

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАВ'ЄРІВ У ВЗАЄМИНАХ  
ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20162

номер ІНП

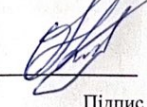
Виконав: студент 5-го курсу, ППЗ-19-1  Володимир СТРАШНІЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання



Підпис

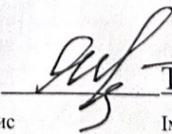
Олена КУЛЕШОВА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.

Хмельницький 2024

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Володимира СТРАШНЮКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсона, в адаптації Ю. Гільбух), «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса), «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми прояву психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків, психологічна характеристика міжособистісного спілкування, аналіз проблем міжособистісного спілкування підлітків, особливості проявів психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей прояву психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків, організація та процедура проведення емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження особливостей проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків, практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання

психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач



Володимир СТРАШНЮК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник роботи



Олена КУЛЕШОВА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків»

Здобувач Володимир СТРАШНЮК

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 58 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 61 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: бар'єри спілкування, взаємини підлітків, міжособистісне спілкування, конфліктність, комунікативна компетентність, емоційні бар'єри, психологічні бар'єри

Об'єктом дослідження є взаємини підлітків.

Предметом дослідження є особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків.

За результатами дослідження проблеми міжособистісного спілкування підлітків визначено характеристики та труднощі їх взаємодії, виявлено та описано особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків.

Одержані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки програм та методик розвитку комунікативних навичок, управління конфліктами та розвитку емоційної стійкості серед підлітків. Розроблені рекомендації та тренінгова програма можуть бути використані психологами, педагогами в освітньому процесі, а також стануть в нагоді батькам підлітків.

Дипломник



Володимир СТРАШНЮК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ВЗАЄМИНАХ ПІДЛІТКІВ	10
1.1 Психологічна характеристика міжособистісного спілкування	10
1.2 Аналіз проблем міжособистісного спілкування підлітків	17
1.3 Особливості проявів психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків	23
Висновки до розділу	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ВЗАЄМИНАХ ПІДЛІТКІВ	32
2.1 Організація та процедура проведення емпіричного дослідження	32
2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків	38
2.3. Практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків	47
Висновки до розділу	53
ВИСНОВКИ	56
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	59
ДОДАТКИ	66
Додаток А Методика «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсона, в адаптації Ю. Гільбух)	66
Додаток Б Методика «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса)	77
Додаток В Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В .Бойко)	85
Додаток Г. Програма комунікативного тренінгу для підлітків	88

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема міжособистісної взаємодії належить до найсуттєвіших аспектів підліткового життя. Ця взаємодія відіграє ключову роль у формуванні особистості у підлітковому віці, оскільки цей період відзначається переходом від дитинства до дорослості. У цей час відбуваються значні зміни в усіх аспектах життя, формуються нові цінності, установки та поведінкові навички, вони вчаться будувати стосунки, встановлювати контакти та вирішувати конфлікти. Проте, на цьому шляху вони стикаються з різними психологічними бар'єрами, які можуть ускладнювати або навіть перешкоджати ефективному міжособистісному спілкуванню. Особливості таких бар'єрів включають низьку самооцінку, страх відмови, соціальну неузгодженість, агресивність або схильність до ізоляції. Ці труднощі негативно впливають на самопочуття підлітків, їхню соціальну інтеграцію, розвиток комунікативних навичок та загальний психічний стан. Вивчення цієї проблематики є важливим для розуміння та вирішення проблем, з якими стикаються сучасні підлітки.

Міжособистісна взаємодія визначається як один із основних факторів, що впливають на розвиток психологічних особливостей підлітків. Вона часто супроводжується конфліктними ситуаціями, що призводить до відчуження, напруження та дискомфорту, а в деяких випадках, навіть, до тривалої ворожнечі.

Міжособистісні та міжгрупові конфлікти мають негативний вплив на всі аспекти шкільного життя. Суперечки між учнями негативно відображаються на всьому класі, а не лише на їхніх учасниках. У класах з напруженим соціально-психологічним кліматом важко освоювати навчальний матеріал, і проста сварка може призвести до прояву агресивності. Незважаючи на важливість проблеми конфліктів у шкільному житті, сучасні учні не завжди мають можливість розуміти сутність конфліктів, їх походження, зміст, розвиток, наслідки, а також шляхи їх вирішення та запобігання. Набуття

досвіду раціональної поведінки в конфліктних ситуаціях є важливим, але часто недооцінюється. Ефективна діагностика та профілактика конфліктів у шкільних колективах є надзвичайно важливою.

Розробка ефективних стратегій подолання психологічних бар'єрів може покращити якість їхнього соціального життя, забезпечуючи умови для здорового розвитку та збереження психічного благополуччя. Окрім того, розуміння цих бар'єрів допоможе створити більш ефективні програми психосоціальної підтримки для підлітків та впроваджувати їх у різних контекстах, таких як шкільне середовище, сімейне виховання та громадська діяльність. Такі дослідження можуть мати практичне значення для психологів, педагогів, батьків та інших фахівців, які працюють з підлітками.

Проблема міжособистісної взаємодії посідає істотне місце у психологічній науці. В українській психології значний внесок у дослідження даної проблеми зробили І. Ващенко, С. Максименко, Н. Чепелева, В. Синиченко, Н. Боришевський, Л. Долинська, Г. Андреева, Н. Ложкін, Н. Пов'якель, Т. Щербан, А. Шипілов та інші. Вагомими також є дослідження зарубіжних науковців, таких як К. Левін, Дж. Хоманс, Д. Джонсон, Р. Джонсон, Р. Херріот. Та попри всі дослідження дана тематика все ж таки залишається актуальною та мало досліджуваною з точки зору практичного значення.

**Об'єкт дослідження:** взаємини підлітків.

**Предмет дослідження:** особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків.

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків та розробці практичних і методичних рекомендацій щодо їх подолання.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми міжособистісного спілкування, визначити характеристики та труднощі взаємодії підлітків.

2. Виявити та описати особливості проявів психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків.
4. Розробити практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків

**Гіпотеза дослідження:** врахування особливостей проявів психологічних бар'єрів при розробці практичних та методичних рекомендацій психологам, педагогам та батькам щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків сприятиме їх покращенню та забезпеченню їхнього психологічного добробуту.

**Методи дослідження:**

**теоретичні:** аналіз психологічної, педагогічної та соціальної літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікація;

**емпіричні:** психодіагностичні: методики «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсона, в адаптації Ю. Гільбух), «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса), «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко);

**методи математичної обробки даних:** кількісний та якісний аналіз.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що результати дослідження дають можливість краще зрозуміти та визначити основні проблеми, що виникають у міжособистісній взаємодії підлітків, такі як недостатня комунікативна компетентність, конфліктність та емоційні бар'єри. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки програм та методик розвитку комунікативних навичок, управління конфліктами та розвитку емоційної стійкості серед підлітків. Розроблені рекомендації та тренінгова програма можуть бути використані психологами, педагогами в освітньому процесі, а також стануть в нагоді батькам підлітків.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей

№ 3 імені Артема Мазура Хмельницької міської ради. В дослідженні взяли участь учні 7-8 класів, в загальній кількості 35 осіб, серед яких 20 дівчат та 15 хлопців 14-15 років.

**Апробація результатів дослідження.** Отримані під час дослідження теоретичні результати та висновки емпіричного дослідження були представлені на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024), за результатами дослідження опубліковані тези «Теоретичні аспекти проблеми виникнення психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків».

**Структура роботи** складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 61 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 58 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ВЗАЄМИНАХ ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Психологічна характеристика міжособистісного спілкування

Проблема міжособистісного спілкування є однією з ключових у психологічній науці, і інтерес до неї залишається актуальним протягом усієї історії психології. Важливість цієї проблеми визначається її впливом на вирішення ключових питань конструктивного розвитку та функціонування особистості, а також дефіцитом теоретичних та емпіричних досліджень у цій галузі.

Людина, як особистість, постійно прагне зростання та вдосконалення протягом усього життя. Однак функціональний розвиток особистості неможливий без спілкування. Людина не може ефективно функціонувати, обмінюватися досвідом, трудовими та побутовими навичками без контактів з іншими людьми та впливу однієї особистості на іншу, як безпосередньо, так і опосередковано. Без спілкування не відбувається повноцінний розвиток людини як особистості та суб'єкта діяльності. Міжособистісне спілкування виступає як персоналізована форма суспільних відносин, що впливає на всі аспекти життя та розвитку, і є необхідним елементом для досягнення повноцінності та гармонії у взаємодії зі світом [41].

Необхідно зазначити, що спілкування є соціальним явищем. Соціальна природа спілкування полягає в тому, що воно відбувається серед людей, де суб'єктами є особи, які можуть бути як носіями, так і передавачами соціального досвіду. Соціальний досвід спілкування передається через зміст інформації, засоби спілкування та різновиди спілкування, що були суспільно вироблені в процесі історико-культурного розвитку. Спілкування між людьми відбувається під час передачі досвіду, знань, формуванні навичок та вмінь, координації та узгодженні спільних дій [7]. Тому вивчення та дослідження

процесу спілкування є важливими в процесі онтогенезу людини та розвитку суспільства, в якому відбувається і розвивається людина.

Психологія досліджує міжособистісне спілкування з точки зору його закономірностей, психологічних механізмів, впливу на особистість. Соціологія визначає міжособистісне спілкування в контексті соціальних відносин, соціальних норм, соціальних інститутів. Філософія аналізує міжособистісне спілкування з точки зору його ціннісного значення, його ролі в житті людини і суспільства [48].

У сучасній психологічній науці виділяють такі основні напрями дослідження міжособистісного спілкування:

1. Комунікативний напрям – вивчає структуру та процеси спілкування, його засоби і техніки.
2. Перцептивний напрям – розглядає процес сприйняття та розуміння людьми один одного в процесі спілкування.
3. Динамічний напрям – досліджує розвиток міжособистісних взаємин у спілкуванні.
4. Емоційний напрям – аналізує роль емоцій у спілкуванні.
5. Комунікативно-діагностичний напрям розробляє методи діагностики міжособистісного спілкування [60].

У західній психологічній літературі існують різні теорії, що визначають спілкування як міжособистісну взаємодію: теорія соціального обміну (Дж. Хоманса, П. Блау), теорія символічного інтераціоналізму (Дж. Г. Міда, Г. Блумера, І. Гофмана), психоаналітична теорія (З. Фрейда), трансактний аналіз (Е. Берна), когнітивні теорії [36].

К. Левін зробив значний внесок у розуміння міжособистісного спілкування через свої дослідження групової динаміки та теорії поля. Він вважав, що поведінка індивіда є результатом взаємодії між особистими характеристиками та соціальним середовищем, яке створює певне психологічне поле. К. Левін підкреслював, що міжособистісне спілкування та взаємодія в групах визначаються не лише індивідуальними рисами учасників,

але й груповими нормами, ролями та соціальними впливами. В своїй теорії поля, автор розглядав групу як динамічну цілісність, де зміна в одному елементі впливає на всю систему. Він розробив концепцію «життєвого простору» (life space), яка включає всі фактори, що впливають на поведінку індивіда в конкретний момент [57]. К. Левін вважав, що міжособистісні конфлікти часто виникають через суперечності в життєвому просторі різних індивідів, і що ці конфлікти можуть бути вирішені через зміну соціальних умов і групових структур. Одним із ключових внесків К. Левіна є його модель змін, яка включає три етапи: розморожування (unfreezing), зміна (changing) і заморожування (refreezing). Ця модель стосується не лише організаційних змін, але й процесів особистісного розвитку та міжособистісного спілкування. На першому етапі розморожування необхідно усвідомити необхідність змін і підготувати групу або індивіда до нового способу взаємодії. На етапі зміни відбувається впровадження нових навичок або поведінкових моделей. На етапі заморожування нові практики закріплюються, стаючи частиною стабільної структури.

Засновник гуманістичної психології К. Роджерс аналізує міжособистісне спілкування через концепції особистісно-центрованої терапії (client-centered therapy) [58]. Автор вважав, що ефективне міжособистісне спілкування ґрунтується на трьох ключових принципах: емпатії, безумовному прийнятті (універсальній позитивній оцінці) та автентичності.

К. Роджерс підкреслював важливість емпатії як здатності глибоко розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини. Емпатійне слухання включає в себе активне й уважне сприйняття слів і почуттів співрозмовника, що сприяє встановленню довірливих стосунків. На думку автора, емпатія допомагає створити атмосферу безпеки і підтримки, де людина може відкрито виражати свої думки і почуття.

Принцип безумовного прийняття полягає у прийнятті іншої людини без жодних умов або суджень. К. Роджерс вважав, що таке прийняття створює позитивне середовище, де людина відчуває себе цінною і значущою. Це, в

свою чергу, сприяє її особистісному зростанню і розвитку, дозволяючи їй бути більш відкритою і щирою в спілкуванні.

Науковець підкреслював важливість автентичності в спілкуванні, тобто відповідності поведінки і висловлювань внутрішнім почуттям і переконанням. Для К. Роджерса справжня автентичність терапевта є критично важливою, оскільки вона допомагає створити атмосферу довіри і відкритості. Автентичність сприяє тому, що людина починає усвідомлювати і приймати свої власні почуття і досвід, що є важливим для особистісного розвитку. Він вважав, що ці принципи не лише важливі для терапевтичного контексту, але й можуть бути застосовані у повсякденному житті для поліпшення міжособистісних стосунків. К. Роджерс вірив, що створення умов емпатії, безумовного прийняття і автентичності сприятиме більш глибокому і значущому спілкуванню, яке, у свою чергу, підтримує особистісний розвиток і гармонійні стосунки.

Праці П. Вацлавіка, пропонують глибокий аналіз механізмів міжособистісного спілкування і залишаються впливовими у сфері психології та комунікаційних досліджень [61]. Автор розглядає основні принципи та парадокси, які впливають на спілкування між людьми. П. Вацлавік викладає п'ять основних аксіом комунікації:

1) Неможливість не комунікувати: будь-яка поведінка є формою комунікації, навіть мовчання або відмова від спілкування є комунікативними діями;

2) Рівні змісту та відносин: кожне повідомлення має аспект змісту (що говориться) та аспект відносин (як це говориться і що це означає для взаємин між комунікантами);

3) Пунктуація послідовності подій: у спілкуванні люди схильні до різних інтерпретацій причинно-наслідкових зв'язків, що може призводити до конфліктів, наприклад, одна сторона може бачити свою поведінку як реакцію на дії іншої сторони, тоді як інша сторона бачить це інакше;

4) Цифрова та аналогова комунікація: цифрова (словесна) та аналогова (невербальна). Обидві форми є важливими, але часто невербальна комунікація має більший вплив на взаємодію;

5) Симетричні та комплементарні взаємодії: взаємодії можуть бути симетричними (рівні, де партнери відображають поведінку один одного) або комплементарними (нерівні, де один партнер доповнює поведінку іншого). Обидва типи взаємодій мають свої переваги та ризики [61]. П. Вацлавік вважав, що для розуміння проблем у спілкуванні необхідно враховувати широкий контекст взаємодії, включаючи сімейні, культурні та соціальні фактори.

Г. Келлі вплинув на розуміння міжособистісного спілкування через свою теорію атрибуції, зокрема модель співваріації Г. Келлі (Kelley's Covariation Model). Він досліджував, як люди приписують причини поведінки інших, розглядаючи три ключові чинники: консенсус, характерність і послідовність. Консенсус стосується того, чи інші люди поведуться аналогічно в тій же ситуації, характерність — чи поведінка специфічна для певної ситуації, а послідовність — чи повторюється поведінка в часі. Модель Г. Келлі допомагає зрозуміти, як люди роблять висновки про внутрішні або зовнішні причини поведінки, що є критично важливим для ефективного міжособистісного спілкування, оскільки неправильні атрибуції можуть призводити до непорозумінь і конфліктів. Його робота підкреслює значення точного розуміння контексту та мотивів інших для побудови конструктивних взаємин [56].

Основна ідея Ф. Хайдера полягає в тому, що люди прагнуть пояснювати поведінку інших, приписуючи її внутрішнім (особистісним) або зовнішнім (ситуаційним) чинникам. Автор стверджував, що ця потреба в атрибуції допомагає людям передбачати і контролювати своє соціальне оточення. Ф. Хайдер також ввів концепцію «балансової теорії», яка пояснює, як люди прагнуть підтримувати когнітивний баланс у своїх міжособистісних стосунках, гармонізуючи свої думки та почуття щодо інших. Його теорії

підкреслюють важливість розуміння мотивів і контексту поведінки для ефективного спілкування, оскільки неправильні атрибуції можуть призводити до непорозумінь і конфліктів, тоді як правильні — сприяють кращій взаємодії та співпраці [55].

В українській науковій психології вагомий внесок у дослідження проблеми міжособистісного спілкування зробили С. Максименко, Н. Чепелева, В. Синиченко, М. Боришевський, І. Ващенко, Н. Пов'якель, А. Анцупов, Л. Долинська та інші.

Г. Андреева вважає, що «природа міжособистісної взаємодії може бути правильно зрозуміла, якщо її не прирівнювати до суспільних відносин, а розглядати як окремий тип відносин, які формуються в межах кожного виду міжособистісних зв'язків». О. Леонтьєв зазначив, що спілкування є невід'ємною частиною будь-якої діяльності, оскільки воно присутнє як її елемент. В. Соковкин аналізує людську взаємодію як комунікацію, діяльність, відношення, взаєморозуміння і взаємовплив. Б. Ананьєв підкреслював, що особливою і головною характеристикою спілкування є те, що через нього людина вибудовує свої відносини з іншими людьми. Д. Ельконін розглядав значимість спілкування в підлітковому віці з позиції культурно-історичної теорії, відзначаючи, що в підлітковому віці спілкування є провідним видом діяльності [52].

З психологічної точки зору міжособистісне спілкування можна пояснити як взаємодію двох або більше людей, під час якої відбувається обмін пізнавальною інформацією та інформацією афективно-оціночного характеру. Завдяки спілкуванню люди задовольняють особливі потреби в контакті з іншими, які іноді можуть бути одним з провідних мотивів, що спонукають особистість до активної діяльності. Н. Захарчук виділяє такі характеристики міжособистісного спілкування: процес взаємодії; певний обмін інформацією; потреба у спілкуванні [12].

Під час взаємодії відбувається обмін діями, формуються спорідненість і координація дій обох суб'єктів, а також стійкість їхніх інтересів, планування

спільної діяльності, розподіл функцій тощо. Через дії відбуваються взаємне регулювання, контроль, вплив і допомога. Це означає, що кожен учасник взаємодії бере участь у розв'язанні спільного завдання, коригуючи свої дії, враховуючи попередній досвід, активізуючи власні здібності та можливості партнера. Спілкуючись і обмінюючись інформацією, людина виробляє форми і норми спільних дій, організовує та координує їх, що дозволяє уникнути розриву між комунікацією і взаємодією [9].

Види взаємодії традиційно поділяють на дві групи:

1. Співробітництво: включає дії, що сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її успішність, узгодженість та ефективність. Таку взаємодію також називають «кооперацією», «згодою», «пристосуванням» або «асоціацією».

2. Суперництво: охоплює дії, що певною мірою дестабілізують спільну діяльність і створюють перепони на шляху до порозуміння. Такі взаємодії також називають «конкуренцією», «конфліктом», «опозицією» або «дисоціацією» [1].

Міжособистісні стосунки є ареною постійного зіткнення та узгодження інтересів, тому конфлікти між людьми є однією з основних і типових форм їх взаємодії. За визначенням Г. Козирєва, міжособистісний конфлікт – це зіткнення людей у процесі їх взаємовідносин. А. Кармін розглядає міжособистісний конфлікт як окремий випадок взаємодії людей під час їхнього спілкування та спільної діяльності. Такий конфлікт виникає у взаємодії між двома або більше особами. Феноменології конфлікту, як одного з основних видів спілкування, присвячені праці В. Дружиніна, Г. Кримської, В. Панчука, М. Станкіна та інших [17].

Отже, міжособистісне спілкування – це процес обміну інформацією та взаємодією між людьми, в результаті якого формуються та виявляються їхні взаємини. Ці взаємини, що виникають у прямих контактах, визначаються та контролюються системою суспільних відносин, умовами суспільного життя і індивідуальними потребами та інтересами людей під час виконання їхніх

соціальних ролей [40]. Міжособистісне спілкування найбільш виражене у первинних групах, в яких кожна людина безпосередньо спілкується з іншою. У процесі такого парного спілкування реалізуються групові та особисті цілі й завдання. Якщо учасники спілкування є представниками груп, то вибір ними засобів комунікації буде обмежений, тому що вони мають піклуватися про престиж спільнот, які представляють.

## 1.2 Аналіз проблем міжособистісного спілкування підлітків

Підлітковий вік займає важливе місце в загальному процесі онтогенезу. Його слід розглядати не просто як черговий віковий період, а як особливу фазу психічного розвитку, фазу переходу від дитинства до дорослості. У цьому віці зростаюча людина виходить на якісно нову позицію, де формується її свідоме ставлення до себе як члена суспільства. Від того, як закладаються основи соціальної орієнтації на цьому етапі, залежить багато в установленні соціальних установок людини. Це підкреслює важливість розробки психологічних основ системи виховних впливів, спрямованих на формування всебічно розвиненої особистості.

Оскільки підлітковий вік є фазою переходу від дитинства до дорослості, його дослідження дозволяє, по-перше, простежити особливості виходу з дитинства; по-друге, ретроспективно розглянути розвиток дитинства на попередній фазі. Таким чином, вивчення джерел, умов і механізмів розвитку на підлітковій фазі дає ключ до розуміння закономірностей онтогенетичного розвитку загалом [10].

У сучасному суспільстві спілкування відіграє важливу роль. Завдяки вмінню взаємодіяти з іншими людина може навчатися, набувати необхідного досвіду та реалізовувати себе в суспільстві. Тому комунікативні навички є надзвичайно важливими, особливо для підлітків. Це пов'язано з переходом до нового життєвого етапу, коли відбувається самоідентифікація особистості. Спілкування допомагає підлітку зрозуміти свою роль у колективі, визначити,

які якості він хоче розвивати, та навчитися встановлювати зв'язки з оточуючими [16].

Центральне місце в житті підлітків займає спілкування з однолітками. Якщо раніше основою для угруповань була спільна діяльність, то тепер привабливість тих чи інших занять визначається передусім їхніми можливостями для спілкування з однолітками. Таке спілкування дедалі більше виходить за межі шкільного життя, охоплюючи нові інтереси, види діяльності та стосунки, формуючи окрему, самостійну та надзвичайно важливу для підлітків сферу життя. Це пояснює підвищений конформізм підлітків щодо компаній однолітків і, одночасно, їхню недисциплінованість та навіть правопорушення через невміння досягати бажаного становища у таких компаніях [23].

Завдяки спілкуванню підлітки будують відносини та включаються в різні види діяльності. Всі дослідники, такі як Л. Виготський, Л. Божович, І. Кон та інші, погоджуються, що спілкування з однолітками має величезне значення для підлітків. Відносини з товаришами є центральними у житті підлітків і значною мірою визначають їхню поведінку та діяльність.

Д. Фельдштейн визначає три форми міжособистісної взаємодії підлітків:

1) Інтимно-особистісне спілкування – взаємодія, заснована на особистих симпатіях, де взаємодіють «я» і «ти».

2) Стихійно-групове спілкування – взаємодія, заснована на випадкових контактах, де взаємодіють «я» і «вони». Така форма спілкування сприяє утворенню різних підліткових компаній і неформальних груп.

3) Соціально-орієнтоване спілкування – взаємодія, заснована на спільному виконанні суспільно важливих справ, де взаємодіють «я» і «суспільство» [22].

Проблема труднощів або «бар'єрів» у спілкуванні є предметом спеціального дослідження як в українській, так і в світовій психологічній науці з середини двадцятого століття. Недостатня розвиненість комунікативних навичок часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій, проявів

агресії, неприязності або, навпаки, до пасивності, бездіяльності, байдужості стосовно потреб і прохань інших людей. Це не лише зменшує продуктивність і успішність у навчальній діяльності, але часом може навіть її руйнувати [2]. Спілкування підлітка відбувається як з дорослими, так і з однолітками, причому їхня роль у формуванні особистості підлітка відрізняється якісно. Під час спілкування з дорослими, підліток вчиться суспільно значущим критеріям оцінок, цілям та мотивам поведінки, а також способам аналізу оточуючої дійсності. З іншого боку, спілкування з однолітками випробовує його у сфері особистісних відносин, створюючи специфічні моральні виклики. Група однолітків, з якою він спілкується, має значний вплив на його особистісний розвиток, зокрема у формуванні його норм поведінки. Труднощі у спілкуванні підлітків виникають у багатьох випадках тому що їм важливо бути в центрі уваги та справляти враження на оточуючих, тому що на цьому враженні будуються взаємини з однолітками [33, с. 87]. Навіть якщо спілкування відбувається на високому рівні, можуть виникати проблеми в майбутньому. Тому багато підлітків уникають цей процес через недостатні навички спілкування, що часто спричиняється бажанням бути в центрі уваги та справити враження на оточуючих.

Проблеми в комунікації серед підлітків можуть виникати з різних причин. Труднощі вирішення емоційних та особистісних проблем можуть позначитися на самопочутті та самооцінці підлітка, спричиняючи дисбаланс. Низька самооцінка та відчуття неуспішності можуть призвести до уникання спілкування та пошуку компанії з менш вимогливими ровесниками. Занадто емоційна реакція може призвести до деструктивної поведінки, що перешкоджає успішній адаптації та особистісному розвитку. Багато разів підлітки не можуть самостійно подолати свої проблеми та потребують підтримки та корекційно-відновлювальної допомоги [38].

Погана передача інформації є як причиною, так і наслідком міжособистісних труднощів у спілкуванні. Серед найпоширеніших проблем передачі інформації, що викликають ускладнення комунікації, є

неоднозначність критеріїв якості, нездатність точно визначити взаємозалежність підлітків між собою, а також пред'явлення несумісних вимог [53]. Ці труднощі можуть виникати або заглиблюватися через нездатність підлітків сформулювати та донести до відома однолітків точний опис свого світосприйняття.

Неправильне виховання, що обмежує можливості дитини у спілкуванні з однолітками, може мати широкі наслідки для її соціального та емоційного розвитку. Перш за все, обмежене спілкування призводить до формування в дитини відчуття відчуженості та недолюбленості, що впливає на її самопочуття та самооцінку. Також, відсутність можливості взаємодіяти з однолітками ускладнює розвиток соціальних навичок, таких як співробітництво, емпатія та розв'язання конфліктів. Це впливає на здатність дитини ефективно взаємодіяти з оточуючими та адаптуватися до різних ситуацій у майбутньому. Крім того, обмежене спілкування може призвести до відчуття соціальної неприйнятності та викликати стрес у дитини, особливо у перехідний період, коли соціальні взаємодії стають більш складними і значущими [4].

Ще однією причиною труднощів міжособистісного спілкування підлітків є неадекватне поведіння, агресивна поведінка, погрози та переслідування, що виникають в середовищі підлітків, мають широкі наслідки для їхнього емоційного та соціального стану. Такі форми негативного спілкування викликають в підлітків страх та тривогу, що призводить до уникнення соціальних ситуацій та відчуття відчуженості. Крім того, такий негативний досвід впливає на їхню самооцінку та віру у себе, призводить до зниження самоповаги та відчуття безпеки. Негативна взаємодія може також спричинити розвиток стресових реакцій та психологічних проблем, таких як депресія або тривожність. Крім того, вони можуть вплинути на формування міжособистісних стосунків та відносин, зробивши їх менш довірливими та позитивними [50]. Таким чином, неадекватне поведіння та агресивна

поведінка в середовищі спілкування підлітків викликають серйозні наслідки для їхнього емоційного та соціального благополуччя [13].

Наявність соціальних проблем, таких як бідність, наркоманія чи алкоголізм в родині, може мати серйозний вплив на спілкування підлітків та їхні відносини з однолітками, призвести до соціальної ізоляції підлітків через стигматизацію та відчуття відчуженості з боку оточуючих. Батьки, які мають проблеми з наркотиками або алкоголем, менш доступні для підтримки та взаємодії з дітьми, що призводить до відчуття відсутності підтримки та розуміння в родині. У підлітків з такими родинними проблемами може виникати почуття відповідальності за стан родини або емоційне навантаження внаслідок спроб вирішення сімейних проблем, що викликає стрес та тривогу, обмежує їхню здатність до соціальної взаємодії та спілкування з ровесниками [25].

Що одна проблема міжособистісної взаємодії підлітків обумовлена низьким рівнем розвитку соціальних навичок, які включають в себе широкий спектр навичок, таких як емпатія, комунікація, співпраця, розв'язання конфліктів, толерантність та вміння розуміти інші точки зору. Недостатній розвиток цих навичок призводить до труднощів у встановленні та підтримці взаємин з іншими людьми. Наприклад, особа з низьким рівнем соціальних навичок може мати труднощі в процесі сприйняття інших, вираження своїх почуттів та потреб, а також у розв'язанні конфліктів. Крім того, низький рівень соціальних навичок впливає на самооцінку та впевненість у собі, що ускладнює ініціювання нових відносин та вступ у соціальні групи і призводить до відчуття відчуження та ізоляції від оточуючого середовища [3]. Таким чином, розвиток соціальних навичок у підлітковому та юнацькому віці є важливим аспектом формування здорових та задовільних відносин з іншими людьми, а також успішної адаптації до соціального середовища.

Однією з проблем міжособистісної взаємодії в підлітковому віці є порушення комунікативної компетенції, що виникає з різних причин і виявляється у складнощах у встановленні та підтримці взаємовідносин,

недостатній здатності виражати свої думки та емоції, а також у неспроможності ефективно вирішувати конфлікти [30].

Серед інших проблем міжособистісної комунікації підлітків можна виділити такі:

- зростає важливість ставлення до себе та інших у цьому віці, але деякі підлітки можуть мати труднощі зі збереженням позитивного самовідчуття, що впливає на їхні взаємини з оточуючими;

- через інтенсивний розвиток власної особистості, підлітки можуть мати проблеми з розумінням інших людей та їх почуттів, що призводить до непорозумінь та конфліктів;

- у цьому віці можуть виникати проблеми з агресивністю, особливо через стрес та недостатню соціалізацію, що погіршує стосунки з оточуючими;

- багато підлітків можуть бути стурбовані страхом перед критикою та осудом інших, що стає причиною уникнення спілкування та виникнення почуття сорому;

- у підлітковому віці можуть виникати проблеми з емоційною стабільністю, що ускладнює їхню взаємодію з іншими та загальний процес соціалізації [43].

Підлітки можуть стикатися з емоційними викликами, пов'язаними з емоційним регулюванням, що призводить до конфліктів з оточуючими. Це пояснюється тим, що вони ще не набули достатнього досвіду у вираженні своїх почуттів та емоцій, або більш схильні до ризикованої поведінки порівняно з їхніми однолітками [45].

Таким чином, проблеми міжособистісної взаємодії підлітків є багатогранним явищем, що виникає з різних причин, таких як неправильне виховання, соціальні проблеми у родині, агресивна поведінка, емоційні та психологічні виклики, недостатність соціальних навичок та досвіду в спілкуванні, невідповідність ставлення до себе та інших, а також негативний вплив оточення. Ці проблеми впливають на сприйняття себе та інших, викликають конфлікти, спричиняють страх перед критикою та емоційну

нестабільність. Для підлітків особливо важливо набувати навичок спілкування та розвивати емоційну стійкість, щоб успішно вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати здорові взаємини з оточуючими.

### 1.3 Особливості проявів психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків

У підлітковому віці відбувається складна та переломна криза, коли дитина переживає значні зміни у своєму зовнішньому вигляді та у своїх поглядах на життя. Особливо це відчувається через прояв емансипації, що означає відокремлення від батьківського контролю та обмежень. У цьому віці підлітки все частіше прагнуть самостійності та намагаються жити власним життям.

Як вважає О. Видра, спілкування підлітків різноманітне та залежить від низки чинників, таких як: особистісні особливості, соціальний статус та культурний контекст. Міжособистісну взаємодію підлітків характеризують такі показники [5]:

1. Бажання соціальної власності виявляється у прагненні підлітків налагодити стосунки з однолітками, щоб почуватися прийнятими та відчувати себе частиною певної групи або спільноти. Це потреба в приналежності, яка є важливою для психологічного благополуччя підлітків. У зусиллях задовольнити цю потребу, підлітки можуть виявляти сильну емоційність у спілкуванні, проявляючи свою відданість групі та прагнення бути прийнятими однолітками, можуть активно взаємодіяти з іншими учасниками групи, виражати свої погляди та думки з метою вирішення конфліктів або досягнення спільних цілей. Емоційна виразність підлітків може служити засобом вираження їхньої приналежності до групи та підтримки соціальних зв'язків.

2. Використання нової мови стає важливим аспектом соціальної взаємодії серед підлітків, оскільки вони шукають способи вираження своєї ідентичності та належності до певної соціальної групи. Підлітки часто

використовують нові слова та вирази, які можуть бути незрозумілими для старшого покоління, що відображає їхню потребу відрізнятись від дорослих та підкреслити свою унікальність. Це використання нової мови може відображати тенденції та тренди в молодіжній культурі, а також відображати певні ідеї та цінності, що є важливими для підлітків у даному соціальному контексті. Крім того, використання такої мови може стати способом позначення своєї приналежності до певної соціальної групи або підтримки своїх стосунків з однолітками, формуючи специфічну мовну спільноту серед підлітків. Хоча використання нової мови може бути незрозумілим для старшого покоління та здаватися надмірним або неприйнятним, воно відображає потребу підлітків в самовираженні та прагнення виражати свою унікальність.

3. Активне використання соціальних мереж та месенджерів. Підлітки нерідко встановлюють і підтримують зв'язок з друзями та однолітками через платформи, такі як Instagram, Snapchat, а також месенджери, такі як WhatsApp або Messenger. Це може бути пов'язано з бажанням зберегти і розширити своє соціальне оточення, а також виявити підтримку та співчуття зі сторони своїх ровесників. Соціальні мережі та месенджери також надають можливість підліткам виражати свою ідентичність, демонструвати свої інтереси та погляди, а також спілкуватися з іншими членами спільноти. Проте важливо враховувати можливі ризики, пов'язані з активним використанням соціальних мереж, такі як експозиція до негативного контенту, цифровий булінг, а також залежність від інтернету [39].

4. Часте обговорення особистих проблем. Молоді люди переживають інтенсивний процес пошуку власної ідентичності та самореалізації, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами та емоційними переживаннями. Обговорення особистих проблем з друзями може бути для підлітків не лише засобом отримання підтримки та порад, але й способом знайти рішення для власних проблем. Під час обговорення своїх проблем підлітки намагаються знайти розуміння та співчуття у своїх однолітків, оскільки ті можуть легше

сприймати їхні переживання і поділитися власним досвідом чи порадою. Це створює можливість для розвитку емпатії, взаємопідтримки та взаєморозуміння серед учасників спілкування. Крім того, обговорення проблем сприяє підвищенню рівня самосвідомості підлітків, допомагаючи їм краще зрозуміти власні почуття та емоції. Однак важливою є здатність виявляти межі у спілкуванні та забезпечувати конфіденційність, щоб уникнути можливої дезінформації чи розголосу особистих проблем [20].

5. Прояв агресивності та порушення особистих кордонів. В цьому віці, коли молодь активно експериментує зі своєю самоідентифікацією та встановленням особистих меж, агресивність може виявлятися як спосіб захисту своїх інтересів або вираження невдоволення. Підлітки можуть відчувати потребу виявити свою силу чи домінування у спілкуванні, особливо у взаємодії з однолітками. Проте важливо зазначити, що агресивність та порушення кордонів можуть мати негативні наслідки для взаємин із співрозмовниками та взагалі для психосоціального розвитку підлітка. Порушення особистих кордонів може призвести до втрати довіри та розладу в стосунках з іншими, а також до виникнення конфліктів та негативного сприйняття з боку оточуючих. Також важливо враховувати, що агресивність у спілкуванні може бути наслідком недостатнього розуміння підлітком власних емоцій та стресових ситуацій. У таких випадках необхідно активно працювати над розвитком навичок емоційного інтелекту та емпатії, щоб здати звіт про свої почуття без ризику агресивних проявів. Такий підхід сприяє побудові здорових та конструктивних стосунків у міжособистісній взаємодії [19].

Міжособистісне спілкування стає ключовою складовою їхнього життя, проте воно може зіштовхнутися з різними перешкодами та труднощами, які ускладнюють встановлення нових контактів. Вчені та психологи визначають численні бар'єри, які можуть виникати під час міжособистісного спілкування. У цьому віці підлітки можуть не розуміти один одного, ігнорувати чи навіть вдаватися до використання фізичної сили в конфліктах один з одним [35, с.64]. Саме наявність бар'єрів у спілкуванні відіграє важливу роль у загостренні

підліткової кризи та ускладнює її подолання, створюючи проблеми у взаємовідносинах не лише з батьками, але й між однолітками. Бар'єри можуть мати різні прояви і кожна особа може розуміти їх по-своєму. Вони можуть бути як словесними, так і невербальними, виникати через недостатню увагу та неадекватне виховання з боку батьків, що призводить до неготовності підлітків до ефективного спілкування.

Концептуально існування різних змістових визначень поняття «комунікативні бар'єри» виявляють розбіжності їх розуміння. Є. Пономарьова визначає комунікативні бар'єри як перешкоди у передачі інформації від комунікатора до реципієнта і також підкреслює, що комунікативний бар'єр є психологічним станом, який проявляється у неадекватній пасивності, що заважає виконанню певних дій. [34]. І. Глазкова вважає, що це психологічні перешкоди у спілкуванні між партнерами [6]. А. Фурман і А. Гірняк розглядають комунікативні бар'єри як суб'єктивні або реальні перешкоди для ефективного спілкування, що виникають через особистісні та мотиваційні особливості [47].

І. Глазкова розрізняє два типи комунікативних бар'єрів. Перший тип – це внутрішні бар'єри, які відображаються в захисті автономії особистості та забезпечують йому відносну незалежність та унікальність. Ці бар'єри пов'язані з особистісними особливостями, такими як ригідність, конформність або слабка воля. Другий тип – це бар'єри, обумовлені зовнішніми факторами, такими як нерозуміння співрозмовника чи недостатність інформації. Вони відіграють роль у підтримці соціальної спільноти та захисті її від зовнішніх впливів [6].

Бар'єри в спілкуванні можуть прямо впливати з характеру людей, їхніх переконань, бажань, мовних звичок та стилю спілкування. Причини багатьох конфліктів і непорозумінь у професійній та особистій сферах часто полягають у невмінні використовувати ефективні методи спілкування та в невмінні їх правильного застосування [8].

Успішне спілкування на практиці зазвичай потребує відповідних

навичок та вмійнь у використанні так званих директивних і розуміючих методів взаємодії з іншими людьми. Ефективне спілкування передбачає застосування таких методів і уникнення принизливо-агресивних реакцій під час комунікації. Однак, навіть якщо обидві сторони бажають ефективно спілкуватися, можуть виникати різні перешкоди на шляху до успішної взаємодії.

Бар'єри спілкування розглядаються як фактори, що сприяють втраті та спотворенню сенсу інформації під час взаємодії. Ця проблема стає особливо актуальною у підлітковому віці, коли особистісні аспекти відіграють ключову роль у виникненні ситуацій непродуктивного спілкування. Замість реального спілкування з батьками та однолітками підлітки все більше використовують віртуальну комунікацію і активно взаємодіють у інтернет-спільнотах. Інтернет став новим засобом повсякденного життя для підлітків, де вони почуваються комфортно і проводять багато часу [28].

Бар'єри можна класифікувати за різними критеріями: інформаційні та предметно-речові, природні та соціальні, статичні та динамічні, прості та складні, довгострокові та короткострокові, важкі та легкі, привабливі та непривабливі. За сферами суспільних відносин вони поділяються на економічні, політичні, правові, моральні, естетичні, сімейно-побутові, міжособистісно-комунікативні, екологічні та релігійні. Відносно суб'єкта вони можуть бути зовнішніми або внутрішніми. За видами діяльності бар'єри поділяються на трудові, ігрові, навчальні та інші [49].

Під час міжособистісного спілкування підлітків один із одним виникають комунікативні бар'єри, серед яких виділяють такі:

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

Специфічною особливістю прояву психологічних бар'єрів у підлітків є їх реакція на виникнення «критичних точок» у процесі діяльності, які визначають бажаний чи небажаний для них результат. Головною характеристикою психологічних бар'єрів є внутрішня психічна активність, спрямована на усунення порушень у діяльності та перебудову смислових структур особистості. Це пов'язано з такими змінами в психіці, як відновлення внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання критичних ситуацій та забезпечення стійкості діяльності. [29].

Причинами виникнення психологічних бар'єрів спілкування в підлітковому віці, передусім можна визначити такі [14, с. 201]:

1. Негативні емоції створюють значні перешкоди в процесі спілкування підлітків і змінюють динаміку міжособистісних відносин. Коли одна сторона виражає негативні емоції, такі як роздратування, образливість або печаль, це може викликати відповідні реакції в іншій стороні, що призводить до збоїв у комунікації. Людина, яка переживає негативні емоції, може виражати їх невербально через міміку, жести або тон голосу, або ж через вербальні засоби, такі як гострі коментарі або критика. Це може створювати напруженість у спілкуванні та спричиняти непорозуміння. При цьому, інші учасники спілкування можуть відчувати себе незручно або навіть відчувати загрозу, що призводить до віддалення від співрозмовника або вибору конфліктного шляху взаємодії. Такі негативні емоції можуть посилювати відчуття віддаленості та створювати психологічні бар'єри, які ускладнюють взаємодію та сприяють виникненню конфліктів.

2. Психологічні бар'єри у спілкуванні підлітків часто мають свої коріння в непорозуміннях, які виникають між ними та їхніми однолітками чи навіть дорослими. Це може бути результатом недостатньої розвиненості комунікативних навичок або недбалості у вираженні почуттів та думок. Зазвичай підлітки перебувають у періоді активного розвитку та пошуку власної ідентичності, що часто супроводжується непевністю та стресом. Вони можуть мати різні погляди та відчуття, які важко відтворити або розуміти для

інших. Індивідуальність кожної особи може призводити до різних сприйняття та інтерпретацій ситуацій, що також ускладнює взаєморозуміння. На шляху до встановлення ефективної комунікації можуть також стояти стереотипи, які ускладнюють сприйняття іншої особи та взаємодію з нею. Для подолання цих психологічних бар'єрів у спілкуванні важливо активно розвивати навички емпатії, вміння слухати та сприймати почуття та погляди інших людей. Також необхідно будувати довіру та відкритість у взаємодії, сприяючи відвертості та взаєморозумінню в міжособистісних відносинах.

3. Неспівпадіння відповідних інтересів під час комунікації може стати серйозною перешкодою у спілкуванні підлітків. Коли індивіди мають різні інтереси, це може призвести до відчуття незручності або нездатності знаходити спільну мову. Така різниця в інтересах призводить до відчуття відчуження або відокремлення від інших. Підлітки відчують себе менш прийнятими або не розуміють інтереси своїх ровесників, що призводить до відчуття самотності або відчуженості. Непорозуміння через різні інтереси призводить до конфліктів або неприязні між підлітками, особливо якщо вони не можуть знайти спільну мову або знайти спосіб розв'язання розбіжностей.

4. Підлітковий вік часто супроводжується емоційними перепадами, нестабільністю та пошуком власного місця у соціальному середовищі. Це може призводити до зростання конфліктів між підлітками, які виникають через різноманітні причини, включаючи різні точки зору, конкуренцію за увагу або ресурси, а також розбіжності в цінностях та переконаннях. Конфліктність створює напругу та відчуття неприязні між підлітками, що ускладнює ефективне спілкування та взаєморозуміння. Підлітки можуть відчувати нерозуміння, агресію або відчуття образи внаслідок конфліктів, що стає причиною зменшення бажання спілкуватися. Для подолання цього виду психологічних бар'єрів важливо навчити підлітків конструктивним стратегіям вирішення конфліктів, таким як вміння слухати інших, виражати свої почуття та потреби адекватним чином, та шукати компроміси. Крім того, розвиток навичок емпатії та розуміння сприятиме покращенню міжособистісних

відносин та зменшенню конфліктності в спілкуванні підлітків.

Таким чином, основні прояви психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків обумовлені конфліктністю, несформованістю комунікативних умінь, неспівпадінням інтересів і непорозуміннями, які виникають під час комунікації. Ці фактори заважають підліткам налагоджувати ефективні стосунки з однолітками та можуть призводити до соціальної ізоляції та погіршення психоемоційного стану. Для подолання цих бар'єрів важливо розвивати навички позитивного спілкування, емпатію та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

### Висновки до розділу

Основні прояви психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків обумовлені багатьма факторами. Однією з ключових причин є конфліктність, яка може виникати через різні погляди, цінності та інтереси серед підлітків. Виникнення конфліктів часто зумовлено емоційною нестабільністю та невмінням контролювати власні почуття. Підлітки можуть не мати достатніх навичок для конструктивного вирішення суперечок, що призводить до ескалації конфліктів і подальшого відчуження.

Неспівпадіння інтересів під час комунікації також відіграє значну роль. Коли співрозмовники не можуть знайти спільну тему для розмови, це створює бар'єри для ефективного спілкування. Підлітки можуть відчувати себе незрозумілими або недооціненими, що посилює їхнє бажання уникати взаємодії.

Непорозуміння, що виникають між людьми, також сприяють формуванню психологічних бар'єрів. Це може бути результатом недостатньої емпатії або невміння правильно інтерпретувати слова та дії інших. Така ситуація часто призводить до почуття розчарування і ворожості, що ускладнює встановлення позитивних і довірчих стосунків.

Таким чином, для підвищення ефективності попередження міжособистісних труднощів і психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків важливо правильно підбирати методи та форми роботи. Одним із перспективних підходів до вирішення міжособистісних проблем у підлітковому середовищі є організація групової роботи. Завдяки заняттям з елементами тренінгу, тренінгам, дискусіям та годинам психолога можна ефективно подолати міжособистісні бар'єри у спілкуванні підлітків, розвиваючи їхні навички роботи в колективі, активного слухання, а також вербального і невербального спілкування.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ВЗАЄМИНАХ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1 Організація та процедура проведення емпіричного дослідження

В основі програми емпіричного дослідження використані теоретичні положення, що були викладені в першому розділі, а також пошук шляхів системної діагностики особливостей проявів психологічних бар'єрів міжособистісного спілкування підлітків. Відбір методик обумовлений висновками, які ми зробили на основі теоретичного аналізу проблеми дослідження проявів психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків.

Для оптимальної реалізації програми емпіричного дослідження особливостей проявів психологічних бар'єрів міжособистісного спілкування підлітків ми вирішували такі завдання:

- відібрати методики, що спрямовані на вивчення індивідуально-психологічних особливостей підлітків, які обумовлюють виникнення бар'єрів спілкування;
- дослідити особливості проявів психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії підлітків таких як: рівень розвитку комунікативних умінь, прояв конфліктності та наявність емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні підлітків;
- розробити практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків.

Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків передбачає використання певного комплексу методик, що дають можливість визначити особливості проявів психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії підлітків на підставі ряду виділених нами показників. Для здійснення дослідження досліджуваного феномена ми обрали

методики, що достатньою мірою зарекомендували себе в соціально-психологічних дослідженнях.

Для перевірки висунутої гіпотези, та з метою вирішення поставлених завдань нами було проведено емпіричне дослідження, під час якого ми використали такі методики:

1. Методика «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсона, в адаптації Ю. Гільбух) (Додаток А);
2. Методика «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса) (Додаток Б);
3. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко) (Додаток В).

Експериментальне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 3 імені Артема Мазура Хмельницької міської ради. В дослідженні взяли участь учні 7-8 класів, в загальній кількості 35 осіб, серед яких 20 дівчат та 15 хлопців.

Під час дослідження було дотримано принципу добровільної участі, що зменшило ризик виникнення мотиваційних спотворень. Всім учасникам гарантували конфіденційність результатів та забезпечили можливість отримання зворотного зв'язку. Учні відповідали на запитання тестів і опитувальників анонімно.

Для більш точного визначення логіки емпіричного дослідження необхідно охарактеризувати обрані методики.

#### **Методика «Оцінка комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон, переклад та адаптація Ю. Гільбух)**

Метою цієї методики [27] є оцінка рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних навичок. Вона дозволяє виявити різні аспекти комунікативних умінь особистості. Зокрема, методика оцінює здатність висловлювати та приймати компліменти, адекватно реагувати на справедливу та несправедливу критику, справлятися з провокативною поведінкою, демонструвати співчуття, а також уміння

звертатися з проханнями та відмовляти у них, проявляти контактність та реагувати на спроби познайомитися.

Опитувальник включає 27 комунікативних ситуацій, для кожної з яких пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Обстежуваний має вибрати той, що найбільше відповідає його типовій поведінці в даній ситуації. Усі питання поділяються на п'ять типів комунікативних ситуацій: ситуації, що потребують реакції на позитивні висловлювання партнера; ситуації, що потребують реакції на негативні висловлювання; ситуації з проханнями до суб'єкта; співбесіди; ситуації, що вимагають виявлення емпатії. За результатами методики визначається провідний тип реагування обстежуваного: залежна позиція (невпевнена поведінка), компетентна позиція (впевнена поведінка) або агресивна позиція (поведінка пригнічення). Рівень компетентності в спілкуванні визначається за шкалою: 0-11 балів — низький рівень; 12-14 балів — нижче середнього; 15-18 балів — середній рівень; 19-20 балів — вище середнього; 21-27 балів — високий рівень.

Таким чином, можна визначити, який саме стиль спілкування переважає в підлітка в певній ситуації. Комунікативна компетентність – це узагальнююча комунікативна якість особистості, що включає розвинуті комунікативні здібності і сформовані вміння та навички міжособистісного спілкування, а також знання щодо основних його закономірностей та правил.

### **Методика «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса)**

Методика К. Томаса (Kenneth Thomas) «Визначення способів регулювання конфліктів» спрямована на діагностику поведінки особистості в конфліктних ситуаціях (виявлення конфлікту інтересів) [24]. К. Томас припустив, що людям не треба уникати конфліктів чи намагатись розв'язати їх за будь-якої ціни, а необхідно вміти ефективно ними керувати. Разом із Р. Кілманном, К. Томас запропонував двомірну модель врегулювання конфліктів, яка базується на двох основних вимірах: кооперації, що відображає увагу до інтересів інших учасників конфлікту, і наполегливості,

що фокусується на власних інтересах. У рамках цієї моделі виділяються п'ять стратегій врегулювання конфліктів:

1. Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради інших.
2. Компроміс – угода на основі взаємних поступок, що усуває виниклі протиріччя.
3. Уникнення – відсутність прагнень як до кооперації, так і до досягнення власних цілей.
4. Співробітництво – спільне рішення, що повністю задовольняє обидві сторони конфлікту.
5. Змагання (конкуренція) – прагнення особистості досягнути своїх інтересів за рахунок іншого.

У своєму опитувальнику для визначення типових форм поведінки в конфліктних ситуаціях, К. Томас описує кожен з можливих варіантів поведінки за допомогою 12 тверджень, що згруповані в 30 пар. Респонденти обирають те твердження, яке найкраще характеризує їхню поведінку в конфліктній ситуації. Стиль поведінки, який отримує найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Іноді люди використовують різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, і це є оптимальним варіантом.

**Стиль суперництва (конкуренції).** Це прагнення задовольнити власні інтереси, не зважаючи на інтереси інших. Характеризується активними діями та вольовими зусиллями, орієнтацією на власні ідеали та здібності. Цей стиль часто виявляється в авторитарності, що корисно в ситуаціях, коли необхідно швидко прийняти рішення; якщо особа, яка ухвалює рішення, є досвідченим керівником; якщо ситуація є критичною, або коли інші люди розгубилися і хтось повинен зрештою взяти на себе відповідальність за прийняття рішення.

**Стиль співпраці.** Це активна участь у розв'язанні конфлікту з урахуванням інтересів як своїх, так і партнерів. Спільне обговорення проблем і потреб обох сторін ефективно в ситуаціях, коли рішення важливе для всіх учасників; коли стосунки з партнерами є довготривалими та взаємовигідними;

коли є час і можливість ретельно попрацювати над вирішенням складної ситуації; коли бажання обох сторін збігаються; та коли між партнерами існує статусна рівновага.

**Стиль компромісу.** Це здатність учасників конфлікту йти на взаємні поступки. Прагнення досягти рішення, яке задовольнить обидві сторони, ефективно в ситуаціях, коли учасники мають однаковий рівень влади, але різні інтереси; коли потрібно виграти час і вас влаштовує часткове вирішення; коли швидке рішення є найбільш економічним і ефективним варіантом; коли інші підходи до розв'язання проблеми виявилися неефективними; та коли є бажання зберегти добрі стосунки з іншою стороною.

**Стиль уникнення.** Відсутність прагнення до співпраці та пасивність у відстоюванні своїх прав, що може бути обумовлено неважливістю проблеми або безвихіддю. Перекладення відповідальності за вирішення конфлікту на інших є ефективним у ситуаціях, коли напруженість конфлікту надто висока і необхідно її знизити; коли рішення є настільки незначними, що не варто витрачати на них зусилля; коли потрібно виграти час для збору доказів і підтримки іншого рішення; або коли є відчуття, що інші мають більше шансів на успішне вирішення проблеми.

**Стиль пристосування.** Здатність діяти разом із партнером, віддаючи пріоритет його інтересам. Орієнтація на підтримку гармонії у стосунках та комфорт обох сторін є ефективною в ситуаціях, коли потрібно зберегти мирні стосунки; коли результат конфлікту важливіший для партнера, ніж для вас; якщо у вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; або коли ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

#### **Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.Бойко)**

Методика призначена для діагностики емоційних бар'єрів, які можуть ускладнювати міжособистісне спілкування [21]. Її автор – український психолог В. Бойко. Методика складається з 24 тверджень, які описують різні

аспекти емоційного життя людини. Респонденту пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження його/її внутрішньому стану за шкалою від 1 до 5:

- 1 - зовсім не відповідає
- 2 - майже не відповідає
- 3 - частково відповідає
- 4 - переважно відповідає
- 5 - повністю відповідає

За результатами тестування вираховуються бали за трьома субшкалами:

Субшкала 1: «Невміння керувати емоціями та дозувати їх» (твердження 1, 2, 3, 4, 5)

Субшкала 2: «Неадекватні прояви емоцій» (твердження 6, 7, 8, 9, 10)

Субшкала 3: «Негнучкість і невиразність емоцій» (твердження 11, 12, 13, 14, 15)

Субшкала 4: «Домінування негативних емоцій» (твердження 16, 17, 18, 19, 20)

Субшкала 5: «Небажання наближатися до людей на емоційній основі» (твердження 21, 22, 23, 24)

Результати дослідження інтерпретуються наступним чином: сумуються загальна кількість набраних балів, яка може варіюватися від 0 до 25. Чим більше балів, тим виразніше емоційні бар'єри обстежуваного в повсякденному спілкуванні. Якщо обстежуваний набрав дуже мало балів (0-2), це може свідчити про нещирість у відповідях або про те, що він недостатньо добре знає себе.

Якщо набрано до 5 балів, емоції зазвичай не заважають спілкуванню, і емоційні бар'єри практично відсутні. Набір 6-8 балів вказує на наявність певних емоційних проблем у повсякденному спілкуванні. При наборі 9-12 балів можна сказати, що повсякденні емоції дещо ускладнюють взаємодію з іншими. Якщо набрано 13 і більше балів, це свідчить про те, що емоції

серйозно перешкоджають встановленню контактів з оточуючими і можуть бути причиною дезорганізуючих реакцій чи станів.

Необхідно звернути увагу на наявність конкретних емоційних бар'єрів, таких як: невміння керувати емоціями, їх неадекватний прояв, негнучкість та невиразність емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (якщо за цими параметрами набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність чи відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні обстежуваного, їх характер, і наводяться рекомендації щодо забезпечення психологічних умов для їх подолання та попередження.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей прояву психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків

Для виявлення рівня комунікативної компетентності, а також якості сформованості основних комунікативних умінь, ми використали методику «Оцінка комунікативних умінь». Результати дослідження представлені в Таблиці 2.1, на Рисунках 2.2, 2.3.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження рівнів компетентності в спілкуванні підлітків, у %

Позиція в спілкуванні	Рівень компетентностей									
	високий		вище середнього		середній		нижче середнього		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Агресивна позиція	5	14,3	6	17,1	14	40	6	17,1	4	11,4
Компетентна позиція	3	8,6	5	14,3	10	28,6	11	31,4	6	17,1
Залежна позиція	8	22,9	8	22,9	9	25,7	7	20	3	8,6

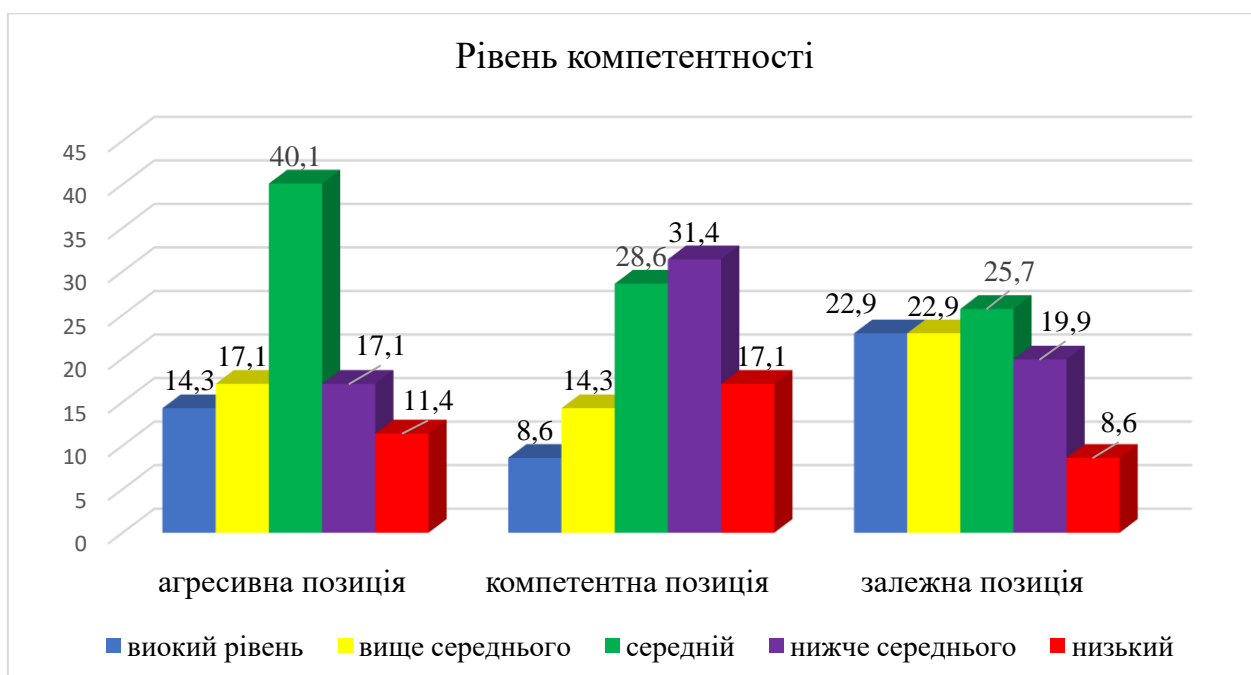


Рисунок 2.1 – Результати дослідження позиції в спілкуванні підлітків, у %

За результатами досліджень компетентних реакцій визначається позиція, що переважає у підлітків в спілкуванні (див. рис. 2.2)

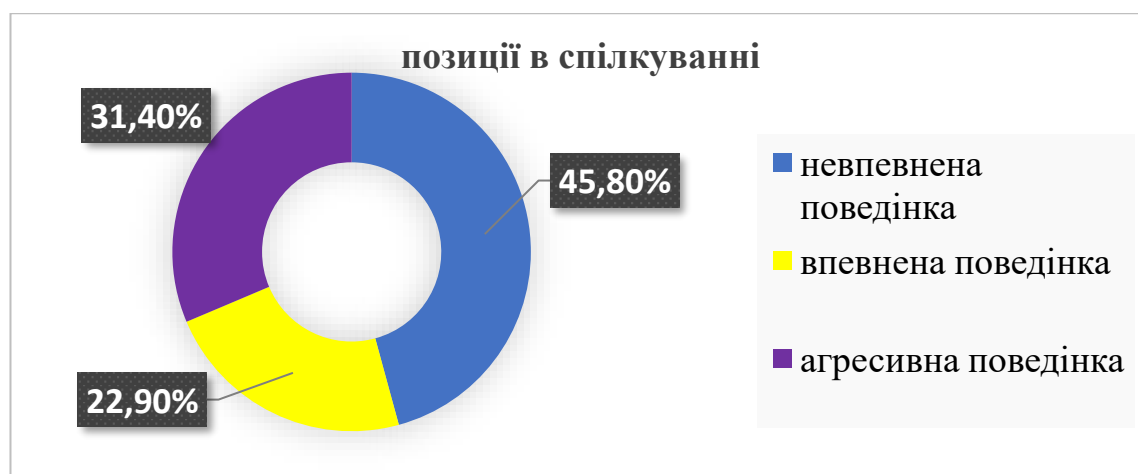


Рисунок 2.2 – Вираженість позиції в спілкуванні підлітків, у %

Аналіз результатів дослідження, спрямованого на виявлення домінуючої позиції в спілкуванні серед підлітків, показав, що 45,8% (16 осіб) демонструють залежну позицію (невпевнену поведінку). Така позиція характеризується відсутністю ініціативи, прагненням уникати висловлювати свої думки, очікуванням настанов або дозволу інших, перекладанням відповідальності за прийняття рішень, постійним погодженням з іншими. Підлітки з такою позицією намагаються не виходити з-під контролю та

відповідати очікуванням оточуючих, навіть якщо це суперечить їх власним переконанням. Вони часто мають низьку самооцінку, недостатню впевненість у своїх здібностях, і сумніви у власних силах. Такі підлітки мають велику потребу в підтримці і схваленні з боку інших, навіть у незначних справах. Вони можуть бути надто залежними від думки інших людей, втрачати власну самостійність, відмовлятися від задоволення своїх потреб і пригнічувати власні емоції

Лише 22,9% (8 осіб) респондентів продемонстрували компетентну позицію в спілкуванні, що характеризується впевненою поведінкою. Підлітки з такою позицією здатні висловлювати власну думку без страху перед осудом чи критикою. Вони почуваються комфортно, демонструючи свої погляди та відстоюючи свої позиції. Такі підлітки не тільки виражають свої думки, але й активно слухають інших, проявляють інтерес до думок та переживань оточуючих, виявляють емпатію та розуміння. Вони впевнені у своїх здібностях і готові взяти на себе відповідальність за результати своїх дій, вміють оцінювати свої успіхи та досягнення, а також впевнено долають виклики та перешкоди. Ці підлітки володіють навичками самоконтролю та емоційної стабільності.

Агресивну позицію в спілкуванні (поведінку пригнічення) продемонстрували 31,4% (11) підлітків. Така поведінка характеризується прагненням контролювати або підкоряти інших, зневажати або пригнічувати їх, знижувати їх самооцінку та не дозволяти їм висловлювати свою думку чи аргументи. Підлітки з агресивною позицією намагаються зайняти домінуючу позицію в розмові, контролюючи її хід. Вони можуть критикувати та осуджувати інших, висловлювати свої потреби та бажання, не враховуючи потреби та бажання інших, ігноруючи їх інтереси та почуття. Агресивна поведінка в спілкуванні є негативною та шкідливою для всіх учасників: вона порушує взаємну повагу, створює конфлікти та шкодить взаєминам. Здорове спілкування базується на взаємному розумінні, повазі та толерантності. Розвиток навичок ефективного спілкування, що сприяють конструктивним

взаєминам, може допомогти уникнути агресивної поведінки та забезпечити позитивне спілкування з оточуючими.

Наступною методикою нашого емпіричного дослідження була діагностика схильності до конфліктної поведінки К. Томаса, в адаптації Н. Гришиної, результати якого представлені у таблиці 2.2 та на Рисунку 2.3.

Результати дослідження показують, що учні найчастіше обирають уникнення як стиль поведінки в конфліктних ситуаціях. Цей стиль на середньому та високому рівнях використовували 85,7% учнів. Стиль уникнення в спілкуванні серед підлітків характеризується відсутністю прагнення до співпраці та пасивністю у відстоюванні своїх прав.

Таблиця 2.2 – Частота стилів конфліктної поведінки підлітків, у %

Стилі конфліктної поведінки	Рівні виявлення					
	низький (0-3 бали)		середній (4-7 бали)		високий (8-12 бали)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
уникнення	5	14,3	14	40	16	45,7
співробітництво	15	42,9	13	37,1	7	20
пристосування	11	31,4	16	45,7	8	22,9
змагання	12	34,3	14	40	9	25,7
компроміс	10	28,6	16	45,7	9	25,7

Підлітки, які використовують цей стиль, уникають активного втручання у вирішення проблем і перекладають відповідальність на інших. Такий підхід може застосовуватися в ситуаціях, коли напруженість конфлікту є дуже високою і її потрібно зменшити. Хоча уникнення може знизити конфліктність у короткостроковій перспективі, воно також може призвести до відкладання розв'язання проблеми, що в кінцевому рахунку загострить ситуацію і спричинить незадоволення усіх сторін.

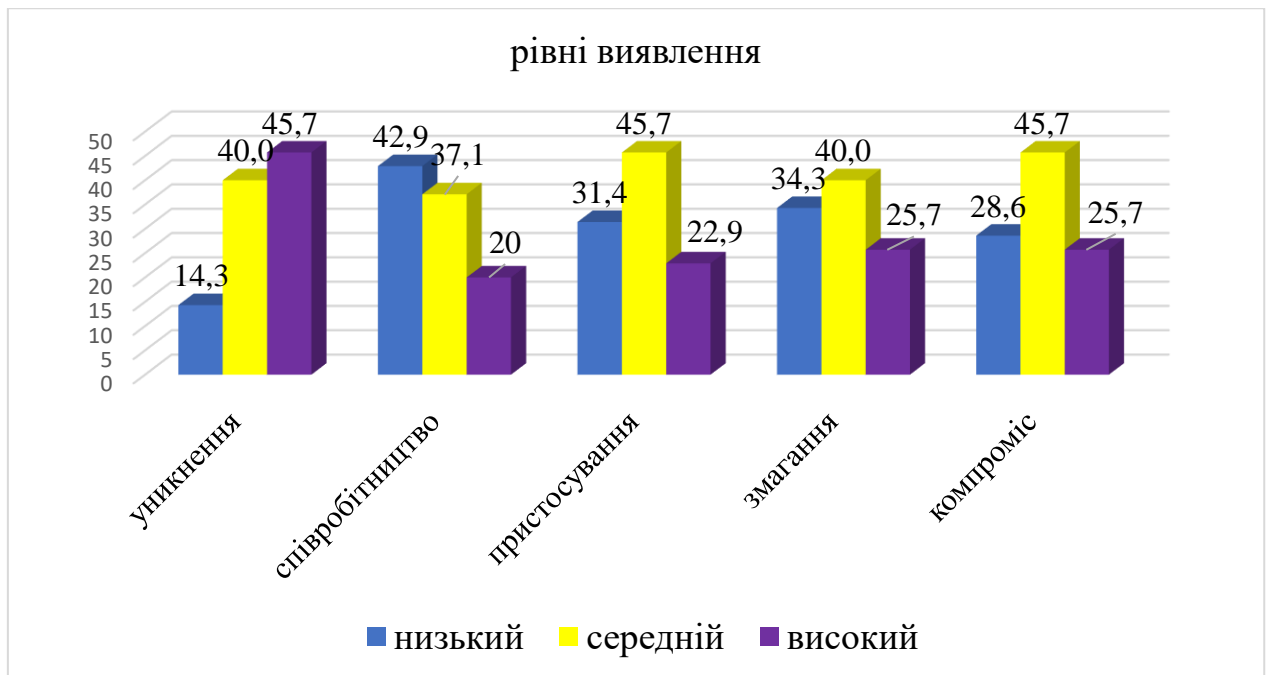


Рисунок 2. 3 – Результати дослідження способів врегулювання конфліктів у підлітків, у %

Відсутність прагнення до співпраці у цієї групи обстежуваних вказує на небажання брати на себе відповідальність за прийняття рішень і прагнення уникати конфліктних ситуацій без жертвування своїми інтересами та без активного наполягання на своєму, що також включає утримання від дискусій. Підлітки, які постійно уникають конфліктів, можуть стати пасивними і нездатними ефективно вирішувати проблеми, що призводить до накопичення невирішених конфліктів та знижує якість міжособистісних відносин і заважає розвитку навичок вирішення проблем. Крім того, постійне використання стилю уникнення може призвести до втрати можливостей для розвитку лідерських якостей та навичок самостійного прийняття рішень. Підлітки, які часто уникають конфліктів, не вчаться ефективно відстоювати свої права і точки зору, що є важливою складовою їх особистісного розвитку та соціалізації.

Стиль пристосування на середньому та високому рівнях використовують 68,6% учнів. Це свідчить про їхню готовність поступатися власними інтересами заради інших, уникати обговорення спірних питань та згоджуватися з вимогами та претензіями. Цей стиль демонструє значну

готовність до компромісів на шкоду власним потребам. Використання стилю пристосування серед підлітків має різні наслідки. Хоча цей стиль сприяє збереженню гармонійних стосунків і може викликати позитивну реакцію з боку інших, він також може призводити до незадоволення власних потреб і втрати особистої автономії. Підлітки, які часто використовують стиль пристосування, почуваються недооціненими та знехтуваними, оскільки їхні інтереси залишаються на другому плані. Важливо розуміти, коли і в яких ситуаціях варто застосовувати стиль пристосування, а також усвідомлювати наслідки, які він може мати на власне самопочуття та відносини з іншими людьми.

Змагання як стиль поведінки використовують 65,7% учнів. Це свідчить про те, що ці учні схильні наполягати на своїх інтересах, навіть якщо це означає вступати у відкриту боротьбу. Вони, як правило, прагнуть перш за все задовольнити власні інтереси, часто ігноруючи інтереси та думки інших людей. Підлітки, які використовують цей стиль, демонструють активність і наполегливість у досягненні своїх цілей, проявляючи сильну волю. Вони орієнтовані на свої ідеали та здібності, часто надаючи перевагу авторитарному підходу в прийнятті рішень. Стиль конкуренції може бути ефективним у ситуаціях, коли необхідно швидко прийняти рішення. Наприклад, якщо група підлітків стикається з терміновою проблемою, лідер, що демонструє цей стиль, може швидко мобілізувати ресурси і запропонувати конкретні дії. Особливо корисним цей підхід може бути, якщо така особа має досвід або чітке бачення вирішення проблеми, що дозволяє їй діяти впевнено і рішуче в критичних умовах. Однак важливо враховувати, що використання стилю змагання може негативно вплинути на міжособистісні відносини. Постійне прагнення до переваги створює напруження та конфлікти, пригнічуючи інших учасників комунікації. У довгостроковій перспективі це може обмежити можливості для співпраці і знизити рівень довіри в групі.

Стиль компромісу використовують 71,4% учнів. Стиль компромісу в спілкуванні серед підлітків передбачає здатність обох сторін поступатися

власними інтересами з метою досягнення рішення, яке частково задовольняє обидві сторони. Підлітки, що використовують цей стиль, схильні шукати компромісні рішення, які враховують потреби інших, але також вимагають певних поступок. Такий підхід ефективний у ситуаціях, коли сторони мають рівну владу, але різні інтереси. Він також корисний, коли потрібно швидко прийняти рішення і частковий результат є прийнятним. Однак, у підлітків із показниками низького рівня використання стилю компромісу можуть виникати негативні наслідки. Недостатнє вміння йти на компроміс може призвести до того, що підлітки не вміють поступатися, що сприяє загостренню конфліктів і непорозумінь. Це може створювати атмосферу постійного протистояння, де кожен наполягає на своєму, ігноруючи потреби іншої сторони. Відсутність компромісу також може вплинути на здатність підлітків ефективно співпрацювати в групі, оскільки вони менш готові шукати рішення, які задовільняють всіх, що може знижувати загальну ефективність командної роботи і погіршувати стосунки з однолітками. Відсутність навичок компромісу також означає, що підлітки не здатні швидко і ефективно вирішувати проблеми, що вимагають негайних рішень, оскільки вони можуть бути схильні до затягування конфліктів через небажання поступитися навіть у незначних питаннях.

Найменше учнів використовують стиль співробітництва – лише 57,1%. Це свідчить про те, що більшість учнів ще не готові до пошуку рішень, які задовольняють інтереси обох сторін через відкрите обговорення. У підлітків стиль співробітництва в спілкуванні характеризується активною участю в розв'язанні конфліктів, враховуючи як власні інтереси, так і інтереси партнерів. Учні, які застосовують цей стиль, надають пріоритет спільному обговоренню проблем і потреб усіх сторін, орієнтовані на досягнення взаємовигідних рішень і активно працюють над подальшим вирішенням складних ситуацій. Стиль співробітництва сприяє створенню сприятливого середовища для спілкування, де враховуються потреби всіх учасників, і досягаються взаємовигідні результати, сприяє побудові довіри, розвитку

партнерських відносин та спільного вирішення проблем. Важливо зазначити, що використання стилю співробітництва вимагає часу, емоційних витрат і готовності враховувати думки та потреби інших людей. Недостатнє використання цього стилю може свідчити про брак навичок ефективної комунікації та вміння працювати разом для досягнення взаємно вигідних рішень.

Загальний аналіз свідчить про тенденцію до уникнення відповідальності та відмови від активного співробітництва серед більшості учнів, що вказує на потребу в подальшому розвитку комунікативних навичок та навичок управління конфліктами.

Наступним кроком дослідження було застосування методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко). Узагальненні результати, які ми отримали за даною методикою, подано в Таблиці 2.3 та на Рисунку 2.4.

Таблиця 2.3 – Результати діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні підлітків (В. Бойко).

№	Рівень емоційного бар'єру	Абстрактні величини (підлітків)	Відносні величини (підлітків) у %
1	Низький рівень	4	11,4
2	Середній рівень	11	31,4
3	Високий рівень	20	57,2
	загалом	35	100

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що у 4 (11,4 %) обстежуваних підлітків присутні незначні емоційні проблеми в міжособистісному спілкуванні, 11 (31,4%) учнів мають певні труднощі у взаємодії з однолітками, що можуть бути пов'язані з невмінням керувати емоціями, неадекватним їх проявом, негнучкістю та невиразністю, а також домінуванням негативних емоцій, , та 20 (57,2 %) підлітків демонструють, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими їх людьми, їм властиві

певні дезорганізуючі стани та реакції, що може призводити до ізоляції, замкнутості, конфліктів та труднощів у формуванні дружніх стосунків.



Рисунок 2.4 – Результати діагностики труднощів у встановленні контактів підлітків, у %

За результатами дослідження видно, що значна частина підлітків виявляє емоційні та соціальні проблеми у міжособистісній взаємодії. Високий відсоток учнів, які мають труднощі у взаємодії з однолітками, а також ті, хто демонструє емоційні реакції, які заважають встановленню контактів з оточуючими, свідчить про наявність психологічних бар'єрів у їхній міжособистісній взаємодії. Ці результати відображають різноманітні психологічні проблеми, такі як низька самооцінка, неувага до власних емоцій, або відчуття невпевненості у власних здібностях у спілкуванні з однолітками. Нездатність виразно виражати свої почуття або адекватно сприймати емоції оточуючих може призвести до конфліктів та соціальної ізоляції. Зокрема, ті підлітки, які демонструють дезорганізуючі стани та реакції, можуть виявляти агресивну чи пасивну поведінку в спробах взаємодії з оточуючими, що може створювати бар'єри для ефективного спілкування та поглиблювати їхню соціальну вразливість.

Отже, отримані результати свідчать про необхідність розробки програми комунікативного тренінгу, яка є важливим кроком для подолання цих психологічних бар'єрів. Програма має спрямовуватися на вирішення конкретних проблем, таких як покращення самооцінки, розвиток емоційної грамотності та навичок ефективного спілкування. Це допоможе підліткам знизити рівень агресії у поведінці та покращити їхні міжособистісні відносини.

### 2.3 Практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків

У результаті теоретичного та практичного вивчення особливостей прояву психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків ми дійшли висновку, що для ефективного розв'язання цієї проблеми в будь-якому колективі або міжособистісному спілкуванні необхідно залучати спеціалістів, зокрема, практичних психологів. Робота з мінімізації ризику виникнення перешкод на шляху до ефективного спілкування та усунення наслідків таких перешкод повинна бути чітко структурованою та систематичною. Проведення різних форм тренінгів є дуже ефективним для подолання комунікативних бар'єрів в колективі. Важливо проводити тренінги на рівні колективу, оскільки вони сприяють усвідомленню кожним членом колективу сутності комунікативних бар'єрів та їх ролі, а також забезпечують набуття умінь та навичок профілактики і подолання цих бар'єрів.

Робота психолога з підлітками щодо подолання бар'єрів спілкування підлітків здійснюється в таких напрямках: індивідуальне консультування, групова терапія, психологічна просвіта, розвиток емпатії, профілактика булінг, робота з батьками, соціально-психологічні тренінги, тренінги з управління емоціями, тренінги з розвитку соціальних навичок, підтримка в кризових ситуаціях тощо.

Індивідуальне консультування передбачає роботу з підлітками один на один для аналізу та вирішення особистих проблем і страхів, з акцентом на розвиток навичок саморефлексії та саморегуляції з використанням когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з негативними думками і поведінкою.

Проведення групових сеансів дозволяють підліткам ділитися досвідом та отримувати підтримку від однолітків, використовуючи групову динаміку для розвитку стратегій вирішення конфліктів та покращення комунікативних навичок.

Проведення освітніх семінарів та лекцій для підлітків з метою підвищення їхньої обізнаності щодо важливості емоційного інтелекту та навичок вирішення конфліктів, навчання підлітків технікам релаксації та стрес-менеджменту.

Організація тренінгів, що сприяють розвитку емпатії та здатності розуміти почуття інших з використанням рольових ігор та обговорень для підвищення здатності підлітків до емпатії.

Впровадження програм профілактики булінгу, що включають навчання підлітків технікам асертивної комунікації та вирішення конфліктів, підвищення обізнаності про наслідки булінгу та надання підтримки жертвам булінгу.

Проведення тренінгів та семінарів для батьків щодо підтримки емоційного та соціального розвитку підлітків, розвитку навичок ефективного спілкування та підтримки, що допомагають батькам у роботі з підлітками.

Організація тренінгів для підлітків, спрямованих на розвиток навичок ефективної комунікації, лідерства та роботи в команді, впровадження тренінгів з вирішення конфліктів та комунікативних навичок у навчальний процес, навчання підлітків технікам управління емоціями, що допомагають знижувати рівень тривожності та агресії з використанням технік майндфулнес та медитації для розвитку емоційної стійкості.

Підготовка підлітків до різних соціальних ситуацій шляхом моделювання сценаріїв та проведення рольових ігор, навчання підлітків

навичкам ведення переговорів, управління конфліктами та ефективного спілкування.

Надання психологічної допомоги підліткам у кризових ситуаціях, таких як втрати, розлучення батьків чи інші травматичні події. Проведення кризових інтервенцій та забезпечення підтримки для відновлення емоційного балансу.

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження можемо надати такі практичні та методичні рекомендації щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків для психологів та педагогів:

1. Проводьте індивідуальні сеанси з підлітками для обговорення їхніх особистих проблем і страхів, допомагаючи їм розвивати навички саморефлексії та саморегуляції.

2. Використовуйте техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та інші психотерапевтичні практики для допомоги підліткам у подоланні негативних думок і поведінки.

3. Організуйте групові сеанси, де підлітки можуть поділитися своїми досвідом і отримати підтримку від однолітків.

4. Використовуйте групову динаміку для розробки стратегій вирішення конфліктів і покращення комунікативних навичок.

5. Проводьте освітні семінари для підлітків, де вони можуть дізнатися про важливість емоційного інтелекту та навички вирішення конфліктів.

6. Навчайте підлітків технікам релаксації та стрес-менеджменту для зниження емоційного напруження.

7. Заохочуйте розвиток емпатії серед учнів, використовуючи обговорення та рольові ігри для розуміння почуттів та перспектив інших.

8. Проводьте заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок.

9. Створюйте в класі атмосферу довіри та взаємоповаги, де кожен учень відчуває себе цінним членом колективу.

10. Впроваджуйте правила та норми поведінки, які сприяють відкритій та поважній комунікації.

11. Навчайте учнів методам конструктивного вирішення конфліктів, використовуючи медіацію та діалог як основні підходи.

12. Впроваджуйте тренінги з вирішення конфліктів та комунікативних навичок у навчальний процес.

13. Підтримуйте індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи його унікальні потреби та особливості.

14. Проводьте регулярні консультації з учнями для обговорення їхніх проблем і труднощів у спілкуванні.

Для розвитку комунікативних умінь, безконфліктної взаємодії між підлітками та подолання емоційних бар'єрів пропонується програма комунікативного тренінгу, що складається з п'яти занять. Цю програму може проводити практичний психолог або класний керівник під час годин спілкування. Ми надали приклад такого тренінгу у Додатку Г. За своїм характером програму можна визначити як каузальну, орієнтовану на виправлення негативних взаємовідносин, що впливають на самосприйняття особистості у соціальній групі.

Метою тренінгової програми є створення позитивної самооцінки підлітків, розвиток їхніх здібностей вносити зміни у власне життя, вдосконалення комунікативних навичок та позицій у взаємодії з іншими особами.

Програма спрямована на вирішення таких завдань:

1. Засвоєння конкретних психологічних знань.
2. Розвиток здатності адекватно та повноцінно розуміти себе та інших людей.
3. Підтримка самопізнання.
4. Підвищення усвідомлення власної значущості, цінності та зміцнення почуття власної гідності.
5. Збудження мотивації до самовиховання та саморозвитку, спонукання позитивних змін у поведінці.
6. Корекція соціального статусу окремих учнів.

Кожне заняття, розраховане на 1,5 год та має певну структуру (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.4 – Структура тренінгових занять

№	Структурний елемент програми	Зміст
1.	Актуалізація попереднього досвіду	забезпечує наступність і безперервність всього тренінгу; учасники висловлюються по колу.
2.	Тема зустрічі.	учасники обмінюються думками у вільному режимі, у довільній послідовності.
3.	Базова частина	тренер пропонує гру, яка найчастіше відбувається в два етапи: перший визначає проблемність ситуації, другий – містить спроби і експериментування групи з вирішення проблеми конструктивними шляхами.
4.	Рефлексивне обговорення подій, що відбулися	обмін думками та почуттями, що виникали в процесі гри та з приводу гри. Це простір для формування зворотного зв'язку, який має стати основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблем.

В якості прикладів пропонуємо такі вправи та завдання.

Вправа 1. Учасникам роздаються по дві картки з однаковими назвами тварин і пропонується читати напис на своїй картці, приховуючи його від інших. Завдання полягає в тому, щоб знайти свою пару, використовуючи лише

невербальні засоби вираження. Після того, як учасники знайдуть свої пари, вони мають розповісти про свою тварину.

Вправа 2. «Я люблю і Я ненавиджу». Кожен учасник пише п'ять тверджень, які починаються словами «Я люблю» та п'ять тверджень, що починаються словами «Я ненавиджу». Потім вони по черзі зачитують свої твердження перед групою.

Вправа 3. Учасники створюють коло. Кожен по черзі каже сусіду: «Я такий, як ти, тому що...». Це коло повторюється тричі. Після цього учасники кажуть: «Я не такий, як ти, тому що...».

Вправа 4. Учасники по черзі виконують стереотипну роль – «злий начальник», «працівник-трудоголік», «працівник-підлабузник», «працівник-лідар», «незадоволений клієнт», «недоступний бухгалтер» тощо. Решта учасників мають відгадати, яку роль виконують інші учасники. Після цього аналізуються позитивні та негативні аспекти таких стереотипів.

Практичні та методичні рекомендації щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків для батьків включають застосування таких форм і методів: активне слухання, емоційна підтримка, навчання навичкам комунікації та підтримка соціальної активності.

1) Слухайте своїх дітей уважно, не перебиваючи, і показуйте, що їхні думки важливі для вас. Це допоможе їм відчувати себе зрозумілими та підтриманими.

2) Використовуйте відкриті запитання, щоб заохотити дітей до висловлення своїх почуттів та думок.

3) Створюйте вдома атмосферу емоційної безпеки, де дитина може виражати свої почуття без страху бути осудженою.

4) Демонструйте розуміння і співчуття до проблем дитини, підтримуючи її в складних ситуаціях.

5) Допомагайте підліткам розвивати навички ефективної комунікації, включаючи вміння висловлювати свої почуття та думки конструктивно.

б) Моделюйте поведінку, яку хочете бачити у своїх дітях, показуючи приклад ефективного спілкування в родині.

7) Заохочуйте участь дітей у соціальних активностях, таких як клуби, гуртки чи спортивні команди, де вони можуть навчитися взаємодіяти з однолітками в позитивному середовищі.

Всі заходи щодо подолання психологічних бар'єрів у підлітків повинні бути структурованими та проводитися на регулярній основі. Необхідно забезпечити співпрацю між батьками, психологом та педагогами, які мають діяти узгоджено, створюючи єдину підтримуючу мережу для підлітка.

Важливо регулярно оновлювати знання та навички в галузі підліткової психології та комунікації, приймаючи участь у тренінгах та семінарах, застосовувати нові методи та підходи для підвищення ефективності роботи з підлітками.

Ці рекомендації спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку комунікативних навичок підлітків та подолання психологічних бар'єрів, що виникають у їхньому житті.

### Висновки до розділу

На основі отриманих результатів дослідження, спрямованого на виявлення домінуючої позиції в спілкуванні серед підлітків виявлено, що значна частина підлітків мають недостатньо розвинуту комунікативну компетентність: 45,8% учнів мають залежну позицію (невпевнену поведінку) та 31,4% підлітків – агресивну позицію в спілкуванні (поведінку пригнічення). Комунікативна компетентність підлітків безпосередньо впливає на їхню здатність до ефективного спілкування та побудови взаємин. Низький рівень комунікативної компетентності призводить до непорозумінь та конфліктів, що ускладнює встановлення позитивних соціальних зв'язків. Водночас, високий рівень цієї компетентності сприяє кращому розумінню емоцій та намірів інших, що зменшує ймовірність виникнення конфліктів.

Результати дослідження домінуючої стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях свідчать про наявність тенденції до уникнення відповідальності та відмови від активного співробітництва серед більшості учнів, що вказує на потребу в подальшому розвитку комунікативних навичок та навичок управління конфліктами. Стратегії поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях також впливають на їхню здатність долати психологічні бар'єри. Адаптивні стратегії, такі як конструктивний діалог та співпраця, допомагають знизити напруженість та сприяють вирішенню конфліктів. Натомість, дезадаптивні стратегії, такі як агресія або уникання, посилюють психологічні бар'єри та ускладнюють міжособистісні стосунки.

Значна частини підлітків стикається з емоційними та комунікативними проблемами, які впливають на їхню міжособистісну взаємодію. У 11,4 % підлітків виявлені незначні емоційні проблеми, 31,4 % мають певні труднощі у взаємодії з однолітками, а 57,2 % демонструють емоційні реакції, що заважають встановленню контактів з оточуючими. Такі особливості, як комунікативна компетентність, конфліктність (стратегії поведінки) та наявність емоційних бар'єрів, відіграють ключову роль у визначенні психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків.

Емоційні бар'єри, що виявляються у значної частини підлітків, призводять до дезорганізуючих станів та реакцій, які шкодять встановленню контактів з оточуючими. Високий рівень емоційної напруги, невміння адекватно виражати та регулювати свої емоції створюють перешкоди для ефективного спілкування. Це може призводити до ізоляції, зниження самооцінки та виникнення додаткових психологічних проблем.

Таким чином, для подолання психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків необхідно розвивати їхню комунікативну компетентність, навчати адаптивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях та надавати підтримку у подоланні емоційних бар'єрів. Це сприятиме поліпшенню їхніх соціальних зв'язків, зниженню рівня агресії та підвищенню загального психологічного благополуччя.

З цією метою нами розроблені практичні та методичні рекомендації батькам, психологам та педагогам, щодо подолання психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків, що включають тренінгову програму, спрямовану на розвиток комунікативних умінь, формування навичок безконфліктної поведінки та подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні підлітків, а також конкретні поради дорослим, які входять в коло соціальних взаємин підлітків.

## ВИСНОВКИ

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури було встановлено, що в психологічній науці дослідження психологічних бар'єрів проводяться різнопланово. Найчастіше, коли мова йде про психологічні бар'єри, маються на увазі психічні стани, які можуть блокувати людську активність. Також стає очевидно, що психологічні бар'єри переважно вивчаються в контексті впливу минулого інтелектуального досвіду на сприйняття нового. Психологічні бар'єри досліджуються не лише як зовнішні фактори, що ускладнюють взаємодію між людьми, але і як внутрішні фактори, зумовлені психологічними особливостями індивіда. Причинами виникнення психологічних бар'єрів є, насамперед: негативні емоції, які не сприймаються співрозмовниками; непорозуміння між людьми; розбіжність інтересів під час комунікації; обмеження фізичного простору, що спричиняє ізолюваність; та несприйняття зовнішнього вигляду співрозмовником.

Доведено, що проблеми міжособистісної взаємодії підлітків є багатогранним явищем, яке виникає через різноманітні причини, такі як неправильне виховання, соціальні проблеми в родині, агресивна поведінка, емоційні та психологічні виклики, недостатність соціальних навичок і досвіду в спілкуванні, невідповідність ставлення до себе та інших, а також негативний вплив оточення. Ці проблеми впливають на сприйняття себе та інших, викликають конфлікти, страх перед критикою та емоційну нестабільність. Для підлітків особливо важливо набувати навичок спілкування та розвивати емоційну стійкість, щоб успішно вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати здорові взаємини з оточуючими.

Визначено основні прояви психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків, які обумовлені конфліктністю, несформованістю комунікативних умінь, розбіжностями інтересів і непорозуміннями під час комунікації. Ці фактори заважають підліткам налагоджувати ефективні стосунки з однолітками та призводять до соціальної ізоляції та погіршення

психоемоційного стану. Для подолання цих бар'єрів важливо розвивати навички позитивного спілкування, емпатію та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Доведено, що для ефективного подолання міжособистісних труднощів та психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків важливо використовувати належні методи та форми роботи. Одним з перспективних підходів є організація групової роботи, яка може включати тренінги, дискусії та години психолога. Це допоможе підліткам розвивати навички роботи в колективі, активного слухання та ефективного спілкування.

На підставі результатів нашого дослідження, спрямованого на вивчення переважаючих позицій спілкування серед підлітків, ми виявили, що значна частина з них має недостатньо розвинуту комунікативну компетентність. Зокрема, 45,8% учнів проявляють залежну позицію, а 31,4% – агресивну, що підтверджує наявність проблем у спілкуванні. Низький рівень комунікативної компетентності призводить до непорозумінь та конфліктів, що ускладнює встановлення позитивних соціальних зв'язків. З іншого боку, високий рівень цієї компетентності сприяє кращому розумінню емоцій та намірів інших, зменшуючи ймовірність виникнення конфліктів.

Результати нашого дослідження також показали, що більшість підлітків проявляють тенденцію до уникнення відповідальності та відмови від активного співробітництва в конфліктних ситуаціях. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку комунікативних навичок та управління конфліктами серед підлітків. Адаптивні стратегії, такі як конструктивний діалог та співробітництво, сприяють зниженню напруженості та вирішенню конфліктів, тоді як дезадаптивні стратегії можуть посилити психологічні бар'єри та ускладнити міжособистісні стосунки.

Дослідження також показало, що значна частина підлітків стикається з емоційними та комунікативними проблемами, які негативно впливають на їхню міжособистісну взаємодію. У цьому контексті емоційні бар'єри, такі як

емоційні реакції та недостатність емпатії, ускладнюють ефективне спілкування та призводять до ізоляції та зниження самооцінки.

Таким чином, підтверджено, що для подолання психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії підлітків важливо розвивати їхню комунікативну компетентність, навчати адаптивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях та надавати підтримку у подоланні емоційних бар'єрів. Це сприятиме поліпшенню їхніх соціальних зв'язків, зниженню рівня агресії та підвищенню загального психологічного благополуччя. З метою розв'язання цих проблем, ми розробили практичні та методичні рекомендації для батьків, психологів та педагогів. Ці рекомендації включають тренінгові програми, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, формування навичок безконфліктної поведінки та подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні підлітків. Крім того, ми надаємо конкретні поради дорослим, що включаються в соціальне середовище підлітків, які сприяють покращенню їхніх міжособистісних взаємин та забезпеченню їхнього психологічного добробуту.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту: Навчальний посібник. К. : Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005. 101 с.
2. Бринза І. В., Кочерба І. П. Психологічні особливості старших підлітків, які спряжені з труднощами спілкування. *Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвіт, практика* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). Одеса. 2022. С. 135-141  
<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16064>
3. Буркєєва І. Лотерантність як світоглядна компетенція виховання учнівської молоді. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2017. № 2(17). 21-25 с.
4. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. *Вісник КНТЕУ*. 2012. № 4. С. 104-112
5. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2011. 112 с.
6. Глазкова І.Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія. Гуманізація навчально-виховного процесу. Слов'янськ, 2011. Вип. IV. Ч. I. С. 250–258
7. 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. С. 247–250
8. 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

9. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник. К. : Каравела, 2011. 304 с.
10. Дудар О. В., Величко В.М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 387-390.
11. Єресько Н. В. Психологічні бар'єри спілкування підлітків з батьками. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 6. С. 101-105.]
12. Захарчук Н. В. Проблема культури та міжкультурної комунікації у філософсько-соціологічному аспекті. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. К.: 2008. № 3 (24). С. 174–178
13. Казмиренко В.П. Засади когнітивної психології спілкування. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Зб. ст. Інституту соціальної та політичної психології АПН України; за ред. С. Д. Максименка, М. М. Слюсаревського [та ін.]. Київ: Міленіум, 2019. Вип. 23 (26). С. 140–164
14. Козирєв 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
15. 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.
16. 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
17. 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

18. 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.

19. Кулешова О.В., Страшнюк В.І. Теоретичні аспекти проблеми виникнення психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 52-54

20. Купрєєва О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том IX. Випуск.12. С. 134-146

21. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород. 2012. С.438-441

22. Ложкін Г. В, Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту теорія і сучасна практика Навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

23. Ломова Ю. М. Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків. *Редакційна колегія*, 2020. С. 90-95

24. Малкіна-Пих І. Г. Психосоматика: Довідник практичного психолога. К. 2005. 992 с.

25. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 292–293.

26. Массанов А. В. Діагностика психологічних бар'єрів у творчій діяльності особистості. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. 2011. №10. С. 41-44
27. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання // Укладач: О.М. Шеломовська. Дніпродзержинськ. 2015. 40 с.
28. Міцик Т. О. Психологічні бар'єри та афект неадекватності як один із факторів образу світу девіантних підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9 (52). URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/9/07.pdf>
29. Мостепан К. В. Бар'єри спілкування підлітків: психологічна характеристика. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 113-119.
30. Немеш О. М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології : наук. збірник. Кам'янець-Подільський*, 2014. Вип. 26. С. 442–456.
31. Опалюк, О.М. Особливості труднощів, бар'єрів та деформацій у спілкуванні. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. Вип. 11 (Березень). С. 144 – 149.
32. 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.
33. Павелків Р. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
34. Пономарьова Є.Ю. Сутнісна характеристика емоційних бар'єрів та його впливом на розвиток особистості підлітка. *Гуманітарні науки*. 2020. № 1 (49). С. 15–21

35. Рогол Н.І. Психологічні засоби корекції конфліктної поведінки підлітків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 62 – 68.
36. Сардарян М. Вивчення психологічних бар'єрів особистості зарубіжними та вітчизняними вченими. *Соціально-гуманітарний вісник: збірник наукових праць*. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2018. Вип. 24. С. 47 – 48.
37. 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
38. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова і педагогічна психологія. 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2019. 400 с.
39. Снопченко Д. Безпека в соціальних мережах – етика поведінки в інтернеті. URL: <https://ms.detector.media/profstandarti/post/2369/2013-11-18-bezpeka-v-sotsialnykh-merezhakh-etykapovedinky-v-interneti/>
40. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Сербова, О. Л. Туриніна, О. В. Москаленко, С. О. Хілько, В. О. Чумаков. 2-е вид., перероб. і допов. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 594 с.
41. Спілкування як категорія в психології. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29291/>
42. Степаненко С. Семантичні бар'єри у структурі педагогічної комунікації. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2017. Вип. 1-2. С. 26-33
43. Твердохліб В. В. Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія, соціальна робота*. 2018. № 1. С. 142-148. <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/57076>

44. 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

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

46. Товстокопа Ю. В. Комунікативна поведінка особистості: особливості взаємозв'язків між компонентами. Педагогічний процес: теорія і практика : наук. збірник. Київ: Едельвейс, 2017. С.69-74

47. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15–16 берез. 2018 р. Київ, С. 222–226

48. Холод О.М. Соціальні комунікації: тенденції розвитку. Київ : «Білий Тигр», 2018. 370 с.

49. Шама І. В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед підлітків. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 2015. №3 (9). URL: [fund-issled-intern.esrae.ru/9-139](http://fund-issled-intern.esrae.ru/9-139)

50. Шелепаєва О. М. Особливості психологічних бар'єрів спілкування підлітків з однолітками. *Науковий вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2016. № 5 (20). С. 147-151.

[https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635b2ac68b5c53a98521306d27\\_0](https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635b2ac68b5c53a98521306d27_0)

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

52. Щербан Т. Д., Шош Д. Б. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в учнівському середовищі. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С. 74-80 <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2986>
53. Янь Л. Ю. Психологічні бар'єри в розвитку творчих здібностей молодших підлітків. : дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2023. 235 с.
54. Adolescent Communication Barriers: A Review of the Literature by J. A. Locke & S. L. Hogue. <https://www.tandfonline.com/loi/rady20>
55. Heider, F. *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley. 1958.
56. Kelley H. H. The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 1973. Vol. 28 (2). P. 107-128
57. Lewin K. *Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers*. (Edited by Dorwin Cartwright.) Pp. xx, 346. New York: Harper & Brothers, 1951
58. Rogers, CR. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston. 1961
59. Shek D. T., Yu L. Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. *The Scientific World Journal*. 2012, Article ID 104304, 9 pages.
60. The Role of Psychological Barriers in Adolescent Relationships by A. N. Gunčar & M. Z. Košir. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-9608-3\\_10](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-9608-3_10)
61. Watzlawick, Paul, Janet Beavin Bavelas, and Don D. Jackson. *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. WW Norton & Company, 2011