

## **ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВИХ ПІДЛІТКІВ**

**Ульянова Т. Ю.**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології  
Державного закладу «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
м. Одеса, Україна*

**Мартиненко Н. П.**

*магістрант кафедри загальної та диференціальної психології  
за магістерською програмою із психології  
Державного закладу «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
м. Одеса, Україна*

Комунікація являється основною потребою людини, і від ефективності спілкування залежить якість життя людини в суспільстві. Для того, щоб людина була щасливою, могла успішно розвивати кар'єру, створити себе як особистість, самоутвердитися, їй потрібно спілкуватися, комунікувати з іншими людьми. В спілкуванні народжується особистість. І це має особливе значення у підлітковому віці, тому що, цей вік є одним з найважливіших і найскладніших зламів серед етапів особистісного розвитку. Дитина змінюється зовнішне, емоційно, знаходить нові моральні орієнтири, змінює погляди на життя. Певний рівень комунікації може як покращити порозуміння так і навпаки, заглибити проблеми не тільки в стосунках між підлітком і батьками, а й між однолітками [5].

Одним із факторів, що впливає на якість комунікації підлітків можна розглядати сором'язливість. Ф. Зімбардо визначив, що через свою невпевненість і через страх критики сором'язливі люди мало контактують з іншими, вони схильні до замкнутості. Бути сором'язливим означає боятися людей, які можуть негативно вплинути на їх емоції, наприклад: представники протилежної статі; ті, хто вище за тебе по кар'єрних сходах (мають владу); незнайомі люди (немає чіткого розуміння того, чого від них чекати). Якщо дитина сором'язлива, то це обмежує і блокує її контакти з дорослими, однолітками. Якщо сором'язливість є більшою, ніж просто почуття дискомфорту в соціальних ситуаціях, це може призвести до соціальної

ізоляції, коли людині не подобається навіть думка про зустріч з іншими чи спробу поговорити з ними. Незважаючи на те, що сором'язливість зазвичай не усвідомлюється, вона має фізіологічні та генетичні зв'язки, пов'язані з низькою впевненістю в собі. Зазвичай деякі підлітки не люблять зустрічатися з людьми, почуваються ніяково й демонструють це, наприклад, червоніючи або віддаляючись. Деякі сором'язливі підлітки вважають, що вони не прийнятні як члени суспільства, не дуже цікаві у будь-якому сенсі, що має негативний вплив на відносини з іншими та рівень задоволення життям [4].

Психологи відзначають, що сором'язливість не виникає просто так. На їхню думку сором'язливість пов'язана з такими рисами характеру, як нерішучість, сумлінність, дискомфорт, невпевненість, повільність, тривога, страх, сумніви, смуток, недовіра, переживання за їх неприродність, емоційна нестійкість, низька самооцінка, високий самоконтроль, ізоляція, залежність, тощо. Загальний образ «Я» для цієї групи людей зазвичай включає такі параметри, як низька соціальна та індивідуальна самооцінка, простота, пасивність. Разом із низькими рівнями активності та здатності до змін цей образ «Я» призводить до того, що людина зосереджується на нових переживаннях, що може змінити його поведінку, і призвести до створення неефективних форм спілкування [4].

Комунікаційні бар'єри – це те, що заважає правильно отримувати та сприймати повідомлення, які інші використовують для передачі своєї інформації, думок та ідей. Бар'єри спілкування залежать від характерів людей, релігійних поглядів, розмовних особливостей, різних манер спілкування. Вони бувають різними по типології та класифікації. Прикладами комунікаційних бар'єрів є перевантаження інформацією, вибагливе сприйняття, семантика, гендерні відмінності тощо. Ці бар'єри стають причинами конфліктів, взаємною невдоволеністю людей в особистому житті, в професійній сфері [1].

Проблемою комунікативних бар'єрів, її вивченням і дослідженням займалися багато вчених. Наприклад, саме поняття «комунікативні бар'єри» розкрили і описали в своїх працях такі науковці: Г. М. Андрєєва, Л. І. Божович, В. Ф. Галигін, Д. Б. Ельконін, Л. Новикова, З. Л. Ноліу, Л. Подлесна, Є. В. Цуканова та ін., класифікували психологічні та комунікативні бар'єри Г. Гібш, Б. Поршнев, М. Форверг, причини, які призводять до виникнення комунікативного бар'єра досліджували і вивчали А. Аронсон, В. Бенніс, Є. Залубовська, К. Роджерс, Г. Шепард, та ін., проблему утрудненого спілкування висвітлювали А. Аржакаєва, В. Н. Куніцина, В. А. Лабунська [2, 3].

Таким чином комунікативна сфера життя такої дитини звужується, підліток не отримує досвіду роботи в команді, налагодження стосунків

з іншими, публічних виступів. Коло друзів сором'язливого підлітка обмежено іншими сором'язливими людьми, в кращому випадку. В гіршому – через свою сором'язливість особа стає ізольованою. Тож тема комунікації сором'язливих підлітків завжди була і буде актуальною.

Мета дослідження – вивчити та емпірично дослідити взаємозв'язок двох психологічних феноменів особистості: показники сором'язливості та показники емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу Чорноморський ліцей № 6. В дослідженні брали участь 53 учня, віком від 14 до 16 років.

Задля досягнення мети у дослідженні застосовувались: методика «Боязкість, сором'язливість» в модифікації Є. П. Ільїна та методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» за В. В. Бойко. Для проведення кореляційного аналізу нами була використана комп'ютерна програма SPSS 17.00 for Windows.

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» за В.В Бойко діагностує такі шкали: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі [5].

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що всі показники емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні демонструють додатній зв'язок з показником сором'язливості, що співпадає з тезою нашої гіпотези о том, що чим вище рівень сором'язливості, тим вище рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні і навпаки. Показники С (сором'язливості) та емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні: НКЕ (невміння керувати емоціями), дозувати їх; НПЕ (неадекватний прояв емоцій); ННЕ (негнучкість та невиразність емоцій); НЗЛ (небажання зближуватися з людьми на емоційній основі) додатно пов'язані між собою на  $p \leq 0,05$  рівні значущості.

Результати дослідження підтвердили чіткий додатний взаємозв'язок між показниками сором'язливості та емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, і через це сором'язливим підліткам важче досягати своїх цілей у комунікації з оточуючими.

### Література:

1. Дмитрієва, С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. *Актуальні проблеми, сучасний стан та перспективи розвитку індустрії туризму в Україні та Польщі* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної

конференції / за ред. Саух І. В. 2010. С. 247–250. <http://eprints.zu.edu.ua/7609/>

2. Кідалова М. М. Емоційні бар'єри підлітків: психологічні особливості прояву. Всеукраїнські психолого-педагогічні Демиденківські читання «Навчання, виховання та розвиток»: тези доповідей (Бердянськ, 11–12 березня 2011 р.). Бердянськ: БДПУ, 2011. С. 93–96.

3. Кідалова М. М. Емоційні бар'єри студентів ВНЗ: психологічні особливості прояву в умовах адаптаційного періоду. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 105–110.

4. Смілянська А. В. Сором'язливість в системі міжособистісних стосунків. *Сталий розвиток суспільства та держави: сучасні виклики та перспективи розвитку*: матер. Всеукр. наук. конф. молодих вчених (м. Одеса, 17 грудня 2021 р.) / за ред. М. Р. Аракеяна, К. І. Спасової; уклад.: Ю. Д. Батан, О. С. Бондарчук, В. С. Кучерявенко; НУ «Одеська юридична академія». Одеса: Фенікс, 2021. С. 219–222.

5. Немеш В. І. сутнісна характеристика емоційних бар'єрів і їх вплив на психологічне благополуччя підлітка. *Габітус*. Вип. 26. 2021. С. 103–106. <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.26.18>