згуртованості групи, полегшенню саморозкриття учасників [12, с. 25].

У психологічному тренінгу використовують різні ігрові методи ситуаційно-рольові, дидактичні, імітаційні, організаційно-діяльнісні, ділові. Ігри виступають як діагностика та самодіагностика, дозволяючи виявити наявність труднощів у спілкуванні та поведінці, а також в особистісній сфері. За допомогою гри інтенсифікується процес навчання, відбувається закріплення нових навичок поведінки, комунікативних умінь, засвоєння способів оптимальної взаємодії з оточуючими [12, с. 26].

У психологічному тренінгу вміння давати зворотний зв'язок розвивається в учасників свідомо. Сутність зворотного зв'язку полягає в тому, що учасники

інформують один одного про те, як вони розуміють поведінку, які емоції та почуття вона у них викликає. У зв'язку з тим, що зворотний зв'язок відбувається у довірчій атмосфері, учасники мають можливість коригувати та виправляти неадекватні моделі поведінки на адекватні. Численні зворотні зв'язки створює відображення особистості одночасно у багатьох аспектах, що дозволяє учаснику оцінити свою поведінку та установки. Опрацювання та інтеграція змісту зворотного зв'язку під час психологічного тренінгу здатні забезпечити корекцію неадекватних особистісних утворень у її учасників [49, с. 102].

Психологічний тренінг передбачає групову роботу, яка має низку переваг. Група є модель соціуму, яка відображає весь навколишній світ і надає реалістичність штучно створюваним відносинам. У сім'ї, в школі на людину щодня діють численні фактори, серед яких тиск інших людей, соціальні впливи, конформізм, вплив меншості тощо.

Дружня та контрольована обстановка допомагає учасникам засвоювати нові навички, експериментувати з новими моделями поведінки та отримувати життєвий досвід у групі партнерів. Розуміння учасником групи того, що він перебуває серед рівноправних партнерів, створює відчуття комфорту. У результаті взаємодій, що відбуваються в групі, учасники усвідомлюють цінність інших людей і потребу в контактах з ними. У групі кожна особистість відчуває, що її приймають інші, довіряють їй, піклуються та надають допомогу. Реакції, що виникають і опрацьовуються в рамках групових взаємодій, здатні допомогти у вирішенні міжособистісних конфліктів поза цією групою [49, с. 104].

Наступна перевага групової роботи полягає в тому, що група дозволяє бути не лише учасником подій, а й глядачем. Спостереження із боку за процесом групових взаємодій дає змогу учасникам ототожнювати себе з активними учасниками, застосовувати висновки цих спостережень з метою оцінки власних емоцій, почуттів, поведінки.

Групова робота може сприяти особистісному зростанню. У групі особистість перебуває у такому становищі, що змушує її до інтроспекції, самодослідженню. Група може бути корисною у тому, що може дати більш схвальну реакцію за спроби членом групи саморозкриття чи самозміни. В учасника з допомогою групи простіше сформуванати позитивну самооцінку, тобто важливим аспектом даного процесу є підкріплення поведінки одного учасника іншими учасниками групи [49, с. 105].

Найважливіша перевага психологічного тренінгу полягає у його багатофункціональності, що вказує на його можливості охоплювати практично всі психологічно значущі сфери життєдіяльності особистості.

Таким чином, під психологічним тренінгом розуміється метод групової роботи, спрямований на зміну особистісних властивостей та моделей поведінки, набуття соціально значимих умінь та навичок.

Психологічний тренінг є інструментом створення умов за допомогою різних прийомів та технік для розвитку особистості у різних сферах життєдіяльності. Психологічний тренінг передбачає групову роботу, яка має низку переваг: це можливість моделювання, зворотний зв'язок і підтримка, досвід спостереження, можливості особистісного зростання, розвитку навичок побудови міжособистісних відносин.

Існують різні психолого-педагогічні програми, спрямовані на запобігання розвитку психологічних бар'єрів в підлітковому віці у формі тренінгу. На думку Л.В. Шукшина, О.В. Мізонової, Н.М. Морозова тренінг належить до методів груповий роботи, що дозволяє учасникам у результаті моделювання різних форм подолання проблемних ситуацій сформуванати ряд корисних навичок і якостей, новий значущий їм досвід. Тренінгова робота вибудовується за допомогою створення ігрової ситуації, яка умовно занурює учасників у ті умови, які пов'язані з осмисленням та освоєнням своїх зв'язків зі світом, іншими людьми, самими собою [49, с. 56].

Групова тренінгова робота спрямована на засвоєння та усвідомлене присвоєння підлітків спеціальних знань, умінь та навичок, корекцію негативних установок, розвиток особистісних якостей шляхом інтеріоризації особливостей соціального середовища, об'єктів та особливостей взаємодії з нею особистості. З позицій Л.А. Петровського, тренінг передбачає психологічний вплив, спрямований на активний вплив на розвиток групи та особистості для певних позитивних змін [49, с. 66].

Потенційна перевага умов підліткової групи полягає у можливості отримання зворотного зв'язку та підтримки від конкретних людей, які мають спільні проблеми чи переживання з конкретним учасником групи. У процесі групової взаємодії здійснюється прийняття цінностей та потреб інших. Спостереження що відбуваються у групі взаємодій, допомагає учасникам ідентифікувати себе з іншими і використовувати емоційну зв'язок при оцінці власних почуттів, емоцій і поведінки. Група однолітків також здатна полегшити процес рефлексії та інтроспекції.

Одна з основних переваг психологічного тренінгу полягає в тому, що під час занять підліток відчувається прийнятим та активно приймає інших. Він відчуває повну довіру групи і, найголовніше, не боїться довіряти свої думки та почуття, переживання та сумніви іншим. У тренінговій групі можна бути самим собою без будь-яких застережень (у рамках встановлених правил). З позицій Я.В. Силєєвий, тренінг слід розглядати як цілеспрямовану та інтенсивну підготовку до більш активного та повноцінного життя в суспільстві. Учасники поповнюють свої психологічні знання, у них з'являється певний досвід позитивного ставлення до себе, оточуючих і світу в цілому [63, с. 59].

Тренінгові програми профілактики психологічних бар'єрів в підлітковому віці включають три компоненти:

– когнітивний (інформаційний), що відображає інформаційне наповнення превентивної системи;

- емоційний (емоційно-оцінний), що забезпечує формування стійкого негативного ставлення до певної проблеми;
- поведінковий, що інтегрує знання та навички у певний поведінковий акт, що є тією чи іншою мірою реалізованою метою діяльності профілактичної системи [43, с. 160].

Останніми роками у підлітковому середовищі широко використовуються авторські тренінгові програми, створені задля запобігання розвитку психологічних бар'єрів в підлітковому віці, засновані на наступних принципах:

- включення підлітків в ігрову діяльність з активізацією емоційного компонента;
- аналізу та співвіднесення змісту заняття з життєвими проблемами підлітків;
- формуванні та закріпленні позитивних ціннісних орієнтацій, різних знань, умінь та навичок запобігання конфліктам;
- практичної спрямованості занять з можливістю закріплення отриманого досвіду в життєвих ситуаціях через систему домашніх завдань [43, с. 161].

Профілактика профілактики психологічних бар'єрів в підлітковому віці здійснюється через розвиток комунікативних навичок. За даними А.М. Білобородова, тренінг розвитку комунікативних навичок позитивно впливає на розвиток комунікативних здібностей підлітка та формування дитячого колективу. Як форми роботи в тренінгових проблемах використовуються рольові ігри та групова дискусія. За допомогою рольових ігор підлітки мають змогу програти конкретну ситуацію, а за допомогою групової дискусії – вивчити моделі поведінки.

Тут важливий акцент на конструктивних та неконструктивних стратегіях поведінки учасників. Крім вправ в розвитку комунікативних навичок, програма



А.М. Білобородова включає вправи, створені задля згуртування колективу, що дуже важливо під час роботи з підлітками. Згуртування групи сприяє посиленню групової динаміки, саморозкриттю учасників, що дає змогу сформуванню установки на небажаність прояву конфліктності.

### **Висновки до першого розділу**

В психологічній науці існує досить значна кількість робіт, автори котрих доводять, що саме психічно здорова особистість не лише не позбавлена психологічних бар'єрів, а навпаки, їх наявність являється необхідною умовою людського розумового життя. Дослідження психологічних бар'єрів в сучасній психологічній науці здійснюється різнопланово. В переважній більшості випадків, зазвичай, коли мова йде про психологічні бар'єри, то на увазі маються психічні стани, що здатні блокувати людську активність. Також з проведеного дослідження стає очевидно, що психологічні бар'єри вивчаються переважно в аспекті впливу минулого інтелектуального досвіду на відповідний прояв чогось нового. Психологічні бар'єри також досліджуються не лише у вигляді зовнішніх факторів, які утруднюють відповідний процес взаємодії людини з другими людьми, а й у вигляді факторів внутрішнього, обумовлених психологічними особливостями певної особистості.

Причинами виникнення психологічних бар'єрів, насамперед є: негативні емоції, які що не сприймаються співрозмовниками; непорозуміння, що виникають між людьми; неспівпадання відповідних інтересів під час комунікації між відповідними співрозмовниками; обмеження певного вільного фізичного простору між дорослими та собою, іншими словами неправильно сформований простір спричиняє ізолюваність; несприйняття зовнішнього вигляду співрозмовником.

Під психологічним тренінгом розуміється метод групової роботи, спрямований на зміну особистісних властивостей та моделей поведінки, набуття соціально значимих умінь та навичок.

Психологічний тренінг є інструментом створення умов за допомогою різних прийомів та технік для розвитку особистості у різних сферах життєдіяльності. Психологічний тренінг передбачає групову роботу, яка має низку переваг: це можливість моделювання, зворотний зв'язок і підтримка, досвід спостереження, можливості особистісного зростання, розвитку навичок побудови міжособистісних відносин.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження. Опис обраного інструментарію**

Нами було проведено дослідження в період з 06 по 11 вересня 2022 року в Німеччині в місті Nidderau, в школі 1. В ньому взяли участь учні підліткового віку (14 – 15 років) в кількості 42 осіб.

Для більш детальної інформації про підлітків було розроблено спеціальну анкету, метою якої було з'ясувати стать та вік опитаних, інформацію про їх батьків. Також в опитуванні була спроба з'ясувати як батьки ставляться до підлітків, а підлітки до батьків. Важливо було також встановити під час опитування де найчастіше та при яких умовах виникають власні проблеми, ускладнення у підлітків та що ускладнює розв'язання виникаючих проблем у цей час. В кінці анкети було поставлено питання метою якого було з'ясувати які з стани відчуває підліток під час спілкування з дорослими.

З ціллю виявлення психологічних бар'єрів в підлітків було використано наступні методики:

1. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. В. Бойко) (Додаток Б);
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (Додаток В);
3. Методика самооцінки «Дерево» (Додаток Г);
4. Тест «Людина під дощем».

Діагностика емоційних бар'єрів під час міжособистісного спілкування (В.В.Бойко) направлена на встановлення відповідного рівня емоційної ефективності в спілкуванні та визначенню відповідних типів емоційних бар'єрів.

З поміж емоційних бар'єрів В.В. Бойко виокремив п'ять підгруп: невміння керувати власними емоціями, неадекватний вияв емоцій, певна нерозвиненість емоцій, переважання негативних емоцій, небажання відповідним чином зближуватися із людьми емоційної основи.

Тест складається з 25 тверджень. За кожну із відповідей «так» на питання нараховується по одному балу. Загальний висновок про рівень емоційної ефективності під час спілкування безпосередньо робиться враховуючи суми вже набраних балів (може варіювати від 0 до 25). Всі емоційні перешкоди в тесті згруповані в п'ять груп. У тому випадку, коли опитаний набрав 3 та більшу кількість балів за одною з групою, робиться відповідний висновок про існування істотних «бар'єрів» у визначені емоційних контактів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

### Групи бар'єрів у встановленні емоційних контактів

«Бар'єри» у встановленні емоційних контактів	Номери запитань та відповіді
1) Невміння управляти емоціями та їх дозувати	+1, -6, +11, +16, -21
2) Неадекватний вияв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3) Негнучкість, невиразність, нерозвиненість емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4) Домінування емоцій негативних	+4, +9, +14, +19, +24
5) Небажання зближуватися із людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Далі розглянемо особливості інтерпретації результатів методики В.В. Бойка. Рівні емоційної ефективності у спілкуванні визначаються наступним чином:

Рівень перший – 0-2 бали – випробуваний досить погано бачить себе зі сторони чи у власних відповідях на питання є нещирим.

Рівень другий – 3-5 балів – емоції досить часто зовсім не заважають спілкуватися із партнерами.

Рівень третій – 6-8 балів – існують певні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні.

Рівень четвертий – 9-12 балів – емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію із партнерами.

Рівень п'ятий – 13 та більше балів – емоції явно заважають встановлювати певні контакти із іншими людьми.

Далі розглянемо методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

З використанням методики «Самооцінка психічних станів», яка була розроблена та запропонована Г.Айзенком, можна встановити як оцінюють в собі відповідні психічні стани самі підлітки. До таких станів належать: фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність. Дані стани являються доволі важливими елементами для встановлення загальних адаптативних можливостей людського організму. Розробник даної методики – Ганс Юрген Айзенк (Eysenck) – психолог з Англії, один із лідерів біологічного напрямку у психологічній науці, автор так званої факторної теорії особистості. Тест можна використовувати як в якості самостійної клінічної та психологічної методики, так і у складі відповідних послідовних процедур в комплексі із другими методиками такого ж самого напрямку.

В методиці представлено 40 тверджень, що включають в себе опис різноманітних психічних станів. Якщо підліткам даний стан досить часто є притаманний, то тоді ставиться два бала, а якщо даний стан буває досить рідко, то тоді ставиться лише 1 бал, якщо ж зовсім відсутній – 0 балів. Сама анкета утворена із чотирьох блоків, кожен з котрих відповідає деяким станам: фрустрації, тривожності, ригідності, агресивності. Питання анкети відібрані за результатами проведення оцінки валідності та надійності. Даний тест відноситься до так званого типу «олівець-папір» та відповідним чином допускає як індивідуальне, так і групове застосування. Для проведення оцінки

результатів потрібно підрахувати загальну суму всіх балів за кожною із чотирьох груп запитань. Час для заповнення запропонованого бланку нефіксований.

Обробка відповідних результатів проводиться за допомогою підрахунку суми всіх балів за кожною із груп наступних питань:

I група – з 1 по 10 питань – свідчить про тривожність;

II група – з 11 по 20 питань – свідчить про фрустрацію;

III група з 21 по 30 питань – свідчить про агресивність;

IV група з 31 по 40 питань – свідчить про ригідність.

Оцінка, а також та інтерпретація балів проводиться наступним чином:

I група – тривожність: від 0 до 7 балів – не тривожний; від 8...14 балів – тривожність допустимого, середнього рівня; 15...20 балів – особистість дуже тривожний.

II група – фрустрація: від 0 до 7 балів – підліток не має високої самооцінки, є стійким до невдач, не боїться зовсім труднощів; від 8 до 14 балів – середній рівень, фрустрація присутня; від 15 до 20 балів – низька самооцінка, повністю уникає труднощів, побоюється невдач, є фрустрованим.

III група – агресивність: від 0 до 7 балів – підліток стриманий, спокійний; від 8 до 14 балів – середній рівень агресивності; від 15 до 20 балів – підліток агресивний та не стриманий, існують відповідні труднощі в спілкуванні з людьми.

IV група – ригідність: від 0 до 7 балів – ригідності просто немає, легка переключеність; від 8 до 14 балів – у підлітків середній рівень; від 15 до 20 балів – досить сильно виражена ригідність, незмінність переконань, поведінки, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають дійсній обстановці життя, протипоказані родинні зміни.

Дана методика являється доволі розповсюдженою в роботі саме практичних психологів, а саме під час проведення корекційної роботи, оскільки

дослідивши відповідну самооцінку психічних станів можна зробити доволі важливі висновки стосовно однієї або іншої особистості, що дасть змогу покращити профілактичну роботу.

Далі проаналізуємо особливості методики самооцінки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) [33] (Додаток В).

Проективна методика «Дерево» є цікавим тестом, завдячуючи якому можна зрозуміти відповідний рівень самооцінки підлітка, виявити основні причини проблем під час спілкування та усвідомити, наскільки адекватно дитина безпосередньо сприймає себе в соціумі. Тест є актуальний, як для дітей так і для дорослих. Дана методика була запропонованою на семінарі шкільних психологів у місті Одеса психологами з Англії Даяною та Джоном Лампен в 1997 році для забезпечення відповідної можливості більш повного дослідження особистості людини.

Більш детальніше розглянемо інструкцію для виконання даного тесту.

Кожен із учнів отримує лист із зображенням фігурок людей (проте без нумерації на фігурках). Завдання подається наступним чином. Дітям пропонується розглянути дерево що на малюнку: «Ви бачите на дереві та поряд із ним велику кількість чоловічків. В кожного із цих фігурок – різний настрій та вони займають зовсім різне положення. Візьміть фломастер червоного кольору та обведіть саме того чоловічка, який нагадує вам самого себе, який досить схожий на вас та має такий же самий настрій як і у самих вас. Далі перевіримо, наскільки ви є уважними. Візьміть фломастер зеленого кольору та обведіть того чоловічка, яким би ви хотіли б бути в майбутньому і на чиєму місці ви б прагнули знаходитися».

Відповідна інтерпретація одержаних результатів проводиться, враховуючи те, які саме позиції обирає досліджуваний, із положенням якої саме людини він ототожнює власне ідеальне та реальне становище та чи є між ними якісь відмінності.

Якщо підліток обирає позиції:

№ 1, 3, 6, 7 це характеризує установку на подолання ним перешкод;

№ 2,11, 12,18,19 – дружня підтримка, товариськість;

№ 4 – стійкість положення підлітка (бажання досягти відповідних успіхів, долаючи при цьому труднощі);

№ 5 – загальна слабкість, втомлюваність, сором'язливість, незначний запас сил;

№ 9 – мотивація на розваги;

№ 13, 21 – замкненість, відстороненість, тривожність;

№ 8 – зажуреність, відстороненість;

№ 10,15 – стан комфорту, нормальна адаптація;

№ 14 – кризовий стан, «падіння у прірву».

Позицію № 20 досить часто обирають ті підлітки в яких завищена самооцінка та є установки на лідерство.

Необхідно зауважити, що позицію № 16 підлітки не завжди усвідомлюють як позицію «людини, що несе на собі другу людину № 17», а схильні тільки бачити у ній людину, що обіймає та підтримує іншу людину.

Наступним розглянемо особливості проведення малюнкowego тесту «Людина під дощем» [27].

Методика «Людина під дощем» дає змогу встановити силу характеру людини, її спроможність долати досить несприятливі ситуації, їм протистояти, як підліток справляється із виникаючими труднощами та які саме механізми захисту використовує застосовує.

Методика була розроблена спеціально саме для того, щоб допомогти підлітку виявити силу його характеру і зрозуміти, чи здатний він самостійно подолати несприятливі ситуації і чи зможе протистояти їм без допомоги сторонніх людей. Цей тест важливий для визначення внутрішнього потенціалу дітей: наскільки вони стійкі до стресових ситуацій, можуть раціонально



використовувати захисні сили свого організму, правильно залучати до вирішення важких завдань захисні механізми своєї психіки.

Тест можна використовувати з будь-якого віку, щоб проводити оцінювання в динаміці, як саме змінюється сам характер дитини із її віком. Проте, все ж для адекватного проходження даного тесту дитина має добре володіти навичками малювання. Іншими словами лише одне вміння вірно тримати у руці олівець чи ручку замало.

Для проведення тестування, потрібно мати чистий аркуш та те чим саме можна намалювати щось (олівці, фарби, фломастери). Потрібно розслабитись, спробувати позбутися усіх інших сторонніх думок. Підлітки, яких обстежують беруть чистий аркуш паперу та його кладуть перед собою. Далі уявляють людину під дощем та зображають її на власному малюнку.

Коли сам малюнок вже готовий, досить важливо сприйняти його загалом. Цього досить легко домогтися, уявляючи собі, ніби ти «входиш» в сам малюнок, стаючи певним учасником подій, що відбуваються всередині нього. Описувати малюнок є нескладно. Важливо відповідним чином прислухатися до самого себе, до власних почуттів. Можна також собі задати питання: «Що я відчуваю, коли дивлюся на власний малюнок? Що для мене означає кожна його деталь?».

Під час проведення інтерпретації необхідно провести оцінювання передусім загального враження від самого малюнку: атмосферу пейзажу, який зображено настрій самого персонажа. Лише після цього можна переходити до відповідного аналізу особливих деталей з позиції логіки самої інтерпретації.

Положення фігури спиною або в профіль вказує на відповідні прагнення відмовитися від світу, на тенденцію до відповідного самозахисту. Зображення, розташоване внизу листка, може засвідчувати про присутність депресивних тенденцій, почуття певної незахищеності. Якщо зображення є зміщеним в ліву сторону, то можливо це пов'язане із існуванням імпульсивності у самій

поведінці, певною орієнтацією на якесь минуле, в низці випадків із залежністю від власної матері.

Зображення, яке зміщене вправу сторону, свідчить про наявність орієнтації на відповідне оточення і, можливо, певну залежність від батьків.

Якщо малюнок розміщений в переважній мірі в верхній частині самого аркуша, це може свідчити, що у самого підлітка присутня висока самооцінка, він незадоволена власним становищем в соціумі, йому не вистачає визнання з боку батьків та інших дорослих. У випадку якщо розташована фігура людини у верхній частині листа досить маленька, то в такому разі людина себе вважає невизнаним генієм.

У випадку, якщо малюнок розміщено переважно в нижній частині самого аркуша, то в його виконавця може бути досить низька самооцінка та невпевненість в самому собі, нерішучість, пригніченість, страхи, пов'язані із власним самопред'явленням, незацікавленість у власному положенні в соціумі.

Розташування малюнка саме по осі горизонтальній (ліво-право): у випадку коли малюнок розміщений переважно в лівій частині, то в такому випадку підліток спирається на досвід минулий, схильний до самоаналізу, нерішучий у власних діях, пасивний; якщо переважна частина малюнку розміщена у правій частині листа, то перед нами самими людина дії, що реалізує задумане, енергійна і активна.

Трансформація фігури. Зростання розміру фігури часом зустрічається в підлітків, яких неприємності роблять впевненими та сильнішими, мобілізують.

Зменшення намальованої фігури спостерігається в тому випадку, коли досліджуваний потребує заступництва і захисту, намагається перенести відповідальність за своє власне життя на других. Підлітки, що зображують фігурки маленькі, досить часто соромляться виявляти власні почуття та мають певну тенденцію до деякої загальмованості та стриманості під час взаємодії із людьми. Вони є більш схильними до станів депресії у результаті дії стресу.

Якщо зображена людина протилежної статі, це може свідчити про деякий тип реагування в досить важкій ситуації – «включення» програм поведінки, запозичених в певних людей із найближчого оточення ( бабусь, мам).

Одяг виконує функцію «формування захисту від стихії». Достатня кількість одягу свідчить про необхідність в додаткового захисту. Деяка відсутність одягу безпосередньо пов'язана із ігноруванням деяких поведінкових стереотипів, імпульсивність реагування тощо.

В методиці «Людина під дощем» є досить важливим, як саме зображена фігура деякої людини: якщо повернена в ліву сторону, то увага зосереджена на собі самому, власних думках, переживаннях в минулому; якщо людина повернена вправу сторону, то автор малюнку направлений в майбутнє, активний; якщо людина зображена так, що можна побачити її потилицю, чи зображена спиною це свідчить про прояв певної замкнутості, відхід від розв'язання конфліктних ситуацій.

У випадку коли людина безпосередньо зображена такою, яка біжить, підліток, автор самого малюнку, прагне втекти від власних проблем. Малюнок людини, яка крокує свідчить про гарну адаптацію. У випадку якщо людина на малюнку стоїть досить нестійко, це може свідчити про певну напругу, відсутність рівноваги. Фігура із паличок свідчить про негативізм, опір методиці. Надмірно ігрові, дитячі малюнки свідчать про потребу у певному схваленні.

Головний убір, парасолька, плащ та інші – це певні символи механізмів захисту, способів справитися із неприємностями.

Парасолька є певним символічним зображенням психічного захисту від певних неприємних впливів ззовні. З позиції визначення образів парасольку слід розглядати як відображення певного зв'язку із матір'ю та батьком, що на символічному рівні представлені в самому образі парасольки: купол це начало материнське, а ручка – відповідне батьківське. Власне парасолька здатна захищати чи не захищати від поганої погоди, обмежувати відповідне поле зору

самого персонажу. Так, для прикладу, величезна парасолька-гриб свідчить про досить значну залежність від матері, що вирішує всі без винятку складні ситуації за підлітка. Розташування та розмір парасольки відносно до фігури людини також вказують на відповідну інтенсивність відповідної дії механізмів захисту психіки.

Дуже велика парасолька свідчить про існування співзалежності із власними батьками, бажання у досить важкій ситуації одержати підтримку від осіб авторитетних. Відсутність парасольки, капелюха та других засобів для захисту говорить нам про досить погану адаптованість та потребу саме у захисті.

Розглянемо основні атрибути дощу. Дощ це небажаний вплив, перешкода, що спонукає підлітка сховатися, закритися. Характер зображення безпосередньо пов'язаний із тим, як саме підлітком сприймається відповідна важка ситуація: рідкісні краплі – як певна перепона, тимчасова; важкі, зафарбовані лінії чи краплі – важка, постійна.

Необхідно також з'ясувати, звідки саме дощ «приходить» (зліва або справа від людини) та яка саме частина фігури безпосередньо піддається впливу більшою мірою. Саме за лініями, якими зображений дощ є можливість встановити відношення самого автора до власного малюнку, до оточуючого середовища. Однакові, врівноважені штрихи, в одну сторону свідчать про збалансоване довкілля. Штрихи безладні вказують, що навколишнє середовище є нестабільне та тривожне. Штрихи вертикальні свідчать про впертість та рішучість. Нерівні, короткі штрихи по всьому полю, а також відсутність всіх захистів свідчать про тривогу та сприйняття оточуючого середовища як досить ворожого.

Хмари являються символом певного очікування неприємностей. Досить важливо свою увагу звертати на загальну кількість хмар, їх розмір, щільність,

розміщення. У стані депресії зображуються грозові важкі хмари, які займають усе небо.

Бруд та калюжі, відображають символічно наслідки тривожної ситуації, саме ті переживання, що залишаються після закінчення «дощу». Необхідно звернути власну увагу також на манеру зображення самих калюж (глибину, форму, бризки). Важливо відмітити, як розміщені калюжі відносно фігури людини (чи перебувають вони перед чи за фігурою, оточують людину з усіх сторін чи вона сама знаходиться в калюжі).

Власне калюжі символізують певні невирішені проблеми. Необхідно звернути свою увагу саме на те чи праворуч або ліворуч від самого персонажа розміщені калюжі: якщо ліворуч, то це означає що людина бачить власні проблеми саме в минулому, а якщо праворуч – передбачає їх у власному майбутньому. У випадку коли зображена людина стоїть в калюжі, це може означати втрату орієнтирів, незадоволеність.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Для з'ясування інформації про вибірку, на першому етапі дослідження було проведено анкетування. У відповідності до отриманих результатів було встановлено, що в дослідженні будуть брати участь 42 підлітки у віці 14 -15 років. З них 20 хлопців та 22 дівчини. На запитання хто вас виховує були отримані наступні результати: 55 % підлітків відповіли, що їх виховують батько й мати, 45 % – лише мати.

На запитання «Як батьки ставляться до тебе?» 15 % підлітків вважають, що батьки ставляться до них з байдужістю, неповагою, холодністю у стосунках, небажають та не вміють допомогти, підтримати у важку хвилину. 25 % підлітків вважають, що батьки виявляють неувважність до їх успіхів і досягнень, ставлять підвищені вимоги та занадто повчають. 45 % опитаних відчувають надмірну

опіку, нав'язливість при відсутності довіри і підтримки мого прагнення до самостійності. 15 % підлітків відчувають м'якість і турботу, що поєднуються з недостатньою увагою до повсякденних потреб, відсутністю реальної допомоги.

На питання «Твоє ставлення до батьків» відповіді респондентів розділились наступним чином: 35 % підлітків байдужі до батьків, їхніх порад і зауважень; 30 % задоволені батьками, але не у всьому згодні з ними; 10 % не задоволені батьками та часто суперечать їм; 25 % підлітків відповіли, що люблять батьків, поважаю, часто звертаюся за порадою і допомогою.

На запитання «Де найчастіше виникають власні проблеми, ускладнення?» підлітки відповіли наступним чином: 30 % відповіли, що у стосунках з батьками;

20% у спілкуванні із друзями, однолітками; 30 % відповіли що у процесі навчання, із учителями; 20 % відповіли, що у самоствердженні в колективі однолітків. На питання, «Що ускладнює розв'язання виникаючих проблем в даний час?» підлітки відповіли: 45 % нерозуміння мене іншими; 30 % обмеження свободи дій; 25 % завищені вимоги й очікування оточуючих від мене. На запитання «Які з перелічених нижче станів ти відчуваєш під час спілкування з дорослими (оберіть декілька)» відповіді були розподілені наступним чином: 60% – напруженість; 70% – тривогу; 30 % – страх; 20% – ворожість; 75% – агресію; 45% – пригніченість; 60% – стрес; 70% – депресію.

На наступному етапі дослідження було використано методичку «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. В. Бойко). Отримані узагальненні результати за даною методикою представимо в таблиці 2.2 та на рисунку 2.1.

**Результати діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. В. Бойко).**

№ п/п	Рівень емоційного бар'єру	Абстрактні величини (підлітків)	Відносні величини (підлітків) %
1.	Низький рівень	4	10 %
2.	Середній рівень	14	33 %
3.	Високий рівень	24	57 %
Загалом		42	100 %

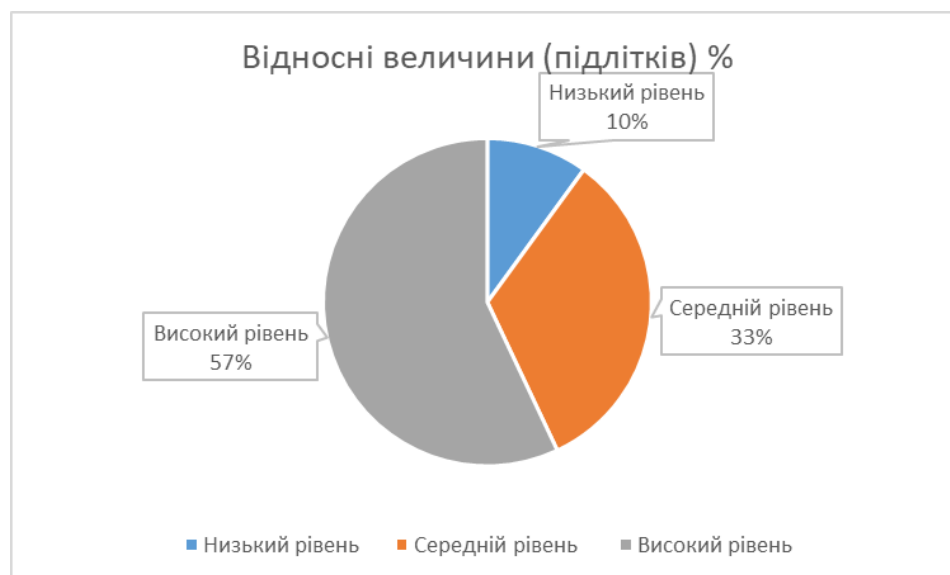


Рис. 2.1. Діагностики труднощів у встановленні контактів (методика В.В. Бойко)

На основі вже одержаних даних робимо висновок, що у 4 (10 %) досліджуваних підлітків присутні незначні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні, 14 (33%) учнів мають трохи ускладнену взаємодію із батьками та однолітками, через постійні щоденні емоції та 24 (57 %) підліткам емоції просто заважають встановити відповідні контакти із людьми, їм притаманні певні дезорганізуючі стани та реакції.

Узагальнюючі результати для визначення тривожності за методикою «Самооцінки психічних станів» представимо в таблиці 2.3 та рис. 2.2.

Таблиця 2.3

### Визначення рівня тривожності в підлітків

№	Психічний стан	Абстрактні величини (підлітки)	Відносні величини %
Тривожність			
1	Низький рівень	3	7 %
2	Середній рівень	26	62 %
3	Високий рівень	13	31 %
Разом		42	100 %

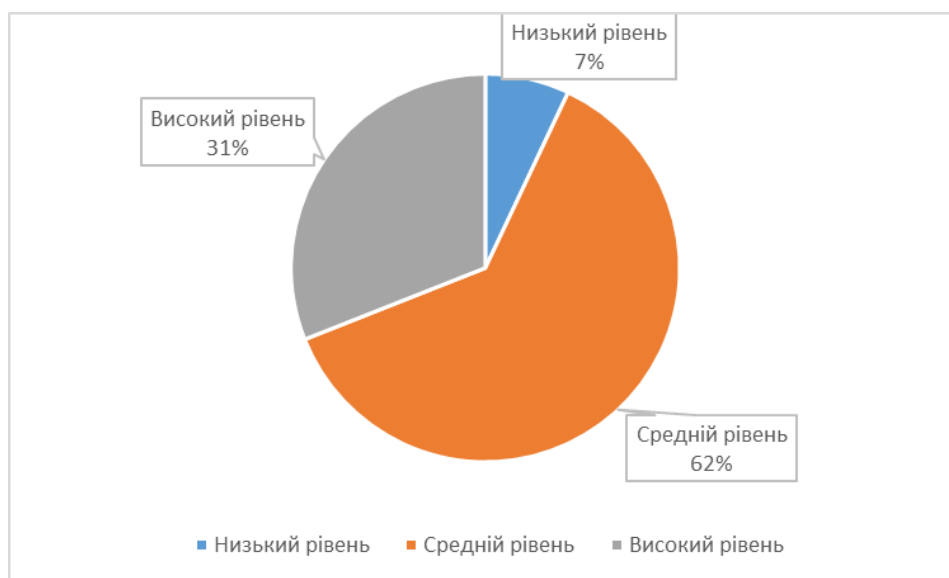


Рис. 2.2. Рівень тривожності в підлітків

Таким чином у 13 (31%) опитаних підлітків було встановлено високий рівень тривожності, у 26 (62 %) підлітків рівень тривожності на середньому рівні. Лише в 3 (7 %) підлітків рівень тривожності був низьким. Таким чином можемо допустити, що переважна більшість підлітків є тривожними під час спілкування з дорослими та однолітками. Такі підлітки не відчуваю у собі



впевненості, нудьгують, непокоюся через певні неприємності, яких навіть ще не має. Їх лякають труднощі, вони не люблять очікувати.

Узагальнюючі результати для визначення рівня фрустрації за методикою «Самооцінки психічних станів» представимо в таблиці 2.4 та рис. 2.3.

Таблиця 2.4

### Визначення рівня фрустрації в підлітків

№	Психічний стан	Абстрактні величини (підлітки)	Відносні величини %
Фрустрація			
1	Низький рівень	2	5%
2	Середній рівень	24	57%
3	Високий рівень	16	38 %
Разом		42	100 %

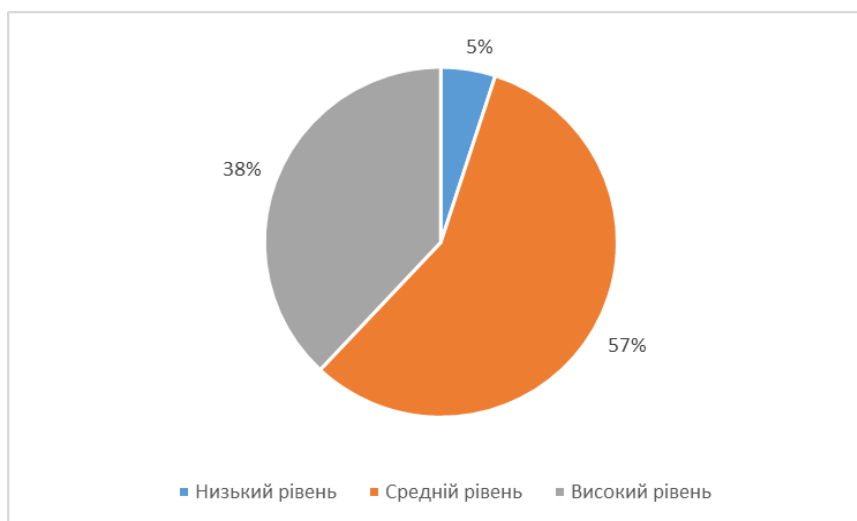


Рис. 2.3. Рівень фрустрації у підлітків

В підлітків низький рівень фрустрації був встановлений в 2 (5 %). Такі підлітки підліток не мають високої самооцінки та є досить стійким до невдач, не бояться труднощів. Середній рівень був зафіксований у 24 (57 %) підлітків, що свідчить про наявність фрустрації. Високий рівень був встановлений в 16 (38

%) учнів, що свідчить про низьку самооцінку, повне уникнення труднощів, побоювання невдач, являються фрустрованими. Таким чином, отримані результати свідчать про досить високу агресивність підлітків під час спілкування, діяльність за інерцією, стани депресії, характерними для котрих являється сум, невпевненість, безсилля, відчай. Узагальнюючі результати для визначення рівня агресивності за методикою «Самооцінки психічних станів» представимо в таблиці 2.5 та рис. 2.4.

Таблиця 2.5

### Визначення рівня агресивності в підлітків

№	Психічний стан	Абстрактні величини (кількість осіб)	Відносні величини %
Агресивність			
1	Низький рівень	1	3 %
2	Середній рівень	14	33 %
3	Високий рівень	27	64 %
Разом		42	100 %

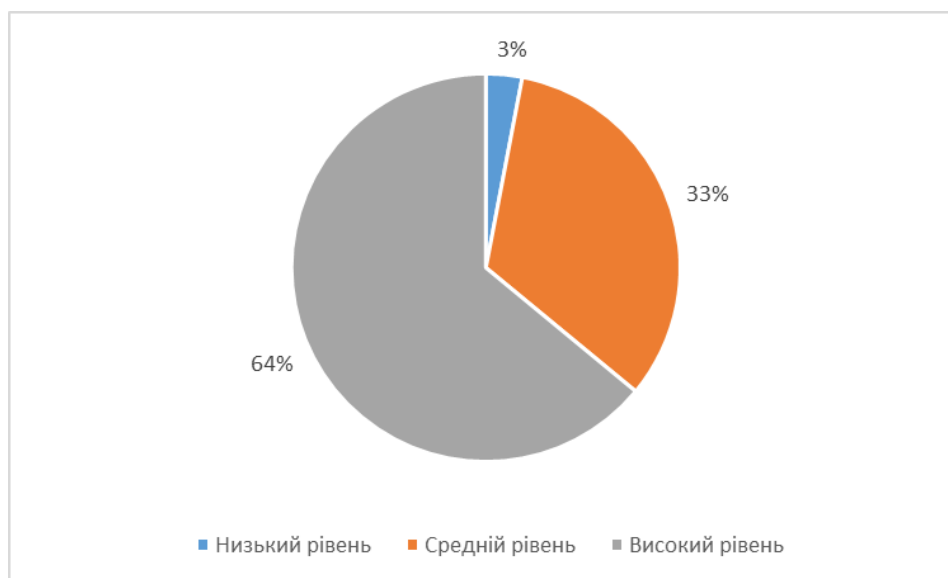


Рис. 2.4. Рівень агресивності у підлітків

Під час дослідження агресивності підлітків за методикою Айзенка, було встановлено, що низький рівень агресивності присутній в 1 (3 %) чоловіка, середній рівень в 14 (33 %), а високий 27 (64 %). Можна зробити висновок що підлітки переважно мають високу ворожість по відношенню до однолітків та дорослих. Такі підлітки є агресивними та не стриманими, існують відповідні труднощі в спілкуванні з дорослими людьми.

Узагальнюючі результати для визначення рівня ригідності за методикою «Самооцінки психічних станів» представимо в таблиці 2.6 та рис. 2.5.

Таблиця 2.6

### Визначення рівня ригідності в підлітків

№	Психічний стан	Абстрактні величини (кількість осіб)	Відносні величини %
Ригідність			
1	Низький рівень	3	7%
2	Середній рівень	23	55 %
3	Високий рівень	16	38 %
Разом		42	100%

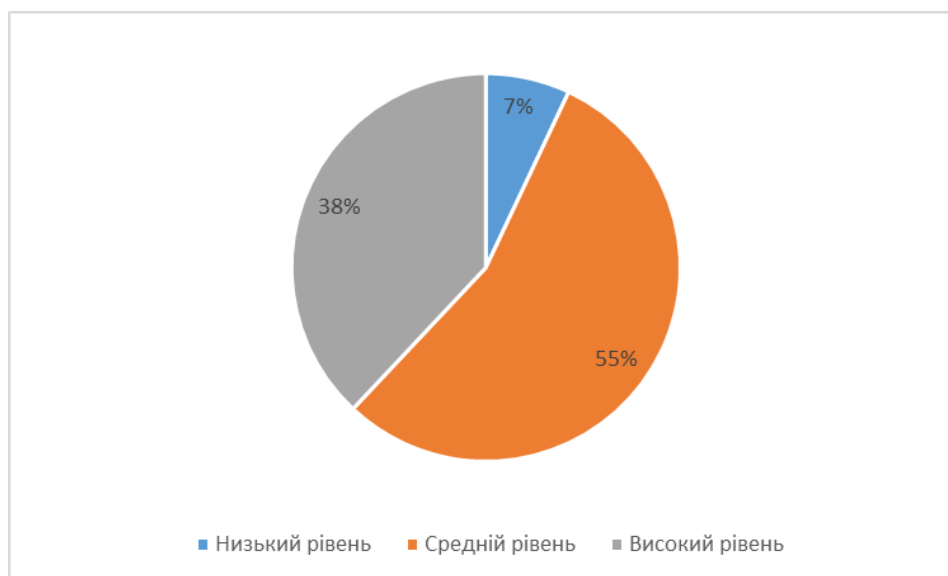


Рис. 2.5. Рівень ригідності у підлітків

За результатами було виявлено 3 (7%) підлітків з низьким рівнем ригідності, 23 (55 %) з середнім та 16 (38 %) з високим. Результати свідчать про високу ступінь у залякlostі, млявості, нерухливості почуттів, таким підліткам важко перебудовуватися під час виконання покладених на них завдань, якщо цього вимагають обставини. Даним підліткам також притаманна незмінність переконань, поведінки, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають дійсній обстановці життя.

На наступному етапі дослідження було використано методичку самооцінки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) для визначення рівня самооцінки підлітка, виявлення основних причин проблем під час спілкування та усвідомлення, наскільки адекватно дитина безпосередньо сприймає себе в соціумі.

Отримані результати по даній методиці представимо в таблиці 2.7 та на рис. 2.6.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження мотивації та адаптації за методикою  
«Людина на дереві»**

Стан мотивації та адаптації	Який підліток зараз є	Яким підліток хотів би бути
Установка на подолання перешкод	2 (5%)	8 (19%)
Товариськість, дружня підтримка	3 (7%)	10 (24%)
Стійкість положення	2 (5%)	6 (14%)
Відстороненість, замкнутість, тривожність	22 (52%)	-
Відхід у себе	2 (5%)	-
Комфортний стан, нормальна адаптація	2 (5%)	10 (24%)
Завищена самооцінка й установка на лідерство	1 (2%)	8 (19%)
Зверхність	8 (19%)	-

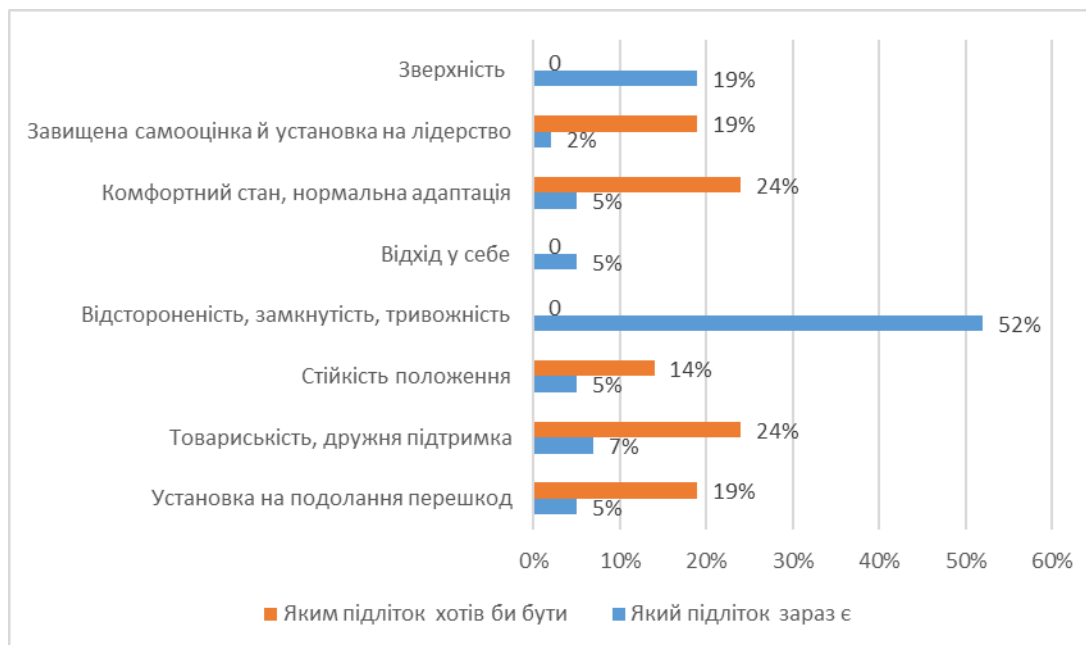


Рис. 2.6. Результати дослідження мотивації та адаптації за методикою «Людина на дереві»

Отже, проводячи аналіз таблиці 2.6 та рис. 2.5 можна зробити висновок, що 2 (5 %) опитаних мають установки на подолання життєвих перешкод, а 8 (19%) опитаних хотіли б мати такі установки. 3 (7%) опитаних вважають себе товариськими, дружніми та готовими допомогти людям, які мають певні проблеми, а 10 (24 %) опитаних хотіли б такими стати. У 2 (5 %) досліджуваних наявне бажання досягати успіхів, без труднощів та проблем, а 6 (14 %) також хотіли б бути такими. Відстороненими, замкнутими та тривожними вважають себе 22 (52 %) опитуваних, а приєднатися до них не хотів би ніхто

Замкнутість в собі відчувають 2 (5 %) опитаних. Комфортний стан та нормальну адаптацію мають 2 (5 %) опитаних і цілих 10 (24%) хотіли б мати такий самий стан.

Серед досліджуваних були й такі що мали завищену самооцінку й установку на лідерство. Їх число склало 1 %, а такими як вони прагнули стати 8 (19 %) опитаних. Зверхність над іншими було виявлено у 8 (19 %) опитаних.

На наступному етапі дослідження нами був проведений тест «Людина під дощем», для виявлення рівня адаптації підлітків до критичних життєвих ситуацій.

Таблиця 2.8

**Результати тесту «Людина під дощем»**

Розміщення малюнку	Нормальна самооцінка	6 (14%)
	Низька самооцінка	36 (86%)
Особливості людини	Веде себе по дорослому	15 (36%)
	Дитяча інфантильність	27 (64 %)
Засоби захисту	Уміння справлятися з труднощами	6 (14%)
	Незахищеність, потреба у турботі	36 (86%)
Додаткові предмети	Потреба у захисті	39 (93%)
	Відсутні додаткові предмети	3 (7%)
Дош і атрибути	Неможливість впоратись із труднощами	30 (71%)
	Оптимістичний підхід	8 ( 19%)
	Відсутність дощу на малюнку	4 (10%)
Особливості малюнку	Сфера тривожності	18 ( 43 %)
	Конфлікт	10 (24 %)
	Неадаптованість до стресу, агресивність	14 (33%)

Отже, проводячи аналіз таблиці 3.4 ми дійшли певних висновків.

**Розміщення малюнку.** 6 (14%) досліджуваних підлітки розміщували людину по центру листка, що свідчить про те, що в них із самооцінкою все в порядку, а в 36 (86 %) була виявлена низька самооцінка та невпевненість в собі (малюнок маленької людини), зацикленість на минулому (малюнок зміщений вліво).

**Особливості людини.** Певна частина досліджуваних, тобто 15 (36%) підлітків, реагують на стрес стереотипно-маскулінно, іншими словами по

дорослому, про це свідчить зображення дорослої людини на малюнку. Проте із цих 15 опитуваних 6 зображені на малюнку у русі, що свідчить про те, що вони тікають від проблем. Натомість 27 (64%) опитуваних реагують на стрес фемінно, тобто вдаючись в дитячу інфантильність. Вони зображують себе на малюнку маленькими дітьми. З них 6 % поводять себе пасивно, про що свідчить зображена на малюнках дитина в сидячому положенні.

**Засоби захисту.** Було встановлено, що 6 (14%) опитуваних є адаптованими до подолання стресу та вміння справлятися з труднощами, про що свідчить на малюнку зображення парасольки, плаща, або капелюха. Відсутність цих атрибутів у 36 (86%) свідчить про незахищеність, безпорадність та потребу про турботу.

**Додаткові предмети.** У 39 (93%) досліджуваних на малюнках відсутні додаткові предмети. А у 7 % на малюнках зображені печери, дерева та парасолька гриб від дощу, що свідчить про потребу отримання захисту і підтримки.

**Дощ і атрибути.** У 30 (71%) на малюнку зображена стіна зливи, що вказує на неможливість, на думку підлітка, впоратися з труднощами. У 8 (19 %) на малюнку зображений легкий дощ, що свідчить про оптимістичний підхід до життя. А у 4 (10 %) на малюнку дощ взагалі відсутній, що свідчить про відсутність життєвих проблем.

**Особливості малюнку.** Сильний натиск, стирання деталей або різке штрихування було виявлено у 18 (43 %) досліджуваних, що свідчить про сферу тривожності. Незакінчені лінії на малюнках у 10 (24 %) опитуваних свідчить про конфліктні ситуації в житті. Незграбні різкі фігури в 14 (33 %) підлітків свідчить про агресивність та неадаптованість до стресу.

За даними методик, використаних для вивчення емоційних бар'єрів та особливостей спілкування підлітків з дорослими, можна зробити висновок про

зв'язок цих двох явищ. Математична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS Statistics 17.0.

Розрахунок кореляційного зв'язку за критерієм Спірмена виявив наступні зв'язки між психологічних бар'єрів та особливостей спілкування з дорослими:

– рівень емоційних бар'єрів та загальний рівень самооцінки психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) показали сильний зв'язок;

– рівень емоційних бар'єрів та рівень самооцінки підлітка (проективна методика «Дерево») показали сильний зв'язок;

– рівень емоційних бар'єрів та силою характеру підлітка, його спроможністю долати досить несприятливі ситуації, їм протистояти (Методика «Людина під дощем») виявлено слабкий зв'язок.

Кореляційний зв'язок за рівнем 0,01 означає наявність достатнього зв'язку (99 %) між двома явищами. Так, за результатами дослідження на рівень емоційних бар'єрів підлітків у спілкуванні з дорослими впливає загальний рівень самооцінки психічних станів. Кореляційний зв'язок за рівнем 0,05 означає наявність мінімального достатнього зв'язку (95 %) між двома явищами. З отриманих даних такий кореляційний зв'язок виявлено між емоційними бар'єрами та силою характеру підлітка. Це означає, що характер підлітка має слабкий вплив на подолання бар'єрів спілкування з дорослими (таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

**Кореляційний зв'язок між емоційними бар'єрами та самооцінкою і силою характеру підлітка**

Шкали	Коефіцієнт кореляції	Рівень зв'язку	Зв'язок
Загальний рівень самооцінка психічних станів	0,445	0,01	Сильний
Рівень самооцінки	0,438	0,01	Сильний
Сила характеру	0,348	0,05	С



Таким чином, можна зробити висновок про залежність рівня емоційних бар'єрів підлітка від рівня його самооцінки. Адекватна самооцінка підлітка матиме позитивний вплив на його спілкування з дорослими.

### **2.3. Розробка та впровадження комунікативної тренінгової програми для профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці**

Після проведення дослідження було розроблено тренінгову програму метою якого було проведення профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;
- розвиток самопізнання як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток здібностей до аналізу та прогнозу ситуацій;
- формування адекватної самооцінки, своєї позиції та вибору моделі поведінки у скрутних ситуаціях;
- розвиток навичок спілкування;
- розвиток рефлексії свого стану.

Структурні компоненти занять:

1. Підготовча частина включає в себе вхідну діагностику емоційного стану і містить вправи, спрямовані на створення позитивного емоційного фону, атмосфери довіри та безпеки.

2. Основна частина передбачає виконання групових вправ, спрямованих на корекцію емоційної і комунікативної сфер, формування адекватної самооцінки, розвиток можливостей планування поведінки.

Строки реалізації програми: реалізація заходів програми розрахована для проведення психокорекційних занять протягом 1 місяця, 1 раз на тиждень. В таблиці 2.10 представимо план проведення корекційної тренінгової програми.

Таблиця 2.10

### План проведення корекційної тренінгової програми

№ п/п	Тема заняття	Зміст заняття	Кількість годин
1.	Правила групової роботи та техніки безпеки. Діагностика створення сприятливого стану для особистісного саморозкриття.	Підготовча частина. 1. Знайомство. 2. Привітання. 3. Прийняття правил групової роботи та техніки безпеки. 3. Діагностика. Основна частина. 1. Вправа «Уяви своє ім'я». 2. Вправа «Оголошення». 3. Вправа «Скільки ти важиш». 4. Вправа "Острів". 5. Вправа «Долонька». Заклучна частина. Рефлексія заняття.	45 -50 хвилин
2.	Формування адекватної самооцінки.	Підготовча частина. 1. Привітання. 2. Вправа «Калейдоскоп». Основна частина. 1. Вправа «Якби я був...». 2. Вправа "Мій сусід зліва". 3. Вправа «Мої сильні та слабкі якості». 4. Вправа «Кульгава мавпочка». Заклучна частина. Рефлексія заняття.	45 хвилин
3.	Усвідомлення причин вибору моделі поведінки у різних ситуаціях.	Підготовча частина. 1. Привітання. 2. Вправа «Розтисніть кулак». Основна частина. 1. Вправа «Уявлення героїв». 2. Вправа «Проблеми героїв». 3. Вправа «Вуха-ніс». 4. Вправа «Посидіть так, як сидить...». Заклучна частина. Рефлексія заняття.	45 хвилин

4.	Формування навичок визначення своєї позиції у скрутних ситуаціях.	Підготовча частина. 1. Привітання. 2. Вправа «Це я». Основна частина. 1. Вправа «Це я». 2. Вправа «Так – ні». 3. Вправа «Скажи «ні»». 4. Вправа «Ніж-масло». Заключна частина. Рефлексія заняття.	45 хвилин
5.	Підсумкове заняття. Актуалізація знань, придбаних під час занять.	Підготовча частина. 1. Ритуал привітання. 2. Вправа-активатор "Атоми". Основна частина. 1. Вправа «Ситуація в автобусі» 2. Вправа «Античас». 3. Вправа «Безлюдний острів». Вправа «Валіза» Заключна частина. 1. Рефлексія заняття. 2. Діагностика. Підбиття підсумків програми	45 хвилин

### Прийняття правил групової роботи

Ціль: Визначити правила, за якими проходитиме кожне заняття; визначити штрафні санкції для порушників

Зміст: Ведучий розповідає учасникам, що кілька осіб, які об'єднуються у групи для реалізації будь-якої діяльності, завжди діють за правилами. Якщо ці правила попередньо не обговорюються та не приймаються, у групі можуть розвиватися розбіжності та конфлікти.

Щоб їх не було в цій групі, ведучий пропонує ухвалити правила. Вони записуються на аркуші ватману і залишаються на даному місці до закінчення всіх занять. Ведучий озвучує основні пункти, до яких учасники можуть ще щось доповнити:

1. Те, що відбувається в групі, не має негативного впливу на взаємини.

2. Не можна принижувати чи ображати.
3. Не можна вживати нецензурні висловлювання.
4. Звертатися один до одного лише на ім'я.
5. Говорити по одному, за бажання висловитися необхідно підняти руку.
6. Вказівки тренера не обговорюються.
7. Не можна виходити із групи без дозволу тренера тощо.

Крім того, визначаються штрафні санкції для порушників. Найоптимальнішим покаранням порушення правил є позбавлення права голосу на одну вправу. Зазвичай підлітки досить важко переживають, що не дозволяють висловити свою думку, і цей чинник дозволяє підтримувати дисципліну групи.

Нотатки для ведучого: Необхідно, щоб підлітки самі пропонували більшість пунктів правил. Це мотивує їх на виконання: «Мене не змушують, а я сам так вирішив».

1. Вправа «Уяви своє ім'я».

Мета: здійснення емоційного розігріву.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам представитися як акторами німого кіно за допомогою міміки та жестів. Можна представити як своє ім'я, такі і свою зовнішність, манеру одягатися, поводитися. Головне, щоб це було впізнаваним.

2. Вправа «Оголошення про оголошення»

Ціль: Розвиток уміння заявляти про себе.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам подати оголошення про себе в газету. Оголошення мають бути короткими, але нести максимум інформації про автора. Потім оголошення зачитуються і проводиться обговорення, що є основним: бажання допомогти комусь, отримати щось або заявити про свої здібності. Ведучому тут важливо наголосити, що зовсім не важливо, чи хотів підліток похвалитися своїми здібностями або оголосити про своє прагнення допомагати іншим, головне, він про себе заявляє.

3. Вправа «Скільки ти важиш?» Ціль: Виявлення залежності фізичного стану від емоційного настрою.

Учасникам пропонується походити по кімнаті, представляючи себе в наступних ситуаціях, щоразу намагаючись поринути у відповідний стан: отримав погану оцінку, вчитель похвалив за хорошу роботу, батьки вручили подарунок, посварився з другом, подружка нарешті приїхала з відпустки, батьки не пускають погуляти . Після цього обговорюється внутрішнє відчуття власної ваги у разі різних переживань: невдача, погане самопочуття, зіпсований настрій наповнюють людину вагою – вона важко пересуває ноги, руки не піднімаються, голова не тримається, все тіло наливається свинцем. Радість, закоханість, щастя дають почуття польоту, невагомості. Ведучий домовляється з підлітками, що вони у процесі занять можуть говорити про своє самопочуття у кілограмах чи тонах. Ця вправа пропонує чудовий діагностичний параметр для оцінки у подальшій роботі відчуттів та вражень від окремої вправи або повного заняття кожним учасником. Можна зробити табличку, наприкінці кожного заняття можна було б відзначати «вагу» кожного підлітка.

#### 4. Вправа «Острів»

Ціль: Розвиток відповідальності за інших членів групи.

На підлозі зі старих газет викладається маленький острів. Ведучий повідомляє, що група, яка потрапила на цей острівець, повинна дочекатися рятувальників. Усі учасники встають на «острів», пересуваються ним. Почався «приплив» (ведучий прибирає частину газет), «острів» зменшується, підлітки не можуть уже пересуватися, а лише стоять на «острові». Потім забирається ще частина газет, «острів» стає зовсім маленьким. Ведучий зменшує «острів», наскільки це стає можливим. Для того, щоб врятуватися, треба поміститися на маленькому клаптику, що залишився. Таким островом порятунку для нас буде газета. Нарешті прибувають рятувальники і ті, що залишилися в «живих» і «утоплені», переправляються на «материк» – розсаджуються на стільцях. І те, й

інше правильно. У першому випадку працює інстинкт самозбереження, закладений у нас природою. Але в деяких випадках людина не може вижити одна, навіть серед людей. Тому потрібно дбати не тільки про себе, а й про тих, хто перебуває поруч.

#### 5. Вправа «Долонька»

Мета: підвищення самооцінки, навчання підлітків вмінню знаходити в інших позитивні якості.

Зміст: На аркуші паперу кожен учасник обводить долоню і всередині контуру пише якість, яка подобається самому собі. Листики передаються по колу, а решта учасників дописує ті якості, які подобаються їм самим. Листочки необхідно підписати. Коли «долоньки» повернуться до свого господаря, всі учасники дякують один одному. Обов'язково необхідно зафіксувати увагу учасників на тому, що пишуться не лише позитивні риси.

#### 7. Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Учасники по колу висловлюються про те, як вони почували себе на занятті, що сподобалося, що ні. Можна запропонувати визначити свою «вагу».

Розглянемо вправи другого заняття на тему «Формування адекватної самооцінки».

#### 1. Вправа «Калейдоскоп».

Мета: емоційне розігрів, створення передумов до усвідомлення внутрішніх та зовнішніх проявів емоційних переживань.

Зміст: ведучий просить кожного учасника уявити себе якоюсь частиною тіла. Потім він називає одну за одною емоції, а учасники повинні їх висловити частиною тіла, яку вони обрали.

Після виконання завдання учасники діляться своїми спостереженнями, чим і які емоції було легко передавати. Як правило, виявляється, що людина в основному показує свої емоції позою, мімікою та жестами. Навіть не помічаючи

цього, більшість людей допомагають собі у діалозі мімікою та жестами. Тому легше висловити почуття руками та обличчям, але ніяк не животом чи спиною. Саме тому не всім вдалося виконати це завдання або це виявилось кумедним, і це нормально.

## 2. Вправа «Якби я був...»

Мета: формування навичок саморозкриття.

Кожен учасник вибирає собі якусь річ (морозиво, абажур, стілець, ручку тощо) і занурюється в її світ, уявляє себе цією річчю, відчуває її «характер». Від імені цієї речі він розповідає, як вона почувається в навколишньому світі. Про її турботи, її минуле та майбутнє. Розповідаючи про сторонній випадковий предмет, учасники мимоволі говорять про себе, що веде до саморозкриття та формування навичок управління своїми емоціями.

## 3. Вправа «Мій сусід зліва».

Мета: Розвиток уміння знаходити позитивні якості в інших людях.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам уважно подивитися на сусіда зліва і назвати те, що добре виходить. Коло має замкнутися. Після закінчення ведучий запитує, чи було приємно чути від інших позитивні оцінки своїх умінь.

## 4. Вправа «Мої сильні та слабкі якості»

Мета: формування навичок адекватної самооцінки.

Зміст: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу навпіл і написати на одному боці свої сильні якості, а з іншого – слабкі. Охочі можуть зачитати їх, але не можна змушувати підлітків робити це без бажання. Ведучий пропонує порівняти кількість сильних і слабких рис і подумати, чи можна позбавитися деяких своїх слабкостей, і якщо так, то що для цього потрібно зробити. Дуже важливо пояснити дітям, що завжди можна позбавитися того, що не подобається в собі, головне, зрозуміти, що хочеться змінити в собі, а варіант, як це зробити, можна знайти завжди.

## 5. Вправа «Кульгава мавпа».

Мета: зниження емоційної напруги.

Зміст: Учасникам пропонується уявити собі кульгаву мавпу, її ходу. Потім ведучий каже, що він забороняє думати про цю мавпу протягом двох хвилин, і засікає час. Ті, що засміялися, виходять у середину кола. Зрештою, всі учасники опиняються там і разом весело сміються.

Далі розглянемо вправи, що використовуються на занятті «Усвідомлення причин вибору моделі поведінки у різних ситуаціях».

#### 1. Вправа «Розтисніть кулак».

Мета: емоційний розігрів.

Учасники розбиваються на пари: один стискає кулак, а другий намагається розтиснути пальці за одну хвилину. Потім партнери змінюються ролями і ситуація повторюється. Далі слідує обговорення, кому і як вдалося це зробити. Можливі варіанти: силою, проханням, легкими прогладжуваннями.

Можна розповісти притчу: «Сперечалися сонце і вітер, хто з них сильніший. По степу йшов мандрівник, і вітер сказав: «Хто зможе зняти з мандрівника плащ, той і сильніший». Став вітер дмухати, він дуже старався, а домігся того, що мандрівник лише сильніше закутався у свій плащ. Тоді визирнуло сонечко і зігріло подорожнього своїми променями, він сам і зняв плащ».

Ведучий питає: «Чи завжди можна домогтися свого силою?»

Як це можна зробити по-іншому?»

#### 2. Вправа «Уявлення героїв»

Мета: Розвиток уміння розуміти себе та інших людей за поведінкою.

Учасникам пропонується згадати героїв казки про Вінні-Пуха та охарактеризувати їх. Характеристики записуються на дошці. П'ятачок — залежний і не впевнений у собі, не вміє протистояти впливу. Кролик — активно нав'язує іншим свою думку, вважає, що він знає все, вимагає підпорядкування.



Ослик – не вірить у власні сили, чекає на невдачі, песимістично дивиться на світ.

### 3. Вправа «Проблеми героїв».

Мета: розвиток навички справлятися з проблемами поведінки.

Зміст: Учасникам пропонується подумати та озвучити, що потрібно змінити в собі П'ятачку, Кролику та Ослику. З учасниками обговорюється, як героям потрібно втілити ці рекомендації у життя.

### 4. Вправа «Вуха – ніс»

Мета: розвиток здатності зберігати спокій у стресовій ситуації.

Ведучий розповідає, як важливо зберігати спокій у ситуації, коли на адресу людини хтось кричить, звинувачує, ображає, наскільки корисно часом не заразитись чужою агресією та не відповісти криком на крик. Можна запропонувати підліткам згадати ситуації, коли вони заражалися чужою агресією у конфліктах. Що з того вийшло? Щоб конфлікти не перейшли у ворожнечу, потрібно вміти внутрішньо відсторонитися від стресової ситуації та налаштуватися на конструктивне вирішення. Учасники розбиваються на пари, один буде П'ятачком, другий – Кроликом. Кролик кричить і звинувачує, П'ятачок дуже цього боїться, йому потрібно навчитися тримати удар. Його завдання – не слухати Кролика, а спостерігати за рухами кінчиків його вух чи носа і запам'ятовувати свої думки та почуття, що виникають у цей час. На вправу дається дві хвилини, а потім учасники змінюються ролями. Після виконання завдання слід провести обговорення: які почуття відчували партнери у ролях? Чи було важко виконати завдання і чому? Що потрібно зробити, щоб припинити негативні висловлювання Кролика?

### 5. Вправа «Посидіть так, як сидить...»

Мета: зняття емоційної напруги.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам посидіти на своїх стільцях так, як сиділи б: король, курка на сідалі, начальник поліції, злочинець на допиті, суддя, жираф, маленька мишка, слон, пілот, метелик тощо.

Далі розглянемо вправи заняття «Формування навичок визначення своєї позиції у скрутних ситуаціях».

### 1. Вправа «Це Я»

Мета: емоційний розігрів.

Один учасник виходить на середину. Його завдання – одним жестом передати свій характер чи якусь межу. Решта має вгадати, що він хотів сказати. Той, хто вгадав, займає його місце.

2. Вправа «Так – ні» Мета: Усвідомлення відчуттів, що виникають у момент відстоювання позиції, пошук невербальних ознак власної впевненої поведінки. Учасники розбиваються на пари, один вимовляє слово «так», інший – «ні», голос повинен поступово підвищуватися. При цьому кожен займає позу, в якій відчувається впевнено. Завдання – переконати партнера.

Далі слідує обговорення, побудоване на наступних питаннях: чи вдалося переконати партнера, не кричачи при цьому і не змінюючи пози? Яка була поза, чи допомогла вона? Як її сприймав ваш партнер? Як ви вважаєте, чи захоче ця людина знову зустрітися з вами? Як на вашу думку, виглядає впевнена людина? В чому це проявляється? А чи можна відмовити людині і при цьому зберегти з нею добрі стосунки?

### 3. Вправа «Скажи «Ні»»

Мета: Формування навичок гідної відмови.

Викликаються добровольці: один вимагатиме щось ним задумане, а другий спробує йому відмовити. Якщо необхідна підтримка, можна покликати на допомогу інших учасників. На розігрування сценки дається 5 хвилин. Потім слідує обговорення. Коли було легше досягти свого, відмовляючи чи

вимагаючи? Чи допомогли досягти мети помічники? Чи потрібно у реальному житті, обстоюючи свою позицію, залучати когось на допомогу?

#### 4. Вправа «Ніж та масло»

Мета: Розвиток вміння долати страх перед неприємною ситуацією.

Учасники встають у два ряди один проти одного, піднімають праву руку і ритмічно одночасно пересувають її вгору-вниз, як ніж. Кожен по черзі має пройти через ці ряди. Той, хто закінчив шлях, встає в кінець ряду, а той, хто стоїть на початку, проходить через шеренгу. Далі обговорюється, як було легко уникнути удару — продумавши свій шлях чи кинувшись бігти не думаючи? Підлітків необхідно вивести усвідомлення необхідності планування дій у складних ситуаціях.

Розглянемо вправи підсумкового заняття.

#### 1. Вправа «Атоми».

Мета: емоційний розігрів.

Зміст: Учасники із заплющеними очима пересуваються по кімнаті і, стикаючись, намагаються вирішити конфлікт.

#### 2. Вправа «Ситуація в автобусі».

Мета: Розвиток уміння аналізувати ситуації.

Зміст: Учасникам пропонується згадати ситуацію конфлікту будь-якої людини з кондуктором автобуса та проаналізувати її.

#### 3. Вправа «Античас».

Мета: Навчання способів уникнення конфліктних ситуацій.

Зміст: Учасникам пропонується згадати неприємну ситуацію та розповісти про неї. Потім потрібно докладно обговорити цю ситуацію, відновлюючи перебіг подій від кінця до початку, та знайти відповіді на запитання: де знаходиться вузол конфлікту? Як можна його уникнути? Далі ситуація розігрується за іншим сценарієм із виправленнями. Потрібно запитати у підлітків: якби вони заздалегідь планували свою поведінку, чи щось змінилося

в їхньому житті? Уникнення конфліктів – це не прояв слабкості, а вчинок розумної, зрілої людини.

#### 4. Вправа «Безлюдний острів»

Мета: Формування вміння приймати оцінку себе з боку.

Учасникам дається вступна ситуація: на безлюдний острів закидається група з трьох осіб, завдання – вижити. А вижити можна тільки поряд з людьми, які вміють щось робити, мають чудові особисті якості. Кожен із учасників має обрати собі двох напарників та пояснити свій вибір. Одні й ті самі підлітки можуть вибиратися кілька разів. На закінчення ведучий каже, що йому хотілося б взяти на острів із собою всіх, тому що вони всі незвичайні і мають величезну кількість прекрасних людських якостей.

#### 5. Вправа «Валіза».

Мета: закріплення здобутих навичок, усвідомлення їхньої цінності.

Зміст: Ведучий оголошує, що перший блок занять добіг кінця. На заняттях учасники набули певних навичок, досвіду. Їм пропонується зібрати для себе «валізу» того, що вони придбали на заняттях і що хотіли б реалізувати в житті. Усі пропозиції записуються на папері, зачитуються та передаються ведучому.

### **Висновки до другого розділу**

З метою виявлення та профілактики психологічних бар'єрів у підлітків в процесі спілкування з дорослими було використано наступні методики: діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. В. Бойко); методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); методика самооцінки «Дерево»; тест «Людина під дощем».

Дослідження проведено в період 06-11 вересня 2022 року в Німеччині в місті Niddergau, в школі 1. В ньому взяли участь учні підліткового віку (14 – 15 років) в кількості 42 осіб. На основі одержаних даних зроблено висновок, що у 4

(10 %) досліджуваних підлітків присутні незначні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні, 14 (33%) учнів мають трохи ускладнену взаємодію із батьками та однолітками, через постійні щоденні емоції та 24 (57 %) підліткам емоції просто заважають встановити відповідні контакти із людьми, їм притаманні певні дезорганізуючі стани та реакції.

Результати дослідження довели, що переважна більшість підлітків мають емоційні бар'єри в спілкуванні з дорослими. До найбільш значущих бар'єрів в спілкуванні підлітків з дорослими відповідно до проведених методик є середня та висока тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, стрес, зверхність, відчуття незахищеності.

Підлітки з високим проявом тривожності вважають, що їхня поведінка загалом буде негативно оцінена дорослими. Дане занепокоєння часто погіршує спілкування в різних соціальних ситуаціях. Високий рівень фрустрації підлітків свідчить про їх низьку самооцінку. Підліток з низькою самооцінкою не добре почувається, він невпевнений у собі, йому досить важко спілкується із дорослими. Встановлена висока агресивність підлітків може бути спровокована суперечливими вимогами до дитини з боку батьків, у результаті чого в дитини формується опозиційне ставлення до зовнішнього оточення. На агресивність під час спілкування з підлітками впливають часті негативні емоційні стани дорослих і відсутність навичок контролю й саморегуляції з їхнього боку. Також агресивність, як бар'єр спілкування може виникати під час використання покарання дітей як способу відрахування й розрядки дорослим негативних емоцій (гніву, роздратування, злості, досади). Високий рівень ригідності також є значним бар'єром спілкуванням, оскільки закляклість, млявість, нерухливості почуттів підлітків унеможлиблює проведення цього процесу.

Високий рівень відстороненості та замкнутості підлітків, що є ознакою стресу, також свідчить про існування бар'єрів при спілкування. Такі діти

просто бояться спілкуватися з дорослими, закриваючись у своєму маленькому світі.

Провівши кореляційний аналіз було зроблено висновок про залежність рівня емоційних бар'єрів підлітка від рівня його самооцінки. Адекватна самооцінка підлітка матиме позитивний вплив на його спілкування з дорослими.

Було розроблено та впроваджено тренінгову програму метою якого було проведення профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці. Основні змістовні лінії програми: психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми; розвиток самопізнання як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом; розвиток здібностей до аналізу та прогнозу ситуацій; формування адекватної самооцінки, своєї позиції та вибору моделі поведінки у скрутних ситуаціях; розвиток навичок спілкування; розвиток рефлексії свого стану.

## ВИСНОВКИ

Було встановлено, що в психологічній науці існує досить значна кількість робіт, автори котрих доводять, що саме психічно здорова особистість не лише не позбавлена психологічних бар'єрів, а навпаки, їх наявність являється необхідною умовою людського розумового життя. Дослідження психологічних бар'єрів в сучасній психологічній науковій думці здійснюється різнопланово.

В переважній більшості випадків, зазвичай, коли мова йде про психологічні бар'єри, то на увазі маються психічні стани, що здатні блокувати людську активність. Також з проведеного дослідження стає очевидно, що психологічні бар'єри вивчаються переважно в аспекті впливу минулого інтелектуального досвіду на відповідний прояв чогось нового. Психологічні бар'єри також досліджуються не лише у вигляді зовнішніх факторів, які утруднюють відповідний процес взаємодії людини з другими людьми, а й у вигляді факторів внутрішнього, обумовлених психологічними особливостями певної особистості. Причинами виникнення психологічних бар'єрів, насамперед є: негативні емоції, які що не сприймаються співрозмовниками; непорозуміння, що виникають між людьми; неспівпадання відповідних інтересів під час комунікації між відповідними співрозмовниками; обмеження певного вільного фізичного простору між дорослими та собою, іншими словами неправильно сформований простір спричиняє ізолюваність; несприйняття зовнішнього вигляду співрозмовником.

Під психологічним тренінгом розуміється метод групової роботи, спрямований на зміну особистісних властивостей та моделей поведінки, набуття соціально значимих умінь та навичок.

Психологічний тренінг є інструментом створення умов за допомогою різних прийомів та технік для розвитку особистості у різних сферах життєдіяльності. Психологічний тренінг передбачає групову роботу, яка має низку переваг: це можливість моделювання, зворотний зв'язок і підтримка,

досвід спостереження, можливості особистісного зростання, розвитку навичок побудови міжособистісних відносин.

В дослідженні взяли участь підлітки (14 – 15 років) в кількості 42 осіб. З ціллю виявлення психологічних бар'єрів в підлітків було використано наступні методики: діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. В. Бойко); методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); методика самооцінки «Дерево»; тест «Людина під дощем». На основі одержаних даних зроблено висновок, що у 4 (10 %) досліджуваних підлітків присутні незначні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні, 14 (33%) учнів мають трохи ускладнену взаємодію із батьками та однолітками, через постійні щоденні емоції та 24 (57 %) підліткам емоції просто заважають встановити відповідні контакти із людьми, їм притаманні певні дезорганізуючі стани та реакції.

Результати дослідження довели, що переважна більшість підлітків мають емоційні бар'єри в спілкуванні з дорослими. До найбільш значущих бар'єрів в спілкуванні підлітків з дорослими відповідно до проведених методик є середня та висока тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, стрес, зверхність, відчуття незахищеності.

Підлітки з високим проявом тривожності вважають, що їхня поведінка загалом буде негативно оцінена дорослими. Дане занепокоєння часто погіршує спілкування в різних соціальних ситуаціях. Високий рівень фрустрації підлітків свідчить про їх низьку самооцінку. Підліток з низькою самооцінкою не добре почувається, він невпевнений у собі, йому досить важко спілкується із дорослими. Встановлена висока агресивність підлітків може бути спровокована суперечливими вимогами до дитини з боку батьків, у результаті чого в дитини формується опозиційне ставлення до зовнішнього оточення. На агресивність під час спілкування з підлітками впливають часті негативні емоційні стани дорослих і відсутність навичок контролю й саморегуляції з їхнього боку. Також агресивність, як бар'єр спілкування може виникати під час використання



покарання дітей як способу відрахування й розрядки дорослим негативних емоцій (гніву, роздратування, злості, досади). Високий рівень ригідності також є значним бар'єром спілкуванням, оскільки залякність, млявість, нерухливості почуттів підлітків унеможлиблює проведення цього процесу.

Високий рівень відстороненості та замкнутості підлітків, що є ознакою стресу, також свідчить про існування бар'єрів при спілкування. Такі діти просто бояться спілкуватися з дорослими, закриваючись у своєму маленькому світі.

Провівши кореляційний аналіз було зроблено висновок про залежність рівня емоційних бар'єрів підлітка від рівня його самооцінки. Адекватна самооцінка підлітка матиме позитивний вплив на його спілкування з дорослими.

Було розроблено тренінгову програму метою якого було проведення профілактики та корекції психологічних бар'єрів у підлітковому віці. Основні змістовні лінії програми: психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми; розвиток самопізнання як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом; розвиток здібностей до аналізу та прогнозу ситуацій; формування адекватної самооцінки, своєї позиції та вибору моделі поведінки у скрутних ситуаціях; розвиток навичок спілкування; розвиток рефлексії свого стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. «Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці». Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2017. 334 с.
2. Анопрієнко О. В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Вип. 37 (61). Київ. 2012. 355 с. С. 171-174.
3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 12-16.
4. Бегеза Л. Є. Особливості впливу взаємин у сім'ї на агресивність підлітків з адиктивною поведінкою. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 12. С. 207-219.
5. Безлюдна В.І. Психологічний аналіз когнітивно-мотиваційних основ взаємодії підлітків з однолітками. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 12. 2019. С. 20 – 26.
6. Белякова С.М. Психологічні особливості виникнення бар'єрів у спілкуванні підлітків. «Young Scientist». № 5 (45). May, 2017. С. 193 – 195.
7. Бігун Н.І. Розвиток функцій особистісної саморегуляції підлітків з депресивними станами. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Національний педагогічний університет імені МП Драгоманова. Випуск 10, 2012. С. 215 – 221.
8. 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. 2015. Вип. 1(46).С. 17-23.

9. Білоус Р.М. Особливої комунікативної компетентності у підлітковому віці. Альманах науки. № 1 № 1/2 (10) січень 2018 р. С. 36 – 39.

10. Бовсунівська А.І. Особливості міжособистісних стосунків із класом у підлітків з благополучних і неблагополучних сімей. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції (м. Житомир, 15 грудня 2017 року). М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 90 – 92.

11. Богуцький В. Особливості взаємозв'язку акцентуацій характеру особистості у старшому підлітковому віці. Магістр. 2013. Вип. 19. С. 185–188.

12. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2019. Вип. 3. С. 23 – 29.

13. Булах І. С. Психотехнологія корекції афекту неадекватності та дезадаптованості у підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2016. Вип. 32(2). С. 284-289.

14. Бучма В.В. Дослідження структури комунікативної здатності підлітків як умови їх особистісної самореалізації. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали круглого столу (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 10 лютого 2017 року). Кривий Ріг, 2017. С. 34 – 38.

15. Водолазська О.О. Особливості переживання особистістю управлінських бар'єрів. Психологія професійного саморозвитку особистості: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р., м. Одеса, Україна). Одеса: ВМВ, 2019. С.47-54.

16. Гірняк А. Н. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 79-90.

17. Глазкова І. Я. Проблема подолання педагогічної занедбаності підлітків як бар'єра професійної діяльності вчителя в роботах науковців Німеччини / І. Я. Глазкова. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2014. № 5-6. С. 207-212.

18. Глазкова І. Я. Проблема психологічних бар'єрів у зарубіжній педагогічній науці. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2011. Вип. № 13. С. 54–60.

19. Глазкова І. Я. Сутність психологічних бар'єрів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2011. Вип. № 15. С. 85–92.

20. Глазкова І.Я. Комунікативні бар'єри : сутність, причини появи, типологія. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. Слов'янськ: СДПУ, 2011. Вип. IV. Ч. I. С. 250 –260.

21. Глушко Л.О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ. № 14. 2012. С. 103–112.

22. Гошовська Д. Т. Спеціальна психологія та методика педагогічно-корекційного тренінгу: силабус нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 053 Психологія освітньо-професійної програми Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2021. 24 с.

23. Данильченко Н. О. Особливості ставлення до батьків. Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 226 – 229.

24. Дмитрієва, С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Актуальні проблеми, сучасний стан та перспективи розвитку індустрії туризму в Україні та Польщі: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. 2010. pp. 247-250.

25. Долгополова О. В. Комплексна програма психокорекції соціальної тривожності в підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 4(2). С. 26-30.

26. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений. № 12 (64). Грудень, 2018. С 387-390.

27. Журба К. Смесложиттєві кризи та бар'єри сучасних підлітків. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. №24. 2020. С. 137 – 152.

28. Зеленська З. П. Дослідження емоційних бар'єрів спілкування у підлітковому віці. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я 2019: Збірник матеріалів конференції: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) : матеріали і тези доповідей. Вінниця. 2019. С. 103 – 106.

29. Іванова О. Ф. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 22-26.

30. Ігнатенко К.Я., Кіян А.П. Психологічні проблеми спілкування вчителя з підлітками. Перспективні напрямки сучасної науки та освіти. Слов'янськ. Випуск 1, 2016 р. С. 143 – 145.

31. Кайдалова Л. Г. Психологія спілкування : навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.

32. Кирпенко Т. М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту у підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 176-183.

33. Кідалова М.М. Фасилітативний супровід емоційних бар'єрів у підлітковому віці як умова збереження психологічного здоров'я. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ. Випуск 4. Рівне: РДГУ, 2015. С. 118–124.

34. Кідалова М.М. Психолого-педагогічні перспективи роботи з емоційними бар'єрами у ситуації розвитку підлітка. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 30-31 січня 2015 року). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. С. 24–26.

35. Кіян А. П. Психологічні проблеми спілкування вчителя з підлітками. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 40. С. 294-298.

36. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 1. С. 201-211.

37. Коломієць, Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2015. 21 с.

38. Костенко Л.Д. Суперечності і труднощі у становленні особистості громадянина в підлітковому віці. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ, 2014. С. 104 – 110

39. Котловий С.А. Конструктивне спілкування як засіб безконфліктної взаємодії учнів професійного ліцею. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: ПП Жовтий, 2010. Ч.4. С. 122 – 128.

40. Кравчук Н.П. Психологічні аспекти виникнення та подолання бар'єрів спілкування. Вісник Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю: «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» (10-11 квітня 2020 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2020 р. С. 141 – 144.

41. Кузнецова Л.М. Особливості корекції деструктивних ефектів фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2012. С. 269-271.

42. Кузьменко В. У. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 95-102.

43. Купреєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. - 2011. № 8. С. 158-167.

44. Лемак М.В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

45. Ломова Ю.М. Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу.

Матеріали III Всеукраїнського науковопрактичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с. С. 90 – 95.

46. Лю Я. Порівняльний аналіз розвитку творчих здібностей і враженості психологічних бар'єрів у молодших підлітків України та Китаю. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 26. С. 157 – 165.

47. Массанов А. В. Діагностика психологічних бар'єрів у творчій діяльності особистості. Наука і освіта: науково-практичний журнал. 2011. №10. С. 41-44.

48. Мешко, Г. Психологічні особливості саморозвитку особистості у підлітковому віці. Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2014. Вип. 35. С. 94–96. Бібліогр. наприкінці ст.

49. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2014. 192 с.

50. Мітічкіна О. О. Соціально-психологічні чинники підліткової агресивності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017. № 1. С. 189-197.

51. Муромець В.Г. Формування у підлітків готовності до взаєморозуміння в позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07; Ін-т пробл. виховання НАПН України. Київ, 2013. 20 с.

52. Опалюк, О.М. «Особливості труднощів, бар'єрів та деформацій у спілкуванні». Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", вип. 11 (Березень). 2019. С. 144 – 149.

53. Остапенко І. В. Особливості використання якісних методів для дослідження комунікативних бар'єрів національної та громадянської самоідентифікації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5. С. 167-178.



54. Папуша В. В. Внутрішні передумови проявлення віктимної поведінки у підлітковому віці. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2016. Вип. 2. С. 76-86.

55. Перхайло Н. А. Вербальна агресія підлітків як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2015. № 2. С. 125-130.

56. Ратинська, О. М. Налагодження спілкування в учнів середнього шкільного віку як соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. Вип. 22. С. 136–138.

57. Рогал Н.І. Психологічні засоби корекції конфліктної поведінки підлітків. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015 №2 (27). С. 62 – 68.

58. Савенкова Л.О. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2015. 309 с.

59. Самотаєва Е. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 647-658.

60. Сардарян М. Вивчення психологічних бар'єрів особистості зарубіжними та вітчизняними вченими. Соціально-гуманітарний вісник: збірник наукових праць. Вип. 24. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2018. С. 47 – 48.

61. Сидоренко А. В. Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 200 с.

62. Сіляк О. А. Самоактуалізація як фактор подолання психологічних бар'єрів у студентів-психологів в процесі професійного навчання. Молодий вчений. 2018. № 6(2). С. 307-310.

63. Стаднік Н. Оптимізація морального виховання підлітків як організованої складової їх соціалізації. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2013. № 47. С. 277-282.

64. Степаненко С. Семантичні бар'єри у структурі педагогічної комунікації. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2017. Вип. 1-2. С. 26-33.

65. Твердохліб В.В. Вплив психологічних бар'єрів підлітків на результати спілкування з дорослими. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022. С. 150 – 154.

66. Тишакова Л. Роль емоційної компетентності особистості в подоланні емоційних бар'єрів у спілкуванні. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 119 – 125.

67. Філімончук А. В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими. Психолог. №37, 2008. С. 13-17.

68. Хижняк А. В. Формування взаєморозуміння у молодших підлітків як сімейної цінності: теорія питання. Молодий вчений. 2015. № 2(4). С. 123-126.

69. Хомчук О.П. Психологічні чинники протиправної поведінки підлітків. Актуальні проблеми права в умовах сучасних викликів: матеріали міжнародної науковопрактичної конференції. 14 квітня 2022 р. м. Білоцерківський НАУ. 1С. 124 – 127.

70. Чайкіна Н.О. Стилі емоційних реагувань підлітків позбавлених батьківського спілкування. Український психолого-педагогічний науковий збірник. № 14 (14) липень 2018. С. 108 – 122.

71. Чайковська О.М. Гендерні особливості прояву акцентуацій характеру у підлітків з девіантною поведінкою. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана

Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2011. С. 730 – 739.

72. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.

73. Шкільна І.М. Проблеми виховання базових гуманістичних цінностей старших підлітків в сучасних умовах. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. Випуск 14, книга 2. 2010. С. 127 – 137.

74. Щербан Т, Брецько І. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими. Наука і освіта. 2018. №1. С. 131-138.

75. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 18. С. 50-58.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета

Для підлітків:

Стать: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Батьки:

- а. батько й мати;
- б. батько, нерідна мати;
- в. мати, нерідний батько;
- г. тільки мати;
- д. тільки батько;
- е. немає батьків.

1) Як батьки ставляться до тебе?

- а. з ніжністю, увагою, повагою при розумній вимогливості та прагненням допомогти мені в моїх проблемах;
- б. м'якість і турбота поєднуються з недостатньою увагою до повсякденних потреб, відсутністю реальної допомоги;
- в. надмірна опіка, нав'язливість при відсутності довіри і підтримки мого прагнення до самостійності;
- г. надання повної свободи дій без достатнього знання моїх проблем і переживань;
- д. байдужість, неповага, холодність у стосунках, небажання та невміння допомогти, підтримати у важку хвилину;
- е. неуважність до моїх успіхів і досягнень при постійному спиненні, підвищеній вимогливості, повчаннях;
- ж. заборони, жорсткий контроль зі спробами протиставити моїм бажанням свої, нав'язати мені свою думку через силу;
- з. перекладання своїх обов'язків на плечі школи, через нездатність мені щось протиставити, переконати.

2) Твоє ставлення до батьків:

- а. люблю їх, поважаю, часто звертаюся за порадою і допомогою;
- б. задоволений батьками, але не у всьому згодний з ними;

- в. байдужий до батьків, їхніх порад і зауважень;
- г. боюся батьків, намагаюся не конфліктувати з ними;
- д. соромлюся своїх батьків, але намагаюся не показувати виду;
- е. не задоволений батьками, часто суперечу їм;
- ж. засуджую батьків за неухважність і брутальність до мене;
- з. нехтую батьками, краще б мати інших.

3) Де найчастіше виникають власні проблеми, ускладнення?

- а. у стосунках з батьками;
- б. у взаєминах з найближчими родичами;
- в. у спілкуванні із друзями, однолітками;
- г. у сфері інтимних стосунків;
- д. у стосунках з дорослими, сторонніми людьми;
- е. у процесі навчання, із учителями;
- ж. у питаннях проведення дозвілля;
- з. у відносинах із правовими, адміністративними органами;
- и. у самоствердженні в колективі однолітків;
- к. у пошуку відповідей на власні переживання, думки.

4) Що ускладнює розв'язання виникаючих проблем в даний час?

- а. стан мого здоров'я;
- б. особливості мого характеру;
- в. нестача знань для розуміння того, що відбувається;
- г. перевага почуттів над спокійним осмисленням можливостей;
- д. невпевненість у виборі професії, рішень, дій;
- е. труднощі розуміння бажань і намірів інших людей;
- ж. нерозуміння мене іншими;
- з. завищені вимоги й очікування оточуючих від мене;
- и. непослідовність у стосунках мене з іншими;
- к. обмеження свободи дій;
- л. не відчуваю ускладнень у вирішенні проблем, що виникають.

5) Які з перелічених нижче станів ти відчуваєш під час спілкування з дорослими (оберіть декілька):

- а. напруженість

- б. тривога
- в. страх
- г. ворожість
- д. агресія
- е. пригніченість
- ж. стрес
- з. депресія

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. В.

Бойко)

Інструкції. «Прочитайте судження і дайте відповідь «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.
14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.
22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

### **Обробка даних:**

Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).

Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних. Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.

6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.



Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

## Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			

34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

### Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

**I** - 1-10-те питання - *тривожність*;

**II** - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

**III** - 21-30-те питання - *агресивність*;

**IV** - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

### Інтерпретація результатів

#### *Тривожність:*

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

#### *Фрустрація:*

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

#### *Агресивність:*

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

#### *Ригідність:*

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика самооцінки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко)

