

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНИХ БАР'ЄРІВ І ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКА

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BARRIERS AND THEIR INFLUENCE ON ADOLESCENT'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Переживання особистістю напружених психічних станів (емоційних бар'єрів) у перехідні періоди розвитку є цілком виправданим явищем. Умови невизначеності як специфічна характеристика саме таких тимчасових етапів підштовхують до пошуку нових позицій і необхідності викоринення негативу. Такий процес особистісного самовизначення, що призводить до особистісних змін, загрожує серйозним внутрішнім конфліктом і, як будь-яке протистояння, супроводжується широким спектром негативних станів: тривожністю, фрустрацією, депресією, неадекватним проявом емоцій, агресією, ригідністю, нетерпимістю до невизначеності тощо. Благополуччя трансформації ідентичності багато в чому залежить від адаптивних можливостей особистості прийняття і протистояння зовнішнім і внутрішнім труднощам, емоційним бар'єрам. Стосовно цього сьогодні в силу бурхливого розвитку суспільства розгляд емоційних бар'єрів і їх вплив на психологічне благополуччя сучасних підлітків є досить актуальним питанням. Предметом роботи є вплив емоційних бар'єрів на психологічне благополуччя. Мета роботи – дослідити основні особливості емоційних бар'єрів, що впливають на емоційне благополуччя підлітків. У роботі використані такі основні методи: метод опису, формалізації й метод узагальнення. Основні результати дослідження. Визначено основні аспекти щодо особливостей емоційних бар'єрів і їх вплив на емоційне благополуччя підлітків. Установлено, що бар'єри виникають унаслідок індивідуально-психологічних особливостей людей, які вступають у процес спілкування, а також у результаті особливостей відносин між партнерами (недовіри, антипатії). Досліджено особливості видів впливу й подано основні рекомендації щодо їх уникнення з метою формування психологічного благополуччя підлітків. Висновки. У процесі роботи визначено основні причини емоційних бар'єрів, проаналізовано більш поглиблено проблему психологічних бар'єрів у підлітків і їх вплив на психологічне благополуччя. На основі отриманих результатів подано основні рекомендації щодо їх уникнення з

метою формування психологічного благополуччя підлітків.

Ключові слова: емоції, вплив, здоров'я, спілкування, підліток.

The experience of a person of intense mental states (emotional barriers) in the transitional periods of development is quite justified. Conditions of uncertainty as a specific characteristic of such temporary stages, push to search for new positions and the need to eradicate negativity. This process of personal self-determination, which leads to personal change, is fraught with serious internal conflict and like any confrontation is accompanied by a wide range of negative states of anxiety, frustration, depression, inadequate expression of emotions, aggression, rigidity, intolerance of uncertainty and others. The well-being of identity transformation largely depends on the adaptive capacity of the individual to accept and confront external and internal difficulties, emotional barriers, in this regard today due to the rapid development of society consideration of emotional barriers and their impact on the psychological well-being of modern adolescents is a topical issue. The subject of the work is the influence of emotional barriers on psychological well-being. The purpose of the work - to explore the main features of emotional barriers to the emotional well-being of adolescents. The following main methods are used in the work: the method of description, formalization and the method of generalization. The main results of the study. The main aspects of the features of emotional barriers and their impact on the emotional well-being of adolescents are identified. It is determined that barriers arise due to the individual psychological characteristics of people who enter the communication process, as well as as a result of the relationship between partners (mistrust, antipathy). The peculiarities of the types of influences are studied and the main recommendations for their avoidance in order to form the psychological well-being of adolescents are given. Conclusions. In the process, the main causes of emotional barriers are identified, we analyze in more depth the problem of psychological barriers in adolescents and their impact on psychological well-being.

Key words: emotions, influence, health, communication, teenager.

УДК 159.9-057

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.18>

Немеш В.І.

аспірант кафедри психології
Університет сучасних знань,
керівник логістичного відділу
ТОВ «Укрполіпак»

Сучасна соціально-психологічна ситуація у світі й в Україні характеризується неабиякими особливостями. Зміни, які відбуваються в суспільстві, утворюють нові можливості для життя сучасних підлітків. Але так само чинять і дестабілізуючий вплив, який викликає в більшості молодих людей дезорієнтацію в сучасній соціальній ситуації, негативно позначаючись на планах і якості життя, підвищує соціальну напруженість і призводить до наростання соціального неблагополуччя, криміналізації соціального середовища, погіршення здоров'я нації. У зв'язку з цим розгляд

емоційних бар'єрів і їх вплив на психологічне благополуччя сучасних підлітків є досить актуальним питанням, що дасть змогу ширше теоретично розглянути ці особливості й виявити закономірності їх розвитку.

Останнім часом стає значущою й актуальною проблема психологічного благополуччя сучасних підлітків, адже, як вище зазначалося в статті, активний розвиток, що веде до особистісних змін, загрожує серйозним внутрішнім конфліктом і, як будь-яке протистояння, супроводжується спектром негативних станів, які створюють певну проблему

і потребують подальшого лікування. Питаннями ж розгляду емоційних бар'єрів і їх впливу на благополуччя психології підлітків займаються вітчизняні й зарубіжні науковці, серед яких варто виділити М. Балинську [1] (емоційні бар'єри й емпатія в підлітків з різного соціального оточення); Н. Кідалову [5] (інтегративна характеристика емоційної сфери та її вплив на вираженість емоційних бар'єрів у підлітків); Е. Пономарьову (характеристика емоційних бар'єрів і їх вплив на розвиток особистості підлітка); О. Домирева, М. Селігман, М. Кідалова, С. Миронець [2; 3; 6; 7; 8; 9; 10], праці яких мають значну теоретичну цінність, проте, на наш погляд, недостатньо висвітлюють особливості впливу емоційних бар'єрів на психологічне благополуччя підлітка.

Отже, мета статті – дослідити основні особливості емоційних бар'єрів, що впливають на емоційне благополуччя підлітків.

Психологічні бар'єри розглядаються в різних аспектах, однак питання про зміст, функції і форми бар'єрів залишається сьогодні ще відкритим. Одним із видів психологічного бар'єру є, як відомо, емоційний бар'єр.

Цікавий підхід в обґрунтуванні походження емоційних бар'єрів запропонований Ю. Орловим. Учений виділяє два види емоційних бар'єрів, а саме:

- внутрішній, який зародився як табуїтована реакція людини на систему внутрішніх небажаних дій, що контролюють, регулюють поведінку;
- зовнішній – як результат суспільного маніпулювання людською свідомістю, поведінкою [2], що являє собою певну реакцію індивіда як результат дії певних зовнішніх заборон.

О. Домирева стверджує, що особистість – це система індивідуальних конструктів, що склалися в результаті минулого досвіду. Оскільки не завжди система конструктів особистості дає змогу прогнозувати пережиті події, відбувається те, що суб'єкт виходить за рамки наявної в нього системи смислів і породжує таким чином різні негативні емоційні прояви, що особливо, як відомо, є актуальним для підліткового віку [2], адже підлітковий вік – це важливий вік у житті людини [10].

М. Селігман вважає, що основною проблемою позитивної психології є запобігання негативним проявам і профілактика їх. М. Селігман виявив, що в кожній людини існують позитивні риси характеру, що слугують буфером проти психічного захворювання, такі як хоробрість, віра у своє майбутнє, оптимізм, навички партнерства, добросовісність, надія, чесність, наполегливість, здатність до мотиваційного потоку і здатність проникати в суть того, що відбувається [2].

Отже, причинами емоційних бар'єрів є актуалізація негативних слідів емоційної пам'яті, коли суб'єкт потрапляє в ситуацію, подібну до тієї, у якій раніше відчував нега-

тивний емоційний досвід; загальний несприятливий негативний фон активності (високий невротизм, підвищена тривожність); атракція, тобто це емоція міжособистісних відносин, що зумовлює первинне прийняття або відкидання іншого як партнера взаємодії на основі сканування його параметрів [2].

Проаналізуємо більш поглиблено проблему психологічних бар'єрів у підлітків і їх вплив на психологічне благополуччя. Отже, важливими при цьому є особливості спілкування, бар'єри спілкування визначаються як фактори, що загалом сприяють спотворенню й утраті сенсу інформації в процесі взаємодії. Вони формують зниження процесу комунікації, унаслідок чого виникає негативне переживання в підлітка, тим самим знижується його комунікабельність і зростає апатія. Отже, усі бар'єри спілкування діляться на дві групи:

- психологічні;
- комунікативні.

Визначальними для виникнення ситуацій спілкування, яке буде фактично непродуктивним, є особистісні аспекти. У зв'язку з тим, що кожна особа сприймає події та явища навколишнього середовища через власний досвід, тобто мислить суб'єктивно, деколи з точки зору індивідуального мислення буває важко зрозуміти партнера по спілкуванню, у якого інше бачення.

До психологічних бар'єрів відносять різні види, зокрема естетичні: є ситуації, коли особі не подобається зовнішній вигляд співрозмовника, це загалом може стосуватися особливостей його зовнішності, гардеробу тощо. Існують й інтелектуальні: вони полягають у відмінностях мислення співрозмовників, швидкості протікання уявних розумових операцій, рівня інтелекту тощо. Мотиваційні бар'єри формуються, коли в осіб є різні цілі, це призводить до виникнення непорозуміння й спотвореного сприйняття інформації. Бар'єр установки виникає, якщо в особи є негативна установка до певної особи, тобто співрозмовника, отже, як наслідок, його слова сприймаються здебільшого неправильно, а часто з внутрішнім протестом.

Формуватися це все може через попередній досвід, пов'язаний зі співрозмовником. Бар'єр негативних емоцій або поганий фізичний стан – це ті аспекти, які належать до ситуативних бар'єрів. Іноді проблеми в процесі спілкування співрозмовників формуються, коли в особи поганий настрій або ж самопочуття, вона не налаштована на встановлення контакту з іншими [3] людьми в процесі розмови.

Комунікативні бар'єри виникають, якщо словниковий запас співрозмовників дуже різниться. До цієї групи також належать проблеми, пов'язані з відсутністю аналогій понять у різних мовах та іншими складностями перекладу [3].

Отже, досліджуючи основні види психологічних бар'єрів, можемо виділити такі їх особливості впливу. Семантичні – мають місце, коли партнери по спілкуванню під одними й тими ж словами мають на увазі різні речі, наприклад: одна людина фразу «хороший метод досягнення мети» розуміє як певний спосіб, що не зашкодить іншим особам, а інша – як педагогіку і психологію. Логічні – проявляються, коли людина не вміє чітко й послідовно висловлювати думки. У такому діалозі порушуються причинно-наслідкові зв'язки, часто відбувається підміна понять. Фонетичні – полягають у поганій техніці мови, тобто коли слова звучать неясно й нечітко. Психологічні бар'єри формуються на всіх етапах онтогенезу особи [4].

Таким чином, психологічні бар'єри спілкування в підлітковому віці – це якийсь конфлікт між індивідуально-особистісними особливостями дитини та певними зовнішніми ситуаціями, які, вступаючи у взаємодію, спонукають підлітка відчувати страх, сумніви, сором'язливість, агресію, відчай, смиренність, фрустрацію, депресію, апатію й інші емоційні реакції. Стає очевидною необхідність аналізу причин утрудненого спілкування, комплексної діагностики, на її основі розроблення рекомендацій і вибір адекватних та ефективних способів, спрямованих на подолання цієї проблеми.

При цьому такі реакції дають можливість підлітку виходити із зони свого комфорту, розширювати свій кругозір, краще розвивати свої соціальні навички. Тобто ми можемо виділити позитивну й негативну сторони психологічних бар'єрів. Проблемаю ж є те, що найчастіше підлітки не знають, як правильно зрозуміти й реагувати на ту чи іншу ситуацію, що викликала в них невдоволення. Якщо підліток не встиг вчасно впоратися з труднощами, у нього відбувається накладення одна на одну різних емоційних реакцій, що може призвести надалі до психологічних травм. Щоб цього уникнути, найближчому оточенню підлітка й педагогам необхідно проводити з ним більше часу, приділяти увагу, усіляко його підтримувати, організовувати різні бесіди, індивідуальні та групові тренінги [4].

Отже, проблема спілкування й міжособистісних стосунків займає одне із центральних місць не лише в науці психології, а й у житті кожної конкретної людини. По суті, спілкування є найважливішою категорією психологічної науки. Проблематика спілкування займає значне місце в загальній психології, у психології особистості; лідерства й керівництва; згуртованості й конфліктності тощо. У найзагальнішому вигляді поняття «спілкування» – це самостійна категорія, що не зводиться до діяльності. Отже, для уникнення психологічних бар'єрів у підлітків з метою формування в них психологічного благополуччя варто дотримуватися:

– правильного спілкування – це має бути процес міжособистісної взаємодії, що породжується широким спектром актуальних потреб суб'єктів взаємодії, спрямований на задоволення цих потреб та опосередкований певними міжособистісними відносинами. Спілкування має величезне значення у формуванні людської особистості, її розвитку і становленні. Через спілкування з іншими людьми людина набуває свої здібності та якості, через спілкування з іншими особистостями сама стає особистістю;

– підліток має бути шанованим товаришами: він дуже важко переживає самотність з однолітками;

– спілкування з дорослими не має відходити на задній план, особливо якщо батьки, вчителі не ставляться до них як до маленьких дітей. Воно виходить за межі навчальної програми та школи, зумовлює нові інтереси, заняття і стосунки.

Спілкування – занадто складний процес, різноманітні функції якого на різних етапах людського життя чинять на особистість різний вплив. Основною тенденцією підліткового віку є й переорієнтація на спілкування з однолітками. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків.

Цінним для підлітка є залученість у сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе й навколишній світ. Тому бар'єри в спілкуванні можуть слугувати несприятливим фактором, що впливає на розвиток особистості.

Важливо вибрати потрібну позицію у ставленні до отрока, а також стиль виховання. У підлітковому віці важливо, щоб дорослий виступав на боці підлітка. У результаті створюються глибокі емоційні та духовні контакти, які підтримують підлітка в житті.

У сучасній психології під «бар'єрами» в спілкуванні розуміють і внутрішні перешкоди, що заважають здійсненню, допускаються й навіть заохочуються суспільством вчинки. Аналізуючи причини труднощів спілкування, можна зробити висновок, що часто ними можуть бути індивідуально-психологічні особливості, тобто інтелектуальні, вольові, особистісні, соціально-культурні відмінності між партнерами по спілкуванню. Найбільш поширеними причинами, що викликають труднощі спілкування в підлітків, є емоційна нестійкість, боязкість, обережність, підозрілість, егоїстичність, залежність від групи, від громадської думки, недисциплінованість, поганий самоконтроль тощо.

Для подолання «бар'єрів», на думку психологів, необхідно точно оцінити ситуацію, чітко з'ясувати причини виникнення «бар'єру» й діяти відповідно до наміченої схеми. Для ефективного спілкування людині важливо усвідомлювати,

як вона сприймається й оцінюється іншими людьми, краще розуміти ситуацію і предмет спілкування. Спілкування – це невід’ємна частина нашого життя. Ми спілкуємося постійно, навіть коли мовчимо (через наші жести, рухи, міміку). Головним принципом у діяльності щодо подолання бар’єрів спілкування є принципи співпраці та взаєморозуміння [5]. Отже, процес міжособистісного спілкування є основою і головним фактором соціально-психологічних явищ [7, с. 180], тому потрібний якісний процес спілкування з молодшого віку, адже змалку формуються риси характеру, що можуть бути пов’язані з бар’єрами у спілкуванні [8, с. 79; 9].

Основною тенденцією підліткового віку є переорієнтація на спілкування з однолітками.

Отже, причинами емоційних бар’єрів є актуалізація негативних слідів емоційної пам’яті, коли суб’єкт потрапляє в ситуацію, подібну до тієї, у якій раніше відчував негативний емоційний досвід; загальний несприятливий негативний фон активності, тобто емоція міжособистісних відносин, що зумовлює первинне прийняття або відкидання іншого як партнера взаємодії на основі сканування його параметрів. Часто перешкодами бувають і дитячі образи тощо [6, с. 106].

Проблематика спілкування займає значне місце в загальній психології та в психології особистості, психологічні ж бар’єри спілкування в підлітковому віці – це якийсь конфлікт між індивідуально-особистісними особливостями дитини й певними зовнішніми ситуаціями, які, вступаючи у взаємодію, спонукають його відчувати страх, сумніви, сором’язливість, агресію, відчай, смиренність, фрустрацію, депресію, апатію й інші емоційні реакції. У роботі охарактеризовано основні причини емоційних бар’єрів, проаналізовано поглиблено проблему психологічних бар’єрів у підлітків і їх вплив на психологічне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балинська М.В. Емоційні бар’єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків

з різного соціального оточення *Молодий вчений*. 2014. № 11 (14). С. 226–230.

2. Кидалова М.Н. Влияние интегративных характеристик эмоциональной сферы на выраженность эмоциональных барьеров у подростков. *Вісник психодипломної освіти*. 2011. Вип. 3. С. 293–299.

3. Пономарева Е.Ю. Сущностная характеристика эмоциональных барьеров и их влияние на развитие личности подростка. *Гуманитарные науки*. 2020. № 1 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnaya-harakteristika-emotsionalnyh-barierov-i-ih-vliyanie-na-razvitiye-lichnosti-podrostka> (дата обращения: 18.06.2021).

4. Джигоева О.Ф., Султанова К.А. Психологические барьеры общения в подростковом возрасте. *АНИ: педагогика и психология*. 2016. № 4 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-bariery-obscheniya-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 18.06.2021).

5. Кидалова 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.

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

7. Миронець С.М. Психологічні особливості прояву комунікативних бар’єрів у рятувальників міжнародних гуманітарних місій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 177–186.

8. Массанов А.В. Психологічні бар’єри в діяльності людини. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/4_2009/5.pdf.pdf (дата звернення: 18.06.2021).

9. Дмитрієва С.М. Психологічні особливості комунікативних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/7609/1/%D0%B0.pdf> (дата звернення: 18.06.2021).

10. Прядко А. Психологічні особливості виникнення професійних стереотипів у вихователів та способи їх подолання. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 34 (2). С. 112–115. URL: <https://doi.org/10.28925/311-2409.2020.34.14>.