

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПІДХІД ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Ткаченко Ольга

Соціальний розвиток у юнацькому віці визначається потребою у самореалізації, формуванні міжособистісних стосунків та прагненням відповідати соціальним нормам. Вплив референтних груп, особливо однолітків, є значним, що може сприяти як позитивному розвитку комунікативних навичок, так і формуванню комплексів та страхів щодо соціальної взаємодії. Психологічні особливості юнацького віку визначають характер комунікативних процесів. Розвиток когнітивних здібностей, емоційна чутливість та соціальні очікування можуть як сприяти ефективній взаємодії, так і створювати бар'єри. Розуміння цих особливостей важливе для психологічної корекції комунікативної компетентності та соціальної адаптації молоді [1–2].

Метою дослідження є обґрунтування теоретичних засад психологічної корекції комунікативних бар'єрів у юнацькому віці.

Комунікативні бар'єри в цьому віці виникають під впливом когнітивних, емоційних та соціальних факторів. Недостатній життєвий досвід, нестабільна самооцінка та підвищена чутливість можуть ускладнювати ефективну взаємодію з іншими. Серед основних типів комунікативних бар'єрів у юнацькому віці виділяють психологічні, соціальні та когнітивні. Корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці має комплексний характер і включає когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти (рис. 1).

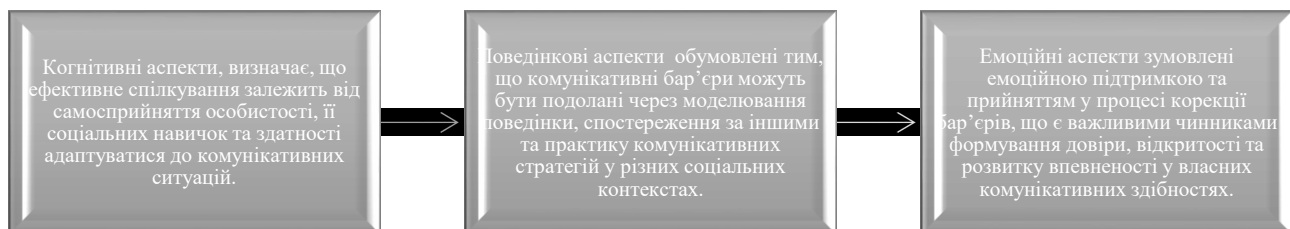


Рис. 1. Корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці

Психологічні бар'єри включають страх оцінки, невпевненість у собі,

тривожність та внутрішні конфлікти. Юнаки часто бояться здатися некомпетентними або бути відкинутими, що може призводити до уникнення комунікації або надмірної агресивності у висловлюваннях. Соціальні бар'єри пов'язані з міжособистісними конфліктами, розбіжностями у цінностях та впливом референтних груп. Юнаки можуть відчувати труднощі у спілкуванні через соціальні ролі, які їм нав'язуються, або через невміння будувати рівноправні відносини. Конформізм та прагнення відповідати очікуванням оточення можуть обмежувати їхню комунікативну активність [1, с. 115].

Когнітивні бар'єри виникають через нерозвиненість навичок слухання, аналізу інформації та аргументованого висловлювання думок. Юнаки можуть стикатися з труднощами у розумінні невербальних сигналів, абстрактних понять або альтернативних точок зору. Це може спричиняти нерозуміння та конфлікти у спілкуванні. Особливу роль у формуванні комунікативних бар'єрів відіграють соціальні мережі та цифрові технології. З одного боку, вони сприяють розвитку комунікації, але з іншого – можуть призводити до поверхневості спілкування, втрати навичок живої взаємодії та підвищення соціальної ізоляції [1, 2].

Психологічна корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці базується на використанні різноманітних методів та технологій, спрямованих на розвиток навичок ефективного спілкування, підвищення самооцінки та формування позитивного соціального досвіду. Умовно їх можна поділити на когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та соціально-орієнтовані методи [2, с. 129].

Когнітивно-поведінкові методи включають когнітивну реструктуризацію, тренінги асертивності та розвиток навичок рефлексії. Вони спрямовані на зміну неефективних переконань про себе та інших, формування конструктивних стратегій взаємодії та підвищення впевненості у власних комунікативних можливостях. *Емоційно-регуляційні методи* допомагають юнакам контролювати власні емоції та реагувати на стресові ситуації. До них належать техніки релаксації, розвиток емоційного інтелекту,

медитаційні практики та психодрама. Ці підходи сприяють формуванню адекватної емоційної реакції та зменшенню впливу тривожності й страху оцінки на спілкування.

Соціально-орієнтовані методи включають групові тренінги, рольові ігри, коучинг та наставництво. Вони спрямовані на розвиток соціальних навичок, формування довіри у спілкуванні та здатності до конструктивної взаємодії. Велике значення має участь у волонтерських програмах, громадських ініціативах та проєктах, що допомагають юнакам покращити комунікаційні навички у реальних соціальних умовах. Окрему роль у корекції комунікативних бар'єрів відіграють сучасні технології, зокрема онлайн-тренінги, використання VR-технологій для моделювання комунікативних ситуацій, мобільні додатки для розвитку соціальних навичок та психологічного самоконтролю. Використання цифрових платформ дозволяє адаптувати корекційні програми під індивідуальні потреби юнаків, підвищуючи їхню ефективність.

Таким чином, комунікативні бар'єри в юнацькому віці є багатофакторним явищем, що включає психологічні, соціальні та когнітивні аспекти. Усвідомлення цих труднощів є необхідним для розробки ефективних методів їхньої корекції, що сприятиме розвитку комунікативної компетентності та гармонійної соціалізації молоді. Методи та технології психологічної корекції комунікативних бар'єрів у юнацькому віці є комплексними та мають на меті розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Їхнє поєднання забезпечує ефективне подолання труднощів у спілкуванні, сприяє гармонійній соціалізації молоді та формуванню стійких комунікативних компетентцій.

Список використаних джерел

1. Космеда Т. А. Сучасна педагогічна риторика: теорія, практика, міжпредметні зв'язки: зб. наук. праць за матер. наук. семінару. Львів: ПАІС, 2007. С. 268.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448с.