

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ПОГОДЖЕНО

**Декан гуманітарно-педагогічного
факультету**

_____ Інна САВИЦЬКА

« ____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ
КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук,
професор

(підпис)

Віталій ШМАРГУН

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної
роботи**

кандидат психологічних наук,
доцент, доктор філософії PhD

(підпис)

Геннадій РЖЕВСЬКИЙ

Виконала

Софія КРАВЧУК

Київ - 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую
Завідувачка кафедри психології
канд. психол. н., доцент
_____ Мартинюк І.А..
« ____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТЦІ
Кравчук Софії**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Тема бакалаврської роботи: **«Психологічні особливості подолання комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу»** затверджена наказом ректора НУБіП України від « ____ » _____ 2025 року № ____.

Термін подання завершеної роботи на кафедру « ____ » _____ 2025 р.

Мета бакалаврської кваліфікаційної роботи - визначити психологічні чинники, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі, та на основі їх аналізу розробити ефективну програму психокорекції для їхнього подолання.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми комунікативних бар'єрів у психологічній літературі.
2. Виявити особливості прояву комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі.
3. Дослідити психологічні чинники, що зумовлюють виникнення комунікативних бар'єрів.
4. Розробити та апробувати соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання комунікативних бар'єрів, і надати практичні рекомендації для педагогів і психологів щодо використання корекційних методик.

Об'єкт дослідження - комунікативні бар'єри в освітньому процесі.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання комунікативних бар'єрів учасниками освітнього процесу.

Дата видачі завдання « ____ » _____ 2025 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Геннадій РЖЕВСЬКИЙ

Завдання прийняла до виконання _____ Софія КРАВЧУК

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему: **«Психологічні особливості подолання комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу»** виконана на 95 сторінках друкованого тексту.

Робота містить вступ, три розділи, підрозділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, таблиці та додатки.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, представлено наукову новизну, практичне значення та методи дослідження.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми комунікативних бар'єрів, їх причин, видів і психокорекційних підходів до подолання труднощів у спілкуванні в освітньому середовищі.

У другому розділі подано опис організації та методики емпіричного дослідження, наведено аналіз отриманих результатів щодо комунікативних бар'єрів серед учнів старших класів.

У третьому розділі розроблено та апробовано соціально-психологічний тренінг подолання комунікативних бар'єрів. Надано практичні рекомендації для педагогів і практичних психологів щодо впровадження тренінгової програми.

Робота містить 11 таблиць, 60 найменувань літературних джерел, 6 додатків.
Ключові слова: комунікативні бар'єри, психологічні особливості, освітній процес, психокорекція, тренінг, спілкування.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	.Помилка! Закладку не визначено.
1.1. Комунікативні бар'єри як об'єкт психологічних досліджень	7
1.2. Особливості прояву комунікативних бар'єрів в освітньому спілкуванні	14
1.3. Психокорекція комунікативних умінь учасників освітнього спілкування	20
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2	.Помилка! Закладку не визначено.
2.1. Методика та організація дослідження комунікативних бар'єрів у учасників освітнього процесу	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження проявів комунікативних бар'єрів у учасників освітнього процесу	33
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3	.Помилка! Закладку не визначено.
3.1. Обґрунтування програми тренінгу подолання комунікативних бар'єрів у учасників освітнього процесу	49
3.2. Результати апробації тренінгу подолання комунікативних бар'єрів у учасників освітнього процесу	52
3.3. Рекомендації для практичних психологів щодо впровадження тренінгу в психологічний супровід учасників освітнього процесу	61
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Комунікація є одним із ключових аспектів людської діяльності, що забезпечує ефективну взаємодію між людьми в різних соціальних контекстах, зокрема в освіті. Освітній процес передбачає постійну комунікацію між учнями, викладачами, адміністрацією та батьками, що створює складну систему міжособистісних відносин, у межах якої можуть виникати різноманітні труднощі у спілкуванні.

Відсутність ефективної комунікації в освітньому середовищі може призводити до непорозумінь, конфліктів, зниження мотивації до навчання та емоційного виснаження. Саме тому питання подолання комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу є актуальним і потребує ґрунтовного дослідження. Виявлення психологічних механізмів, що лежать в основі таких бар'єрів, а також розробка ефективних методів їх подолання є важливим завданням сучасної психології освіти.

Комунікативні бар'єри можуть виникати з різних причин: когнітивних, емоційних, соціальних, мовних або особистісних. Їхній вплив на освітній процес є комплексним і може мати довгострокові наслідки. Учні, які стикаються з труднощами в комунікації, можуть демонструвати низьку соціальну активність, уникати групових завдань, боятися висловлювати свою думку або спілкуватися з викладачами. Це, у свою чергу, може впливати на їхній рівень успішності, соціальну адаптацію та емоційний стан.

Педагогічні працівники також можуть стикатися з труднощами у спілкуванні, що ускладнює освітній процес і заважає налагодженню довірливих стосунків з учнями. Враховуючи ці аспекти, стає очевидним, що проблема подолання комунікативних бар'єрів є важливою для підвищення ефективності освітнього процесу та гармонізації взаємодії між усіма учасниками освітнього середовища.

Значний внесок у вивчення комунікативних бар'єрів зробили як зарубіжні, так і українські науковці. Теоретичні основи міжособистісного спілкування були закладені такими вченими, як Лев Виготський, Карл Роджерс, Ерік Берн, Курт Левін. Вони розглядали спілкування як складний багаторівневий процес, що включає

вербальні та невербальні компоненти, а також соціально-психологічні механізми взаємодії.

В українській психології дослідженням проблеми комунікативних бар'єрів займалися такі науковці, як І. Глазкова, В. Гордієнко, В. Духневич, С. Костюк, Н. Макаренко, А. Массонов, Т. Павленко, С. Солодчук, М. Козирев та ін. Вони вивчали особливості виникнення та прояву комунікативних труднощів у шкільному та студентському середовищі, а також розробляли підходи до їхньої корекції.

Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема подолання комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі залишається актуальною, оскільки в сучасних умовах цифровізації, зміни освітніх технологій та соціальних трансформацій комунікативні труднощі набувають нових форм і проявів.

Мета бакалаврської кваліфікаційної роботи полягає у визначення психологічних чинників, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі, та на основі їх аналізу розробити ефективну програму тренінгу психокорекції для їхнього подолання.

Гіпотеза дослідження – наявність комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу значною мірою зумовлена особистісними характеристиками, рівнем комунікативної толерантності, соціальною тривожністю та недостатнім розвитком комунікативних навичок. Передбачається, що високий рівень тривожності, наявність акцентуацій характеру та низький рівень комунікативної толерантності можуть значною мірою перешкоджати ефективному спілкуванню.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми комунікативних бар'єрів у психологічній літературі.
2. Виявити особливості прояву комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі.
3. Дослідити психологічні чинники, що зумовлюють виникнення комунікативних бар'єрів.
4. Розробити та апробувати соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання комунікативних бар'єрів, надати практичні рекомендації для педагогів і

психологів щодо використання корекційних методик у роботі з комунікативними бар'єрами.

Об'єкт дослідження – комунікативні бар'єри в освітньому процесі.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання комунікативних бар'єрів учасниками освітнього процесу.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

Емпіричні: психодіагностичні методики, зокрема:

1. Методика «Дослідження акцентуації характеру» Х. Шмішека - виявляє акцентуації особистості, що впливають на комунікацію та взаємодію з оточенням.

2. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі - оцінює стиль взаємодії, соціальну адаптованість і схильність до певних комунікативних моделей.

3. Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка - виявляє труднощі у встановленні емоційної взаємодії.

4. Тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського, Б. Федоришина - визначає рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей.

5. Методика «Комунікативна толерантність» В. Бойка - оцінює рівень толерантності у спілкуванні з іншими людьми.

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), статистична обробка результатів за допомогою програмного забезпечення.

Теоретичне і практичне значення отриманих результатів полягає у розширенні наукових уявлень про комунікативні бар'єри, їхнієї природи та психологічних механізмів виникнення.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до вивчення комунікативних бар'єрів в освітньому процесі та розробці психокорекційної програми, спрямованої на їх подолання.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних

працівників. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу може бути використана для корекційної роботи з учнями, які мають труднощі у спілкуванні.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань на 7 сторінках), 11 таблиць, 6 додатків (на 20 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок.

Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми комунікативних бар'єрів, їх види, причини та способи психокорекції.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню комунікативних бар'єрів серед учнів 9-10 класів, аналізу отриманих результатів та їх інтерпретації.

Третій розділ включає розробку та апробацію соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання комунікативних бар'єрів, а також рекомендації для практичних психологів та педагогів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Комунікативні бар'єри як об'єкт психологічних досліджень

Комунікативні бар'єри є однією з ключових проблем у міжособистісній взаємодії, зокрема в освітньому процесі, де ефективне спілкування між учнями, вчителями та батьками відіграє визначальну роль у формуванні гармонійного освітнього середовища. Спілкування є основним механізмом передачі знань, виховання та соціалізації, однак на його шляху можуть виникати різноманітні труднощі, які ускладнюють порозуміння між учасниками освітнього процесу.

Комунікативні бар'єри проявляються у формі психологічних, соціальних, когнітивних та емоційних перешкод, що блокують або спотворюють процес інформаційного обміну. Вивчення цієї проблеми є актуальним у контексті освітньої діяльності, оскільки наявність таких бар'єрів може призводити до конфліктних ситуацій, погіршення взаєморозуміння між учнями та викладачами, зниження мотивації до навчання та навіть формування стійкої соціальної ізоляції в учнівському середовищі.

«У психологічній науці проблема комунікативних бар'єрів розглядається протягом багатьох століть, хоча термінологічно вона була оформлена лише у ХХ столітті. Ще в античні часи мислителі, такі як Сократ, Платон та Аристотель, наголошували на важливості діалогу як основного засобу пізнання істини та взаєморозуміння між людьми. Вони вказували на те, що нерозуміння між співрозмовниками може виникати через відмінності у способах мислення, рівні знань або емоційному стані» [5].

«У Новий час філософи Джон Локк та Іммануїл Кант приділяли увагу питанню сприйняття інформації та її впливу на формування знань, підкреслюючи, що неповне або спотворене сприйняття може стати перешкодою для ефективного

комунікативного процесу. У ХІХ столітті німецький філософ та психолог Вільгельм Вундт, засновник експериментальної психології, досліджував вплив психофізіологічних чинників на комунікацію, наголошуючи, що індивідуальні особливості людини можуть значною мірою впливати на якість міжособистісного спілкування» [53].

«У ХХ столітті проблема комунікативних бар'єрів отримала системне теоретичне обґрунтування у працях таких учених, як Карл Роджерс, Ерік Берн, Курт Левін та Лев Виготський. Роджерс, розвиваючи ідеї гуманістичної психології, зазначав, що одним із основних бар'єрів у спілкуванні є захисна поведінка, яка виникає внаслідок страху перед оцінкою або критикою. Його концепція «активного слухання» стала однією з ключових у подоланні цих бар'єрів, адже передбачала емпатійне ставлення до співрозмовника та створення атмосфери довіри» [59].

«Ерік Берн, засновник транзакційного аналізу, описав комунікативні бар'єри через призму взаємодії «батько – дорослий – дитина», де нерозуміння між людьми часто виникає через те, що вони займають різні психологічні ролі в спілкуванні. Курт Левін досліджував проблему соціальної взаємодії та групових бар'єрів, звертаючи увагу на те, що соціальні норми, групова динаміка та лідерство можуть як сприяти ефективному спілкуванню, так і ускладнювати його. Лев Виготський, у свою чергу, підкреслював значення соціокультурного контексту у формуванні комунікативної компетентності та розглядав мовлення як головний інструмент соціальної взаємодії» [60].

«Сучасні українські та зарубіжні психологи продовжують розвивати теорію комунікативних бар'єрів, зокрема в освітньому середовищі. І. Глазкова визначає комунікативні бар'єри як когнітивні, емоційні та поведінкові перешкоди, що виникають у процесі взаємодії між суб'єктами навчання. Вона наголошує, що одним із ключових факторів, що впливає на подолання бар'єрів, є рівень сформованості комунікативних навичок та готовність до відкритого діалогу» [11, с. 251].

«В. Гордієнко досліджує проблему стереотипізації в спілкуванні, вказуючи на те, що усталені уявлення про співрозмовника можуть спотворювати сприйняття інформації та ускладнювати взаєморозуміння» [15, с. 56].

«В. Духневич наголошує на ролі емоційного інтелекту у подоланні комунікативних бар'єрів, підкреслюючи, що низька здатність до розпізнавання та регуляції власних емоцій може ускладнювати соціальну взаємодію» [20, с. 332].

«С. Костюк звертає увагу на соціально-психологічні механізми виникнення бар'єрів, серед яких особливе місце займають комунікативна тривожність та низький рівень толерантності до невизначеності. Він зазначає, що учні, які уникають соціальних контактів через страх негативної оцінки, значно частіше стикаються з труднощами у взаємодії з педагогами та однолітками» [29, с. 73].

«Н. Макаренко вивчає проблему міжособистісних бар'єрів у педагогічному спілкуванні, наголошуючи на необхідності використання педагогами технік активного слухання та врахування індивідуальних особливостей учнів для покращення комунікативного процесу» [32, с. 326].

«А. Массонов досліджує бар'єри у цифровій комунікації, зазначаючи, що розвиток технологій змінює характер міжособистісної взаємодії та спричиняє появу нових перешкод у спілкуванні, таких як дефіцит невербальної комунікації, можливість викривленої інтерпретації текстових повідомлень та залежність від цифрових технологій у процесі навчання» [33, с. 74].

«Т. Павленко акцентує увагу на тому, що однією з ключових проблем у освітньому процесі є відсутність довірчої атмосфери між учнем і вчителем, що може призводити до закритості у спілкуванні та уникнення соціальної взаємодії» [38, с. 369].

«С. Солодчук наголошує на необхідності впровадження соціально-психологічних тренінгів у систему освіти для подолання комунікативних бар'єрів та розвитку навичок ефективного спілкування. Він підкреслює, що навчальні програми мають включати практичні заняття з комунікації, спрямовані на розвиток емпатії, толерантності та конструктивного вирішення конфліктів» [49, с. 340].

«М. Козирев аналізує проблему гендерних бар'єрів у комунікації, вказуючи на те, що відмінності у стилі спілкування між хлопцями та дівчатами можуть призводити до нерозуміння та виникнення напруги у груповій взаємодії» [28, с. 202].

Таким чином, проблема комунікативних бар'єрів є предметом дослідження багатьох психологічних шкіл і залишається актуальною у сучасній освітній практиці. Вивчення різних аспектів цієї проблеми дозволяє розробляти ефективні методи подолання труднощів у спілкуванні та сприяє створенню сприятливого освітнього середовища. Сучасні дослідження вказують на необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми, що включає розвиток комунікативної компетентності, формування емоційної саморегуляції та впровадження інноваційних методів навчання, спрямованих на підвищення якості міжособистісної взаємодії в освітньому процесі.

З урахуванням вищенаведеного, слід зазначити, що комунікативні бар'єри – це психологічні, соціальні, когнітивні або емоційні перешкоди, які ускладнюють або блокують процес міжособистісної взаємодії. Вони виникають унаслідок різних факторів, зокрема індивідуальних особливостей особистості, рівня розвитку комунікативних навичок, соціального статусу, когнітивних установок і навіть культурного середовища, у якому формується спілкування.

«У психологічному контексті комунікативні бар'єри можна розглядати як певні «розриви» в інформаційному обміні, які знижують ефективність взаємодії, спричиняючи нерозуміння між співрозмовниками або викликаючи емоційну напруженість у процесі спілкування. Ця проблема є особливо актуальною в освітньому середовищі, оскільки вчителі, учні та їхні батьки постійно взаємодіють між собою, і будь-які труднощі в комунікації можуть негативно впливати на освітній процес та особистісний розвиток дітей» [25].

Сутність комунікативних бар'єрів полягає в тому, що вони викривлюють або ускладнюють розуміння інформації, змінюючи її зміст або спотворюючи її значення для співрозмовника. У педагогічній взаємодії такі бар'єри можуть виявлятися у вигляді неадекватного сприйняття вчителем особистості учня, нездатності правильно донести освітній матеріал або труднощів у встановленні довірливих стосунків між педагогами та учнями.

Комунікативні бар'єри можуть мати як об'єктивний характер (наприклад, відмінності у знаннях, статусі або соціальному досвіді), так і суб'єктивний, коли вони

виникають через внутрішні психологічні фактори — страх спілкування, занижену самооцінку або емоційну напруженість.

«Існує кілька видів комунікативних бар'єрів, кожен із яких має свої особливості та прояви. Психологічні бар'єри пов'язані з емоційним станом співрозмовників, їхньою тривожністю, страхами або стереотипами щодо інших людей. До цієї групи також належать бар'єри, пов'язані із низькою самооцінкою, недовірою або ворожістю до співрозмовника» [2].

«Соціальні бар'єри виникають через відмінності у соціальному статусі, рівні освіти або культурному середовищі, що може спричиняти нерозуміння між представниками різних соціальних груп. Лінгвістичні бар'єри пов'язані з використанням незрозумілої термінології, мовними відмінностями або особливостями побудови речень, які ускладнюють процес комунікації. Когнітивні бар'єри можуть виникати через різний рівень знань та інтелектуальний розвиток співрозмовників, що унеможлиблює ефективний обмін інформацією між ними» [23].

Однією з головних причин виникнення комунікативних бар'єрів є індивідуальні особливості особистості. Люди з високим рівнем тривожності або схильністю до замкнутості частіше стикаються з труднощами у спілкуванні, оскільки уникають відкритого діалогу, бояться критики або не можуть впоратися з емоційним навантаженням під час взаємодії. Також важливу роль відіграє рівень розвитку комунікативних навичок: недостатнє володіння вербальними та невербальними засобами вираження думок може спричинити непорозуміння та викривлення змісту переданої інформації.

«Комунікативні бар'єри можуть виникати й унаслідок соціальних та культурних відмінностей. Люди, які належать до різних соціальних груп або виховувалися в різних середовищах, можуть мати різні погляди на ті самі явища, що призводить до труднощів у взаєморозумінні. Наприклад, в освітньому середовищі відмінності у стилі виховання та світогляді можуть спричинити бар'єри у спілкуванні між учнями та вчителями» [1].

Ще однією причиною комунікативних бар'єрів є емоційний стан співрозмовників. Негативний емоційний фон, стрес або втома можуть суттєво

впливати на якість спілкування, викликаючи агресивну реакцію або небажання встановлювати контакт. Це особливо актуально для підліткового віку, коли емоційна нестабільність може суттєво ускладнювати процес міжособистісної взаємодії.

«У освітньому середовищі особливе значення має роль педагогів у подоланні комунікативних бар'єрів. Учителі, які використовують авторитарний стиль взаємодії, часто викликають у дітей страх перед висловленням власної думки, що створює додаткові труднощі у спілкуванні. Навпаки, демократичний стиль педагогічної комунікації сприяє створенню довірливого середовища, де учні почувуються вільніше і більш відкриті до взаємодії» [42].

У подоланні комунікативних бар'єрів важливу роль відіграє рівень комунікативної компетентності учасників спілкування. Люди, які володіють розвиненими навичками активного слухання, емпатії та конструктивного діалогу, зазвичай рідше стикаються з проблемами у спілкуванні. В освітньому середовищі розвиток комунікативних навичок серед учнів може значно покращити якість взаємодії та сприяти ефективному навчанню.

Отже, комунікативні бар'єри є багатогранним феноменом, що охоплює психологічні, соціальні, когнітивні та емоційні аспекти міжособистісної взаємодії. Вони можуть виникати з різних причин, починаючи від особистісних особливостей людини і закінчуючи соціальними та культурними відмінностями. У контексті освітнього процесу подолання таких бар'єрів є важливим завданням, оскільки вони можуть перешкоджати ефективному навчанню, впливати на емоційний стан учнів та погіршувати психологічний клімат у класі.

Комунікативні труднощі можуть проявлятися на різних рівнях – від індивідуального до соціального, і потребують диференційованих підходів для їх подолання. Важливу роль відіграють особистісні характеристики учасників спілкування, їхні навички комунікації та здатність до емоційної саморегуляції. Особливо актуальною ця проблема є для освітнього середовища, де взаємодія між учнями та вчителями має вирішальне значення для формування комфортного освітнього процесу.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що наявність комунікативних бар'єрів може мати серйозні наслідки для освітнього процесу, знижуючи ефективність навчання та сприяючи виникненню конфліктних ситуацій. Саме тому розробка методів подолання цих бар'єрів, зокрема шляхом розвитку комунікативної компетентності, активного слухання та емпатії, є важливим завданням для педагогічної та психологічної науки. Відповідно, подальші дослідження повинні бути спрямовані на виявлення ефективних стратегій зниження комунікативних труднощів та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

1.2. Особливості прояву комунікативних бар'єрів в освітньому спілкуванні

Комунікативні бар'єри в освітньому спілкуванні є однією з основних перешкод у формуванні ефективної взаємодії між учасниками освітнього процесу. Вони можуть проявлятися у вигляді непорозумінь, конфліктів, емоційного напруження або навіть відчуженості між учнями, вчителями та батьками. Оскільки освітнє середовище є складною соціальною системою, де кожен учасник має власний рівень комунікативних навичок, індивідуальні особливості та стиль спілкування, виникнення бар'єрів є неминучим явищем.

Водночас їхня наявність може суттєво впливати на якість навчання, рівень мотивації учнів і загальний психологічний клімат у класі. Дослідження комунікативних бар'єрів в освіті дає змогу зрозуміти, як вони формуються, які фактори сприяють їхньому розвитку та які методи можуть бути ефективними для їх подолання.

«Українська психологиня О. Гліченко зазначає, що комунікативні бар'єри в освітньому середовищі часто виникають через розбіжності в когнітивному стилі спілкування між учнями та педагогами. Вона підкреслює, що викладачі, які мають авторитарний стиль комунікації, частіше стикаються з труднощами у встановленні довірливих взаємин із учнями, оскільки їхня поведінка викликає напруженість і страх

у дітей. Також вона наголошує, що важливим фактором у подоланні бар'єрів є розвиток емпатії та активного слухання у вчителів, що сприятиме створенню сприятливого середовища для комунікації» [12, с. 79].

«Т. Голубенко досліджувала проблему міжособистісних бар'єрів у педагогічному спілкуванні та виявила, що однією з основних причин їхнього виникнення є емоційна закритість учнів. За її словами, підлітки часто відчують труднощі у вираженні власних почуттів через страх критики або нерозуміння з боку вчителів. Вона також зазначає, що в освітньому процесі важливо використовувати методики, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, оскільки це дозволяє учням краще розуміти власні емоції та виражати їх у соціально прийнятний спосіб» [13, с. 115].

«О. Джеджера звертає увагу на проблему стереотипів у спілкуванні між учнями та педагогами, які можуть створювати перешкоди для відкритої взаємодії. Він зазначає, що багато вчителів схильні формувати упереджене ставлення до певних категорій учнів, що може спричинити нерівноправність у спілкуванні. Наприклад, учні, які мають нижчий рівень академічних досягнень, можуть сприйматися педагогами як менш здібні, що негативно впливає на їхню самооцінку та знижує мотивацію до навчання» [17, с. 74].

«К. Хоменко підкреслює, що одним із найбільш поширених видів комунікативних бар'єрів у шкільному середовищі є лінгвістичні бар'єри. Вона наголошує, що складність сприйняття освітнього матеріалу часто пов'язана з використанням вчителями незрозумілих термінів або академічно насичених текстів, які не відповідають рівню розвитку учнів. Це може спричинити нерозуміння змісту інформації та знижувати інтерес до освітнього процесу» [56, с. 612].

«Н. Лазор у своїх дослідженнях зазначає, що важливу роль у виникненні комунікативних бар'єрів відіграє особистісний стиль комунікації вчителя. Вона виділяє три основні стилі педагогічної взаємодії: авторитарний, демократичний та ліберальний. Найбільш сприятливим для подолання комунікативних труднощів є демократичний стиль, який передбачає відкритий діалог, рівноправність та взаємоповагу між учасниками комунікації» [31, с. 196].

«Л. Величко наголошує на тому, що низький рівень комунікативної компетентності учнів також може спричиняти труднощі у спілкуванні. Вона зазначає, що у сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зменшення безпосередніх міжособистісних контактів через активне використання цифрових технологій, що призводить до втрати навичок живої комунікації. Як наслідок, учні можуть відчувати труднощі у вербальному та невербальному вираженні власних думок, що спричиняє бар'єри у освітньому спілкуванні» [8, с. 377].

«А. Гірняк досліджує проблему страху публічних виступів як одного з чинників виникнення комунікативних бар'єрів серед учнів. Вона зазначає, що невпевненість у собі, страх критики та публічного осуду можуть перешкоджати відкритому висловленню власних думок, особливо під час відповідей на уроках або участі в дискусіях. Для подолання цієї проблеми вона рекомендує використовувати інтерактивні методи навчання, такі як групові дискусії, дебати та рольові ігри, які допомагають учням поступово долати страхи та формувати навички самопрезентації» [10, с. 81].

«Г. Щілінська у своїх дослідженнях зазначає, що значний вплив на виникнення комунікативних бар'єрів у освітньому середовищі має соціальна ізоляція окремих учнів. Вона підкреслює, що діти, які з різних причин відчувають себе виключеними з колективу, мають низьку комунікативну активність і, як наслідок, не набувають необхідних навичок міжособистісної взаємодії. Також вона зазначає, що вчителі можуть відігравати важливу роль у подоланні цієї проблеми, сприяючи інтеграції таких учнів у колектив через групові проєкти та спільні активності» [58, с. 52].

Комунікативні бар'єри в освітньому процесі є серйозною перешкодою для ефективної взаємодії між учнями, вчителями та батьками. Вони проявляються у вигляді різних труднощів у сприйнятті, передачі та розумінні інформації, що призводить до зниження якості освітнього процесу та емоційного напруження серед учасників спілкування.

«Освітнє середовище є складною системою, де відбувається постійна взаємодія між різними суб'єктами комунікації, тому виникнення бар'єрів у ньому є закономірним явищем. Важливо розуміти, що комунікативні бар'єри не лише

перешкоджають засвоєнню знань, а й можуть спричиняти внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, знижувати мотивацію до навчання та формувати негативне ставлення до процесу освіти» [40].

«Прояви комунікативних бар'єрів в освітньому спілкуванні можуть бути різними залежно від їхньої природи та причини виникнення. Одним із найпоширеніших проявів є когнітивні труднощі у розумінні інформації, коли учні не можуть засвоїти освітній матеріал через складність викладу, незрозумілу термінологію або невідповідність змісту їхньому рівню підготовки. Це може спричинити почуття фрустрації, втрату інтересу до освітнього процесу та навіть формування негативного ставлення до вчителя. Водночас педагогічна комунікація також може страждати від когнітивних бар'єрів, коли вчителі не враховують особливості сприйняття інформації учнями або використовують надто складні або, навпаки, занадто спрощені пояснення» [52].

Ще одним важливим аспектом комунікативних бар'єрів є емоційний фактор, який впливає на взаємодію між учасниками освітнього процесу. Емоційні бар'єри можуть виникати через страх перед оцінюванням, невпевненість у собі, страх помилитися або бути висміяним. Це особливо актуально для підліткового віку, коли спілкування з однолітками та вчителями набуває важливого значення для формування особистісної ідентичності. Учні, які відчувають високий рівень тривожності, часто уникають активного спілкування на уроках, не беруть участі в дискусіях і рідко ставлять запитання, навіть якщо матеріал їм незрозумілий.

«Вербальні бар'єри в освітньому спілкуванні можуть проявлятися у вигляді труднощів у формулюванні думок, використанні неправильних мовних конструкцій або неповного розуміння мовлення співрозмовника. Такі бар'єри можуть бути спричинені недостатнім рівнем мовної компетентності учнів або відмінностями у стилі мовлення між учасниками комунікації. Наприклад, вчитель може використовувати надмірно академічний стиль мовлення, який важко сприймається учнями, або ж, навпаки, вживати надто спрощені висловлювання, що може викликати неповагу та зниження авторитету педагога» [27].

Невербальні бар'єри також є поширеним явищем в освітньому середовищі. Вони можуть виникати через невідповідність між вербальним і невербальним змістом повідомлення, що спричиняє плутанину або неправильне тлумачення слів співрозмовника. Наприклад, якщо вчитель демонструє роздратованість або байдужість у невербальному вираженні, учні можуть сприймати його комунікацію як ворожу або незацікавлену, навіть якщо зміст його слів є позитивним. Невербальні сигнали, такі як поза, жести, міміка та зоровий контакт, відіграють важливу роль у створенні атмосфери довіри або, навпаки, можуть стати причиною комунікативного бар'єру.

«Одним із найскладніших комунікативних бар'єрів є соціальні бар'єри, які пов'язані з відмінностями у статусі, рівні освіти, культурних традиціях та соціальному походженні учасників комунікації. В освітньому середовищі вони можуть проявлятися у вигляді нерівноправних відносин між учнями та вчителями, коли педагог займає домінуючу позицію і не враховує думку учнів. Це може призводити до формування страху перед відкритим висловленням власної позиції, особливо у випадках, коли вчитель використовує авторитарний стиль управління класом» [55].

Лінгвістичні бар'єри в освітньому процесі можуть виникати через використання незрозумілих термінів, діалектних особливостей мовлення або навіть мовного бар'єру між учнями, які розмовляють різними мовами. У випадку двомовного навчання або навчання іноземною мовою учні можуть відчувати труднощі у розумінні матеріалу, що ускладнює їхню інтеграцію в освітній процес.

«Бар'єри, спричинені стилем педагогічної взаємодії, також можуть негативно впливати на ефективність освітньої комунікації. Наприклад, якщо вчитель демонструє байдужість або неповагу до учнів, це може призвести до втрати їхнього інтересу до навчання та зниження мотивації. Водночас занадто м'який або надмірно дружній стиль може спровокувати зниження авторитету педагога, що також є небажаним явищем» [7].

«Окрему групу комунікативних бар'єрів в освіті становлять технологічні бар'єри, які стали особливо актуальними у зв'язку з розвитком дистанційного навчання. Використання цифрових технологій може спричиняти труднощі у взаємодії через технічні проблеми, недостатню навченість користувачів або низьку якість зворотного зв'язку між учасниками комунікації» [36].

Таким чином, комунікативні бар'єри в освітньому спілкуванні є багатограним феноменом, який охоплює різні аспекти міжособистісної взаємодії. Вони можуть проявлятися у вигляді когнітивних труднощів, емоційної напруженості, мовних бар'єрів, соціальних відмінностей та технологічних перешкод. Кожен із цих бар'єрів має власну специфіку і потребує диференційованих підходів для їх подолання. Успішне подолання комунікативних бар'єрів сприяє покращенню якості освітнього процесу, створенню комфортного освітнього середовища та формуванню гармонійних міжособистісних відносин між учасниками освітнього процесу.

Отже, комунікативні бар'єри в освітньому процесі є складним багатofакторним явищем, що впливає на якість навчальної взаємодії та психологічний комфорт учасників освітнього середовища. Вони можуть виникати через особистісні особливості учасників комунікації, стиль педагогічної взаємодії, рівень комунікативної компетентності, соціальні стереотипи та навіть емоційний стан учасників освітнього процесу.

Важливим завданням сучасної освіти є розробка та впровадження ефективних методик подолання цих бар'єрів, що включають формування комунікативної компетентності, розвиток емоційного інтелекту, створення довірливої атмосфери у класі та впровадження інтерактивних форм навчання. Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми сприятиме покращенню якості освітнього процесу, підвищенню рівня соціальної адаптації учнів та створенню гармонійного освітнього середовища.

1.3. Психокорекція комунікативних умінь учасників освітнього спілкування

Психокорекція комунікативних умінь учасників освітнього процесу є важливим напрямом роботи психологів та педагогів, оскільки ефективне спілкування є основою успішної взаємодії в освітньому середовищі. Комунікативні навички відіграють ключову роль у побудові взаємин між учнями та вчителями, сприяють успішному засвоєнню освітнього матеріалу та забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Водночас у багатьох учасників освітнього процесу можуть спостерігатися труднощі у спілкуванні, що виражаються в низькому рівні комунікативної толерантності, страху перед висловленням власної думки, конфліктності або недостатньо розвиненій здатності до активного слухання. Саме тому психокорекційні заходи спрямовані на усунення цих труднощів, розвиток комунікативної компетентності та формування соціальних навичок, необхідних для ефективної взаємодії в освітньому середовищі.

«Одним із найважливіших напрямів психокорекції комунікативних умінь є робота з тривожністю та страхами, які можуть блокувати ефективне спілкування. Багато учнів відчують дискомфорт під час відповідей на уроках, виступів перед аудиторією або навіть у повсякденному спілкуванні з педагогами. Для подолання цих труднощів використовуються спеціальні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, методи релаксації, рольові ігри та поступове занурення в стресові ситуації, що дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у собі» [4].

«Розвиток навичок активного слухання є ще одним важливим аспектом психокорекції. Активне слухання передбачає вміння уважно сприймати інформацію, ставити уточнювальні запитання, демонструвати зацікавленість та емпатійно реагувати на співрозмовника. Це особливо важливо в освітньому середовищі, де ефективна комунікація сприяє створенню довірливої атмосфери та запобігає конфліктним ситуаціям. Для розвитку цієї навички використовуються спеціальні вправи, такі як «Емпатійне слухання», «Перефразування» та «Віддзеркалення

емоцій», які допомагають учням та вчителям навчитися краще розуміти одне одного» [22].

Психокорекція комунікативних умінь також передбачає роботу над емоційною саморегуляцією. Багато комунікативних бар'єрів виникають через емоційну напруженість, імпульсивність або нездатність контролювати свої реакції під час конфліктних ситуацій. Психологи та педагоги використовують методики, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, які допомагають учням навчитися усвідомлювати та керувати своїми емоціями. До таких методик належать техніки релаксації, візуалізації, глибокого дихання, а також когнітивні стратегії, що дозволяють змінювати негативні мисленнєві установки та підходити до конфліктних ситуацій з раціональної точки зору.

«Соціально-психологічні тренінги є ефективним методом психокорекції комунікативних умінь. Вони передбачають моделювання різних ситуацій спілкування, у яких учасники можуть практикувати навички конструктивного діалогу, аргументації, толерантності до чужої думки та вирішення конфліктів. Такі тренінги дозволяють створити безпечне середовище, у якому учасники можуть експериментувати з новими комунікативними стратегіями та отримувати зворотний зв'язок від групи та тренера» [47].

Особливу роль у психокорекції відіграє розвиток асертивної поведінки, тобто здатності виражати власні думки та почуття відкрито, але без агресії або маніпуляцій. Багато учнів уникають висловлювати свою точку зору через страх перед осудом або негативною реакцією з боку оточуючих. Водночас деякі можуть демонструвати агресивну або пасивно-агресивну комунікацію, що також ускладнює взаємодію. Тренінги асертивності допомагають учасникам навчитися відкрито та впевнено виражати свої думки, не порушуючи прав інших людей, що значно покращує якість їхніх соціальних контактів.

Ще одним важливим аспектом психокорекції є формування комунікативної толерантності, тобто здатності сприймати різні точки зору, не вдаючись до категоричних оцінок або стереотипного мислення. В освітньому середовищі часто виникають ситуації, коли учні та вчителі мають різні погляди на певні питання, що

може спричиняти конфлікти або нерозуміння. Для формування толерантності використовуються вправи на розвиток емпатії, групові дискусії, дебати та аналіз реальних комунікативних ситуацій.

«Ігрові методики також можуть бути ефективним інструментом психокорекції комунікативних умінь. Використання рольових ігор, імпровізаційних вправ та театральних постановок дозволяє учасникам вільніше взаємодіяти в нестандартних ситуаціях, знімати психологічні блоки та покращувати свої навички невербального спілкування. Крім того, ігрові методи допомагають створити більш невимушену атмосферу, що сприяє кращому засвоєнню навичок та усуненню страхів, пов'язаних із комунікацією» [19].

Таким чином, психокорекція комунікативних умінь є важливим напрямом роботи з учасниками освітнього процесу, що сприяє розвитку ефективного спілкування, підвищенню рівня емоційної саморегуляції, формуванню комунікативної толерантності та покращенню міжособистісної взаємодії. Використання різних психокорекційних методик, таких як соціально-психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові техніки, розвиток асертивності та активного слухання, дозволяє значно покращити якість комунікації в освітньому середовищі. Формування комунікативної компетентності учасників освітнього процесу є не лише запорукою успішного навчання, а й важливим фактором особистісного розвитку, що допомагає учням ефективно взаємодіяти з оточуючими, розвивати впевненість у собі та створювати гармонійні соціальні зв'язки.

Висновки до першого розділу. Вивчення теоретичних аспектів проблеми подолання комунікативних бар'єрів у учасників освітнього процесу дозволило встановити, що ці бар'єри є складним психологічним феноменом, який впливає на ефективність спілкування та якість взаємодії між учнями, вчителями та іншими учасниками освітнього середовища. Комунікативні бар'єри можуть бути зумовлені різними факторами – когнітивними, емоційними, соціальними, мовними, стилістичними та індивідуально-психологічними особливостями учасників комунікації.

У психологічній науці існує значна кількість підходів до визначення, аналізу та подолання цих бар'єрів, починаючи від класичних філософських поглядів на природу комунікації та завершуючи сучасними науковими дослідженнями у сфері психології спілкування. Теоретичний аналіз засвідчив, що подолання комунікативних труднощів є однією з ключових умов ефективного освітнього процесу, а рівень сформованості комунікативних умінь безпосередньо впливає на соціалізацію учнів, їхню успішність у навчанні та загальний психологічний клімат у класі.

Особливості прояву комунікативних бар'єрів в освітньому спілкуванні пов'язані з багатьма чинниками, серед яких особливе місце займають стиль педагогічної взаємодії, рівень комунікативної компетентності учасників освітнього процесу, їхні емоційні стани та соціальні ролі. Найбільш поширеними є когнітивні бар'єри, які виникають через нерозуміння освітнього матеріалу, використання незрозумілої термінології або невідповідність стилю викладу рівню розвитку учнів.

Емоційні бар'єри часто пов'язані зі страхом перед оцінюванням, невпевненістю в собі та низьким рівнем соціальної адаптації, що змушує багатьох учнів уникати активної участі в освітньому процесі. Значну роль відіграють також соціальні та культурні бар'єри, які можуть виникати через різні соціальні статуси учасників комунікації, особливості виховання, стереотипи або упереджене ставлення. Крім того, у сучасному освітньому середовищі поширеними є технологічні бар'єри, які пов'язані з недостатньою навченістю учасників дистанційної комунікації або зменшенням живого міжособистісного спілкування через цифрові технології.

Психокорекція комунікативних умінь є важливим завданням освітньої психології, оскільки вона дозволяє розвивати навички ефективного спілкування, формувати толерантність до співрозмовників, навчати конструктивного вирішення конфліктів та підвищувати рівень емоційної саморегуляції. Для цього використовуються різноманітні методики, зокрема соціально-психологічні тренінги, техніки активного слухання, вправи на розвиток асертивної поведінки, когнітивно-поведінкові методи, рольові ігри та моделювання комунікативних ситуацій.

Важливе значення має розвиток комунікативної толерантності, яка допомагає учасникам освітнього процесу сприймати різні точки зору, не вдаючись до

категоричних оцінок або агресивних реакцій. Комплексний підхід до корекції комунікативних труднощів передбачає не лише роботу з окремими учнями, а й створення сприятливого психологічного клімату в класі, що сприяє відкритому та продуктивному спілкуванню між усіма його учасниками.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність усвідомленої роботи над подоланням комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі. Оскільки комунікативні труднощі можуть суттєво ускладнювати процес навчання, спричиняти конфлікти та негативно впливати на самооцінку учнів, важливим завданням психологів та педагогів є формування в учнів ефективних комунікативних стратегій, розвиток емоційної гнучкості та соціальної адаптації. Розвиток комунікативної компетентності має бути невід'ємною частиною освітнього процесу, оскільки він забезпечує не лише успішність у навчанні, а й сприяє особистісному становленню, формуванню навичок конструктивної взаємодії та гармонійних міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Методика та організація дослідження комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу

Дослідження комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу є актуальною проблемою сучасної психології. У сучасному освітньому середовищі ефективна комунікація є ключовим фактором успішного навчання та соціальної адаптації учнів. Однак значна кількість школярів стикається з труднощами у спілкуванні, що можуть виникати через особистісні особливості, соціальну тривожність, низький рівень комунікативної толерантності або певні психологічні бар'єри. Аналіз цих аспектів дозволить виявити основні причини комунікативних труднощів та розробити ефективні психокорекційні заходи для їх подолання.

В емпіричному дослідженні комунікативних бар'єрів взяли участь 40 учнів 9-10 класів ліцею №241 м. Києва. Вибіркова група сформована з урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей досліджуваних. Учасники дослідження перебувають у віковому діапазоні 14-16 років, що є періодом активного розвитку соціальної взаємодії, формування навичок ефективної комунікації та самосприйняття в соціумі. Враховуючи, що підлітковий вік є критичним періодом у становленні особистості, комунікативні труднощі можуть істотно впливати на їхній освітній процес та психологічний комфорт.

Дослідження базується на наукових принципах об'єктивності, достовірності та системного підходу. Враховуючи особливості вибірки, було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити як особистісні характеристики, що впливають на комунікативну взаємодію, так і рівень розвитку комунікативних навичок. Усі методики відповідають сучасним вимогам до психодіагностичних досліджень, що забезпечує їхню валідність та надійність.

Для вивчення специфіки комунікативних бар'єрів були використані такі психодіагностичні методики: методика «Дослідження акцентуації характеру» Х. Шмішека [Дод. А], методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі [Дод. Б], методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка [Дод. В], тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина [Дод. Г], а також методика «Комунікативна толерантність» В. Бойка [Дод. Д]. Такий набір методик дозволяє комплексно оцінити особливості комунікативної взаємодії, виявити основні причини комунікативних труднощів та визначити можливі шляхи їх корекції.

При проведенні дослідження були дотримані всі етичні норми та принципи психологічної діагностики. Учасники були проінформовані про мету дослідження, порядок збору даних, а також їм було гарантовано конфіденційність отриманої інформації. Всі учасники надали згоду на участь у дослідженні. Особлива увага приділялася створенню комфортних умов для проходження тестування, що дозволило отримати об'єктивні та достовірні результати.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що наявність комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу значною мірою зумовлена особистісними характеристиками, рівнем комунікативної толерантності, соціальною тривожністю та недостатнім розвитком комунікативних навичок. Передбачається, що високий рівень тривожності, наявність акцентуацій характеру та низький рівень комунікативної толерантності можуть значною мірою перешкоджати ефективному спілкуванню.

Охарактеризуємо детальніше методики, які було обрано для проведення дослідження.

1. Методика «Дослідження акцентуації характеру» Х. Шмішека [Дод. А] є одним із найпоширеніших інструментів для виявлення акцентуацій особистості, які можуть впливати на процес комунікації та взаємодії людини з оточенням. Акцентуація – це надмірна вираженість окремих рис характеру, яка може проявлятися в специфічній поведінці, емоційних реакціях та спілкуванні. Дана методика складається з 88 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». На основі відповідей визначається десять типів акцентуацій: гіпертимний, застряглий,

емотивний, педантичний, тривожний, демонстративний, циклотимічний, збудливий, дистимічний та екзальтований. Максимальний показник кожного типу акцентуації становить 24 бали, при цьому значення понад 12 балів вказує на вираженість певної риси характеру.

Гіпертимний тип характеризується підвищеною активністю, товариськістю, оптимізмом і прагненням до лідерства. Такі люди легко знаходять спільну мову з оточенням, проте можуть бути недостатньо послідовними, схильними до ризику та недисциплінованості. Застряглий тип виявляється у надмірній образливості, підозрливості, складності у вибаченні образ та схильності до довготривалого переживання негативних подій. Це може ускладнювати комунікацію, оскільки такі особистості важко йдуть на компроміс та схильні до конфліктності.

Емотивний тип відзначається високою чутливістю, емоційністю та співпереживанням. Такі люди часто занурюються у свої переживання, схильні до сентиментальності та можуть глибоко відчувати навіть незначні події. Вони добре розуміють емоції інших, що робить їх хорошими друзями, проте їхня емоційність може ускладнювати стресові ситуації. Педантичний тип характеризується підвищеною акуратністю, сумлінністю, схильністю до перфекціонізму. Такі особистості можуть мати труднощі у спілкуванні через свою вимогливість як до себе, так і до інших, а також через тривалі роздуми перед прийняттям рішень.

Тривожний тип виявляється у схильності до страхів, невпевненості, самокритичності та уникання конфліктів. Такі люди часто відчувають дискомфорт у нових ситуаціях, їм складно висловлювати свою думку та будувати стосунки з незнайомими людьми. Демонстративний тип, навпаки, прагне привертати до себе увагу, є артистичним, емоційним та схильним до перебільшень. Такі люди можуть легко маніпулювати оточенням та прагнуть схвалення, що впливає на їхні комунікативні особливості.

Циклотимічний тип характеризується частими змінами настрою, періодами активності та пасивності. Такі люди можуть бути товариськими та життєрадісними, а потім несподівано занурюватися у депресію. Це створює труднощі у прогнозуванні їхньої поведінки та взаємодії з ними. Збудливий тип виявляється в імпульсивності,

дратівливості, схильності до вибухових емоційних реакцій. Такі люди можуть бути конфліктними, важко контролюють свої почуття, що робить їх комунікативну поведінку нестабільною.

Дистимічний тип відзначається схильністю до песимізму, зниженою активністю, схильністю до самотності та пасивного способу життя. Комунікація з такими людьми може бути ускладнена через їхню замкненість та небажання брати активну участь у соціальному житті. Екзальтований тип, навпаки, відзначається високою емоційною збудливістю, ентузіазмом, схильністю до перебільшень та сильним переживанням як позитивних, так і негативних подій. Такі особистості можуть бути чудовими мотиваторами, проте іноді їхні реакції виглядають надмірними.

2. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі [Дод. Б] дозволяє оцінити стиль взаємодії людини з оточенням, її соціальну адаптованість та схильність до певних комунікативних моделей. Вона включає 128 оціночних суджень, що дозволяють визначити основні тенденції міжособистісних відносин на основі двох ключових факторів: «домінування – підпорядкування» та «дружелюбність – агресивність». Це дозволяє отримати комплексну картину особистісних особливостей людини в контексті її соціальної поведінки.

Методика Т. Лірі передбачає оцінку за вісьмома основними типами міжособистісних відносин. Авторитарний тип проявляється в прагненні до влади, контролю над іншими, лідерства у стосунках, що може бути як позитивним (у формі організаторських здібностей), так і негативним (у формі домінантної поведінки, що пригнічує інших). Егоїстичний тип характеризується незалежністю, самозакоханістю, бажанням ставити власні інтереси вище за інших, що може ускладнювати комунікацію в колективі.

Агресивний тип виявляється у схильності до конфліктності, критикування інших, нетерпимості до чужої думки, що створює труднощі у встановленні гармонійних взаємин. Підозрілий тип характеризується недовірою, схильністю до самозахисту, настороженістю щодо намірів оточення, що може перешкоджати відкритості у спілкуванні. Підпорядкований тип навпаки виявляється у прагненні

уникати конфліктів, готовності підкорятися волі інших, що може призводити до труднощів у самовираженні.

Залежний тип характеризується схильністю до пошуку підтримки, потребою у схваленні, підвищеною чутливістю до думки оточення, що може призводити до низької самостійності у прийнятті рішень. Доброзичливий тип відзначається відкритістю, прагненням до співпраці, терпимістю та здатністю легко встановлювати контакти, що сприяє ефективному комунікативному процесу. Альтруїстичний тип виявляється у самопожертві, прагненні допомагати іншим, навіть на шкоду собі, що може призводити до використання його ресурсів оточенням.

Завдяки методиці Т. Лірі можна оцінити, які моделі поведінки переважають у людини, наскільки вона адаптована до соціального середовища та як може взаємодіяти з іншими. У поєднанні з методикою Х. Шмішека ця діагностика дозволяє не лише визначити характерологічні особливості особистості, а й оцінити, як вони проявляються у спілкуванні. Це дає можливість розробити стратегії корекції комунікативних труднощів, що є надзвичайно важливим у контексті освітнього процесу.

3. Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка [Дод. В] спрямована на виявлення труднощів, які виникають у людини під час встановлення емоційної взаємодії з оточенням. Емоційний контакт є важливою складовою міжособистісного спілкування, оскільки саме через емоції люди виражають своє ставлення до інших, налагоджують довірливі стосунки та підтримують соціальні зв'язки. Якщо людина має труднощі в управлінні емоціями або неадекватно їх проявляє, це може стати бар'єром для ефективної комунікації. Методика складається з 25 запитань, які допомагають виявити основні проблеми у встановленні емоційного контакту.

Оцінювання відбувається за п'ятьма основними показниками: невміння управляти емоціями та дозувати їх у процесі спілкування, неадекватне проявлення емоцій у відповідь на соціальні ситуації, недостатня розвиненість емоційної експресії, домінування негативних емоцій, що ускладнює сприйняття співрозмовників, та небажання встановлювати емоційні зв'язки з людьми. Високий рівень вираженості

цих характеристик свідчить про значні труднощі у встановленні довірливих відносин, що може заважати ефективній комунікації в освітньому середовищі.

Наприклад, якщо людина не вміє контролювати свої емоції або виявляє їх у надмірній формі, її спілкування може супроводжуватися конфліктами, незрозумінням або відштовхуванням співрозмовників. З іншого боку, якщо людина має пригнічені емоції, її міміка, жести та інтонації можуть здаватися недостатньо виразними, що робить спілкування сухим та неемоційним. Особливо важливим є баланс між вираженням власних емоцій та сприйняттям емоцій інших людей, що значною мірою впливає на якість комунікативної взаємодії.

4. Тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина [Дод. Г] використовується для оцінки рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей особистості. Ці здібності відіграють важливу роль у соціальній адаптації людини, її здатності взаємодіяти з іншими людьми та ефективно організовувати групову діяльність. Методика містить 40 запитань, які дозволяють визначити, наскільки виражені комунікативні схильності, що відповідають за легкість у встановленні контактів, здатність до активного спілкування, а також організаторські схильності, що визначають можливість управління груповими процесами.

Комунікативні схильності визначають, наскільки людина відкрита до спілкування, чи отримує вона задоволення від взаємодії з іншими, чи легко адаптується в нових соціальних ситуаціях. Особи з високим рівнем комунікативних схильностей зазвичай є ініціативними, відкритими, здатними швидко встановлювати контакти. Якщо ж цей рівень низький, людині складно розпочати діалог, підтримувати бесіду, що може викликати відчуження та труднощі у спілкуванні.

Організаторські схильності визначають, наскільки людина здатна керувати груповою діяльністю, приймати рішення, мотивувати інших до спільної роботи. Високий рівень організаторських схильностей характерний для лідерів, які легко беруть на себе відповідальність та здатні координувати роботу команди. Натомість низький рівень свідчить про труднощі у прийнятті рішень, невпевненість у власних силах, що може перешкоджати ефективній взаємодії в колективі.

5. Методика «Комунікативна толерантність» В. Бойка [Дод. Д]

використовується для оцінки рівня толерантності людини у спілкуванні з оточуючими. Комунікативна толерантність – це здатність сприймати та приймати інших людей такими, якими вони є, не нав'язуючи їм власних поглядів і не оцінюючи їх крізь призму особистих упереджень. Висока комунікативна толерантність дозволяє людині будувати гармонійні міжособистісні відносини, уникати конфліктів та сприяти взаєморозумінню.

Методика містить твердження, що відображають ознаки низької комунікативної толерантності. Учасники тесту мають оцінити, наскільки вони згодні з наведеними твердженнями, після чого підраховується загальна сума балів. Чим вищий цей показник, тим нижчий рівень комунікативної толерантності, а отже, тим більше у людини труднощів у взаємодії з різними соціальними групами.

Низький рівень комунікативної толерантності може проявлятися в нетерпимості до недоліків інших людей, у схильності до стереотипного мислення, у небажанні вислуховувати інші думки. Такі люди часто критикують оточуючих, не прагнуть до компромісів, що може викликати конфлікти. Високий рівень комунікативної толерантності, навпаки, свідчить про гнучкість у спілкуванні, здатність приймати різні погляди та ефективно взаємодіяти навіть із тими, хто має інші цінності та переконання.

Таким чином, методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка дозволяє виявити проблеми в емоційній сфері спілкування, тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС) допомагає визначити загальний рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей, а методика «Комунікативна толерантність» В. Бойка оцінює здатність людини до терпимості у взаємодії з іншими. Разом ці методики дають змогу комплексно дослідити аспекти комунікативної поведінки учнів, що є важливим для подолання комунікативних бар'єрів в освітньому процесі.

Емпіричне дослідження складалося з трьох основних етапів: підготовчого, діагностичного та аналітичного. На підготовчому етапі було визначено основні теоретичні аспекти проблеми, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та

сформовано вибірккову групу. Діагностичний етап включав проведення тестування із застосуванням обраного комплексу методик, а також аналіз отриманих даних.

Процедура дослідження відбувалася в умовах класного середовища під наглядом дослідника. Тестування проводилося у письмовій формі, а кожен учасник мав можливість задати уточнюючі запитання щодо процедури заповнення бланків. Середній час, витрачений на проходження тестування, складав 40-50 хвилин, що дозволяло учням зосередитися на виконанні завдань без відчуття перевантаження.

Після завершення діагностичного етапу розпочався процес аналізу отриманих результатів. Дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики та кореляційного аналізу. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити взаємозв'язки між комунікативними бар'єрами, особистісними характеристиками та рівнем розвитку комунікативних умінь учнів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження проявів комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу

У результаті дослідження комунікативних бар'єрів учнів 9-10 класів було проаналізовано їхні характерологічні особливості за методикою «Дослідження акцентуації характеру» Х. Шмішека та стиль міжособистісних відносин за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі.

Отримані дані дозволяють зробити висновки про те, які особистісні риси та комунікативні особливості можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати ефективну взаємодію учнів у освітньому процесі. Визначення акцентуацій характеру дозволило виявити, які типи особистості мають більшу схильність до труднощів у спілкуванні, тоді як аналіз міжособистісних відносин допоміг визначити домінантні моделі поведінки учнів у соціальних контактах.

Результати методики Х. Шмішека показали, що серед 40 учнів 9-10 класів найбільш поширеними є гіпертимний, тривожний та демонстративний типи акцентуації. Це свідчить про те, що значна частина підлітків або схильна до активного

та імпульсивного спілкування (гіпертимний тип), або ж, навпаки, відчуває труднощі у соціальній взаємодії через підвищену тривожність.

Демонстративний тип виявляється у бажанні привернути увагу до себе, що також може впливати на комунікативну поведінку. Менш вираженими виявилися дистимічний і педантичний типи, що вказує на відносно невеликий відсоток учнів із пригніченими або надмірно акуратними і відповідальними особистісними рисами. Кількісні показники висвітлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл типів акцентуацій характеру серед учнів (за Х. Шмішеком)

Тип акцентуації	Кількість респондентів (n=40)	Відсоток (%)
Гіпертимний	9	22,5
Тривожний	7	17,5
Демонстративний	6	15
Застряглий	5	12,5
Збудливий	4	10
Циклотимічний	3	7,5
Емотивний	2	5
Педантичний	2	5
Дистимічний	1	2,5
Екзальтований	1	2,5

Як видно з табл. 2.1, найбільший відсоток учнів має гіпертимний (22,5%) та тривожний (17,5%) типи акцентуації. Гіпертимні учні зазвичай є дуже комунікабельними, легко йдуть на контакт, але можуть бути надто імпульсивними, що інколи спричиняє конфлікти. Тривожний тип, навпаки, характеризується сором'язливістю, страхом перед оцінкою з боку інших, що може призводити до труднощів у спілкуванні та уникання контактів. Демонстративні особи (15%) прагнуть до соціальної уваги, що в деяких випадках може супроводжуватися нещирістю або маніпулятивною поведінкою.

Наявність застряглого (12,5%) і збудливого (10%) типів також є важливим аспектом, оскільки ці учні можуть демонструвати підвищену конфліктність, нетерпимість до критики або жорстку позицію у відстоюванні власної думки. Водночас циклотимічні (7,5%) учні мають змінний настрій, що може позначатися на

їхній соціальній взаємодії: в одних ситуаціях вони товариські, в інших — замкнені. Емотивний, педантичний, дистимічний та екзальтований типи зустрічаються рідше, проте вони також впливають на загальну атмосферу у класному середовищі.

Аналіз результатів методики Т. Лірі дозволив виявити особливості міжособистісної поведінки учнів. Основними типами відносин, що проявилися серед досліджуваних, є доброзичливий (25%), авторитарний (20%) та егоїстичний (17,5%). Це означає, що більшість учнів схильні до співпраці, відкриті до спілкування, але при цьому в класному середовищі є також особи, які прагнуть домінувати або ставлять власні інтереси вище за групові. Кількісні показники висвітлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Типи міжособистісних відносин серед учнів (за Т. Лірі)

Тип міжособистісних відносин	Кількість респондентів (n=40)	Відсоток (%)
Доброзичливий	10	25
Авторитарний	8	20
Егоїстичний	7	17,5
Альтруїстичний	5	12,5
Підозрілий	4	10
Агресивний	3	7,5
Підпорядкований	2	5
Залежний	1	2,5

Як видно з табл. 2.2, найпоширенішим типом є доброзичливий (25%), що свідчить про те, що значна частина учнів є відкритими, товариськими та готовими допомагати іншим. Високий рівень авторитарності (20%) вказує на те, що частина учнів прагне домінувати в групі, брати на себе роль лідера, що може бути як позитивною, так і негативною рисою залежно від контексту.

Егоїстичний (17,5%) і альтруїстичний (12,5%) типи також мають велике значення, оскільки вони свідчать про різні підходи до спілкування: егоїсти схильні до індивідуалізму, а альтруїсти, навпаки, орієнтовані на допомогу іншим. Присутність підозрілих (10%) і агресивних (7,5%) типів вказує на те, що частина учнів є недовірливою або схильною до конфліктної поведінки, що може створювати комунікативні бар'єри.

Таким чином, результати дослідження за методиками Х. Шмішека та Т. Лірі дозволяють дійти висновку, що комунікативні бар'єри в учнів 9-10 класів можуть бути пов'язані як з особистісними характеристиками, так і з моделями міжособистісної взаємодії. Висока частка тривожних, застряглих і збудливих акцентуацій характеру, а також наявність авторитарних і агресивних типів міжособистісних відносин вказують на потребу у психологічній роботі щодо розвитку навичок комунікативної толерантності та ефективного спілкування.

Результати методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка дозволили визначити основні труднощі, які заважають учням 9-10 класів ефективно встановлювати емоційний контакт з іншими людьми. Оскільки емоційна сфера є важливою складовою міжособистісної взаємодії, будь-які порушення у її функціонуванні можуть стати значними комунікативними бар'єрами. Відсутність належного контролю над емоціями, домінування негативних емоцій або небажання встановлювати глибші емоційні зв'язки можуть призводити до відчуженості, конфліктності та труднощів у соціалізації підлітків.

Аналіз відповідей 40 учнів дозволив розподілити їх за п'ятьма основними показниками: невміння управляти емоціями, неадекватне проявлення емоцій, нерозвиненість та негнучкість емоцій, домінування негативних емоцій та небажання зближуватися на емоційній основі. Кількісні показники висвітлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Перешкоди у встановленні емоційних контактів серед учнів (за В. Бойком)

Показники	Кількість респондентів (n=40)	Відсоток (%)
Невміння управляти емоціями	7	17,5
Неадекватний прояв емоцій	6	15
Негнучкість, нерозвиненість емоцій	10	25
Домінування негативних емоцій	9	22,5
Небажання зближуватися на емоційній основі	8	20

Дані із табл. 2.3 показали, що найбільш поширеними проблемами є негнучкість емоцій (25%) та домінування негативних емоцій (22,5%). Це означає, що значна

частина підлітків не вміє гнучко адаптувати свої емоційні реакції до ситуацій, що може спричиняти труднощі в комунікації, особливо в конфліктних або стресових умовах.

Найбільша частка учнів (25%) демонструє негнучкість та нерозвиненість емоційної експресії. Це може означати, що вони не завжди здатні виразити свої почуття адекватно до ситуації, їхні емоційні реакції є одноманітними або недостатньо виразними. Такі учні можуть мати труднощі у встановленні тісних міжособистісних зв'язків через те, що їхній емоційний стан важко зрозуміти оточенню. Наприклад, вони можуть не проявляти радості або співпереживання в потрібних ситуаціях, що робить їх менш привабливими для соціальної взаємодії.

Домінування негативних емоцій (22,5%) є ще однією серйозною проблемою, оскільки воно може провокувати конфлікти, дратівливість, замкнутість або небажання взаємодіяти з однолітками. Якщо людина схильна переважно до негативного мислення та емоційних реакцій, її спілкування часто набуває напруженого характеру, що створює перешкоди для ефективної комунікації. Такі підлітки можуть бути критичними, песимістичними, дратівливими, що негативно позначається на атмосфері в колективі.

Небажання зближуватися на емоційній основі (20%) також є важливим показником, оскільки воно свідчить про труднощі у формуванні довірливих відносин. Учні, які уникають емоційного зближення, можуть здаватися холодними, закритими, байдужими до переживань інших. Це може бути пов'язано з особистісними особливостями або попереднім негативним досвідом спілкування, через що вони уникають глибших контактів, обмежуючись формальним спілкуванням.

Невміння управляти емоціями (17,5%) означає, що певна частина учнів не може свідомо регулювати свої емоційні стани. Це проявляється у спонтанних, імпульсивних реакціях, які можуть бути недоречними або надмірними. Наприклад, учень може занадто сильно реагувати на критику, довго перебувати у стані гніву або, навпаки, надмірно захоплюватися, не враховуючи ситуаційні вимоги.

Неадекватний прояв емоцій (15%) свідчить про те, що деякі учні демонструють емоційні реакції, які не відповідають ситуації. Наприклад, вони можуть сміятися у серйозних ситуаціях, проявляти байдужість у моменти, коли слід виявляти емпатію, або надмірно реагувати на незначні події. Такі особливості викликають нерозуміння та навіть напруженість у стосунках з оточуючими.

Таким чином, результати методики В. Бойка свідчать про наявність у частини підлітків труднощів у вираженні та сприйнятті емоцій, що створює перешкоди для встановлення довірливих контактів. Найпоширенішими проблемами є негнучкість емоційної експресії та домінування негативних емоцій, що призводить до труднощів у соціалізації, низької комунікативної толерантності та конфліктності у спілкуванні.

Отримані результати мають важливе значення для розробки заходів з розвитку емоційної компетентності учнів. Вони вказують на необхідність роботи з емоційною сферою, навчання підлітків методам емоційної саморегуляції, розвитку емпатії та навичок ефективного спілкування. Подальші дослідження та психокорекційні заходи мають бути спрямовані на допомогу учням у подоланні комунікативних бар'єрів, що виникають через труднощі у вираженні емоцій та взаємодії з оточенням.

Результати тесту комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина дозволили визначити рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей учнів 9-10 класів. Оскільки комунікативні навички є ключовими для ефективної взаємодії в освітньому середовищі, їхній рівень впливає на здатність учнів налагоджувати контакт з однолітками, викладачами, брати участь у групових проєктах та уникати конфліктів. Водночас організаторські здібності є важливими для тих, хто прагне до лідерства, координації діяльності інших та відповідального виконання завдань.

Аналіз результатів дозволяє оцінити, наскільки учні відкриті до спілкування та чи готові вони брати на себе ініціативу у груповій діяльності. Кількісні показники висвітлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень комунікативних та організаторських схильностей серед учнів (за КОС)

В. Синявського та Б. Федоришина

Рівень розвитку схильностей	Комунікативні схильності (n=40)	Відсоток (%)	Організаторські схильності (n=40)	Відсоток (%)
Високий	10	25	9	22,5
Середній	17	42,5	16	40
Низький	7	17,5	8	20
Дуже низький	6	15	7	17,5

Аналіз відповідей 40 учнів показав, що більшість респондентів мають середній рівень комунікативних (42,5%) та організаторських (40%) схильностей. Це означає,

що значна частина учнів здатна до спілкування та співпраці, але може відчувати певні труднощі у ініціативності або підтриманні довготривалих соціальних контактів. Високий рівень комунікативних здібностей виявлено у 25% учнів, що свідчить про їхню легкість у встановленні контактів, відкритість та бажання активно взаємодіяти з оточенням. Натомість низький рівень комунікативних схильностей продемонстрували 17,5% респондентів, що вказує на складнощі у соціальній адаптації, замкненість або невпевненість у собі.

Як показують результати, 25% учнів мають високий рівень комунікативних здібностей, що означає, що вони легко знаходять спільну мову з однолітками, впевнено висловлюють свої думки та не бояться ініціювати спілкування. Такі учні зазвичай є активними учасниками дискусій, добре проявляють себе у командній роботі та швидко адаптуються до нових соціальних ситуацій. Проте середній рівень комунікативних здібностей (42,5%) свідчить про те, що майже половина респондентів може спілкуватися без особливих проблем, але у певних ситуаціях відчуває труднощі, наприклад, при необхідності підтримувати тривалий діалог або у спілкуванні з незнайомими людьми.

17,5% учнів продемонстрували низький рівень комунікативних схильностей, що може свідчити про невпевненість у собі, страх перед публічним виступом або складності у вираженні власних думок. Такі учні можуть уникати активної соціальної взаємодії, а їхнє мовлення може бути недостатньо виразним або емоційним. Ще 15% учнів мають дуже низький рівень комунікативних здібностей, що вказує на значні труднощі у встановленні контактів, можливо, через внутрішню тривожність або негативний соціальний досвід.

Аналіз організаторських здібностей показав, що 22,5% учнів мають високий рівень лідерських якостей, що означає, що вони легко беруть на себе ініціативу, можуть координувати дії інших та ефективно розподіляти обов'язки у командній роботі. Водночас 40% респондентів мають середній рівень організаторських схильностей, що свідчить про їхню здатність виконувати організаційні функції, але лише в певних умовах або при необхідності.

Низький рівень організаторських схильностей продемонстрували 20% учнів, що може означати, що їм складно брати на себе відповідальність за групову діяльність, вони не прагнуть до керівних ролей та можуть уникати ситуацій, де необхідно приймати рішення. Ще 17,5% респондентів мають дуже низький рівень організаторських здібностей, що вказує на невпевненість у власних силах, відсутність мотивації до лідерства та труднощі у координуванні дій інших.

Таким чином, результати тесту КОС показують, що більшість учнів мають середній рівень комунікативних та організаторських схильностей, що дозволяє їм успішно взаємодіяти в освітньому середовищі, але в деяких ситуаціях вони стикаються з труднощами у комунікації або ініціативності. Високий рівень комунікативних здібностей у 25% учнів свідчить про наявність активних комунікаторів, які можуть бути соціальними лідерами у групі. Водночас низький та дуже низький рівень комунікативних схильностей у 32,5% респондентів є важливим сигналом для психологічного супроводу таких учнів, оскільки це може свідчити про їхню ізольованість, страх перед спілкуванням або труднощі у вираженні власних думок.

Отримані результати також демонструють, що частина учнів має потенціал до лідерства, проте не всі готові брати на себе відповідальність за організацію групових процесів. Це свідчить про необхідність розвивати в учнів навички комунікації та роботи у команді, щоб допомогти їм більш впевнено проявляти себе в соціальному середовищі. Важливою є також робота з учнями, які мають низький рівень комунікативних та організаторських здібностей, адже їхня соціальна невпевненість може впливати на загальний рівень взаємодії у класному колективі та перешкоджати їхній самореалізації.

Результати методики «Комунікативна толерантність» В. Бойка дозволили оцінити рівень терпимості учнів 9-10 класів до різних особистісних особливостей та моделей поведінки їхніх співрозмовників. Оскільки комунікативна толерантність є важливим фактором для встановлення гармонійних міжособистісних відносин, її недостатній рівень може бути одним із ключових комунікативних бар'єрів у освітньому процесі. Толерантні люди схильні приймати інших такими, якими вони є,

без осуду та нав'язування власної думки, тоді як низький рівень комунікативної толерантності проявляється у критичності, нетерпимості до відмінностей та конфліктності у спілкуванні.

Дослідження 40 учнів показало, що найбільша частка респондентів (45%) має середній рівень комунікативної толерантності. Це означає, що вони загалом є терпимими у спілкуванні, але в окремих ситуаціях можуть виявляти нетерпимість до певних людей або їхніх особливостей. Високий рівень комунікативної толерантності виявлено у 22,5% респондентів, що свідчить про їхню здатність приймати інших без упереджень, доброзичливо ставитися до людей незалежно від їхніх особистісних чи соціальних характеристик. Кількісні показники висвітлено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень комунікативної толерантності серед учнів (за В. Бойком)

Рівень толерантності	Кількість респондентів (n=40)	Відсоток (%)
Високий	9	22,5
Середній	18	45
Низький	8	20
Дуже низький	5	12,5

Як свідчать результати із табл. 2.5, 22,5% учнів мають високий рівень комунікативної толерантності. Вони відкриті до спілкування, легко знаходять спільну мову з людьми різних типів особистості, не схильні до критики та засудження. Такі учні є комфортними партнерами у спілкуванні, оскільки вміють вислуховувати, розуміти позицію інших та знаходити компроміси у конфліктних ситуаціях. Вони не нав'язують свою точку зору, уникають суперечок і можуть будувати конструктивні міжособистісні стосунки.

Найбільша частка респондентів (45%) має середній рівень комунікативної толерантності, що свідчить про їхню відносну терпимість у спілкуванні. Вони можуть підтримувати ефективну комунікацію, проте у певних ситуаціях їхня толерантність знижується, особливо якщо поведінка співрозмовника суперечить їхнім особистим принципам або викликає роздратування. Наприклад, такі учні можуть бути терпимими до помилок та недоліків друзів, але менш терпимими до нових або незнайомих людей.

Низький рівень комунікативної толерантності виявлено у 20% учнів, що означає, що вони часто оцінюють інших через призму своїх суб'єктивних уявлень, можуть виявляти критику, нетерпимість до недоліків інших або категоричність у судженнях. Такі учні зазвичай не схильні до компромісів у конфліктних ситуаціях, можуть демонструвати емоційну нестабільність та схильність до конфронтації.

Дуже низький рівень комунікативної толерантності зафіксовано у 12,5% респондентів. Це означає, що вони часто сприймають спілкування як конфліктну взаємодію, схильні нав'язувати свої погляди, можуть проявляти різку критику та нетерпимість до особистісних особливостей співрозмовників. Вони можуть відчувати роздратування під час комунікації, швидко втрачати терпіння та мати труднощі у підтримці довготривалих соціальних зв'язків.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що більшість учнів мають достатній рівень комунікативної толерантності, що сприяє комфортному спілкуванню в освітньому середовищі. Водночас наявність 32,5% респондентів із низьким та дуже низьким рівнем толерантності вказує на потенційні труднощі у соціальній взаємодії. Такі учні можуть створювати напруженість у класному колективі, спричиняти конфлікти або уникати спілкування з певними категоріями людей.

Низький рівень комунікативної толерантності може бути зумовлений низьким рівнем емоційного інтелекту, відсутністю навичок самоконтролю або попереднім негативним досвідом взаємодії. Такі учні можуть бути більш схильними до агресивної поведінки, неохоче сприймати критику та мати упереджене ставлення до інших. Це може призводити до формування комунікативних бар'єрів, зниження ефективності спільної діяльності та соціальної ізоляції окремих учнів.

Високий рівень толерантності, навпаки, сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в класному середовищі. Толерантні учні допомагають налагоджувати взаєморозуміння, підтримують своїх однокласників та є менш схильними до конфліктної поведінки. Вони легше адаптуються до нових соціальних умов, мають більш розвинені навички емпатії та конструктивного вирішення суперечливих ситуацій.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність формування у школярів вищого рівня комунікативної толерантності, особливо серед тих, хто має низькі показники за цим критерієм. Важливо проводити психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, вміння висловлювати свою думку, не порушуючи особистісних кордонів інших людей, а також навчати методам емоційного самоконтролю та конструктивного розв'язання конфліктів.

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз між основними показниками, отриманими за п'ятьма методиками. Оскільки всі змінні є кількісними та розподіл деяких із них може бути нерівномірним, доцільним є використання коефіцієнта кореляції Спірмена, який дозволяє оцінити взаємозв'язок між ранговими показниками без припущення нормального розподілу даних.

Аналіз проводився з метою виявлення зв'язку між особистісними характеристиками (акцентуації характеру за Х. Шмішек), рівнем міжособистісної взаємодії (типи відносин за Т. Лірі), перешкодами у встановленні емоційних контактів (В. Бойко), рівнем комунікативних та організаторських схильностей (КОС) та рівнем комунікативної толерантності (В. Бойко). Показники висвітлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз результатів дослідження

Показники	Акцентуації характеру (Х. Шмішек)	Міжособистісні відносини (Т. Лірі)	Перешкоди в емоційному контакті (В. Бойко)	КОС В.Синявського та Б. Федоришина	Комунікативна толерантність (В. Бойко)
Акцентуації характеру (Х. Шмішек)	1.00	-0.48**	0.62**	-0.55**	-0.61**
Міжособистісні відносини (Т. Лірі)	-0.48**	1.00	-0.40*	0.50**	0.58**
Перешкоди в емоційному контакті (В. Бойко)	0.62**	-0.40*	1.00	-0.52**	-0.59**
КОС В.Синявського та Б. Федоришина	-0.55**	0.50**	-0.52**	1.00	0.64**
Комунікативна толерантність (В. Бойко)	-0.61**	0.58**	-0.59**	0.64**	1.00

Примітки:

$p < 0.05$ – статистично значущі кореляції позначені однією зірочкою (*).

$p < 0.01$ – високо значущі кореляції позначені двома зірочками (**).

Аналіз отриманих кореляцій дозволяє зробити важливі висновки щодо гіпотези дослідження. По-перше, спостерігається висока позитивна кореляція між акцентуаціями характеру та перешкодами у встановленні емоційних контактів ($r = 0.62$, $p < 0.01$). Це означає, що учні з вираженими акцентуаціями (наприклад, тривожний, застряглий або збудливий типи) частіше стикаються з труднощами у вираженні емоцій та побудові емоційних зв'язків. Водночас акцентуації характеру негативно корелюють із комунікативними та організаторськими схильностями ($r = -0.55$, $p < 0.01$) та рівнем комунікативної толерантності ($r = -0.61$, $p < 0.01$). Це підтверджує припущення, що особистісні особливості можуть бути фактором, який ускладнює комунікацію та знижує рівень соціальної взаємодії.

По-друге, перешкоди в емоційному контакті (В. Бойко) також демонструють значний негативний зв'язок із комунікативними та організаторськими схильностями ($r = -0.52$, $p < 0.01$) та комунікативною толерантністю ($r = -0.59$, $p < 0.01$). Це означає, що учні, які не можуть контролювати свої емоції або мають схильність до негативного емоційного фону, рідше проявляють ініціативу у спілкуванні та мають труднощі у взаємодії з різними типами особистостей.

По-третє, рівень комунікативних схильностей та комунікативна толерантність мають високо значущий позитивний зв'язок ($r = 0.64$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що учні, які відкриті до спілкування та легко адаптуються до соціальних ситуацій, також демонструють вищий рівень толерантності до інших. Водночас середня негативна кореляція між міжособистісними відносинами (Т. Лірі) та акцентуаціями характеру ($r = -0.48$, $p < 0.01$) свідчить про те, що чим вираженіші акцентуації особистості, тим більше складнощів виникає у міжособистісній взаємодії.

Отримані дані повністю підтверджують гіпотезу дослідження. Було встановлено, що високий рівень тривожності, наявність акцентуацій характеру, низький рівень комунікативної толерантності та недостатній розвиток комунікативних навичок справді значною мірою впливають на формування

комунікативних бар'єрів. Зокрема, учні з вираженими акцентуаціями (тривожний, застряглий, демонстративний типи) частіше мають труднощі у вираженні своїх емоцій та налагодженні контактів. Водночас низький рівень комунікативної толерантності корелює із проблемами у соціальній взаємодії, що свідчить про важливість формування навичок конструктивного спілкування.

Окрім цього, зв'язок між рівнем комунікативних схильностей та організаторськими здібностями показує, що учні, які мають труднощі у взаємодії, часто виявляють недостатню ініціативність у комунікації та уникають відповідальності у групових завданнях. Це підтверджує припущення, що комунікативні бар'єри у освітньому середовищі пов'язані не лише з індивідуальними особливостями особистості, а й із рівнем соціальних навичок та схильністю до кооперації.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок про необхідність розробки та впровадження соціально-психологічного тренінгу подолання комунікативних бар'єрів в освітньому процесі. Тренінг має включати вправи з розвитку емоційної компетентності, формування толерантного ставлення до інших, подолання соціальної тривожності та активізацію комунікативної ініціативності. Оскільки комунікативні бар'єри пов'язані як з особистісними рисами, так і з соціальними навичками, тренінг має бути спрямований не лише на психологічну корекцію, а й на створення позитивного середовища для ефективної взаємодії учнів в освітньому процесі.

Висновки до другого розділу. Комунікативні бар'єри серед учасників освітнього процесу мають комплексний характер і значною мірою зумовлені особистісними особливостями, рівнем комунікативної толерантності, соціальною тривожністю та недостатнім розвитком комунікативних навичок.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що виражені акцентуації характеру (зокрема тривожний, застряглий та збудливий типи) негативно впливають на ефективність міжособистісного спілкування, спричиняючи труднощі у встановленні емоційних контактів та підвищуючи ймовірність конфліктних взаємодій. Водночас було виявлено значний рівень соціальної тривожності серед

частини респондентів, що підтверджує їхню схильність до уникнення активної комунікації та страху оцінювання з боку однолітків і вчителів.

Дані аналізу міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі показали, що серед учнів 9-10 класів спостерігається значна різниця у стилях взаємодії, причому певна частка респондентів демонструє авторитарні, агресивні або підозрілі типи поведінки, що може спричиняти конфлікти та комунікативні труднощі. Водночас рівень комунікативної толерантності виявився середнім або низьким у значної частини учнів, що свідчить про потребу в цілеспрямованій роботі над розвитком навичок ефективного спілкування.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про зв'язок між рівнем комунікативної тривожності, акцентуаціями характеру та труднощами у встановленні контактів, що ще раз підкреслює необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій для подолання цих проблем.

Таким чином, результати другого розділу демонструють важливість комплексного підходу до вивчення та подолання комунікативних бар'єрів у підлітковому віці. Було виявлено, що основні труднощі у спілкуванні пов'язані не лише з особистісними особливостями, а й із соціальними чинниками, такими як недостатній рівень комунікативної компетентності та низька готовність до конструктивного діалогу.

Отримані дані стали основою для розробки та впровадження соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування в учнів необхідних навичок комунікації, підвищення рівня комунікативної толерантності та зниження соціальної тривожності.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

3.1. Обґрунтування програми тренінгу подолання комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу

Проведений кореляційний аналіз показав, що комунікативні бар'єри в учнів 9-10 класів значною мірою зумовлені особистісними характеристиками, рівнем комунікативної толерантності та соціальною тривожністю. Було встановлено, що високий рівень тривожності, виражені акцентуації характеру (зокрема тривожний, застряглий, демонстративний типи), а також низький рівень комунікативної толерантності негативно впливають на ефективність соціальної взаємодії. Саме тому необхідним є впровадження соціально-психологічного тренінгу, який допоможе учням подолати ці труднощі.

Результати дослідження також вказують на те, що значна частина учнів має середній або низький рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це означає, що вони можуть відчувати невпевненість у собі під час взаємодії з оточенням, уникати активної соціальної участі або мати труднощі у прийнятті рішень у груповій діяльності. Запропонований тренінг дозволить не лише розвинути навички ефективного спілкування, а й підвищити рівень емоційного самоконтролю та здатності працювати у команді.

Таким чином, розроблений нами соціально-психологічний тренінг «Шлях до відкритого спілкування: розвиток комунікативних навичок і подолання бар'єрів» є необхідним заходом для подолання комунікативних бар'єрів, покращення емоційної стабільності учнів та створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі [Дод. Ж].

Мета тренінгу – сформулювати та розвинути в учнів 9-10 класів навички ефективного міжособистісного спілкування, підвищити рівень комунікативної

толерантності, навчити способам емоційної саморегуляції та подолання соціальної тривожності. Особливу увагу буде приділено розвитку впевненості в собі, гнучкості емоційної експресії, конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій та підвищенню рівня соціальної адаптації учнів у освітньому середовищі.

Основними завданнями тренінгу є навчити учасників контролювати та виражати емоції у процесі комунікації, розвинути навички активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, підвищити рівень комунікативної толерантності та знизити рівень соціальної тривожності. Крім того, учасники отримають досвід роботи у груповій взаємодії, що сприятиме покращенню їхніх організаторських схильностей та лідерських якостей.

Тренінг складається з п'яти занять, які проходять протягом двох тижнів (два рази на тиждень по 90 хвилин). Кожне заняття має теоретичну частину, інтерактивні вправи та рефлексію. Перший етап присвячений діагностиці та зняттю напруги, другий – роботі з комунікативними бар'єрами та соціальною тривожністю, третій – навчанню ефективного вираженню емоцій, четвертий – розвитку комунікативної толерантності та технік активного слухання, а п'ятий – закріпленню навичок через групові дискусії та ситуаційні вправи.

Перше заняття «Знайомство та діагностика комунікативних бар'єрів» розпочинається з вправи «Коло довіри», де учасники стають у коло та по черзі називають свої очікування від тренінгу, а також найпоширеніші труднощі у спілкуванні. Далі проводиться вправа «Комунікативний портрет», у якій кожен учень має описати свої сильні та слабкі сторони у комунікації. Завершується заняття грою «Розповідь без слів», де учасники через жести та міміку намагаються передати зміст історії, що допомагає виявити проблеми з вираженням емоцій.

Друге заняття «Подолання страху комунікації» фокусується на роботі зі соціальною тривожністю та страхом оцінювання. Вправа «Мій страх» передбачає, що кожен учасник записує на папері ситуації, які викликають у нього напруження під час спілкування, після чого ці листки розміщуються на дошці, і група спільно шукає шляхи подолання цих страхів. Далі проводиться вправа «Зворотний зв'язок», де учні вчаться конструктивно висловлювати свою думку про поведінку інших без критики.

Заключною частиною є техніка релаксації «Контроль дихання», яка допомагає знижувати напругу перед спілкуванням.

Третє заняття «Розвиток емоційної компетентності» присвячене вмінню керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан співрозмовника. Вправа «Карта емоцій» передбачає, що учні розподіляють різні емоції за категоріями – приємні, нейтральні та негативні, після чого обговорюють, як вони впливають на комунікацію. Потім проводиться гра «Зміни емоцію», у якій кожен учасник отримує ситуацію та повинен виразити її різними емоційними станами (наприклад, сумом, злістю, радістю). Це допомагає розвинути гнучкість емоційної експресії.

Четверте заняття «Комунікативна толерантність: навчання взаєморозумінню» починається з вправи «Точка зору», у якій учні займають позицію за або проти певного твердження та аргументують свою думку. Це дозволяє побачити різні точки зору та навчитися сприймати думки інших. Далі проводиться вправа «Аналіз конфлікту», де учасники розглядають реальні або змодельовані ситуації конфлікту та шукають способи їхнього вирішення. Завершується заняття технікою «Чесний діалог», у якій двоє учасників обговорюють певну проблему, а решта аналізує їхню комунікативну поведінку.

П'яте заняття «Закріплення навичок: від комунікативних бар'єрів до відкритого спілкування» передбачає інтерактивні ігри та вправи, які узагальнюють здобуті навички. Проводиться вправа «Ситуативна комунікація», де учні отримують певні ролі (учитель, лідер групи, пасивний учасник тощо) і повинні знайти вихід із комунікативної ситуації. Потім проводиться вправа «Скульптура довіри», у якій групи створюють символічні скульптури, що відображають ефективну комунікацію. Завершується тренінг рефлексією, де учасники оцінюють свої досягнення та висловлюють побажання щодо подальшого розвитку своїх навичок.

Очікуваними результатами тренінгу є підвищення впевненості учнів у спілкуванні, зниження рівня соціальної тривожності, розвиток комунікативної гнучкості та толерантності. Важливим результатом є також формування навичок активного слухання, управління емоціями та конструктивного вирішення конфліктів. Проведення такого тренінгу сприятиме не лише особистісному розвитку учнів, а й

покращенню психологічного клімату в класному колективі, що позитивно вплине на загальну атмосферу освітнього процесу.

3.2. Результати апробації тренінгу подолання комунікативних бар'єрів в учасників освітнього процесу

Апробація соціально-психологічного тренінгу «Шлях до відкритого спілкування» проводилася серед учнів 9-10 класів, які брали участь у попередньому діагностичному дослідженні. Метою апробації було оцінити ефективність тренінгу у зниженні комунікативних бар'єрів, розвитку емоційної компетентності та покращенні міжособистісних взаємин. Для цього було проведено повторне тестування за методикою «Дослідження акцентуації характеру» Х. Шмішека, що дозволило порівняти зміни у психологічних характеристиках учнів до і після участі у тренінгу.

Результати методики Х. Шмішека після тренінгу показали позитивну динаміку у зниженні вираженості окремих акцентуацій характеру, які раніше могли спричиняти труднощі у спілкуванні. Зокрема, значно зменшилася кількість учнів із тривожним, застряглим та збудливим типами, що свідчить про зниження рівня емоційної напруженості та агресивності. Водночас зросла кількість учнів із помірно вираженими гіпертимним та емотивним типами, що може вказувати на покращення соціальної адаптації, відкритість до комунікації та розвиток емпатії. Кількісні показники відображено у табл. 3.1.

Аналіз табл. 3.1 свідчить про загальне зниження кількості учнів із акцентуєваними рисами, які могли ускладнювати їхню соціальну взаємодію. Зменшення тривожного та застряглого типів свідчить про підвищення впевненості учасників у спілкуванні та зниження рівня соціальної напруги. Водночас зростання гіпертимного та емотивного типів може бути наслідком розвитку відкритості до комунікації, підвищення рівня емоційної гнучкості та покращення здатності до міжособистісної взаємодії.

Таблиця 3.1.

Динаміка акцентуацій характеру після тренінгу (за Х. Шмішеком)

Тип акцентуації	До тренінгу (n=40)	Відсоток (%)	Після тренінгу (n=40)	Відсоток (%)
Гіпертимний	9	22,5	12	30
Тривожний	7	17,5	4	10
Демонстративний	6	15	5	12,5
Застраглий	5	12,5	3	7,5
Збудливий	4	10	2	5
Циклотимічний	3	7,5	4	10
Емотивний	2	5	5	12,5
Педантичний	2	5	3	7,5
Дистимічний	1	2,5	1	2,5
Екзальтований	1	2,5	1	2,5

Методика Т. Лірі після тренінгу також показала позитивні зміни у міжособистісних відносинах учасників. Основними тенденціями стали зростання кількості учнів із доброзичливим та альтруїстичним типами взаємодії, що свідчить про покращення комунікативної толерантності, зниження конфліктності та розвиток емпатійного ставлення до інших. Водночас відбулося зменшення частки учнів із авторитарним, егоїстичним та агресивним стилями поведінки, що може бути наслідком оволодіння навичками конструктивного спілкування та контролю емоцій.

Кількісні показники висвітлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка міжособистісних відносин після тренінгу (за Т. Лірі)

Тип міжособистісних відносин	До тренінгу (n=40)	Відсоток (%)	Після тренінгу (n=40)	Відсоток (%)
Доброзичливий	10	25	14	35
Авторитарний	8	20	5	12,5
Егоїстичний	7	17,5	5	12,5
Альтруїстичний	5	12,5	8	20
Підозрілий	4	10	3	7,5
Агресивний	3	7,5	2	5
Підпорядкований	2	5	2	5
Залежний	1	2,5	1	2,5

Результати із табл. 3.2 показують, що найбільш помітні зміни відбулися у зростанні рівня доброзичливості (з 25% до 35%) та альтруїстичної орієнтації (з 12,5% до 20%). Це свідчить про те, що учасники стали більш відкритими до взаємодії, навчилися краще сприймати інших та шукати компроміси у спірних ситуаціях. Одночасно спостерігається зниження авторитарної поведінки (з 20% до 12,5%) та агресивного стилю взаємодії (з 7,5% до 5%), що може бути результатом роботи над зниженням імпульсивності та навчання навичкам емоційного самоконтролю.

Зменшення частки егоїстичного типу (з 17,5% до 12,5%) також свідчить про покращення міжособистісної взаємодії, оскільки учасники стали більше враховувати інтереси інших, а не зосереджуватися лише на власних потребах. Невеликі зміни у підозрілому (10% до 7,5%) та підпорядкованому (5%) типах свідчать про поступове зниження рівня соціальної напруги та страху перед комунікацією.

Таким чином, результати апробації тренінгу підтверджують його ефективність у розвитку комунікативних навичок, зниженні соціальної тривожності та покращенні міжособистісних відносин. Зменшення кількості учнів із вираженими негативними акцентуаціями характеру та агресивними моделями взаємодії свідчить про успішне формування навичок ефективного спілкування та контролю емоцій. Водночас зростання доброзичливих, відкритих та емпатійних моделей поведінки демонструє покращення якості комунікації серед учасників тренінгу, що є важливим кроком у подоланні комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі.

Апробація соціально-психологічного тренінгу «Шлях до відкритого спілкування» дозволила оцінити ефективність впроваджених методик у розвитку комунікативних навичок учнів 9-10 класів. Одним із ключових аспектів дослідження було визначення змін у здатності учнів встановлювати емоційні контакти після проходження тренінгу. Для цього було проведене повторне тестування за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойка, результати якого дозволили виявити динаміку змін у комунікативній поведінці респондентів.

Результати тестування показали значне зниження рівня перешкод у встановленні емоційних контактів. Найбільші зміни зафіксовано у категоріях «Невміння управляти емоціями» та «Домінування негативних емоцій», що свідчить

про покращення емоційної саморегуляції учнів. Також зменшилася кількість респондентів, які мали труднощі з вираженням емоцій та неадекватною реакцією на соціальні ситуації. Це вказує на розвиток у них більшої гнучкості в комунікації та покращення здатності адаптуватися до соціальної взаємодії. Кількісні показники висвітлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка змін перешкод у встановленні емоційних контактів після тренінгу (за В. Бойком)

Показники	До тренінгу	Відсоток (%)	Після тренінгу	Відсоток (%)
Невміння управляти емоціями	7	17,5	3	7,5
Неадекватний прояв емоцій	6	15	3	7,5
Негнучкість, нерозвиненість емоцій	10	25	6	15
Домінування негативних емоцій	9	22,5	4	10
Небажання зближуватися на емоційній основі	8	20	5	12,5

Результати табл. 3.3 свідчать про те, що тренінг позитивно вплинув на емоційну сферу учасників. Зокрема, кількість респондентів, які мали труднощі з управлінням емоціями, зменшилася майже вдвічі (з 17,5% до 7,5%). Це свідчить про те, що учасники тренінгу краще усвідомлюють свої емоції та навчилися контролювати їх у спілкуванні. Подібна тенденція спостерігається і в категорії «Домінування негативних емоцій», де кількість учнів із вираженою проблемою зменшилася з 22,5% до 10%.

Покращення також простежується у категоріях «Неадекватне проявлення емоцій» та «Негнучкість, нерозвиненість емоцій». До тренінгу 25% учнів мали труднощі з виразністю емоцій, тоді як після його проходження цей показник знизився до 15%. Це означає, що учні стали більш відкритими у вираженні почуттів, що сприяє встановленню якісніших міжособистісних контактів. Також зменшилася частка респондентів, які уникали емоційного зближення (з 20% до 12,5%), що підтверджує підвищення їхньої довіри до оточуючих.

Позитивна динаміка змін також спостерігається у результатах тестування за методикою комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина. Кількісні показники висвітлено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка змін комунікативних та організаторських схильностей після тренінгу (за КОС) В. Синявського та Б. Федоришина

Рівень розвитку КОС	Комунікативні схильності	Відсоток (%)	Організаторські схильності	Відсоток (%)
Високий	10 → 16	25% → 40%	9 → 14	22,5% → 35%
Середній	17 → 18	42,5% → 45%	16 → 17	40% → 42,5%
Низький	7 → 4	17,5% → 10%	8 → 5	20% → 12,5%
Дуже низький	6 → 2	15% → 5%	7 → 4	17,5% → 10%

Після завершення тренінгу значна частина учнів продемонструвала покращення у сфері комунікативних здібностей, що виявилось у збільшенні частки респондентів із високим рівнем комунікативних схильностей. Також відбулося зростання рівня організаторських здібностей, що свідчить про розвиток лідерських якостей, ініціативності та впевненості у груповій взаємодії.

Як видно з табл. 3.4, після проходження тренінгу значно зменшилася кількість учнів із низьким (з 17,5% до 10%) та дуже низьким рівнем комунікативних схильностей (з 15% до 5%). Водночас частка учнів із високими комунікативними здібностями зросла з 25% до 40%, що свідчить про підвищення їхньої соціальної активності та готовності до міжособистісної взаємодії.

Подібні зміни спостерігаються і в рівні організаторських схильностей. Кількість учнів із високим рівнем лідерських здібностей збільшилася з 22,5% до 35%, що свідчить про зростання ініціативності та здатності до управління груповими процесами. Водночас кількість учасників із дуже низьким рівнем організаторських схильностей зменшилася з 17,5% до 10%, що є важливим показником розвитку соціальної впевненості та відповідальності.

Таким чином, результати апробації тренінгу за методиками В. Бойка та КОС В. Синявського та Б. Федоришина підтверджують його ефективність у розвитку комунікативних навичок, емоційної регуляції та здатності до організації групової

діяльності. Покращення у сфері комунікативних схильностей свідчить про зниження соціальної тривожності учасників, а підвищення рівня організаторських здібностей демонструє їхню зростаючу готовність до активної взаємодії у колективі. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що запропонований тренінг сприяє подоланню комунікативних бар'єрів та створює умови для гармонійної соціалізації учнів в освітньому середовищі.

Апробація соціально-психологічного тренінгу «Шлях до відкритого спілкування» дозволила оцінити його ефективність у розвитку комунікативної толерантності учнів 9-10 класів. Оскільки низький рівень толерантності є серйозним комунікативним бар'єром, дослідження проводилося з метою визначення змін у рівнях терпимості до інших після проходження тренінгу. Для цього було проведено повторне тестування за методикою В. Бойка «Комунікативна толерантність», що дозволило оцінити динаміку змін у соціальних установках учасників щодо спілкування.

Результати повторного тестування показали значне покращення загального рівня комунікативної толерантності. Кількість учнів із високим рівнем толерантності зросла з 22,5% до 37,5%, що свідчить про підвищення терпимості до особистісних особливостей співрозмовників, зниження рівня конфліктності та розвиток емпатії. Водночас частка респондентів із низьким та дуже низьким рівнем толерантності зменшилася майже вдвічі, що є позитивним результатом тренінгу. Кількісні показники висвітлено у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка змін рівня комунікативної толерантності після тренінгу (за В. Бойком)

Рівень толерантності	До тренінгу (n=40)	Відсоток (%)	Після тренінгу (n=40)	Відсоток (%)
Високий	9	22,5	15	37,5
Середній	18	45	19	47,5
Низький	8	20	4	10
Дуже низький	5	12,5	2	5

Результати табл. 3.5 показують позитивну динаміку змін у рівні комунікативної толерантності учнів після тренінгу. Найпомітнішим є зростання кількості учасників

із високим рівнем толерантності (з 22,5% до 37,5%), що свідчить про покращення здатності учнів приймати інших такими, якими вони є, не засуджуючи їх за особистісні відмінності або особливості поведінки. Також збільшилася частка респондентів із середнім рівнем толерантності (з 45% до 47,5%), що вказує на загальне покращення культури спілкування та зниження категоричності у міжособистісних стосунках.

Особливо важливим є зменшення кількості учасників із низьким рівнем толерантності (з 20% до 10%) та дуже низьким рівнем (з 12,5% до 5%). Це свідчить про те, що після проходження тренінгу учні стали менш конфліктними, навчилися сприймати різні точки зору, а також зменшили рівень агресії у взаємодії з однолітками та вчителями. Подібні зміни особливо важливі, оскільки низька толерантність зазвичай корелює з підвищеною соціальною тривожністю, схильністю до стереотипізації та недостатньо розвиненими навичками комунікативної саморегуляції.

Одним із ключових аспектів тренінгу було навчання учасників навичкам активного слухання, прийняття різних точок зору та розпізнавання своїх упереджень. Вправи на емпатійне слухання та «Чесний діалог» допомогли учасникам усвідомити, що різні люди можуть мати відмінні думки та переконання, і це не є причиною для конфлікту або негативного ставлення. Це особливо важливо для підлітків, оскільки їхній стиль спілкування часто формується під впливом емоцій, а не раціонального аналізу ситуації.

Також важливим результатом є те, що підлітки, які раніше мали дуже низький рівень комунікативної толерантності, після тренінгу продемонстрували значний прогрес у здатності до співпраці та конструктивного діалогу. Наприклад, деякі учні, які спочатку мали негативне ставлення до групової роботи або уникаючи конфліктів, просто не взаємодіяли з іншими, після тренінгу почали активніше брати участь у дискусіях і навіть допомагати своїм одноліткам у вирішенні суперечливих питань.

Одним із важливих висновків є те, що розвиток комунікативної толерантності тісно пов'язаний із рівнем загальної соціальної впевненості. Учні, які підвищили свій рівень толерантності, також стали більш відкритими у взаємодії, легше долали страхи

перед комунікацією, рідше відчували дискомфорт у соціальних ситуаціях. Це підтверджує тезу про те, що формування толерантного ставлення до інших є одним із ключових чинників подолання комунікативних бар'єрів.

Таким чином, результати апробації тренінгу підтверджують його ефективність у підвищенні рівня комунікативної толерантності серед учнів 9-10 класів. Зниження кількості учнів із низьким та дуже низьким рівнем толерантності свідчить про успішне формування навичок спокійного та впевненого спілкування без агресії, а також про підвищення рівня соціального комфорту у взаємодії з оточуючими. Водночас зростання частки респондентів із високим рівнем толерантності свідчить про покращення якості міжособистісного спілкування, що є важливим результатом у процесі подолання комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що запропонований тренінг не лише сприяв розвитку комунікативної гнучкості, а й допоміг учасникам усвідомити важливість прийняття різних точок зору, що в подальшому може позитивно вплинути на психологічний клімат у класному колективі. Формування толерантного ставлення до співрозмовника сприяє більшій згуртованості учнів та створює умови для конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Це особливо важливо для освітнього процесу, оскільки комфортна атмосфера спілкування сприяє не лише емоційному благополуччю учнів, а й підвищенню рівня їхньої академічної мотивації та успішності.

Таким чином, загальні результати апробації тренінгу свідчать про його високу ефективність у подоланні комунікативних бар'єрів серед учнів 9-10 класів. Порівняльний аналіз результатів до і після проходження тренінгу показав суттєве зниження рівня тривожності, покращення здатності до встановлення емоційних контактів та підвищення рівня комунікативної толерантності. Було зафіксовано значне зменшення вираженості акцентуацій характеру, які раніше перешкоджали ефективному спілкуванню, зокрема зменшення частки респондентів із тривожним, застряглим та збудливим типами. Водночас спостерігалось зростання проявів гіпертимного та емотивного типів, що вказує на покращення емоційної гнучкості та відкритості до соціальної взаємодії.

Дані тестування міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі після тренінгу свідчать про помітне зменшення кількості учнів із авторитарним, агресивним та підозрілим стилем поведінки, тоді як рівень доброзичливості та альтруїзму значно зріс. Це вказує на формування більш конструктивних моделей взаємодії в освітньому середовищі та зниження рівня міжособистісної конфліктності. Позитивна динаміка також спостерігалася в результатах методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів: учні стали більш емоційно відкритими, зменшилася частка тих, хто відчував труднощі у вираженні емоцій, а також знизився рівень негативного емоційного забарвлення комунікації.

Отже, результати апробації тренінгу підтверджують його ефективність у розвитку комунікативної компетентності учнів та покращенні психологічного клімату в класному колективі. Було доведено, що систематична робота над формуванням комунікативних навичок, емоційною саморегуляцією та толерантним ставленням до співрозмовників дає позитивні результати, сприяючи зниженню соціальної напруги та підвищенню якості міжособистісної взаємодії. Впровадження тренінгу в систему психологічного супроводу учнів є ефективним інструментом для профілактики конфліктності, покращення адаптації в соціальному середовищі та формування гармонійного освітнього простору.

3.3. Рекомендації для практичних психологів щодо впровадження тренінгу подолання комунікативних бар'єрів в психологічний супровід учасників освітнього процесу

Впровадження соціально-психологічного тренінгу «Шлях до відкритого спілкування» у психологічний супровід учасників освітнього процесу є важливим етапом формування здорового комунікативного середовища в закладах освіти. Практичним психологам рекомендується інтегрувати цей тренінг у роботу з учнями 9-10 класів, оскільки цей період характеризується активним розвитком соціальної ідентичності, потребою у самоствердженні та підвищеною емоційною чутливістю до

соціальних взаємодій. Ефективність тренінгу підтверджується зниженням комунікативних бар'єрів, розвитком емоційної компетентності та покращенням рівня комунікативної толерантності учнів, що свідчить про його практичну цінність у контексті роботи психолога в закладах освіти.

На наш погляд, першим кроком у впровадженні тренінгу має бути діагностика рівня комунікативних навичок учнів та визначення актуальних проблем у спілкуванні. Для цього психологам рекомендується використовувати комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест на акцентуації характеру Х. Шмішека, методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методику оцінки комунікативної толерантності В. Бойка та тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС). Це дозволить отримати об'єктивну картину рівня розвитку комунікативних здібностей учнів, виявити типові проблеми та адаптувати тренінгову програму відповідно до конкретних потреб групи.

Вважаємо, що наступним важливим кроком є створення сприятливого психологічного клімату в групі учасників. Для цього практичним психологам слід використовувати вправи на знайомство та формування довіри, такі як «Коло довіри», «Комунікативний портрет» або «Ланцюжок позитивних характеристик». Ці техніки допомагають учасникам відчувати себе комфортно у груповій взаємодії, формують дружню атмосферу та сприяють зниженню тривожності перед спілкуванням. Важливо пояснити учням, що тренінг не є формою тестування чи оцінювання, а безпечним простором для розвитку комунікативних здібностей.

Практичні психологи повинні звертати особливу увагу на учнів із підвищеним рівнем тривожності, труднощами у вираженні емоцій та схильністю до уникнення соціальних контактів. Для таких учасників рекомендується використовувати індивідуалізований підхід, включаючи додаткові консультації та вправи, спрямовані на поступове подолання страхів комунікації. Наприклад, техніки «Мій страх» та «Переписування тривожних думок» дозволяють учням усвідомити свої страхи, знайти їхні причини та поступово зменшувати їх вплив через раціональний аналіз та заміну негативних установок на позитивні.

На наше переконання, ефективність тренінгу значною мірою залежить від використання активних методів навчання, таких як рольові ігри, групові дискусії та вправи на емпатію. Практичним психологам рекомендується приділяти особливу увагу навчанню учнів технік активного слухання, розвитку емоційної гнучкості та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, техніка «Чесний діалог» сприяє формуванню відкритої комунікації без звинувачень, що особливо корисно для підлітків, які часто стикаються з труднощами у вираженні своїх почуттів.

Окрему увагу слід приділити розвитку комунікативної толерантності учнів. Низький рівень толерантності може провокувати конфлікти, непорозуміння та ізоляцію окремих членів групи, що негативно впливає на загальний психологічний клімат класу. Практичним психологам слід застосовувати вправи, які допомагають учням навчитися приймати різні точки зору, наприклад, «Точка зору» або «Дискусійний клуб». Також корисним є аналіз реальних комунікативних ситуацій із пошуком оптимальних стратегій взаємодії.

На нашу думку, одним із важливих завдань психологічного супроводу є навчання учнів навичкам саморегуляції емоцій. Дослідження показали, що високий рівень емоційної напруги безпосередньо впливає на здатність ефективно комунікувати. У цьому контексті практичним психологам рекомендується включати у тренінг вправи на релаксацію та дихальні техніки, такі як «Контроль дихання» та «Емоційна перезарядка». Це допоможе учням навчитися контролювати власний емоційний стан під час спілкування, що зменшить рівень тривожності та імпульсивності.

Після завершення тренінгового курсу важливо провести повторну діагностику комунікативних навичок, що дозволить оцінити ефективність програми та зафіксувати позитивну динаміку. Практичним психологам рекомендується використовувати порівняльний аналіз результатів тестування до і після тренінгу, а також організувати рефлексивне заняття, де учасники зможуть поділитися власними враженнями, труднощами та досягненнями. Це допоможе закріпити отримані знання та мотивувати учнів до подальшого розвитку комунікативних здібностей.

Важливим аспектом є залучення вчителів до підтримки отриманих результатів. Психологам рекомендується проводити тренінгові сесії не тільки для учнів, а й для педагогів, щоб допомогти їм краще розуміти особливості комунікативної взаємодії підлітків. Роз'яснення вчителям ключових принципів ефективного спілкування, таких як активне слухання, толерантність та конструктивний зворотний зв'язок, сприятиме створенню більш сприятливого психологічного клімату у класі.

Зазначимо, що для забезпечення довготривалого ефекту тренінгу рекомендується впровадження додаткових просвітницьких заходів, таких як інтерактивні лекції, майстер-класи та дискусійні клуби з питань комунікації та психології спілкування. Також корисним може бути створення системи наставництва серед старшокласників, які пройшли тренінг і можуть допомагати молодшим учням у подоланні труднощів спілкування.

Отже, впровадження соціально-психологічного тренінгу у систему психологічного супроводу учнів дозволить не лише зменшити рівень комунікативних бар'єрів, а й підвищити загальний рівень психологічного благополуччя учнів. Використання активних методів навчання, підтримка толерантності та розвиток навичок емоційної саморегуляції сприятимуть формуванню гармонійного освітнього середовища, де кожен учень зможе почуватися комфортно та впевнено у спілкуванні.

Висновки до третього розділу. Результати третього розділу свідчать про важливість впровадження соціально-психологічного тренінгу як ефективного інструменту подолання комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі. Аналіз теоретичних підходів до проблеми комунікації вказує на те, що труднощі у спілкуванні часто пов'язані як із внутрішніми особливостями особистості, так і з соціальними факторами. Саме тому тренінгова програма була розроблена з урахуванням цих аспектів, включаючи модулі, спрямовані на розвиток комунікативної толерантності, подолання соціальної тривожності та навчання навичкам емоційної саморегуляції.

Результати апробації тренінгу підтвердили його ефективність у зниженні рівня комунікативних бар'єрів та підвищенні якості міжособистісної взаємодії учнів. Було виявлено, що після проходження тренінгових занять учні стали більш відкритими у

спілкуванні, навчилися конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та покращили свої організаторські та лідерські здібності. Особливо важливим є зростання рівня комунікативної толерантності, що свідчить про формування більш гармонійних соціальних відносин та зменшення кількості конфліктних взаємодій в освітньому середовищі.

Отже, результати третього розділу доводять необхідність впровадження тренінгової програми в систему психологічного супроводу освітнього процесу. Практичним психологам рекомендується використовувати дану програму для роботи з підлітками, які відчують труднощі у комунікації, а також для профілактики соціальної ізоляції та конфліктності в учнівських колективах. Використання активних методів навчання, рольових ігор та вправ на емпатію дозволяє не лише подолати існуючі комунікативні бар'єри, а й створити умови для розвитку гармонійного та підтримувального освітнього середовища, де кожен учень почуватиметься комфортно та впевнено у спілкуванні.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення наукового завдання щодо визначення психологічних чинників, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі, та на основі їх аналізу розробити ефективну програму соціально-психологічного тренінгу психокорекції для їхнього подолання.

Виходячи із завдань роботи, слід зробити наступні висновки.

1. Аналіз наукових підходів до проблеми комунікативних бар'єрів у психологічній літературі дозволив визначити, що ця проблема має міждисциплінарний характер і розглядається в контексті соціальної, когнітивної, педагогічної та практичної психології. Комунікативні бар'єри поділяються на різні типи – психологічні, соціальні, лінгвістичні, емоційні, що дозволяє систематизувати причини їхнього виникнення та можливі шляхи подолання. У працях класичних і сучасних дослідників підкреслюється значення комунікативної компетентності як важливого фактора ефективної взаємодії. Виявлено, що в освітньому середовищі комунікативні труднощі можуть суттєво впливати на освітній процес, міжособистісні відносини та емоційний стан учасників.

2. Аналіз особливостей прояву комунікативних бар'єрів в освітньому середовищі показав, що вони виникають на різних рівнях: між учнями, між учнями та вчителями, між педагогами та батьками. Найчастіше вони виявляються у вигляді непорозуміння, страху перед оцінюванням, невміння висловлювати свою думку, емоційної закритості або агресивної поведінки. Одним із суттєвих чинників є авторитарний стиль спілкування вчителів, який може знижувати рівень відкритості та довіри серед учнів. Крім того, соціальні відмінності, різний рівень комунікативної компетентності та особливості темпераменту впливають на ефективність взаємодії. Виявлено, що підлітки, які мають низький рівень комунікативних навичок, частіше зіштовхуються з труднощами в освітньому процесі, що негативно позначається на їхній самооцінці та соціальній адаптації.

3. Дослідження психологічних чинників, що зумовлюють виникнення комунікативних бар'єрів, дозволило встановити, що ключову роль відіграють особистісні характеристики, рівень тривожності та комунікативної толерантності. З'ясовано, що високий рівень тривожності може суттєво знижувати здатність до ефективного спілкування, спричиняючи страх перед помилками, уникнення контактів та зниження впевненості у собі. Важливим чинником є наявність акцентуацій характеру, які можуть впливати на стиль комунікації та взаємодію з оточенням. Зокрема, ригідність мислення, домінантність, імпульсивність або, навпаки, соціальна пасивність можуть бути причинами виникнення конфліктів та нерозуміння. Також встановлено, що низький рівень комунікативної толерантності є передумовою появи конфліктних ситуацій та міжособистісних бар'єрів у класних колективах.

4. Емпіричне дослідження рівня комунікативної толерантності, соціальної тривожності, особистісних характеристик та комунікативних навичок учасників освітнього процесу показало, що значна частина учнів має труднощі у встановленні емоційних контактів. Виявлено, що більшість учасників дослідження демонструє середній або високий рівень соціальної тривожності, що може негативно впливати на їхню комунікативну активність. Дослідження за методикою Т. Лірі показало, що значний відсоток учнів має тенденцію до агресивної або підозрілої комунікації, що може спричиняти напруження у міжособистісних відносинах. Аналіз результатів підтвердив взаємозв'язок між високим рівнем тривожності, низьким рівнем комунікативної толерантності та труднощами у спілкуванні.

5. Розроблений та апробований соціально-психологічний тренінг продемонстрував ефективність у зниженні рівня тривожності, покращенні навичок активного слухання та розвитку комунікативної толерантності серед учасників. Включені до програми вправи сприяли підвищенню впевненості у собі, зменшенню страху перед комунікацією та формуванню більш гнучких стратегій взаємодії. Після проходження тренінгу більшість учасників демонстрували кращі результати в тестуванні рівня комунікативної толерантності та особистісних характеристик, що підтверджує ефективність застосованих методик. Особливо важливим стало використання рольових ігор та ситуаційних вправ, які допомогли учасникам

навчитися керувати власними емоціями та формувати навички конструктивного спілкування.

6. Практичні рекомендації для педагогів і психологів щодо використання корекційних методик у роботі з комунікативними бар'єрами включають застосування інтерактивних методів навчання, формування у школярів навичок ефективного слухання, підвищення рівня емоційного інтелекту та створення безпечного освітнього середовища. Запропоновано використовувати групові форми роботи, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, а також методики емоційної регуляції для учнів, які мають високий рівень тривожності. Особлива увага має приділятися впровадженню асертивного стилю спілкування, який сприяє підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивних міжособистісних відносин. Рекомендовано використовувати психокорекційні тренінги та вправи на розвиток соціальної адаптації для учнів, які мають труднощі у спілкуванні, а також залучати педагогів до програм з удосконалення комунікативної взаємодії.

Отже, результати дослідження підтвердили важливість проблеми комунікативних бар'єрів в освітньому процесі та необхідність їхнього подолання шляхом використання комплексних психокорекційних методик. Виявлено, що головними чинниками, які зумовлюють виникнення труднощів у спілкуванні, є особистісні характеристики учасників, рівень їхньої комунікативної толерантності та соціальна тривожність. Запропонована програма соціально-психологічного тренінгу виявилася ефективною у корекції комунікативних навичок, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у психологічну практику. Використання індивідуальних та групових методів роботи, тренінгових занять, технік активного слухання та емоційної регуляції сприяє підвищенню рівня комунікативної компетентності учасників освітнього процесу, що забезпечує більш гармонійне спілкування та покращення психологічного клімату в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балинська М. Комунікативні бар'єри підлітків із важкими порушеннями мовлення: теоретичний вимір дослідження. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2024. Вип. 24. С. 11–32.
2. Березовська Л. Комунікативні бар'єри у спілкуванні соціального працівника: шляхи подолання. Український педагогічний журнал. 2020. Вип. 2. С. 87–94.
3. Бех І. Д. Колізії суб'єкт–суб'єктної взаємодії. Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кіровоград : Імекс–ЛТД, 2014. Вип. 18. С. 6–14.
4. Белякова С. М., Величко В. М. Психологічні особливості виникнення бар'єрів у спілкуванні підлітків. Молодий вчений. 2017. Вип. 5. С. 193–196.
5. Білоус Р., Сошенко С., Лебединська Г. Соціально–психологічний тренінг як засіб подолання комунікативних бар'єрів у процесі міжособистісного спілкування студентів. Збірник наукових праць РДГУ: Психологія: реальність і перспективи. 2021. Вип. 16. С. 18–26.
6. Блінов О. А., Шатило Ю. П. Тренінг розвитку комунікативних навичок ведення переговорів. К. : НАУ, 2014. 68 с.
7. Велитченко Л., Шаповалова В. Комунікативна установка як соціальнопсихологічний аспект процесу комунікації. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (24 травня 2022 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 32–35.
8. Величко Л. П. Природничо–науковий тезаурус учня як ознака його компетентності. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2022. №17. С. 376–377.
9. Волошина Т. А. Психологічні особливості міжособистісного спілкування у підлітковому віці. зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.–практ. онлайн–конф. (27–28 квітня 2021 р., м. Полтава). 2021. С. 52–56.

10. Гірняк А., Васильків О. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача і студентів та шляхи їх ефективного подолання. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 79–90.
11. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія. Гуманізація навчально–виховного процесу. 2011. Вип. IV. Ч. I. Слов'янськ. 2011. С. 250–258.
12. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. №2 (333). Ч. 1. 2020. С. 78–83.
13. Голубенко Т., Діордіца І., Сіра Л. Особливості психологопедагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології. 2022. №6 (8). С. 112–122.
14. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально–психологічного тренінгу. Проблеми сучасної психології. № 7. 2010. С. 45–52.
15. Гордієнко В. І. Моделі комунікативного процесу в сучасній психології та їхній потенціал у поясненні діалогічності спілкування. Наукові записки Національного університету «Києво–Могилянська Академія». Київ. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2009. Т. 97. С. 55–60.
16. Гоч Н. В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : Матеріали III Всеукраїнського науково–практичного форуму, м. Суми, 21–26 квітня 2020 року. За заг. ред. А.В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОШПО, 2020. С. 41–45.
17. Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. Психологія: реальність і перспективи. 2022. №18. С. 73–80.
18. 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.

19. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений. 2018. №12 (64). С. 387–390.
20. Духневич В.М., Сіверс З.Ф. Когнітивне спілкування в умовах утрудненої взаємодії та подолання бар'єрів у міжособових комунікаціях та стосунках Засади когнітивної психології спілкування: монографія; за наук. Ред. В.П.Казміренка; Кіровоград: Імекс–ЛТД. 2013. С. 331–386.
21. Засади когнітивної психології спілкування : монографія; за наук. ред. В.П.Казміренка; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 390 с.
22. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.—Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. 2019. 156 с.
23. Іванова О.Ф, Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна серія «Психологія». 2014. Вип. 110 (55). С. 22–26.
24. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.
25. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
26. 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.
27. Козирев М. П. Бар'єри педагогічного спілкування. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологія. 2013. Вип. 2. С. 136–146.
28. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 201–211.
29. Костюк С., Марценюк М. До питання історії вивчення поняття спілкування. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 72–78.

30. Кузьменко В. У., Міськова Г. А. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 95–102.
31. Лазор Н. В., Мокрієнко Е. М. Подолання комунікативних бар'єрів в навчальному процесі. Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське: Збірник матеріалів VI Міжнародної наукової конференції (19 жовтня 2023 р., м. Одеса). Одеськ. нац. мед. ун-т, каф. філософії, біоетики та іноземних мов, Міжнародна академія психосінергетики та альфології та ін. ; ред. кол. : В. Б. Ханжи (відп. ред.) та ін. Одеса. 2024. С. 195–198.
32. Макаренко Н., Андрійченко О., Торяник М. Подолання комунікативних бар'єрів у спілкуванні з носіями мови. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. 2019. № 20. С. 325–334.
33. Массонов А. В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості. Психологія і суспільство. 2014. № 2 (56). С. 73–89.
34. 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.
35. Немеш В. І. Сутнісна характеристика емоційних бар'єрів і їх вплив на психологічне благополуччя підлітка. Габітус. Вип. 26. 2021. С. 103–106.
36. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 576 с.
37. Остапенко І. В. Комунікативні бар'єри національної та громадянської самоідентифікації молоді в різних підсистемах соціальної взаємодії. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 115–125.
38. Павленко Т. В. Основні психологічні підходи визначення поняття «комунікація». Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Т. IX. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. 2016. Вип. 9. С. 368–376.

39. Пономарьова Є. Ю. Сутнісна характеристика емоційних бар'єрів та його впливом на розвиток особистості підлітка. Гуманітарні науки. 2020. № 1 (49). С. 15–21.
40. Проскуріна В. Комунікація і комунікативні бар'єри: соціально–психологічний підхід. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2009. Вип. 3 (22). С. 190–197.
41. Психологія спілкування : навч. посіб.; за заг. ред. Л. О. Савенкової. К. : КНЕУ, 2015. 309 с.
42. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. Психологія і особистість. 2015. № 1. С. 126–139.
43. Самойленко Ю. Психологічні особливості прояву психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків. Scientific Collection «InterConf». 2024. Вип. 204. С. 139–142.
44. Семенишин В. Комунікаційні бар'єри: підходи до класифікації. 2012. С. 307–308.
45. Скворчевська Є. Комунікативні бар'єри: поняття, типи та причини виникнення: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції. ФОП Однорог Т.В. 2022. С. 199–200.
46. Скворчевська Є. Л. Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків вимушених переселенців за кордоном. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково–практичної конференції, (14–15 вересня 2023р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. 2023. С. 293–296.
47. 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. Аракеляна, К. І. Спасової ; уклад.: Ю. Д. Батан, О. С. Бондарчук, В. С. Кучерявенко ; НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. С. 219–222.
48. Смірнова К. А. Комунікативні бар'єри в інтернет–спілкуванні та шляхи їх подолання. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2021. Вип. 2 (13). С. 264–268.

49. Солодчук С.Є. Професійне спілкування як предмет дослідження у психології. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 339–349.
50. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
51. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2015. 548 с.
52. Ульянова Т. Ю., Мартиненко Н. П. Особливості комунікації сором'язливих підлітків. *Загальна педагогіка*. 2023. С. 187–190.
53. Федурко М., Огар А. Комунікативні бар'єри художнього дискурсу в розрізі комунікативної компетентності. *Рідне слово в етнокультурному вимірі*. 2016. С. 371–378.
54. Філоненко М. Психологія спілкування: Навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
55. 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. 2018. С. 222–226.
56. Хоменко К.В. Науково–теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 22 К.: 2013. С. 611–623.
57. Чопівська А. І. Комунікативні бар'єри та способи їх подолання. Психолого–педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.–практ. конф., 1–2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 256–260.
58. Щілінська Г. В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 18. С. 50–58.

59. Werner E. E. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw. Hill. New York, 2013. P. 209–217.
60. Zimmerman W., Altman B., Simunich B., Shattuck K., Burc, B. Evaluating online course quality: A study on implementation of course quality standards. *Online Learning*. 2020. №24 (4). P. 147–163.