

витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі.

Література

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. автореф. дис... канд. мед. наук: 14.02.01, К.: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2008. 24 с.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології : підруч. : у 2 кн. / Т.І. Аністратенко, Т. М. Білко, О.В. Благодарнова та ін.; за ред. проф. В.І. Ципріяна. К.: Медицина, 2007. Кн. 1. 528 с.
3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011, Т.20, N2. С. 128–132.
4. Загальна гігієна з основами екології: підручник / За ред. В. А. Кондратюка. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 592 с.
5. Moskalenko V., Gruzeva T., Halienco L., Features nutrition of the Ukrainian people and their impact on health. *Scientific Journal of the Bogomolets National Medical University*. Kyiv, 2009. 230 с.
6. Основи фізіології харчування : навч. посібник / Н. В. Дуденко [та ін.]; Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.
7. Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008, №1-2. С. 32-35.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*З. П. Зеленська,
науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

На формування особистості підлітка значний вплив має соціальне оточення, в якому здебільшого відбувається його спілкування, яке у підлітковому віці набуває особливого значення.

Підлітковий вік – це вік допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, активності, прагнення до небезпеки, ризику. Головний зміст підліткового віку складає його перехід від дитинства до дорослості. Як зазначав Л. С. Виготський [2], цей вік відрізняється корінними зрушеннями, обумовленими перебудовою раніше сформованих психологічних структур і виникненням нових утворень. Поведінка підлітків відрізняється низкою особливостей, пов'язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, навіюваністю, загостреним почуттям залежності, прагненням до набуття певного статусу в референтній групі, негативізмом, невірноваженістю збудження й гальмування тощо.

Ці особливості підліткового віку розглядаються в роботах таких вітчизняних психологів, як: Л. І. Божович [1], Д. Б. Ельконін [3], Д. І. Фельдштейн [4] та інших. Ці дослідники так чи інакше сходяться у визнанні того великого значення, яке має для підлітків спілкування з однолітками, оскільки воно знаходиться в центрі життя підлітка, багато в чому визначає всі інші сторони його поведінки і діяльності. В процесі спілкування у підлітків можуть виникнути різні труднощі. Одними з яких є емоційні бар'єри у спілкуванні.

Метою нашого дослідження стало виявлення наявних емоційних бар'єрів та їх зв'язку з потребою у спілкуванні і рівнем комунікативного контролю в процесі міжособистісного спілкування підлітків.

Для досягнення даної мети необхідно було вирішити наступні задачі: виявити у підлітків емоційні бар'єри спілкування; визначити рівень потреби у спілкуванні; визначити рівень комунікативного контролю підлітків; встановити зв'язок між цими показниками. Нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 106 учнів шостих і сьомих класів ліцею у місті Київ. Для реалізації поставлених завдань було використано такі методики: методику діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко); методику діагностики комунікативного контролю (за М. Шнайдером); методику дослідження комунікативних якостей школяра («Потреба у спілкуванні» за О. М. Орловим). Обробка результатів здійснювалась завдяки комп'ютерній програмі математичної статистики SPSS Statistics (Version 23).

В результаті було визначено, що не вміють керувати емоціями 33% (35 осіб), неадекватний прояв емоцій мають 41,5% (44 особи), негнучкість

та невиразність емоцій спостерігалася у 14,2% (15 осіб), негативні емоції домінують у 10,4% (11 осіб), не бажають зближуватися з людьми – 13,2% (14 осіб). При цьому емоційні бар'єри не заважають спілкуватися з іншими 14,2% (15 осіб). Деякі емоційні проблеми в повсякденному житті мають 32,1% (34 осіб). «Щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми у 42,5% (45 осіб). Емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими у 11,3% (12 осіб), можливо, що їм притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

При цьому високу потребу у спілкуванні мають 10,4% (11 осіб), середню потребу у спілкуванні – 28,3% (30 осіб), а дуже низьку потребу у спілкуванні мають 61,3% (65 осіб).

Низький комунікативний контроль мають 12,3% (13 осіб). Тобто, вони мають високу імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, їх поведінка може мало змінюватися в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься із поведінкою інших людей. Середній комунікативний контроль мають 50,9% (54 особи), у спілкуванні вони здебільшого є щирими, але стриманими в емоційних проявах і співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей. А високий комунікативний контроль мають 36,8% (39 осіб), вони постійно слідкують за собою, управляють проявом своїх емоцій.

Для пошуку значущих відмінностей за показниками комунікативного контролю, комунікативних якостей і емоційних бар'єрів був використаний U критерій Манна-Уїтні. Цікавим є те, що значущих відмінностей між учнями шостих і сьомих класів за цими показниками виявлено не було. А от між хлопцями та дівчатами, які навчаються у цих класах, були виявлені значущі відмінності за показниками потреби у спілкуванні і емоційних бар'єрів (табл.1).

Таблиця 1

№	Шкали	хлопці	дівчата	U тест Манна-Уїтні
1.	Комунікативний контроль	55,06	50,93	U=1217,0, p=0,49
2.	Потреба у спілкуванні	47,43	63,51*	U=919,5, p≤0,05
3..	Емоційні бар'єри	60,53*	41,90	U=856,0, p≤0,05

Як ми бачимо, у дівчат потреба у спілкуванні є вищою ніж у хлопців, а у хлопців більш вираженими є емоційні бар'єри у спілкуванні, що може шкодити встановленню ними контактів з однолітками та оточуючими людьми.

Було встановлено негативний кореляційний зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,05$ між показниками потреби у спілкування із показниками емоційних бар'єрів у досліджуваних підлітків. Це вказує на те, що чим нижчою є потреба підлітка у спілкуванні, тим більш вираженими в нього є емоційні бар'єри, і навпаки, при збільшенні потреби у спілкуванні знижуватиметься прояв емоційних бар'єрів спілкування.

Таким чином, нами було визначено емоційні бар'єри та їх зв'язок з потребою у спілкуванні і рівнем комунікативного контролю в процесі міжособистісного спілкування підлітків, що буде враховано при розробці корекційної програми.

Література

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. М.: Воронеж, 1995. 352 с
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика Пресс, 1996. 536 с.
3. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360 с.
4. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. 672 с.