МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ТЕСЛЯ ДІАНА ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
«___» _____ 2024 р.

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Ю.А.Короцінська, ст. викладач кафедри психології

Консультант:
В.А.Оверчук, д. економ. н.,
к. психол. н., професор кафедри психології

Оцінка: ____ /_____ /

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Тесля Д. І.. Особливості стилів спілкування в осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2023.

У кваліфікаційній роботі досліджено підходи до визначення стилів спілкування та тривожності. Здійснено методологічне обґрунтування емпіричного дослідження стилів спілкування в юнацькому віці в залежності від рівня тривожності. Проаналізовано результати дослідження рівня тривожності в осіб юнацького віку. Здійснено визначення та надано характеристику стилів спілкування в осіб юнацького віку в залежності від рівня тривожності. Досліджено ефективність засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування.

Ключові слова: спілкування, стиль спілкування, міжособистісне спілкування, юнацький вік, тривожність, рівень тривожності.

132 с., 3 табл., 23 рис., 5 дод., 66 джерел.

ANOTATION

Teslya D. Features of communication styles in adolescents with different levels of anxiety. Specialty 053 «Psychology», Programme «Rehabilitation psychology in emergency situations». Vasyl’ Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2023.

The qualification work examines approaches to defining communication styles and anxiety. The methodological substantiation of the empirical study of communication styles in adolescence depending on the level of anxiety is carried out. The results of the study of the level of anxiety in adolescents are analysed. The definition and characteristics of communication styles in adolescents depending on the level of anxiety are provided. The effectiveness of means of reducing anxiety in the context of optimising communication styles is investigated.

Keywords: communication, communication style, interpersonal communication, adolescence, anxiety, level of anxiety.

132 p., 3 tables, 23 figures, 5 appendixes, 66 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……4
РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ…….....7
1.1 Спілкування як провідний вид діяльності в юнацькому віці……7
1.2 Характеристика основних стилів спілкування особистості……....15
1.3 Тривожність та її вплив на спілкування……22
Висновок до розділу 1…….....34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ..…....36
2.1 Опис етапів та вибірки дослідження…….....36
2.2 Опис методик дослідження…….....38
2.3 Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у осіб юнацького віку…….....42
2.4 Визначення та характеристика стилів спілкування в осіб юнацького віку в залежності від рівня тривожності…….....47
Висновок до розділу 2…….....64
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЕЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ……66
3.1 Розробка програми корекції тривожності в юнацькому віці.....66
3.2 Аналіз ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування……....75
3.3 Рекомендації що до зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку..79
Висновки до розділу 3…….....85
ВИСНОВКИ……...86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..……...89
ДОДАТКИ……..96

ВСТУП

Сучасний стан розвитку психологічної науки характеризується значним поширенням інтересу дослідників до питань міжособистісного спілкування в юнацькому віці та визначення факторів впливу на якість та стиль спілкування. Вивчення стилю як психологічної проблеми знаходиться в широкому колі досліджень численних науковців, що підкреслює важливість тематики. Зважаючи на це відзначаємо, що в сучасному світі юна особистість піддається впливу численних факторів, які відбиваються на психологічних особливостях її спілкування та формують стиль взаємовідносин. Останні два роки стали справжнім випробуванням для юних українців. Під впливом соціальних, політичних, екологічних, економічних та інших факторів юнаки та дівчата різного віку були змушені змінити своє звичне середовище життя, своє близьке коло спілкування, втікаючи від військових дій. Все відбилось на побудові взаємостосунків і з дорослими, і з однолітками, на перебудові стилів спілкування у повсякденному житті, на рівні тривожності. Тому, виникає потреба у додаткових дослідженнях особливостей стилів спілкування осіб юнацького віку з різним типом тривожності, що складає актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження – стилі спілкування як спосіб міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження – стилі спілкування осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності.

Мета дослідження – проаналізувати особливості стилів спілкування осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності.

Відповідно до мети сформульовано *завдання дослідження*:

- Проаналізувати підходи до визначення стилів спілкування та тривожності.
- Проаналізувати результати дослідження рівня тривожності в осіб юнацького віку.

- Здійснити порівняння стилів спілкування в осіб юнацького віку в залежності від рівня тривожності.
- Дослідити ефективність засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів до проблеми стилів спілкування і тривожності;

емпіричні: тестування за допомогою методик шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В.Бойко), опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (ОМО), методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Методи статистичної обробки – критерій Крускела-Уолліса.

Гіпотеза дослідження полягає в твердженні, що особи юнацького віку з різним рівнем тривожності мають різні стилі спілкування.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що узагальнено напрацювання психологів щодо особливостей спілкування в юнацькому віці та відстежено залежність стилю спілкування осіб юнацького віку від рівня тривожності, розроблено корекційні заходи для зниження рівня тривожності, сформульовано рекомендації що до зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку.

Практичне значення результатів дослідження може бути корисним у практичним психологам, які працюють з тривожними станами, може використовуватись вчителями, викладачами у контексті навчально-виховної/науково-педагогічної роботи із учнями/здобувачами вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано під час IX Науково-практичної конференції молодих вчених (м. Харків, 1 грудня 2023 року) та опубліковано у збірнику матеріалів тези на тему: «Характеристика основних стилів спілкування у юнацькому віці» (С. 240-244); під час III Міжнародної науково-практичної конференції (м.

Вінниця, 16-17 листопада 2023 року) та опубліковано у збірнику матеріалів тези на тему: «Особливості спілкування осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності» (С. 107-110).

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних посилань з 66 найменувань, додатків. Містить 3 таблиці і 23 рисунки. Загальний обсяг роботи 132 сторінки.

РОЗДІЛ 1
АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Спілкування як провідний вид діяльності в юнацькому віці

Однією з основних сфер активності особистості в юнацькому віці є міжособистісне спілкування. У цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, стаючи вибірковим, інтимним, функціонуючим як основний соціальний тренувальний майданчик для самоствердження і самовираження юнаків і дівчат. Ця сфера потребує спеціального вивчення та правильного осмислення, особливо в сучасному нестабільному світі.

Як відзначає Ю. Коханець, спілкування – це важливий комунікаційний процес, спрямований на обмін якісною інформацією, побудову стосунків і вплив на ставлення та поведінку. Питання ефективності людського спілкування є універсальним. Під час спілкування значна кількість людей може зіткнутися з певними труднощами, які впливають на якість обміну інформацією та сприйняття людьми один одного. Такі перешкоди мають соціальний або психологічний характер. Проблеми спілкування можуть бути пов’язані з характером особистості, її бажаннями, установками, особливостями мовлення, способом спілкування, релігійними поглядами тощо [22, с. 27].

Проблема спілкування є однією з найважливіших і водночас однією з найскладніших у психології. Спілкування – це певний процес взаємодії індивідів і соціальних груп, завдяки якому передається і засвоюється соціальний досвід, формується різноманіття людських особистостей, здійснюється соціалізація особистості [33]. Однією з основних сфер діяльності особистості в юнацькому віці є міжособистісне спілкування. Б. Барчі вважає, що у цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, стаючи вибірковим, інтимним і функціонуючим як центральний, соціальний

тренувальний майданчик для самоствердження і самовираження юнаків і дівчат [2, с. 7-11].

За визначенням І. Омельченка, спілкування – це інтерсуб'єктивна взаємодія, яка характеризує обох суб'єктів як активних, свідомих, здатних вільно обирати способи своїх дій [34, с. 375-384].

Б. Фредріксон під терміном «спілкування» розуміє взаємодію людей, що полягає в обміні інформацією когнітивного або афективно-оцінного характеру з урахуванням емоційного компонента [64].

На думку О. Хохліної, спілкування – це насамперед процес передачі інформації, обмін інформацією, ідеями та знаннями між людьми, що призводить до взаєморозуміння [54, с. 63-77].

Л. Кайдалова описує стиль спілкування як індивідуальну систему способів і прийомів, які співрозмовник використовує у відносинах з іншими людьми [16, с. 12].

Спілкування – це процес встановлення і розвитку контакту між людьми, який виникає з потреб спільної діяльності і передбачає обмін інформацією, вироблення спільної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини [21, с. 72-78].

Спираючись на визначення різних авторів, можна сказати, що термін «спілкування» використовується в психологічній літературі в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями;
- як один з видів людської діяльності;
- як специфічна соціальну форма інформаційної комунікації;
- як взаємодія, відносини між суб'єктами, що мають діалогічний характер.

Проте майже завжди спілкування є засобом передачі інформації від одного комуніканта до іншого.

Спілкування з однолітками в юнацькому віці, як вважає Я. Невідома, є специфічним каналом інформації, особливим типом міжособистісних

стосунків, а також одним із видів емоційних контактів. У цьому віці практично повністю долається психологічна залежність дорослих, характерна для більш ранніх етапів психоонтогенезу, утверджується соціально-психологічна самостійність особистості, чому сприяє насичене спілкування з однолітками. У взаєминах з ними зростає значення індивідуальних контактів і зв'язків, крім збереження колективних і збірних форм спілкування [32, с. 337-346].

Крім того, в юнацькому віці можна відзначити дві дещо протилежні тенденції у сфері спілкування та взаємодії з іншими людьми: з одного боку, розширення сфери спілкування, а з іншого боку, посилення індивідуалізації, відключення від суспільства. Перша тенденція проявляється у прагненні до ідентифікації з іншими людьми, зокрема у збільшенні часу спілкування, значному розширенні соціального простору спілкування та особливому феномені під назвою «комунікаційне очікування». Високий рівень потреби в спілкуванні, що виявляється в розширенні його сфери та загальних інтересів, пояснюється активним фізичним, психічним і соціальним розвитком юнаків і дівчат, розширенням їх пізнавальних інтересів, які пов'язані з оточуючими людьми і світом в цілому.

У юнацькому віці спілкування відбувається в різних формах та контекстах. Це можуть бути спілкування з ровесниками, з дорослими, в колективі, у вузькому колі друзів чи знайомих. Всі ці форми спілкування є важливими, оскільки вони допомагають юним людям розвивати свої комунікативні навички, вчаться виявляти повагу до інших, вчитися ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, співпрацювати, домовлятися та демонструвати свої ідеї та думки.

Спілкування також допомагає юним людям розвивати свою соціальну компетентність, яка включає в себе навички емоційного інтелекту, управління емоціями, взаємодії з іншими та формування взаємовідносин. Соціальна компетентність є важливою для успіху в житті, оскільки дозволяє людині легко взаємодіяти з оточуючими і досягати своїх цілей.

Крім того, спілкування може відігравати важливу роль у формуванні самооцінки та віри у себе у юних людей. Взаємодія з ровесниками та іншими людьми може допомогти їм розвивати впевненість у собі, здатність до самовираження та самоствердження.

Одним з найважливіших факторів формування особистості є спілкування, яке, як і будь-який інший вид діяльності, потребує саморегуляції діяльності особистістю.

Згідно із дослідженнями Р. Павелків, провідною діяльністю у юнацькому віці є спілкування з однолітками. Спілкуючись, юнаки та дівчата освоюють норми соціальної поведінки, моралі, встановлюють відносини рівності та поваги [37, с. 234-240].

Як зазначає В. Кобильченко, у цьому віці формується дві системи взаємин: одна – з дорослими, інша – з однолітками. Стосунки з дорослими залишаються нерівними. Відносини з однолітками будуються як однопартнерські і регулюються нормами рівності. Юнак досить багато часу проводить з однолітками, оскільки це спілкування принесе йому більше користі, задовольняють його нагальні потреби та інтереси. Юнаки та дівчата об’єднуються в групи, які стають більш стабільними, в яких діють певні правила. Молодих людей у таких групах приваблює схожість інтересів і проблем, можливість говорити, дискутувати і бути зрозумілими [18, с. 269-280].

У розробці проблеми спілкування брали участь такі вчені, як Б. Барчі [2], досліджуючи питання, що стосуються особливостей спілкування в ранній юності, М. Вдовиченко, висвітлюючи питання зв’язку життєстійкості з домінуючими стратегіями захисту у спілкуванні у юнацькому віці [4], Ю. Коханець, висвітлюючи особливості конфліктного спілкування [22], М. Купригін, вивчаючи психологічні особливості спрямованості у спілкуванні в юнацькому віці [25], О. Курило, І. Розман, досліджуючи вербальні та невербальні аспекти культури спілкування [26], А. Шова, вивчаючи

психологічні особливості міжособистісного спілкування у ранньому юнацькому віці [58] та ін.

Розглядаються питання міжособистісного спілкування в юнацькому віці і в студентських наукових роботах. Як приклад, М. Вдовиченко досліджує зв'язок життєстійкості з домінуючими захисними стратегіями у спілкуванні в юнацькому віці [4]. Психологічні особливості орієнтації у спілкуванні в юнацькому віці досліджує М. Купригін, що підтверджує актуальність і необхідність розвитку наукових поглядів на досліджуваний предмет [25].

Д. Ельконін зазначав, що спілкування в юнацькому віці є провідним видом діяльності та не втрачає свого значення як і в підлітковому віці. Завдяки спілкуванню молоді люди будують стосунки та беруть участь у різноманітних видах діяльності [58, с. 105-108].

У сучасному світі проблема спілкування в юнацькому віці досліджується у різних контекстах. Зокрема, Я. Невідома висвітлює особливості соціалізації у юнацькому віці, пов'язуючи ці питання із важливістю спілкування, як основного компоненту соціалізації та звертаючи увагу на аналіз особливостей юнацького віку з позицій розвитку в сучасному суспільстві [32, с. 337-346].

Дослідження науковців у останні роки сфокусовані на вивченні спілкування в юнацькому віці у тісному взаємозв'язку із гендерними особливостями. Зокрема, питання, пов'язані з проявом «домінуючих» стилів, у той час як дівчата відчувають вищу потребу в спілкуванні в міжособистісних стосунках і їм властиві доброзичливі стилі міжособистісних стосунків в порівнянні із хлопцями в період юнацького віку, розглядаються А. Мітюк, Н. Лесніченко [31, с. 60-62].

Індивідуально-типологічні особливості взаємодії, переважання певних форм, засобів і способів поведінки зумовлюють вироблення певного стилю спілкування. М. Філоненко підкреслює, що стиль спілкування істотно впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми [50]. Стилі спілкування, особливості їх формування та становлення, залежність від

стійких характеристик особливості вивчають О. Хохліна [53], І. Руденко [66], А. Деркач [7], О. Скрипченко та ін.

Дослідження зв'язку між стратегіями спілкування та самотністю в підлітковому віці також є важливим. Свої дослідження та аналіз цих питань проводить Д. Дорошенко. Зокрема, його дослідження показує, що залежно від домінуючої комунікативної стратегії спостерігаються особливості переживання самотності в підлітковому віці, коли ця проблема набуває особливого значення [9, с. 47-48].

Не меншу увагу приділено психологічним особливостям ціннісних орієнтацій юної особистості. Проблема ціннісних орієнтацій як важливої особистісної характеристики особистості є досить актуальною і займає провідне місце в психології. Н. Берегова вважає, що вивчення ціннісних орієнтацій набуває особливого значення в юнацькому віці, оскільки саме з цим віковим періодом пов'язаний рівень сформованості ціннісних орієнтацій, який забезпечує їх функціонування в суспільстві, впливає на спрямованість особистості та її соціальну позицію [3, с. 56-58].

Вивчаються і не менш актуальні питання що до впливу карантинних обмежень на спілкування у юнацькому віці. В умовах карантину важче здійснювати професійну, шкільну та особисту діяльність, переважно через дистанційне навчання та роботу, зниження комунікації з суспільством та спад активної діяльності. Тому ми поділяємо думку І. Каськова про те, що обмеження свободи особистості та ускладнення її життєвої реалізації завдають страждань. Умови карантину негативно впливають на якість життя у юнацькому віці, провокують переживання, пов'язані з невдоволенням життям, страхом за власне здоров'я та здоров'я близьких, труднощами у спілкуванні через обмеження, неможливість задовольнити матеріальні потреби, нестабільне навантаження на роботі та інші життєві процеси. В осіб із низьким рівнем особистісної тривожності наслідки впливу карантину менш помітні, ніж в осіб із високим рівнем особистісної тривожності [17, с. 50-55].

Отже, ми бачимо, що спілкування є надзвичайно важливим і провідним видом діяльності в юнацькому віці. У цей період життя молоді люди знаходяться на етапі формування своєї особистості та взаємодії зі світом. Спілкування допомагає їм у цьому процесі.

Проблема тривожності особистості завжди займала важливе місце в психології і добре розроблена сьогодні. Вивченням феномену тривожності займалися багато відомих вітчизняних та зарубіжних психологів. Феномен тривожності має складну психологічну природу, полімодальність проявів і різний психологічний статус, тобто може розглядатися як ситуативна реакція або стійка психологічна риса. На неї впливають різні особистісні структури та риси, в тому числі вікові [51, с. 86-94].

Переживання страху і тривоги зумовлене умовами та особливостями існування людини в сучасному світі. Негативні фактори зовнішнього світу, зокрема пандемії та військові дії, спричиняють тривогу та страх у всіх сферах людської діяльності. Це впливає на стосунки особистості з навколишнім середовищем і з людьми. Саме ситуація невизначеності викликає тривогу з високим рівнем постійного страху [44, с. 18-22].

В останні десятиліття проблема агресії все більше привертає увагу психологів і впливає на якість соціального життя людей. Спостерігається чітка тенденція до зростання агресивності, особливо серед молодого покоління. З. Фрейд вважає агресію в загальному розумінні інстинктом. Психоаналітик К. Лоренц пояснював (як і Фрейд) людську агресію особливою енергією, яка постійно накопичується в нервовій системі людини і створює внутрішнє напруження. Ця енергія породжує «поведінкову активність» індивіда. На відміну від Фрейда, Лоренц розглядає агресію як адаптивну, а не саморуйнівну поведінку [46, с. 28-32].

Схильність до роздратування може супроводжуватися високим ступенем заміщення, що проявляється в перенесенні дій з «недосяжного» на «досяжний» об’єкт. Чим більше людина негативно налаштована, тим менше вона недовірлива, що призводить до зниження тривожності та здатності

заводити нових друзів і довіряти їм. Чим більше людина недовірлива, тим менш цинічною є її поведінка. Низький рівень тривожності може бути пов'язаний із запереченням, небажанням визнавати помилки в певних ситуаціях та відмовою дивитися в очі існуючим проблемам [46, с. 28-32].

Аналізуючи теоретичні напрацювання, зважаємо на думку Р. Павелків. Науковець вважає, що у юнацькому віці підвищується автономія від дорослих і важливість спілкування з однолітками, а негативне спілкування з батьками впливає на інтенсивність спілкування з однолітками [36].

За дослідженнями Р. Павелків, спілкування з однолітками в юності – це:

• канал передачі конкретної інформації;

• певний вид діяльності та міжособистісні стосунки (вирівнювання статусів і ролей, відпрацювання навичок спілкування та стилів спілкування тощо);

• певний вид емоційного контакту (усвідомлення групової приналежності, автономії, емоційного благополуччя та стабільності) [36].

Досліджуючи літературні джерела, погоджуємось із думкою Н. Ліфаревої, стосовно того, що змістом спілкування молоді є проблеми пошуку сенсу життя, самопізнання, життєвих планів і шляхів їх реалізації тощо. Зміст і характер спілкування молоді з усіма категоріями партнерів посилюється шляхом вирішення завдань, пов'язаних з детерміновано становлення та реалізацію їх як суб'єктів, відносин у важливих сферах життя [27].

Специфіка спілкування з дорослими проявляється у все більшій демократизації стосунків між поколіннями, вирішенні проблеми автономії (поведінки, емоцій, моралі та цінностей), вирішенні проблеми батьківського авторитету, взаєморозуміння у відносинах з батьками та нерівномірності. спілкування. У юнацькому віці відбувається як розширення зони спілкування, так і його поглиблення, індивідуалізація.

Вивчаючи особливості спілкування в ранній юності з точки зору Б. Барчі – міжособистісне спілкування в юнацькому віці є важливим фактором

розвитку особистості. Спілкування з однолітками характеризується розширенням сфери їх дій. Емоційний зв'язок у міжособистісних стосунках реалізується в юнацькій дружбі. У сфері інтимних стосунків старшокласники задовольняють свої важливі соціальні та психологічні потреби. Найважливішою передумовою спілкування з дорослими є довіра [2, с. 7-11].

Отже, проаналізувавши теоретичні напрацювання щодо тематики дослідження, вважаємо, що в юнацькому віці важливою сферою діяльності особистості є саме міжособистісне спілкування. У цьому віці воно характеризується вибірковістю, інтимністю, виконує функцію самоствердження і самовираження. Підкреслюємо, що спілкування загалом грає важливу роль у розвитку різних аспектів життя молодих людей. Тому, на нашу думку важливо, щоб батьки та педагоги стимулювали та підтримували здатність до спілкування у дітей та навчали їх ефективно комунікувати з іншими людьми.

1.2 Характеристика основних стилів спілкування особистості

Вивчення стилів спілкування, які впливають на стосунки та мотивацію спілкування в підлітковому, юнацькому та ранньому дорослому віці, є актуальною та важливою темою геріатричної психології. Порівняльному аналізу зазначених вікових груп щодо мотиваційних проявів і стилів спілкування в літературі приділяється надто мало уваги, а відповідні дослідження практично відсутні. Припускаємо, що в різні вікові періоди переважають різні стилі спілкування.

Вітчизняна психологиня Т. Дуткевич, вважає, що юність – це період життя, коли люди починають активно вивчати світ і своє місце в ньому, тому стиль спілкування може бути досить різноманітним [12].

Оскільки юнацький вік є складним перехідним періодом, це один із найважчих етапів дорослішання. На цьому етапі особистість самозаявляє себе, відбувається розвиток самосвідомості, ідентичності та формування емоційно-вольових якостей особистості. Таким чином, у своїй науковій публікації

О. Хічій підкреслює, що саме у юнацькому віці відбувається зміна гормонального фону, різкі фізичні зміни, психічні кризи, часта зміна настрою, зміна поведінки, часто це опір, прагнення за будь-яку ціну довести свою значимість, агресивність, жорстокість, бажання самоствердитися [52, с. 134].

Згідно із визначенням О. Хохліної, стиль спілкування – це індивідуально стійка форма поведінки людини в спілкуванні, яка виявляється в усіх умовах взаємодії – у ділових і особистих стосунках, у стилі керівництва й виховання дітей, у способах прийняття рішень і вирішення конфліктів, у спілкуванні з однолітками, тощо [53, с. 43-55].

Необхідно розрізняти такі явища, як стиль спілкування індивіда і те, як індивід спілкується в конкретних ситуаціях. Особливості спілкування особистості в тій чи іншій конкретній ситуації дійсно неможливо зрозуміти і пояснити без урахування специфічних особливостей і параметрів самої ситуації. Але під стилем мається на увазі не спілкування індивіда взагалі і не його ситуаційні риси, а лише властиві йому риси, що характеризуються індивідуальною специфікою, відносною стійкістю і трансцендентністю, тобто схильністю проявлятися в об’єктивно різних ситуаціях. від соціальної взаємодії (в межах певної сфери життя або соціальної групи).

Конкретний вибір стилю спілкування визначається такими чинниками: особистісними характеристиками людини, її світоглядом і соціальним статусом у конкретному суспільстві, особливостями цього суспільства тощо.

М. Філоненко вважає, що стиль спілкування в цьому ракурсі слід розглядати як схильність до певного типу спілкування, спрямованість і готовність до нього, що виявляється в тому, як людина підходить до вирішення більшості ситуацій. Однак єдиний стиль не визначає повністю спілкування людини, він може спілкуватися в будь-якому іншому, «чужому» стилі [49].

За аналізом численних праць та поглядів науковців, зокрема досліджень, викладених монографії Л. Савенкової [40], вдалось встановити, що за поглядами І. Руденка стилі спілкування вибудовуються на підставі спрямованості особистості в трьох варіантах: Я-центрація, Інший-центрація,

інтеграція. Окрім цього, вагоме значення має і позиція співрозмовників під час спілкування (власна першість, першість партнера, рівноправність). У контексті проведених досліджень, можливі комбінації зазначених складових дали можливість виділити дев'ять стилів спілкування: влади, опіки, наставництва, скарг, слухняності, пошуку підтримки, суперництва, самодискредитації, міжособистісної єдності [40, с. 56].

Існує і інша, відмінна класифікація стилів спілкування за В. Латиновим [40, с. 32], яка ґрунтується на досліджені мовленнєвої комунікації у ситуаціях неформального міжособистісного спілкування (рис. 1.1).

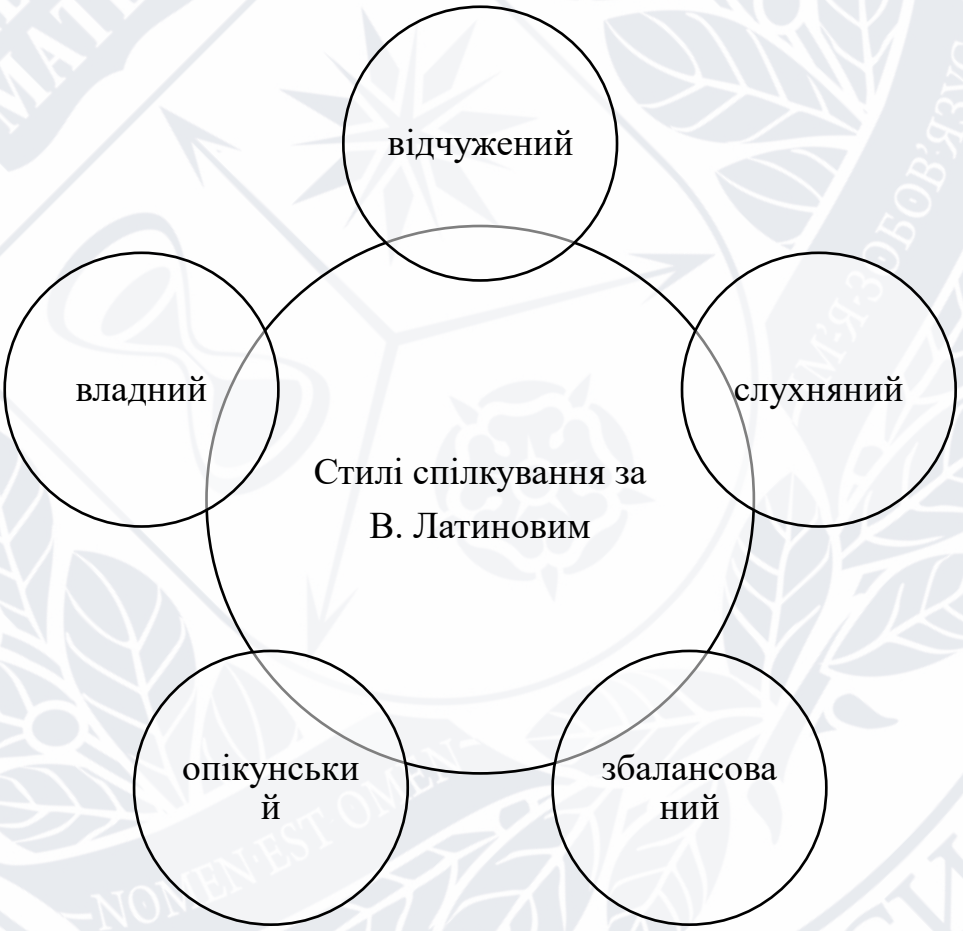

Рис. 1.1 Стилі спілкування за В. Латиновим [40, с. 32]

За цією класифікацією виділяється п'ять стилів спілкування: відчужений, слухняний, збалансований, опікунський, владний, які характеризуються такими особливостями:

- відчужений (поступливо недружній). Характерними рисами людини з таким стилем спілкування є: відстороненість, сором'язливість, низький рівень

активності, песимістичність, більше за інших боїться бути відкинутою при встановленні міжособистісних контактів;

- слухняний (поступливі та доброзичливі особистості). Скромні, доброзичливі, спілкуються на рівних, можуть підтримати, схвалити чужу думку;

- збалансований. Такі люди характеризуються активною добротою, впевненістю у собі, незалежністю, честолюбством та наполегливістю;

- опікунський (домінантно-доброзичливий). Така особистість прагне до співпраці, але хоче залишатися незалежною; ласкава, чутлива і тривожна, має сильне бажання бути прийнятою іншими;

- владний (домінантно-недружній). Людина із таким стилем спілкування прагне до переваги і суперництва, використовує вирази, які знижують статус співрозмовника в ході розмови, самовпевнена, дратівлива, з низьким ступенем самоконтролю, має широкі, але поверхневі міжособистісні контакти [40, с. 32].

Також встановлено, що у якості критеріїв для створення класифікації стилів спілкування може використовуватись його характер і вид активності. Згідно із цим, за А. Деркач, стилі спілкування поділяються на групи, що включають: стилі адаптації, стилі діяльності, стилі взаємодії, стилі відносин. За цією класифікацією видно чітке розмежування стилів діяльності і стилів спілкування від стилів міжособистісного і професійного спілкування [7].

Як випливає із поглядів О. Скрипченко, зустрічається іще одна класифікація стилів спілкування, у якій виділяють гнучкий та ригідний стилі спілкування. Відтак, перший передбачає, що людина, якій притаманний такий стиль, швидко орієнтується у ситуації спілкування, розуміє підтекст спілкування, уміє керувати своїм емоційним станом і процесом спілкування. Другий проявляється у тому випадку, якщо людина погано керує своєю поведінкою, неадекватно розуміє поведінку співрозмовника, докладає значні зусилля для збереження самовладання, має неадекватну самооцінку, то їй притаманний саме ригідний стиль спілкування [13].

Також відомою є класифікація В. Горякіної, за якою виділяють партнерський і придушливий, уникливий стилі спілкування, і головними критеріями в такому розподілі є вміння і бажання враховувати позиції, погляди та оцінки співрозмовника. Для партнерського стилю спілкування характерні такі риси: високий рівень співпраці, вироблення спільної позиції з обговорюваних питань, невелика психологічна дистанція між співрозмовниками, шанобливе ставлення до співрозмовника, створення умов для саморозкриття, щирість і відкритість. Партнерський стиль, у свою чергу, поділяється на егалітарний і поступливий [38, с. 32].

Для непартнерського стилю спілкування характерні такі ознаки: ігнорування точки зору партнера, приниження його гідності, напружене спілкування, зосередженість лише на власних проблемах. Інші прояви стилю неефективного партнерства можуть включати небажання говорити так, щоб інші зрозуміли, і дозволяти принижувати себе.

Загальновідомим є поділ стилів спілкування за К. Левіном на авторитарний, ліберальний і демократичний. Ця класифікація зазвичай використовується у зв'язку зі стилями лідерства. Критерії та ознаки наведеної вище класифікації подібні до тих, які використовуються для класифікації стилів спілкування як альтруїстичного, маніпулятивного [38, с. 32].

Проте, в альтруїстичному стилі головною метою є користь іншої людини, допомога в досягненні нею поставленої мети, активність, людяність, обережність у виборі засобів впливу на співрозмовника. Маніпулятивний стиль спілкування полярний до альтруїстичного стилю.

За ступенем адекватності засобів і способів спілкування ситуативним умовам, у яких відбувається взаємодія, виділяють гнучкий, жорсткий і перехідний стилі.

Гнучкий стиль характеризується високим ступенем орієнтування в ситуації спілкування, адекватною оцінкою оточуючих і самооцінкою, розумінням підтексту спілкування, емоційного стану співрозмовника.

Жорсткий стиль характеризується відсутністю адекватного аналізу власної поведінки та поведінки оточуючих, недостатньою оцінкою інших і самооцінкою, слабким самоконтролем, нерозумінням підтексту спілкування, невмінням знайти відповідну форма спілкування для ефективного впливу на співрозмовника.

Для перехідного стилю спілкування характерно, що в тій чи іншій мірі виявляються як ті, так і інші схильності, тобто розуміння людей і ситуацій неповне, вплив на оточуючих не завжди дієвий і адекватний ситуації.

Існує точка зору, що при складанні класифікацій стилів спілкування необхідно враховувати певні особливості мовлення:

- спрямованість мовлення;
- особливості словесних конструкцій;
- особливості невербальних засобів.

Так, можна виділити іще одну класифікацію стилів спілкування (рис. 1.2).

Інструментальний стиль відрізняється тим, що для нього притаманною є орієнтація на того, хто говорить і мету спілкування. Афективний у цьому контексті є орієнтованим на слухача і процес взаємодії.

Прямий або відкритий стиль спілкування характеризується тим, що акцент робиться на підкресленні власної індивідуальності, чіткому обґрунтуванні власної позиції. Тоді як непрямий характеризується тим, що майже не вживається займенник «я», мовлення багате на евфемізми, ініціатива у розмові належить співрозмовнику.

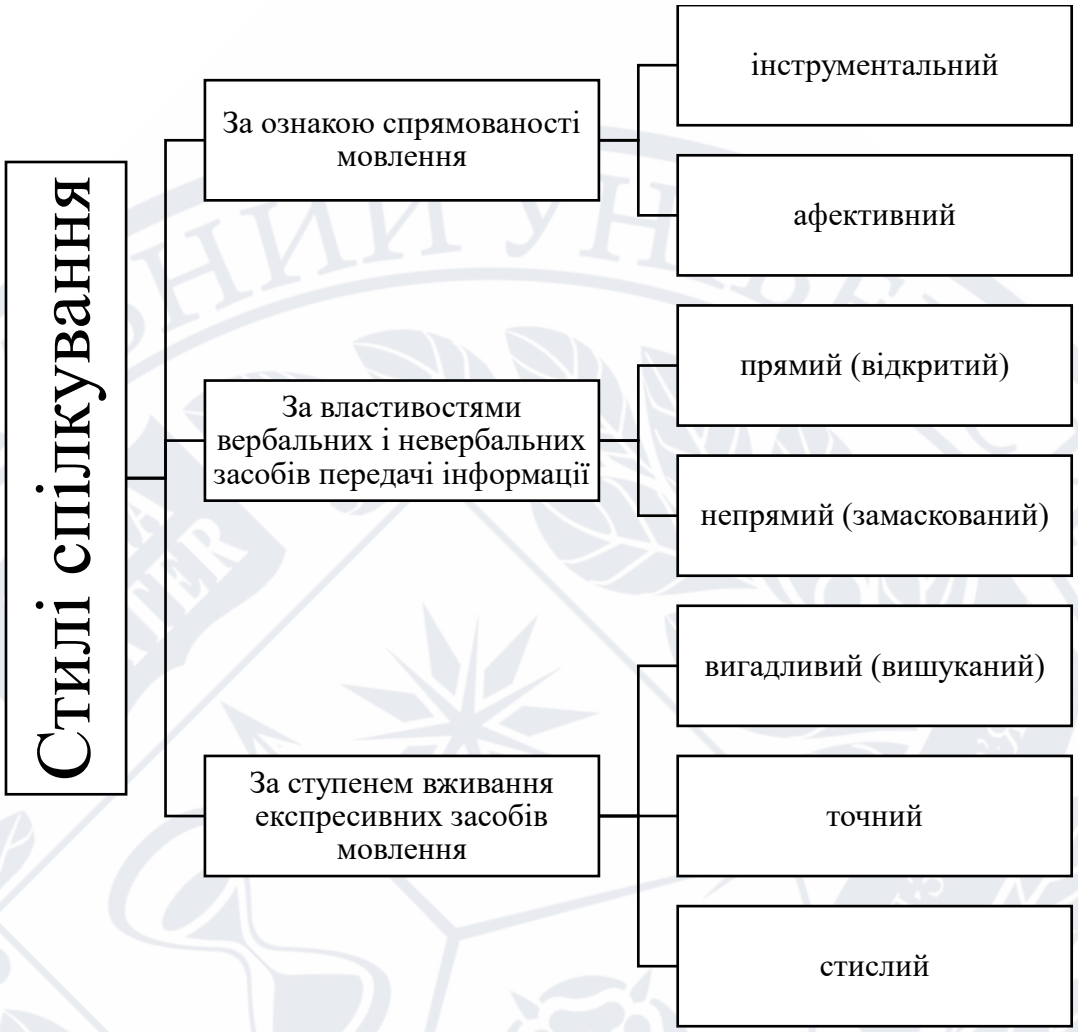

Рис. 1.2 Класифікація стилів спілкування за О. Курило, Т. Коваль

Джерело: узагальнено автором на основі джерела [15; 26; 19]

Аналізуючи стилі спілкування за ступенем вживання експресивних засобів мовлення, зважаємо на те, що багате метафоричне наповнення, яскраво виражена експресія притаманні для вигадливого стилю, ритуалізовані, доречні конструкції, які вживаються у заздалегідь передбачених ситуаціях – для точного, а стислий стиль спілкування крім лаконічності і стриманості, характеризується ухиляннням від діалогу, використанням пауз і красномовного мовчання.

Таким чином, стиль спілкування є індивідуальною, стійкою формою спілкування людини, яка проявляється в будь-яких умовах взаємодії. З дослідженого матеріалу можна зробити висновок, що стилю спілкування притаманна домінуюча мотивація особистості; його характеризують: здатність

співпереживати і розуміти інших людей, рівень самооцінки, самоповаги, спрямованість особистості, методи впливу на людей, вроджені властивості людини.

Отже, проаналізувавши особливості поглядів науковців на стилі спілкування та класифікації пропоновані ними, вважаємо, що найбільш оптимальною та загальною є класифікація стилів спілкування за В. Латиновим, яка ґрунтується на досліджені мовленнєвої комунікації у ситуаціях неформального міжособистісного спілкування.

1.3 Тривожність та її вплив на спілкування

Проблема тривожності завжди була актуальною, можливо, в минулому їй не приділялося стільки уваги, але з кожним роком на цю тему проводиться все більше досліджень. Все, що оточує людину, може викликати хвилювання, страх і тривогу, не обов'язково глобальна катастрофа або велика невдача, тому розвиток тривожності можливий в будь-яких умовах і з будь-якої причини і тому вимагає постійного дослідження і визначення способів боротьби з надмірними емоціями, які заважають людині повноцінно функціонувати.

Занепокоєння, тривога і страх – це такі ж емоційні стани, притаманні нашому психічному життю, як радість, захоплення і гнів. Однак, якщо людина надмірно схильна до тривоги, залежність від неї суттєво змінить і поведінку, і вплине на те, як особистість будує міжособистісні стосунки. Також можливий певний стан параної, надмірна недовіра та відчуття, що всі намагаються нашкодити людині, яка страждає від підвищеного рівня тривожності. Важливо розуміти, що людина є невід'ємною частиною суспільства, і такий фактор, як страх, в першу чергу руйнує людину зсередини. Людина, яка перебуває в стані тривоги, не може контролювати свої емоції, тому взаєморозуміння з іншими членами суспільства неможливе. Проблема впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я, що не дозволяє людині повноцінно розвиватися, тобто починається певна деградація не лише в психічному, а й в емоційному плані, що впливає на успішність людини в повсякденному житті.

Сучасна людина, особливо молода, має багато негативних переживань, кількість яких значно перевищує кількість позитивних почуттів. У таких ситуаціях, коли негативні почуття переважають над позитивними, можна відразу сказати, що людина перебуває в стані перманентного стресу. Окрім самої людини, яку опановують такі відчуття, від негативних психологічних переживань страждають також і її рідні та близькі люди. Поділяємо думку С. Коц стосовно того, що негативні емоції «отруюють» життя людини та оточуючих, негативно впливають на їхнє здоров'я: Вони руйнують нервову і серцево-судинну системи та загрожують багатьма різними захворюваннями [23, с. 63-67].

У сучасній вітчизняній і зарубіжній психології є багато досліджень, присвячених проблемі тривожності і міжособистісних відносин. Такі дослідження спрямовані на вивчення різних «труднощів» у спілкуванні: Г. Андреєва, О. Бодальов вивчали міжособистісне сприйняття; О. Цуканова, Б. Ломов, В. Куніцина досліджували міжособистісні взаємодії, М. Обозов, Є. Головаха, Н. Паніна зосереджували свої дослідження на вивченні міжособистісних відносин, аналіз особливостей комунації проводили Г. Андреєва, Л. Петровська, Л. Орбан-Лембрик, Г. Цукерман, звертали увагу на вирішення проблем корекції спілкування під впливом тривожності О. Ковальов, К. Роджерс, у теорії розвитку потреби у спілкуванні в онтогенезі – М. Лісіна, К. Обуховський, набуття комунікативних навичок – Г. Абрамова, О. Бондаренко, Т. Гаврилова. Відзначаємо, що психологічна тривожність є основним суб'єктивним фактором, який визначає успішність і продуктивність людини, тому ці питання є додатковим полем зору науковців. Зокрема, свої дослідження у цьому напрямку проводили О. Андреєва, В. Перлз, Ч. Спілбергер та ін.

На думку багатьох вчених, тривожні розлади є одними з найпоширеніших розладів психічного здоров'я. Як вважає О. Хічій, тривожність – це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, при якому людина перебільшує важливість проблеми і постійно переживає про можливу

майбутню проблему або біду. Такі люди часто дратівливі, мають швидку стомлюваність, тремтіння, запаморочення, поверхневий сон, проблеми з концентрацією уваги, труднощі з виконанням завдань, втратою апетиту або навпаки [52, с. 134].

Згідно із визначенням Р. Яремко, тривожність – це емоційний стан, що виникає в результаті очікування певної ситуації та побоювання і переживання негативного результату очікуваної дії, що супроводжується напруженням, надмірним збудженням індивіда [59, с. 83-86].

Тривожність вважається складовою емоційного стресу. Вона може бути викликана дійсно несприятливим станом осіб юнацького віку у найважливіших сферах діяльності та спілкування, а також існувати всупереч об'єктивно сприятливій ситуації (як наслідок особистих конфліктів, травм самооцінки) [30].

Проблема тривожності залишається на сьогоднішній день актуальною, оскільки впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини, соціалізацію особистості, продуктивність навчальної діяльності. Особливо широко проблема тривожності почала розглядатися у сучасних дослідженнях. У поведінці молодих людей легко простежується підвищена емоційна збудливість. Не важко помітити моменти, коли буйне захоплення і невгамовна радість різко змінюються станом апатії та байдужості. На тлі різких змін настрою та підвищеної емоційності простежується постійне відчуття занепокоєння та відчуття тривоги.

У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, що є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну «anxiety», іноді «anxiousness», що в перекладі українською мовою означає «занепокоєння», «тривога» [5, с. 107-110].

Наголошується, що сам термін походить від латинського терміна «angusto», що означає «вузькість», «звуження». У стані тривоги напруга, збудження є заблокованим, що знаходить своє вираження, насамперед як дихання людини.

Науково-психологічне вивчення тривожності було започатковано Ч. Дарвіном у його працях. Його позиція щодо походження страху базується на двох основних визначеннях:

1) Здатність відчувати страх, як вроджена риса людини і тварин, відіграє важливу роль у процесі природного відбору;

2) Протягом кількох поколінь цей адаптивний механізм удосконалювався, тому що перемагав і виживав той, хто був найвправнішим у уникненні та подоланні небезпеки [6].

Згідно з класикою теорії научання та її сучасними розділами, тривожність та страх є спорідненими явищами. Це емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони створюють основу для різноманітних інструментальних реакцій уникнення, завдяки яким відбувається соціалізація особистості та виникають невротичні та психологічні розлади при закріпленні дезадаптивної поведінки.

Тривожність виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне почуття (відчуття єдності з суспільством), коли соціальне середовище ставить перед індивідом виклики. Навіть якщо воно досить просте, воно сприймається людиною як перевірка повноти, викликає надмірну емоційну реакцію та напругу. Більшість дослідників тривожності погоджуються, що ця проблема, як науково, так і клінічно, була вперше розглянута в працях З. Фрейда [47, с. 8].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість до стресу, підвищену схильність до переживання незнайомих, суб'єктивно конфліктних ситуацій, а також формування переживань, ескалацію конфліктних факторів і механізмів психологічного захисту [24].

Розгляд тривожності як предмета психологічного дослідження, що бере свій початок від психоаналізу З. Фрейда, який вважав, що «тривога є наслідком недостатньої розрядки енергії лібідо». Пізніше З. Фрейд переглянув це припущення і дійшов висновку, що страх є функцією «Я», покликаної попереджати індивіда про наближення загрози, яку необхідно або прийняти,

або уникнути. Головне джерело тривожності З. Фрейд бачив у нездатності немовляти контролювати свій новий світ, а саме регулювати свої внутрішні та зовнішні потреби. Оскільки страх пов'язаний з переживанням негативних емоцій, людина прагне уникнути стану страху. Для цього він може використовувати захисні механізми, які здебільшого спрямовані на захист образу «Я» [43, с. 266-272].

Погляди цього вченого на тривогу і страх близькі до філософської традиції С. К'єркегора [39, с. 21-31]. Обидва вчені визнали необхідність розрізняти тривожність і тривогу, оскільки вони припускали, що тривожність є реакцією на конкретну, відому небезпеку, а тривога – на невизначену та невідому небезпеку. Проблема тривоги, за З. Фрейдом, є зв'язком, який об'єднує різноманітні надважливі питання та таємниці.

За З. Фрейдом, «тривога» – це психічний стан, викликаний особливими умовами експерименту, що проводиться, або ситуацією, в якій опинився індивід. Тому Фрейд розглядав тривогу з точки зору афекту, не звертаючи уваги на об'єкт, який її викликає, і пояснював тривогу як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози. Вчений розглядав страх як функцію его, суть якої полягає в тому, щоб попередити індивіда про небезпеку, яку необхідно прийняти або уникнути. Страх пов'язаний з негативними емоціями, яких людина прагне уникнути за допомогою захисних механізмів, спеціально спрямованих на захист образу «Я». Це можуть бути придушення, проекція, регресія, заміщення, сублімація та заперечення. Фрейд також використовував термін «тривога». Погляди Фрейда на тривогу визначили основний напрямок досліджень цього терміну. Вже на ранніх етапах дослідження став зрозумілим зв'язок тривожності зі ставленням людини до себе та формуванням її самооцінки, оскільки при нездатності контролювати певні ситуації самооцінка людини знижується, а при вмінні уникати тривоги виникає адекватна самооцінка [59, с. 83-86].

Теорію З. Фрейда розвивали представники шкіл психоаналізу та неопсихоаналізу, а також автори, які, починаючи з психоаналізу, згодом

знайшли власні теоретичні шляхи (Е. Еріксон, Д. Роджерс, Ф. Перлз та ін.). Питання про причини тривожності є центральним і водночас майже не дослідженим. Це явище вважається особистісним новоутворенням або якістю темпераменту. З цим пов'язана ідея способів подолання тривожності. Якщо трактувати тривожність як властивість темпераменту («психодинамічний» страх, за термінологією В. Мерліна), то його основними факторами є природні передумови, тобто властивості нервової та ендокринної систем, зокрема, слабкі нервові процеси.

В. Райх, австрійський та американський психоаналітик, представник фрейдистського марксизму, у своїх працях розширив теорію Фрейда, включивши до неї базові психологічні та біологічні процеси. Описуючи феноменологію тривоги, він ввів важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокування органів тіла. Страх, у свою чергу, розглядався як перешкода для взаємодії зовнішнього світу з цією енергією. Вона перенаправлялася всередину і викликала «м'язові затиски», які руйнували природне відчуття [59, с. 83-86].

Школа В. Мерліна провела серію досліджень, в яких порівнювалася тривожність, яку автори пояснюють темпераментними особливостями (психодинамічна), і антиципаційна тривожність у соціальному спілкуванні. Остання трактується як властивість особистості і пов'язується з особливостями соціальної взаємодії. Питання про природні передумови страху надзвичайно складне.

Якщо тривожність трактується як стійка особистісна риса, важливу роль у її виникненні та закріпленні відіграють особистісні та соціальні чинники, особливості спілкування (які можуть поєднуватися або не поєднуватися з усвідомленням природної схильності).

На думку К. Хорні, тривожність є невід'ємною частиною психіки [14, с. 19]. Вчений переконаний, що страх виникає в ранніх стосунках з батьками. Якщо батьки неуважні до дитини, виявляють недостатню любов і турботу, у дитини формується до них вороже ставлення. Дитина змушена пригнічувати

таке ставлення, тому що вона залежить від батьків. Пригнічені почуття обурення та ворожості з часом поширюються на стосунки з іншими людьми. Дослідниця також визначила у своєму понятті «базальний страх» – інтенсивне та всеохоплююче відчуття незахищеності [14].

Сучасні знання про теорії тривожності постійно розвиваються. Цей прогрес значною мірою пояснюється багатьма науковими дослідженнями, які були проведені на сьогоднішній день і, зокрема, ще не завершені.

Прикладом новітніх досліджень у контексті визначення тривожності і її взаємозв'язків із чинниками впливу є дослідження, здійснені у 2010-2015 роках різними науковцями.

Відтак, нову запропоновану типологію тривожності та депресії, сформульованої в рамках системного підходу до особистості здійснили М. Файковська та Д. Дерріберрі у 2010 році [62]. В якості підґрунтя для проведення свого дослідження, науковці використали Загальну теорію систем Л. фон Берталанфі [65] та інструмент самозвіту, який виріс у рамках цієї теорії.

Дослідження, проведене авторами дозволяли визначити не лише тип тривожності, але й порівняти її та відрізнити від депресії за спеціальними характеристиками. Запропонована М. Файковською та Д. Дерріберрі теорія представляє переконання, що неклінічні форми тривоги/депресії можна розглядати як відносно стабільні характеристики особистості, і відображає новітні результати досліджень когнітивних та афективних механізмів тривоги/депресії [63].

Переходячи до визначення поняття, зазначаємо, що тривожність – це стан емоційної напруги, який супроводжується посиленою активацією фізіологічних систем організму і виникає внаслідок сприйняття загрози або небезпеки, невизначеності майбутнього або соціальної ізоляції [48].

Ситуаційна тривожність – це стан тривоги, який виникає як реакція людини на різноманітні соціальні та психологічні стресори. Як правило, ситуативна тривожність однієї і тієї ж людини різна в різний час [1, с. 18-21].

Особистісна тривожність дозволяє виділити і зрозуміти важливість впливу індивідуальних особливостей людини на дії в умовах різних стресорів. Особистісна тривожність проявляється не тільки в поведінці, але її ступінь визначається тим, як часто і як інтенсивно людина відчуває тривогу [1, с. 18-21].

Узагальнення досліджень дозволяє виокремити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності (рис. 1.3).

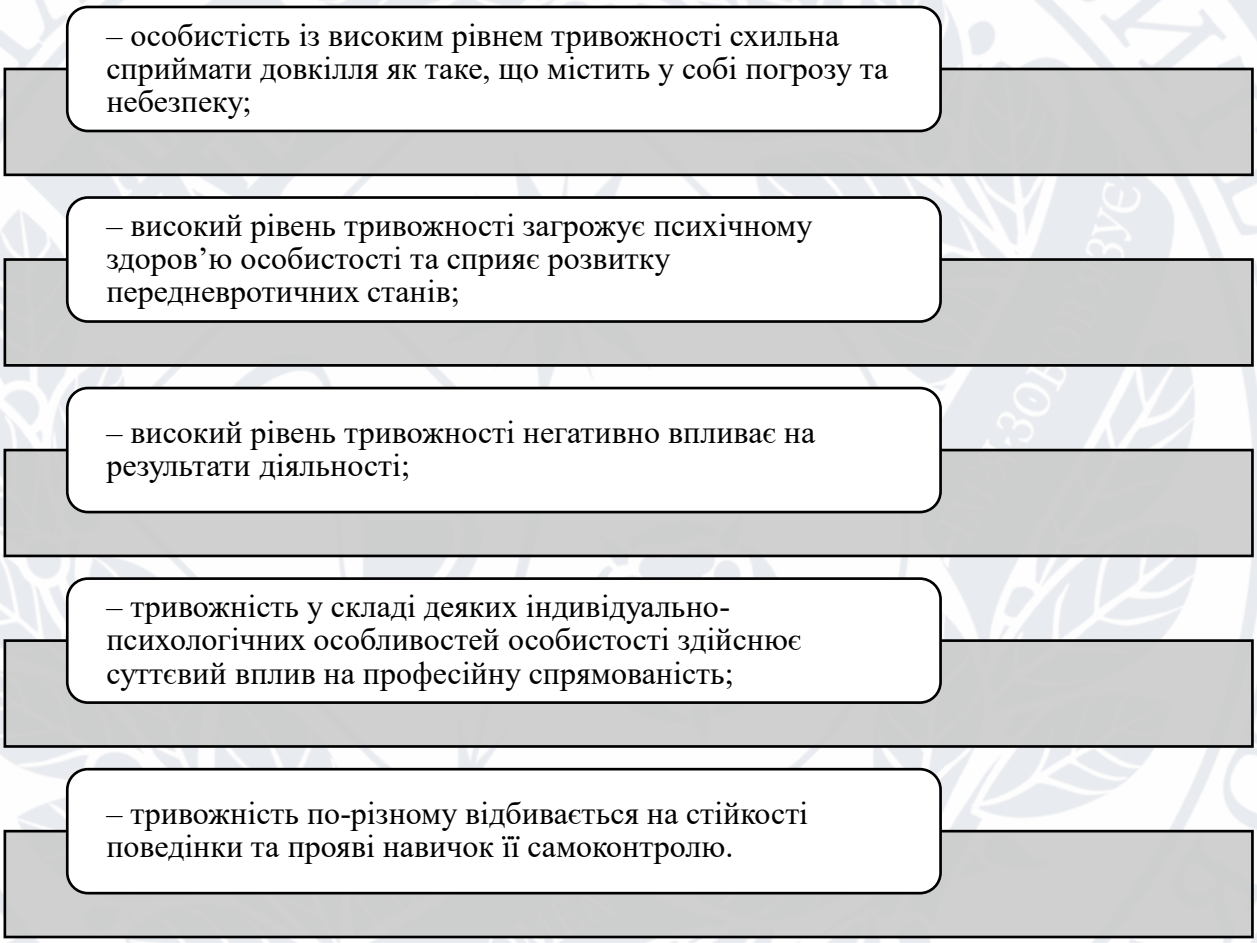

Рис 1.3 Основні ознаки високого рівня особистісної тривожності за І. Ясточкіною [60, с. 165-170]

Тривожність як психологічна риса має виражену специфіку, яка проявляється в її змісті, джерелах, проявах та компенсації. У будь-якому віці існують певні аспекти дійсності, які викликають підвищену тривожність у більшості дітей, незалежно від реальної загрози чи страху як стійкого утворення [20].

К. Роджерс, навпаки, розглядав тривожність як емоційну реакцію на внутрішнє особистісне протиріччя, на конфлікт між реальним Я та ідеальним Я. Тривога – це стан, який людина відчуває як скутість, напруженість, причину якої вона не може зрозуміти. При такому підході страх позбавляється статусу особливого, самостійного психологічного утворення і фактично є лише конфліктною функцією [35, с. 36].

Прояви тривожності полягають у певних ознаках (рис. 1.4).

Рис. 1.4 Ознаки тривожності за Кунцик А. [61]

Охарактеризуємо, як саме вони проявляються [49]:

- Фізичні симптоми, такі як пітливість, тривога, мимовільні рухи, підвищене серцево-судинна активність, поверхневе дихання, головний біль, запаморочення, нудота, біль у животі тощо.
- Психічні симптоми, такі як постійні думки про можливі негативні наслідки, зниження самоповаги, неспокій, постійний страх, неспроможність зосередитися, роздратованість, непевність у своїх здібностях тощо.
- Поведінкові симптоми, такі як уникнення ситуацій, які викликають тривогу, схильність до суїцидальних думок або поведінки, уникнення соціальних контактів, втрата інтересу до звичних розваг, перфекціонізм, більш висока чутливість до критики, боязнь збірної діяльності.

- Соціальні симптоми, такі як уникнення соціальних ситуацій, погіршення взаємин з оточуючими, зниження успішності в навчанні та роботі [48].

Важливо зауважити, що тривожність може проявлятися у кожної людини по-різному, але в цілому ознаки, наведені вище, є типовими для більшості людей з тривожністю.

Існує багато факторів, які викликають тривогу, і вони можуть бути досить індивідуальними для кожної людини, наприклад:

1. занепокоєння що до здоров'я.
2. конфліктні ситуації в сім'ї / з друзями / на роботі.
3. фінансові проблеми.
4. недосипання.
5. прийом певних ліків, які викликають тривогу.
6. незбалансоване харчування.
7. перфекціонізм.
8. інформаційне перевантаження.
9. страх великих катастроф, епідемій.
10. втрата контролю над певними ситуаціями.
11. погані оцінки, отримані під час навчання в закладі освіти.
12. війна.

У світі існує незліченна кількість тривожних ситуацій. Але є три способи впоратися з ними, як пише психолог і психотерапевт В. Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй голові». Він виділяє такі три концепції:

1. напад (коли людина поводиться в тривожній ситуації впевнено, відстоює свої права і здатна постояти за себе).

2. втеча (коли людина, адекватно оцінюючи ситуацію, залишає фактор страху, щоб врятувати себе).

3. завмирання (коли людина пристосовується до ситуації, що викликає страх, не враховуючи і не прислухаючись до своїх особистих бажань, тому що вважає, що іншого виходу немає) [42].

У вітчизняній психологічній літературі дослідження з проблеми тривожності носять досить розрізнений і фрагментарний характер. Це пояснюється не лише соціальними причинами, а й впливом таких течій, як психоаналіз та екзистенціальна філософія, на розвиток чужої соціальної та наукової думки.

Дослідженнями тривожності в різних контекстах та з різних підходів займались вітчизняні психологи, зокрема, І. Стрілецька вивчала взаємозв'язок тривожності та соціальних відносин [43].

Згідно з визначенням українських науковців [1; 5; 43], тривожність є психічним станом, що характеризується зниженою настроєм, почуттям тривоги та напруги, зосередженістю уваги на стані загрози або небезпеки, та може виникати як у відповідь на реальні події, так і без наявності реальної загрози. Тривожність може супроводжуватись фізіологічними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість, дратівливість, нервозність та безсоння.

Дослідження українських психологів показують, що тривожність може бути як нормальним станом, який не завдає шкоди, так і патологічним, коли вона стає перешкодою для повсякденної життєдіяльності людини. У патологічному випадку тривожність може бути симптомом різних психічних захворювань, таких як тривожні розлади, депресія, фобії тощо.

Оскільки, тривожність є станом емоційної напруги та занепокоєння, що може впливати на спілкування людини з оточуючими. Коли людина переживає тривогу, вона може відчувати незручність та нестаток впевненості в собі, що може позначатися на її поведінці та комунікації з іншими. Наприклад, людина, що переживає тривогу, може почуватися неспокійно та невпевнено в ситуаціях, де потрібно спілкуватися з новими людьми або виконувати нові завдання. Це може призвести до затримок у виконанні роботи, неправильної інтерпретації інформації та зіткнень з іншими людьми.

Крім того, тривожність може впливати на навички спілкування та взаємодії з іншими людьми. Наприклад, людина може відчувати перебої в

мовленні, мати труднощі у знаходженні спільної мови з іншими людьми та не знати, як правильно реагувати на певні ситуації.

Тривожні розлади відрізняються в залежності від особистості та є індивідуальними для кожної особи юнацького віку. Симптоми зазвичай включають надмірні страхи та занепокоєння, відчуття внутрішнього неспокою та схильність бути надмірно обережними та пильними. Навіть за відсутності реальної загрози деякі особи юнацького віку описують почуття постійної нервозності, неспокою або надзвичайного стресу.

У соціальному оточенні тривожні юнаки та дівчата можуть виглядати залежними, замкнутими або неспокійними. Вони здаються або надмірно стриманими, або надмірно емоційними. Страждаючи від надмірної тривожності такі юнаки і дівчата також регулярно відчувають ряд фізичних симптомів. Вони можуть скаржитися на м’язову напругу і судоми, болі в животі, головні болі, болі в кінцівках і спині, втому або дискомфорт тощо [65].

Таким чином, під тривожністю розуміють індивідуально-психологічну характеристику, що виражається в схильності людини переживати стан тривоги в очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетична «проміжна змінна», як тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресорів, як фрустрація соціальних потреб, як риса особистості, задана описом внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик, і як мотиваційний конфлікт. Вона може впливати на спілкування людини з оточуючими та призводити до незручностей у взаємодії з іншими людьми. Проте, з урахуванням психологічних особливостей та використанням підходів підтримки та розвитку навичок спілкування, можливо знизити вплив тривожності на комунікацію.

Висновки до розділу 1

У підсумку здійсненого теоретичного аналізу, бачимо, що спілкування як провідний вид діяльності в юнацькому віці є важливим та відіграє велику роль у розвитку різних аспектів життя юнаків та дівчат. Воно відбувається в різних формах та контекстах, може відігравати важливу роль у формуванні самооцінки та віри у себе у юних людей. Оскільки юнацький вік – один із найважливіших етапів у житті людини, адже саме у цей час молода людина стає незалежною від думки батьків, починає активно формувати своє сьогодення і майбутнє, самоствердживатися в суспільстві – проблема спілкування у юнацькому віці є однією з найважливіших і водночас однією з найскладніших.

Встановлено, що важливою сферою діяльності особистості в юнацькому віці є міжособистісне спілкування, яке в залежності від індивідуально-типологічних особливостей взаємодії, переважання певних форм, засобів і способів поведінки може характеризуватись певними відмінностями у стилі. Стиль спілкування – це індивідуально стійка форма поведінки людини в спілкуванні, яка виявляється в залежності від сфери та умов спілкування. Він характеризується здатністю співпереживати і розуміти інших людей, рівнем самооцінки, самоповаги, спрямованістю особистості, методами впливу на людей, вродженими властивостями людини. Стиль спілкування істотно впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми. Аналіз різних поглядів науковців дав можливість встановити, що існує численне різноманіття стилів спілкування, які відрізняються класифікаційними ознаками. Найбільш оптимальною та загальною є класифікація стилів спілкування за В. Латиновим, яка ґрунтується на досліджені мовленнєвої комунікації у ситуаціях неформального міжособистісного спілкування.

Проблема тривожності, оскільки цей стан впливає на фізичне та психологічне здоров’я людини, соціалізацію особистості, продуктивність навчальної діяльності, сьогодні є як ніколи актуальною. За результатами аналізу наукових поглядів узагальнено, що тривожність – це відчуття

неконкретної, невизначеної загрози, при якому людина перебільшує важливість проблеми і постійно переживає про можливу майбутню проблему або біду. Науково-психологічне вивчення тривожності протягом усього періоду часу зумовило виникнення та розвиток численних теорій тривожності (З. Фрейда, З К'єркегора, В. Мерліна, К. Хорні, М. Файковська та Д. Дерріберрі). Узагальнення досліджень дозволяє виокремити два основні типи тривожності – ситуативний та особистісний, які можуть проявлятись на низькому, середньому чи високому рівні. Основні ознаки високого рівня особистісної тривожності включають відчуття загрози із навколишнього середовища, погіршення психічного здоров'я, зниження навчальної діяльності, погіршення стійкості поведінки, тощо.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

2.1 Опис етапів та вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилось на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса. У дослідженні взяли участь 60 студентів факультету філології, психології та іноземних мов, у віці від 18 до 25 років. Із них кількість дівчат склала 27 осіб, юнаків – 27 осіб. Учасників дослідження поділено на 3 групи по 20 осіб за часом заповнення електронної форми з анкетою.

Респондентам було запропоновано пройти опитування за чотирма формами із обраними методиками, розробленими у онлайн-середовищі Google-Forms.

Дослідження передбачало:

Підготовчий етап:

- етап підготовки форм для заповнення учасниками анкетування;
- етап збору відповідей;

Основний етап:

- етап аналізу та опрацювання відповідей, зібраних за результатами анкетування, перетворення їх у бали (бальна оцінка текстових відповідей);
- етап здійснення кореляційного дослідження;

Заключний етап:

- етап підведення підсумків з подальшим визначенням ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування.

Гіпотеза дослідження полягає в твердженні, що особи юнацького віку з різним рівнем тривожності мають різні стилі спілкування.

Отримані нами результати дозволили встановити рівні тривоги, емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні, ступінь відношення до людей, типи міжособистісних стосунків. Досягти поставлених цілей вдалось завдяки підібраним психо-діагностичним методикам таким чином, щоб виявити всі перелічені характеристики за рівнями у учасників дослідження.

Представлені нами методики є сутнісно пов'язаними одна з одною та спрямованими на цілісне визначення особистостей стилів спілкування в осіб у юнацькому віці та їх залежність від рівня тривожності.

Здійснений аналіз наукових досліджень засвідчує той факт, що презентовані нами психодіагностичні методи являють собою позитивний здобуток для вивчення особистостей стилів спілкування в осіб у юнацькому віці та їх залежність від рівня тривожності.

Групу учасників із 60 осіб за рівнем тривожності було поділено на три підгрупи:

До першої підгрупи із високим рівнем тривожності ввійшли учасники у яких було виявлено високі показники за 2 шкалами, або по 1 високий, а по іншій – середній.

До другої підгрупи із середнім рівнем тривожності ввійшли учасники у яких було виявлено обидва середні показники, або дуже різні – за 1 шкалою високий, а за іншою низький показник.

До третьої підгрупи із низьким рівнем тривожності увійшли учасники, у яких було виявлено низький показник по 2 шкалам або по 1 низький, а по іншій – середній.

Такий під в подальшому використовувався для діагностики за обраними методиками та для встановлення відповідних зв'язків та характеристик між рівнем тривожності та емоційними бар'єрами у міжособистісному спілкуванні, відношенням до людей, типами міжособистісних стосунків.

2.2 Опис методик дослідження

Для проведення дослідження було підібрано такі методики:

1. Шкала тривожності Спілбергера (Додаток А).

2. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В.Бойко) (Додаток Б).

3. Методика ОМО Шутца (Додаток В).

4. Тест Т. Лірі (Додаток Г).

Охарактеризуємо кожну із методик.

• *Шкала тривожності Спілбергера*. Для дослідження рівня тривожності нами була обрана методика 1 – шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є потужним інструментом для самооцінки поточного рівня тривожності (реактивної тривожності як стану) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Методика розроблена в 1970 році. Методика розроблена Ю. Л. Ханіним адаптована, тому цей метод діагностики тривоги також відомий як шкала Спілбергера-Ханіна.

Згідно з опитувальником тривожності Спілбергера (Додаток А), обробка результатів включає наступні етапи: Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа та обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ЛТ), а також їх порівняльний аналіз, наприклад, залежно від статі респондента.

Інтерпретація результатів STAI характеризується тим, що при аналізі результатів самооцінки необхідно враховувати, що сумарний бал за кожною з субшкал може коливатися від 20 до 80 балів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома субшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

• *Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)* спрямована на визначення наявних емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні здобувачів освіти. Робота учасників дослідження із бланком методики передбачала ознайомлення із наведеними судженнями та відповіді «так» або «ні» на кожне із них. У підсумку, під час обробки результатів, нами використовувався ключ до методики, згідно із яким за кожний бал відповіді, який збігався з ключем, нараховувався 1 бал.

Потім нами було підраховано загальну кількість набраних балів: від 0 до 25 балів. Як свідчить опис до методики, чим більше балів, тим чіткіші емоційні бар'єри респондента в повсякденному спілкуванні. Однак якщо випробуваний отримує дуже низькі бали (0-2), це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він не дуже добре знає себе. Інтерпретація результатів за кількістю набраних балів набуває такого вигляду: якщо випробуваний набрав не більше 5 балів, емоції зазвичай не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри в спілкуванні практично не виникають; 6-8 балів – випробуваний має певні емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів вказують на те, що «повсякденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми учасника дослідження; оцінка в 13 і більше вказують на те, що емоції заважають контакту з іншими, суб'єкту можуть бути властиві якісь дезорганізуючі реакції або стани.

У підсумку проведеного дослідження визначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

3. *Методика ОМО Шутца* (Додаток В) призначена для оцінки відношення до людей. Обробка результатів здійснюється за спеціальними ключами, наведеними у додатку В.

У таблиці, зліва наводяться пункти шкал, праворуч – номера правильних відповідей. При збігу відповіді випробуваного з ключем – нараховується 1 бал, при розбіжності – 0 балів. Бали коливаються від 0 до 9. Чим більше вони наближаються до екстремальних оцінок, тим більше застосування має наступний загальний опис поведінки. Характеристика кожної шкали подається у додатку В.

4. За *методикою Т. Лірі* (Додаток Г) можна визначити типи міжособистісних стосунків.

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною шкалою з допомогою ключа до опитувальника, який наведено у додатку Г. Згідно з ключем визначається 8 шкал: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядковувальний, залежний, доброзичливий, альтруїстичний типи міжособистісних стосунків. Характеристика кожного типу стосунків наводиться у додатку Г.

На другому етапі значення переносяться на графік, де відстань від центру кола відповідає балу за октант (мінімальне значення - 0, максимальне - 16). Кінці цих векторів з'єднуються для створення профілю, який відображає особистість людини. Окреслений простір заштриховується. Для кожної репрезентації будується окрема діаграма, в якій вона характеризується вираженістю рис кожного октанта.

На третьому етапі за допомогою формул визначаються показники по двох основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність»:

Домінування = (I - V) + 0,7 x (VIII + II - IV - VI).

Дружелюбність = (VII - III) + 0,7 x (VIII - II - IV + VI).

Перші чотири типи міжособистісних стосунків - 1, 2, 3 і 4 - характеризуються переважанням нонконформістських тенденцій і схильністю до диз'юнктивних (конфліктних) висловлювань (3, 4), більшою незалежністю мислення, наполегливістю у відстоюванні власної точки зору, прагненням до лідерства і домінування (1, 2). Інші чотири октанти - 5, 6, 7, 8 - демонструють протилежну картину: переважання конформістських установок,

конгруентність у контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, поступливість щодо думки інших і схильність до компромісів (5, 6). Детальний опис окантів наведено у додатку Г.

Таким чином, рейтингова система з 16 міжособистісними змінними перетворюється на два цифрові індекси, які характеризують сприйняття суб'єктом заданих параметрів. Таким чином аналізується профіль особистості та визначається тип ставлення до інших людей. Значення розраховуються окремо для кожної людини, яка підлягає оцінюванню. Показником порушених стосунків з конкретною людиною є різниця між тим образом, який склався у людини про неї, і бажаним образом її як партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Рівні поведінки у ставленні до оточуючих

0-4 бали - низька:	адаптивна поведінка
5-8 балів - помірна:	
9-12 балів - висока:	екстремальна поведінка
13-16 балів - екстремальна:	поведінка близька до патології

Особливості інтерпретації результатів подаються у додатку Г.

Тема, що стосується зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування є актуальним питанням сьогодення. За час проведення дослідження у сформованій групі дослідження, ми дослідили особливості стилів спілкування осіб юнацького віку, що дозволило мати більш цілісне уявлення про цю проблему.

Враховуючи високу поширеність тривожності серед дівчат та юнаків, її значення у розвитку депресії та залежностей, а також фактори, що ускладнюють соматичні захворювання, розробці та оцінці заходів із запобігання високого прояву тривожності, яка перешкоджає нормальному спілкуванню у юності, слід надати високий пріоритет.

Специфічної профілактики тривожності немає. Її профілактика полягає у впровадженні принципів здорового способу життя, заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я серед юнаків та дівчат, обмеження вживання алкоголю та психоактивних речовин. А також інформування здобувачів освіти ЗВО про ознаки тривожних розладів з метою раннього виявлення та своєчасного звернення за допомогою. Оптимізувати стилі спілкування можна за рахунок подолання тривожності, яка має вагомий вплив.

2.3 Аналіз результатів дослідження рівня тривожності в осіб юнацького віку

Проаналізуємо результати відповідей на питання методики для визначення тривоги Спілбергера (STAI). Шкала тривоги є інформативним способом самооцінки рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю та самовихування. Перейдемо до аналізу отриманих результатів дослідження за першою методикою – Шкала тривоги Спілбергера (STAI). У проведеному дослідженні взяли участь 60 учасників, із яких 50% (27 осіб) хлопці та інші 50% (27 осіб) – дівчата.

Відповідно до цієї методики, нами було визначено показники за двома субшкалами: ситуативної та особистісної тривоги. Здійснимо аналіз результатів дослідження та наведемо розподіл отриманих балів за рівнями (рис. 2.1).

Як бачимо, найбільшу частину складають респонденти із високим рівнем ситуативної тривожності – 51,6% від загального числа досліджуваних, що складає основну частку учасників дослідження. За підсумками обрахування відповідей респондентів за цією методикою кількість осіб із помірним рівнем ситуативної тривожності складають 31,6%. Найменше коло

учасників анкетування складають учасники із низьким рівнем ситуативної тривожності – 16,8%.

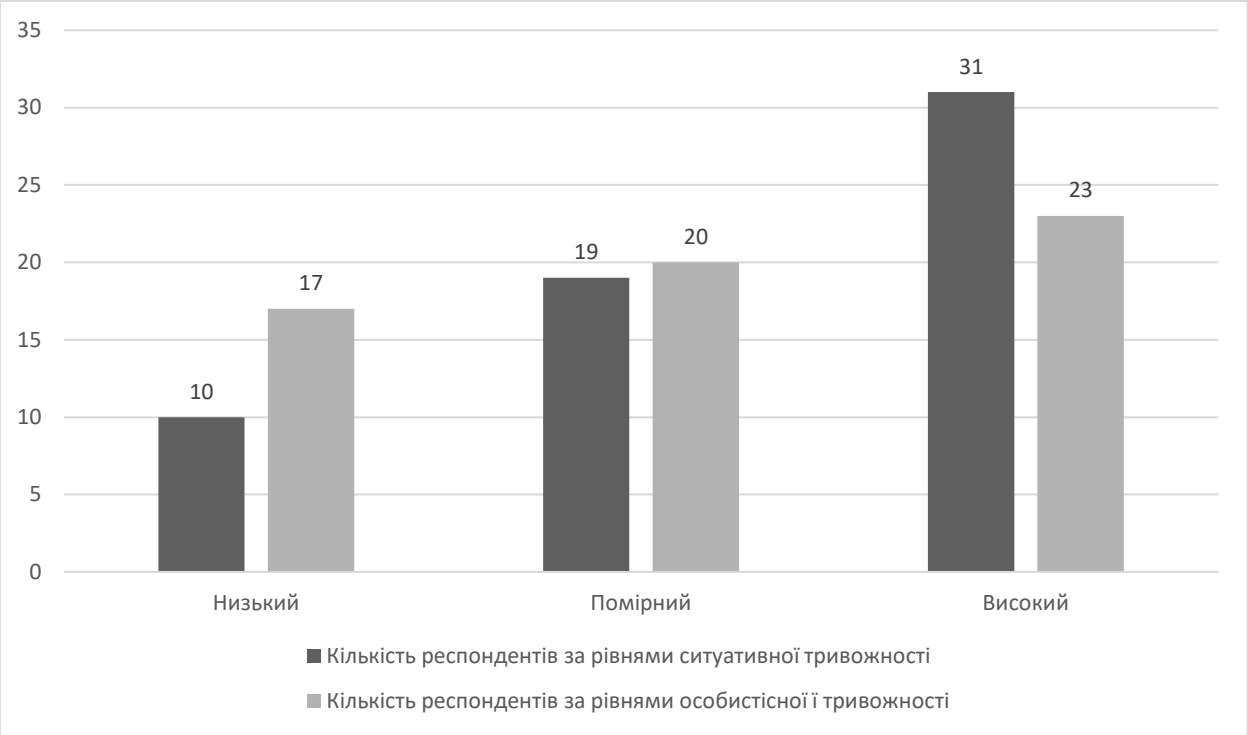

Рис. 2.1. Розподіл рівнів прояву ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

Із зображеного на рисунку розподілу за рівнем особистісної тривожності, відстежуємо, що найбільшу частину складають респонденти із високим рівнем особистісної тривожності – 38,3%, від загального числа досліджуваних. Найменша частина учасників дослідження за підсумками обрахування відповідей респондентів склала низьким рівнем особистісної тривожності – 28,3%. Також значне коло учасників анкетування складають учасники із помірним (середнім) рівнем особистісної тривожності – 33,4%.

Більш ніж у половини досліджених учасників зафіксовано помірний або високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, на що слід звернути увагу.

Розвиток тривожного стану визначається такими чинниками: особистісного характеру (проблеми в сім'ї, з друзями, фінансове становище) і

пов’язаними з навчанням (великий обсяг навчального матеріалу, недостатній рівень практичної підготовки, проблеми у спілкуванні з викладачами, у групі).

Учасників із високим рівнем тривожності вирізняє замкнутість і мала товариськість. Як правило, вони безініціативні, що пов’язано з очікуванням невдачі та низькою самооцінкою. За високого рівня тривожності особистість дорікає собі, стає самотньою. Характеризується обережністю в ухваленні рішень, при цьому схильна до сумнівів і постійних роздумів, які можуть перешкоджати прийняттю рішення. рішення. У таких людей присутня похмурість, боязкість, недооцінка своїх можливостей, особистість схильна до заниження своєї компетентності, відбувається постійний самоаналіз, самодокір. Характерні труднощі в ухваленні самостійних рішень, у правильності своїх вчинків, часті страхи і сумніви. Людина песимістична в оцінці перспектив. Невротична тривога формується на основі внутрішніх протиріч у розвитку та будові психіки, наприклад, від завищеного рівня домагань, недостатньої моральної обґрунтованості мотивів тощо, що може призвести до неадекватного переконання про існування загрози з боку інших людей, власного тіла, результатів власних дій.

І навпаки, учасники, які мають низький рівень тривожності, товариські та ініціативні, але їм властива слабка емоційна залученість у різних життєвих ситуаціях, стриманість почуттів. За низького рівня тривоги спостерігається висока впевненість у собі. Особистість виявляє вміння справлятися з життєвими невдачами, для особистості з таким рівнем тривоги характерна врівноваженість, свої думки та вчинки ретельно зважує. Але при цьому відзначається і знижений рівень відповідальності. Часто можна помітити самозадоволеність, стійкість, сміливість. Найчастіше немає внутрішніх протиріч у розвитку та будові психіки, наприклад, від завищеного рівня домагань, недостатньої моральної обґрунтованості мотивів тощо; людина не бачить існування загрози з боку інших людей, власного тіла, результатів власних дій.

Середній рівень тривожності свідчить про те, що це більш-менш спокійні особи, досить активні та товариські, хоча трапляються випадки, коли з'являється занепокоєння, не обґрунтоване обставинами, що склалися. Середній рівень тривоги характеризується як нормальний рівень самооцінки та врівноваженості. Особистість рідко відчуває труднощі в процесі прийняття самостійних рішень. Характеризується рідкісним проявом невмотивованого занепокоєння, у процесі якого дуже часто доводиться докладати зусиль, щоб не впасти в депресію і не показати зайвої дратівливості. У таких умовах занепокоєння і тривожність може навіть знизити загальний рівень працездатності.

Групу учасників із 60 осіб за рівнем тривожності розділи на три підгрупи (рис. 2.2).

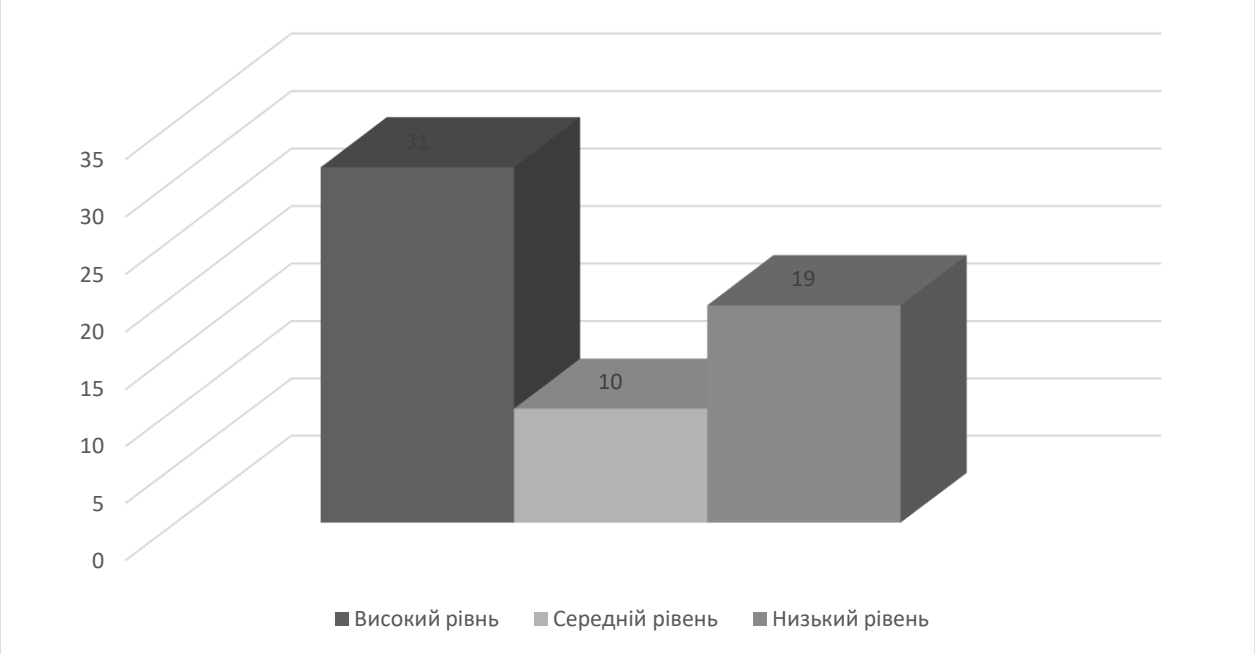

Рис. 2.2. Розподіл групи учасників за рівнями тривожності

До першої підгрупи із високим рівнем тривожності ввійшли 31 учасник, які складають 51,7% у яких було виявлено високі показники за 2 шкалами, або по 1 високий, а по іншій – середній.

До другої підгрупи із середнім рівнем тривожності ввійшли 10 учасників, які складають 16,7% у яких було виявлено обидва середні

показники, або дуже різні – за 1 шкалою високий, а за іншою низький показник.

До третьої підгрупи із низьким рівнем тривожності ввійшли 19 учасників, які склали 31,6% у яких було виявлено низький показник по 2 шкалам або по 1 низький, а по іншій – середній.

Тест Крускала-Уолліса використовується для оцінки відмінностей між трьома або більше експериментальними умовами (або популяціями), використовуючи порядкові дані з експериментального плану з незалежними вимірюваннями. Цей тест є альтернативою односторонньому дисперсійному аналізу. Однак ANOVA вимагає числових значень, які можуть бути використані для обчислення середніх значень і дисперсій. Тест Крускала-Уолліса вимагає лише, щоб учасники були проранжовані щодо змінної, яка вимірюється [25].

Здійснимо обрахунок за Н-критерієм Крускала-Уолліса за шкалою ситуативної тривожності у респондентів:

$$h_{емп.} = 44.05602$$

$$p = -9486671.17701$$

Приймається Н1: відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Здійснимо обрахунок за Н-критерієм Крускала-Уолліса за шкалою особистісної тривожності у респондентів.

$$hемп. = 46.44285$$

$$p = -55854334.9096$$

Приймається Н1: відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Таким чином, відповідно до аналізу цієї методики та результатів за двома субшкалами до неї, ми бачимо, що ситуативна тривожність переважно на високому рівні проявляється в досліджуваних юнаків, тоді як дівчата менш стресово реагують на ситуації, які можуть супроводжуватись тривогою. Говорячи ж про другу шкалу, особистісної тривожності, ми бачимо, що хлопці

особливо різко переживають особистісну тривогу на високому рівні, про що свідчать результати розподілу відповідей учасників дослідження.

2.4 Визначення та характеристика стилів спілкування в осіб юнацького віку в залежності від рівня тривожності

Перейдемо до аналізу отриманих результатів дослідження за другою методикою – діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В.В. Бойко.

Визначимо за якими шкалами у респондентів виявились домінуючі прояви емоцій у спілкуванні (рис. 2.3).

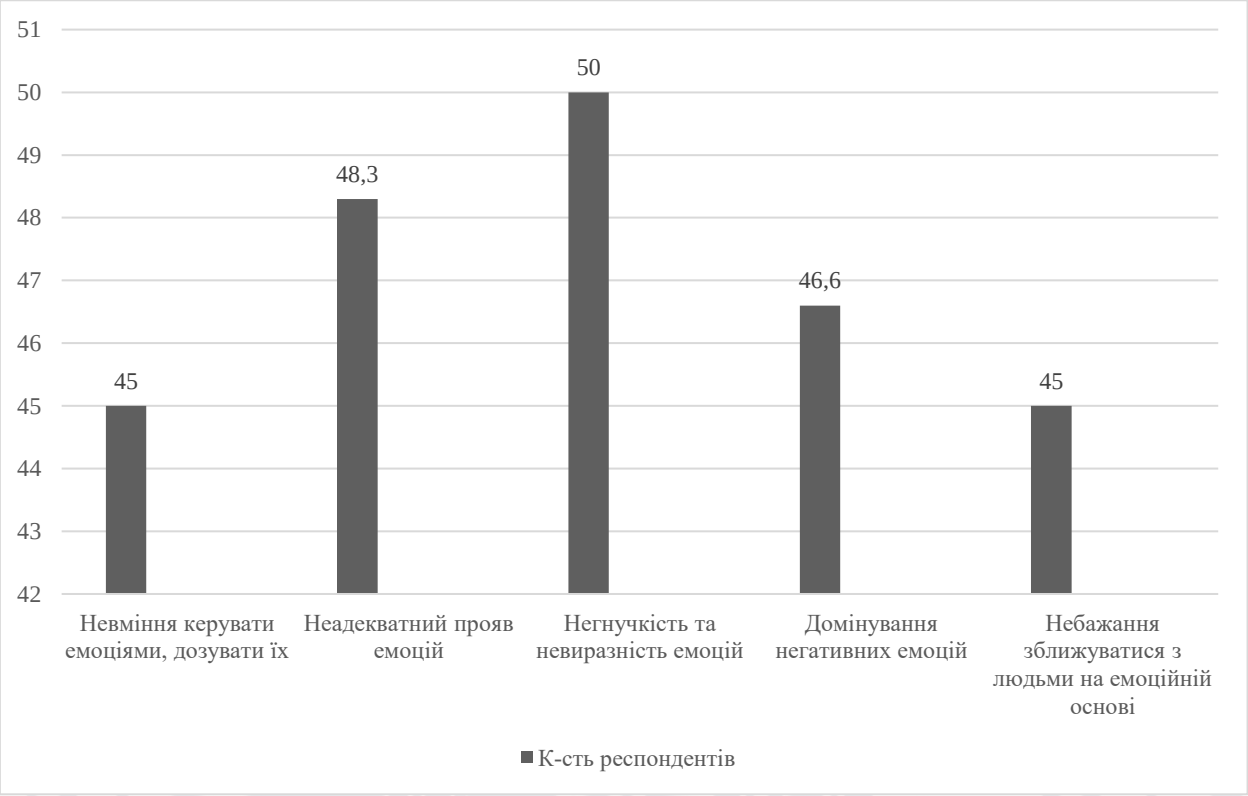

Рис. 2.3 Відсоток за домінуючими шкалами згідно з методикою діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В.В. Бойко

Як бачимо із наведеної кількості респондентів, у 11,8% (7 осіб) домінуючою є шкала невміння керувати емоціями, дозувати їх. Іще у 21,8% (13 осіб) найбільш вираженою виявилась шкала неадекватного прояву емоцій. Серед усіх учасників дослідження у найбільшій кількості – 25% (15 осіб)

домінуючою є шкала негнучкості та невиразності емоцій. Серед 10% (6 осіб) переважає шкала домінування негативних емоцій. І у решти 13,4% (8 осіб) домінуючою є шкала небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Окрім цього, було виявлено і таких респондентів – 18% (11 осіб), у яких не встановлено чітко домінуючої шкали.

Проте, згідно з інструкцією дослідження, зазначаємо, що у учасників, які за параметрами невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі набрали менше 3-х балів спостерігаються емоційні бар'єри у спілкуванні.

Виходячи із даних таблиці відзначаємо, що у 8,3% учасників дослідження емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні відсутні взагалі.

Також наводимо зведений аналіз результатів анкетування за цією методикою із визначеними рівнями прояву емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні у учасників дослідження у кожної із трьох підгруп, які були поділені за рівнем тривожності (рис. 2.4).

У підгрупі 1 із високим рівнем тривожності виявлено, що у значної частки виявлено високий рівень емоційних бар'єрів – у 38,7%. Відзначаємо, що у цього кола досліджуваних є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні. Серед учасників першої підгрупи основну частку 48,4% складають особи із середнім рівнем прояву емоційних бар'єрів у спілкуванні.

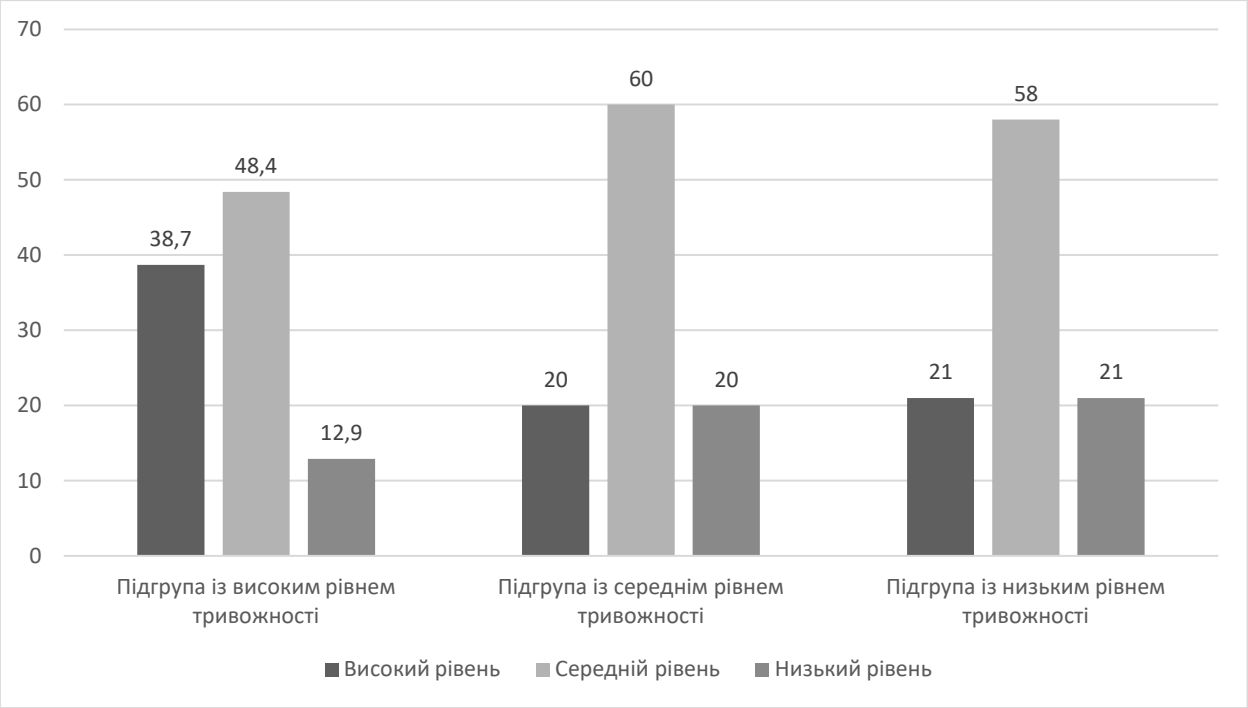

Рис. 2.4. Розподіл рівнів прояву емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні у учасників дослідження, %

Також відзначимо, що серед числа учасників цієї групи є такі, що характеризуються низьким рівнем емоційних бар'єрів при високому рівні тривожності – 12,9%. Таким чином, вважаємо, що емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають. Таким чином, бачимо, що у учасників, які характеризуються високим рівнем тривожності є проблеми із спілкуванням із оточуючими, яке виявляється у емоційних бар'єрах, що перешкоджають адекватній комунікації. У підгрупі 2 із середнім рівнем тривожності у 60% групи виявляється середній рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. У підгрупі 3 із низьким рівнем тривожності в учасників переважно спостерігається середній рівень емоційних бар'єрів у спілкуванні із оточуючими. У груп учасників із середнім рівнем прояву емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні простежується той факт, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми, проте, в порівняні із підгрупою 1 частка таких осіб значно менша.

Здійснимо обрахунок за Н-критерієм Крускала-Уолліса та визначимо серед них осіб із низьким, високим та середнім рівнем прояву емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні та проведемо роботу з даними.

hемп. = 2.09364

p = 0.35105

Приймається гіпотеза Н0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Для оцінки типових способів відношення учасників дослідження до людей використовувалась методика ОМО Шутца. У ході дослідження було проведено інтерпретацію результатів за шкалами включення, контроль, афект. Отримані зведені бали дослідження наводимо у таблиці нижче (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Отримані бали оцінки значень відповідей учасників дослідження за шкалами, %

	Ie		**Iw**	
	Значення балів	**К-сть респондентів**	**Значення балів**	**К-сть респондентів**
Включення	0-1 (екстримально низькі бали)	5,0	0-1 (екстримально низькі бали)	11,7
	2-3 (низькі бали)	16,7	2-3 (низькі бали)	38,3
	4-5 (прикордонні бали)	58,3	4-5 (прикордонні бали)	37,7
	6-7 (високі бали)	18,3	6-7 (високі бали)	13,3
	8-9 (екстримально високі бали)	1,7	8-9 (екстримально високі бали)	0,0
	Ce		**Cw**	
	Значення балів	**К-сть респондентів**	**Значення балів**	**К-сть респондентів**
Контроль	0-1 (екстримально низькі бали)	30	0-1 (екстримально низькі бали)	0
	2-3 (низькі бали)	38,3	2-3 (низькі бали)	11,7
	4-5 (прикордонні бали)	13,3	4-5 (прикордонні бали)	38,3
	6-7 (високі бали)	16,7	6-7 (високі бали)	35
	8-9 (екстримально високі бали)	1,7	8-9 (екстримально високі бали)	15,0

Продовження таблиці 2.2

	Ae		Aw	
	Значення балів	**К-сть респондентів**	**Значення балів**	**К-сть респондентів**
Афект	0-1 (екстримально низькі бали)	6,7	0-1 (екстримально низькі бали)	20
	2-3 (низькі бали)	46,7	2-3 (низькі бали)	65
	4-5 (прикордонні бали)	40	4-5 (прикордонні бали)	13,3
	6-7 (високі бали)	6,7	6-7 (високі бали)	1,7
	8-9 (екстримально високі бали)	0	8-9 (екстримально високі бали)	0

Порівняємо отримані бали, аналізуючи значення за кількістю респондентів згідно із кожною з шкал за розподіленими підгрупами.

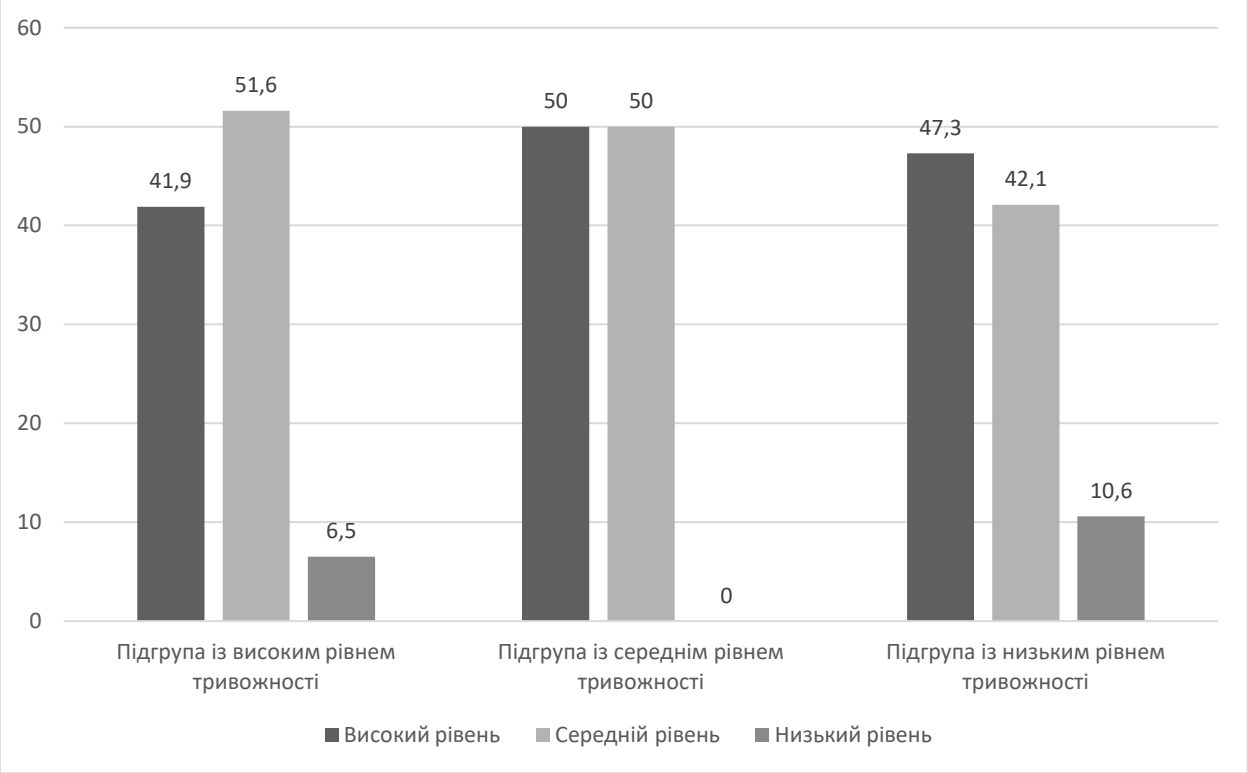

Рис. 2.5 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «включення», підшкали Ie

Згідно шкали «включення» спостерігаємо наступне: у 41,9% учасників першої підгрупи, 50% учасників другої підгрупи та 47,3% учасників третьої підгрупи спостерігається високий рівень показників за субшкалою Ie, що означає, що індивід не відчуває себе добре серед людей і має схильність їх

уникати. Низькі значення у груп респондентів за субшкалою Ie свідчать про те, що індивід відчуває себе добре серед людей і має тенденцію шукати нове спілкування.

У цьому випадку високі показники за субшкалою Ie (інтерес до інших людей) у певних груп учасників (41,9%, 50% і 47,3%) можуть свідчити про те, що ці особи мають високий рівень тривожності. Вони можуть відчувати себе некомфортно або недооціненими в соціальних ситуаціях, що може впливати на їхнє бажання уникати таких ситуацій. Високий рівень тривожності може підвищувати ймовірність відчуття дискомфорту, невпевненості або страху під час соціальної взаємодії.

З іншого боку, низькі бали за цією шкалою (Ie) можуть свідчити про низький рівень тривожності. Люди з низьким рівнем тривожності, швидше за все, почуваються більш комфортно і впевнено в соціальних ситуаціях, а отже, мають більше бажання спілкуватися з іншими і шукати нові можливості для взаємодії.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 1.28968$$

$$p = 0.52475$$

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Порівняємо отримані бали, аналізуючи значення за кількістю респондентів згідно із кожною з шкал за розподіленими підгрупами згідно шкали Iw (рис. 2.6).

Аналізуючи результати за субшкалою Iw відзначаємо, що у 12,9% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 50% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 42% підгрупі із високим рівнем тривожності спостерігаються високі значення, що свідчить про те, що індивід має тенденцію спілкуватися з малою кількістю людей. Така тенденція може бути пов’язана з тривогою щодо

ситуацій соціальної взаємодії та невпевненістю у власних силах, що призводить до уникнення ширшого кола спілкування.

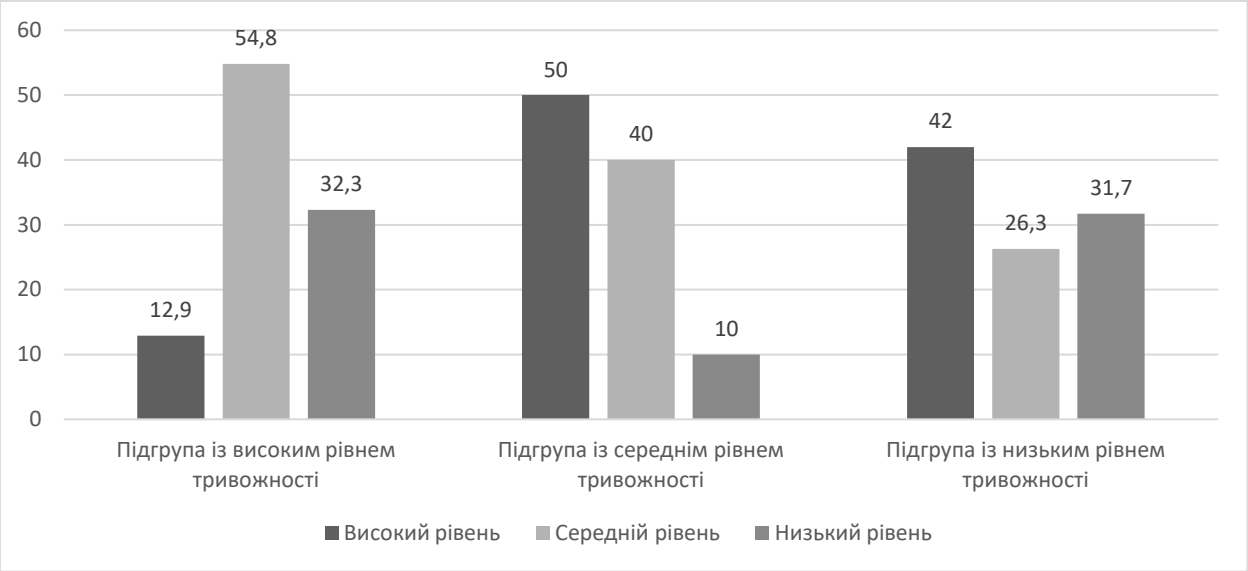

Рис. 2.6 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «включення», підшкали Iw

У 32,3% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 10% підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 31,7% підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігаються низькі значення, що свідчить про те, що індивід має сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них. Їх поведінка характеризується компульсивним характером. Вони можуть відчувати сильне бажання активно взаємодіяти з іншими, але це може супроводжуватися нав'язливою поведінкою, коли людина намагається задовольнити свою потребу у прийнятті.

Також серед учасників дослідження було виявлено у 54,8% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 40% підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 26,3% підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігаються низькі значення, що свідчить про те, що спостерігаються середні показники, за які ми рахували прикордонні бали обраховані за ключом до методики. Це говорить про те, що особи можуть мати тенденцію поведінки, описаного як для низького, так і для високого сирого рахунку. Також такі особистості не дуже зацікавлені в приналежності або в участі у великій кількості міжособистісних

взаємодій, адже вони є більш самодостатніми або незалежними у своїх стосунках з іншими.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

hемп. = 2.67469

p = 0.26254

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Перейдемо до характеристики кількості учасників, їх відсоткового розподілу та рівнів способів відношення до людей за шкалою «контролю» (рис.2.7).

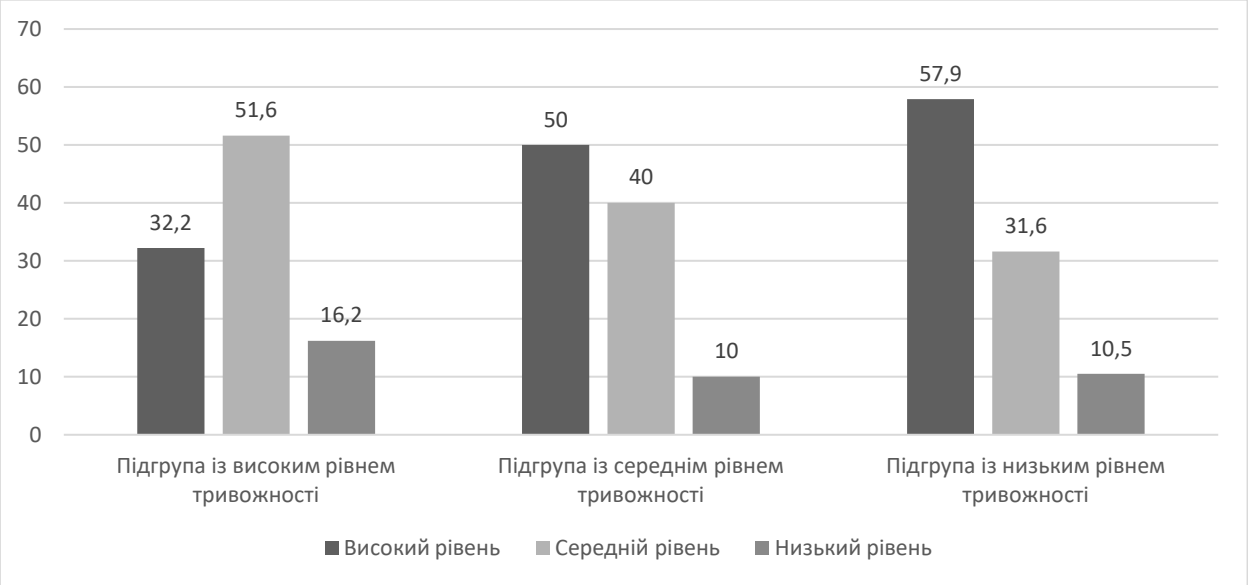

Рис. 2.7 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «контроль», підшкали Се

Згідно шкали «контроль», підшкали Се спостерігаємо наступне: у 32,2% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 50% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 57,9% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається високе значення показників за субшкалою Се, що означає, що індивід намагається брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю. Відповідно до встановленого зазначаємо, що люди з високою

тривожністю можуть зосередити свою енергію на організації та контролі свого оточення, щоб зменшити страх перед невідомим.

У 16,2% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 10% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 10,5% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігаються низькі значення, що свідчить про те, що індивід уникає прийняття рішень та взяття на себе відповідальності. Також зауважимо, що низький рівень тривожності може сприяти тому, що люди легше беруть на себе відповідальність, не боячись ризику чи невдачі.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 9.58543$$

$$p = 0.00829$$

Приймається Н1: відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0{,}01$.

Перейдемо до характеристики кількості учасників, їх відсоткового розподілу та рівнів способів відношення до людей за шкалою «контролю» (рис.2.8).

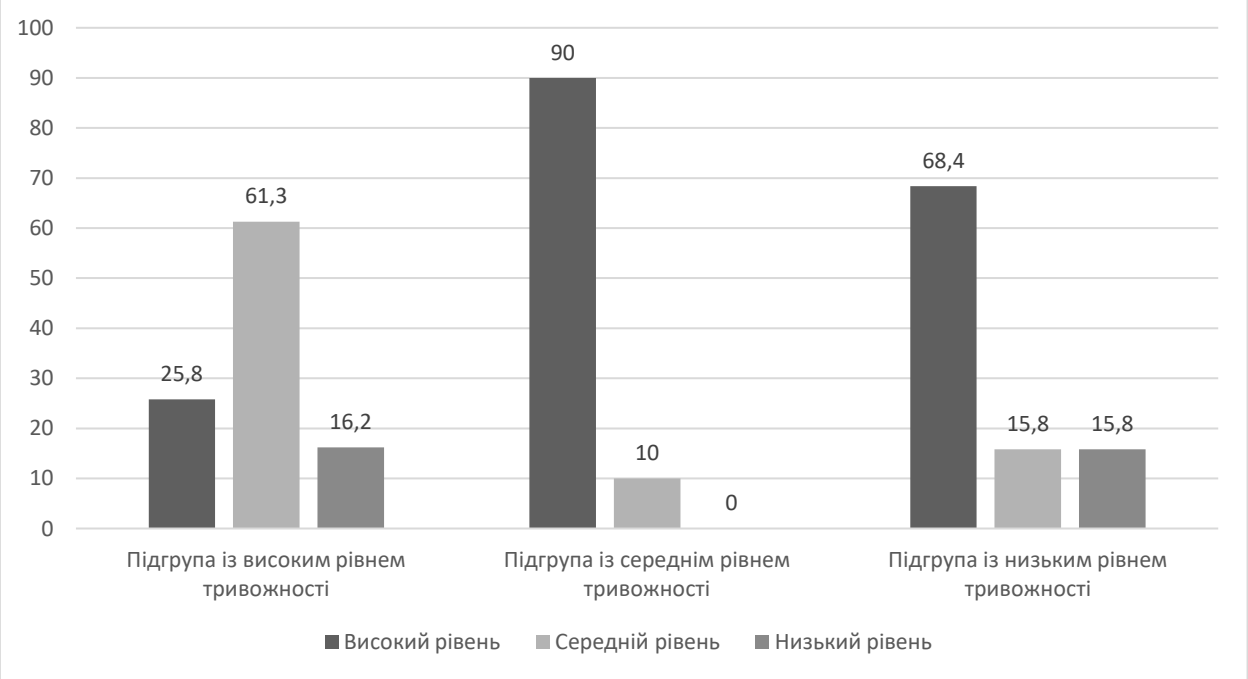

Рис. 2.8 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «контроль», підшкали С

Згідно шкали «контроль», підшкали Cw спостерігаємо наступне: у 25,8% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 90% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 68,4% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається високе значення показників за субшкалою Cw, що означає, що у житті індивіда відображається потреба в залежності й коливання при прийнятті рішень. Відзначаємо, що висока тривожність може призводити до страху перед можливими наслідками, що ускладнює прийняття рішень.

У 16,2% у підгрупі із високим рівнем тривожності та у 15,8% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігаються низькі значення, що свідчить про те, що індивід не приймає контролю над собою. Така особливість інколи пов'язана з бажанням уникнути відповідальності за прийняті рішення або невпевненістю у власних силах.

Що стосується учасників із екстремально низькими та екстремально високими балами за субшкалами Ce та Cw, яких ми віднесли до категорії осіб із середнім рівнем прояву шкал, відзначаємо, що їх поведінка характеризується компульсивним характером. Окремі із них можуть бути схильні поводитися описаним чином як при низьких, так і при високих сирих балах. Це може свідчити про те, що існують інші фактори, які впливають на ці аспекти поведінки.

Загалом, результати свідчать про те, що тривожність може відігравати важливу роль у ставленні до контролю над власною поведінкою та прийняттям рішень. Високий рівень тривожності може призводити до прокрастинації та незавершеності у прийнятті рішень, а також до бажання контролювати ситуацію. Низький рівень тривожності може сприяти безвідповідальності та уникненню контролю.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 1.02929$$

$$p = 0.59771$$

Приймається гіпотеза Н0: сстатистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Перейдемо до характеристики кількості учасників, їх відсоткового розподілу та рівнів способів відношення до людей за шкалою афекту, підшкалою Ае (рис.2.9).

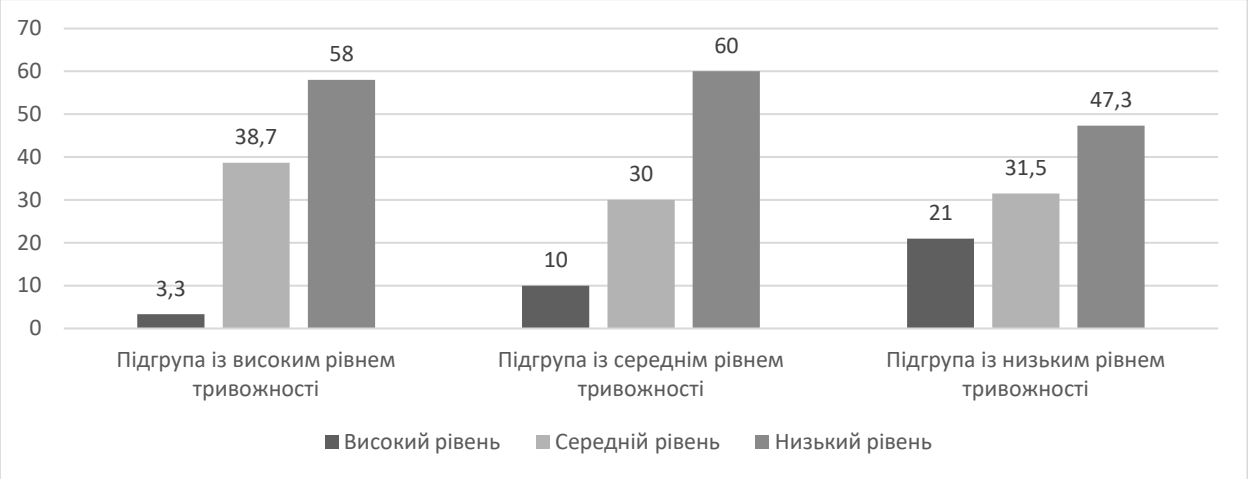

Рис. 2.9 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «афект», підшкали Ае

Згідно шкали «афект», підшкали Ае спостерігаємо наступне: у 3,3% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 10% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 71% у підгрупі із високим рівнем тривожності спостерігається високе значення показників за субшкалою Ае, що дозволяє зробити припущення про те, що індивід має схильність встановлювати близькі емоційні стосунки. Близькі емоційні стосунки можуть допомогти їм відчувати себе більш захищеними та підтриманими.

У 38,7% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 30% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 31,5% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається низькі значення, що свідчить про те, що люди з середнім рівнем тривожності також мають потребу в емоційному зв’язку, але ця потреба менш виражена.

У 58% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 60% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 47,3% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається низькі значення, що свідчить про те, що індивід

дуже обережний при встановленні близьких інтимних відносин. Це може бути пов’язано зі страхом перед можливими негативними наслідками, які можуть виникнути в результаті взаємодії з іншими людьми.

Отже, як бачимо, тривожність може впливати на готовність вступати в емоційні стосунки. Висока тривожність може призвести до пошуку підтримки та близьких стосунків, щоб зменшити тривогу, але вона також може призвести до обережності через страх негативних наслідків.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 2.67469$$

$$p = 0.26254$$

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Перейдемо до характеристики кількості учасників, їх відсоткового розподілу та рівнів способів відношення до людей за шкалою афекту, підшкалою Aw (рис.2.10).

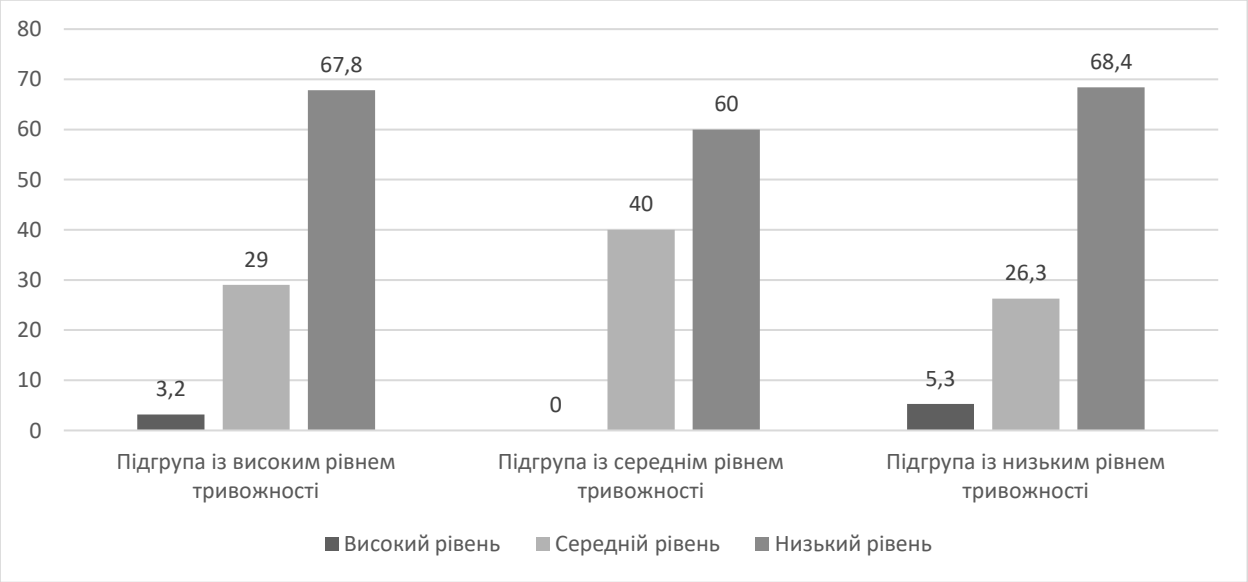

Рис. 2.10 Розподіл учасників дослідження згідно шкали «афект», підшкали Aw

Згідно шкали «афект», підшкали Aw спостерігаємо наступне: у 3,2% у підгрупі із високим рівнем тривожності, та у 5,3% у підгрупі із високим рівнем

тривожності спостерігається високе значення показників за субшкалою Aw, що така характеристика є типовою для осіб, які вимагають, щоб інші без розбору встановлювали з ним близькі емоційні стосунки, що може бути спробою зменшити власну тривожність через підтримку та близькість з іншими.

У 29% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 40% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 26,3% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається компульсивна поведінка. Це може говорити про те, що ці особи демонструють нервовий імпульс, спрямований на корекцію власних емоційних станів або взаємодію з іншими людьми.

У 67,8% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 60% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 68,4% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається низькі значення, що свідчить про те, що індивід дуже обережний при виборі осіб, з якими створює більш глибокі емоційні відносини. Така особливість може бути пов’язана з бажанням уникнути можливих негативних наслідків або страхом вразливості.

На підставі проаналізованих даних та здійснених висновків, можемо бачити, як страх може впливати на схильність до шантажу близьких стосунків, компульсивну поведінку та обережність у виборі більш глибоких емоційних стосунків.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 0.63924$$

$$p = 0.72643$$

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Проведемо аналіз відповідей учасників за методикою Т. Лірі. За результатами анкети на першому етапі обробки даних проведено підрахунок балів за кожною октантою з допомогою ключа до опитувальника (Додаток Г).

Також з метою інтерпретації даних по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність», нами було визначено показники цих параметрів для кожного учасника. На підставі цього встановлено, що за формулою «домінування» у 56,7% респондентів (34 особи) спостерігається позитивне значення результату, яке свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування; у 43,3% респондентів (26 осіб) – негативне значення, яке вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

За формулою «дружелюбність» встановлено, що у 60% респондентів (36 особи) спостерігається позитивний результат, який є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими; у 40% респондентів (24 особи) – негативне значення, яке вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності.

Перейдемо до аналізу кожного типу міжособистісних стосунків за кількістю набраних балів у кожної із підгруп розподілених за рівнем тривожності (рис. 2.11).

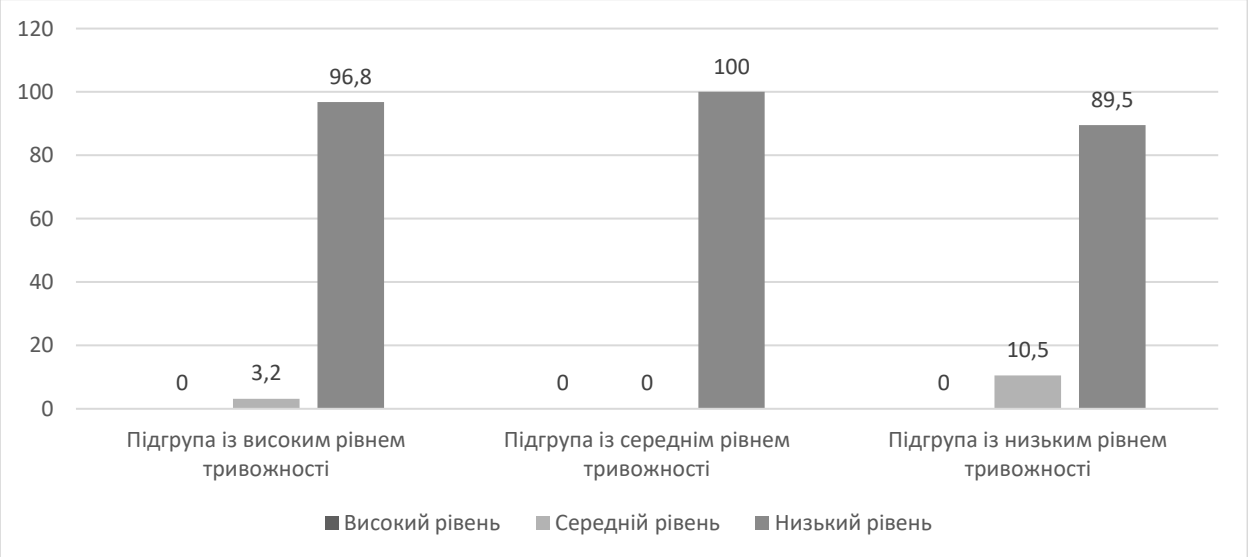

Рис. 2.11 Рівні прояву за шкалою «домінування» у учасників дослідження, %

Як бачимо із отриманих результатів дослідження, у 96,8% у підгрупі із високим рівнем тривожності, у 100% у підгрупі із середнім рівнем тривожності, у 89,5% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається низький рівень прояву за шкалою «домінування». Таким чином, вважаємо, що люди з високим рівнем тривожності менше впевнені у своїх лідерських здібностях і схильні не брати на себе активну роль у ситуаціях, де їм доводиться брати на себе відповідальність.

Середній рівень прояву за цією ж шкалою спостерігається у 3,2% у підгрупі із високим рівнем тривожності, та у 10,5% у підгрупі із низьким рівнем тривожності спостерігається. Ці показники дозволяють припустити, що такі особистості більше впевнені у своїх лідерських та ініціативних здібностях, ніж люди з високим рівнем тривожності. Хоча їх частка є надзвичайно малою.

Низька тривожність і низька домінантність може свідчити про те, що деякі особи з низькою тривожністю менш схильні до лідерства та ініціативності. Варто зазначити, що підгрупи з високою, середньою та низькою тривожністю мають низький рівень домінування у відсотковому вираженні. Це може свідчити про те, що особи з цих підгруп менш придатні для лідерських ролей, незалежно від рівня тривожності.

Як бачимо, тривожність може впливати на готовність людини брати на себе лідерські завдання та діяти. Особи з високим рівнем тривожності можуть демонструвати менше лідерських навичок, тоді як особи з низьким рівнем тривожності можуть бути менш схильні брати на себе лідерські завдання.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 0.00055$$

$$p = 0.99972$$

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Як бачимо із отриманих результатів дослідження (рис. 2.12), згідно рівнів прояву за шкалою «дружелюбність» у всіх учасників у кожній із підгруп (з високим, з середнім, з низьким рівнем тривожності) спостерігається низький рівень прояву шкали «дружелюбність». Однією зі спостережуваних особливостей є низький рівень дружелюбності серед усіх учасників у кожній підгрупі, незалежно від рівня тривожності. Це може свідчити про загальну тенденцію до стриманості у вираженні емоцій та бажання відстоювати особисті кордони, яка може бути притаманна цій вибірці. Такий результат може бути зумовлений різними чинниками.

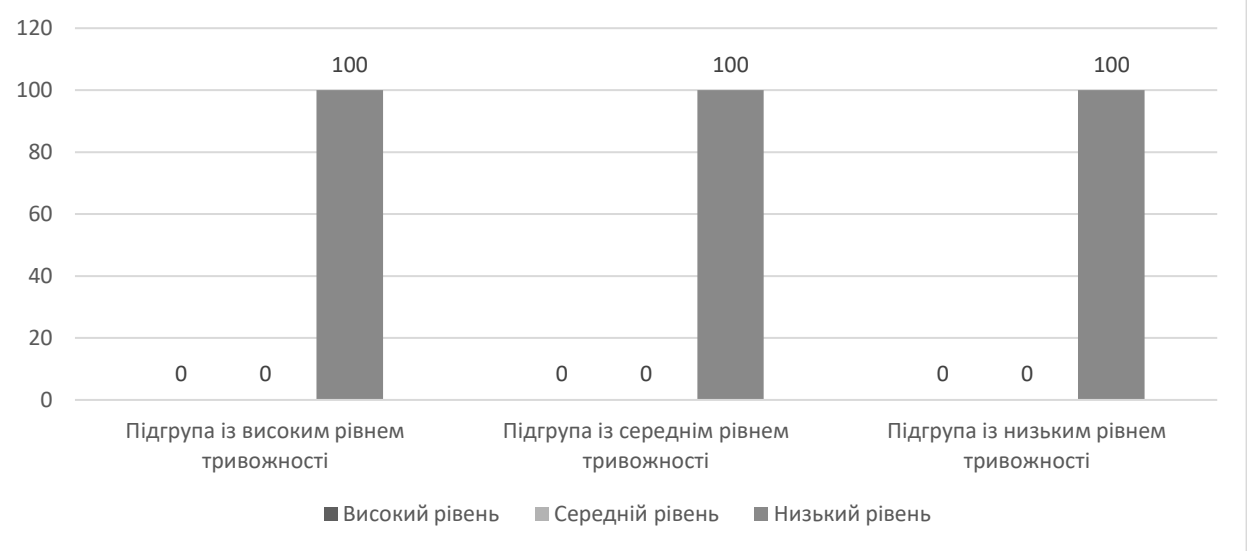

Рис. 2.12 Рівні прояву за шкалою «дружелюбність» у учасників дослідження

Враховуючи, що низький рівень дружелюбності асоціюється з низьким рівнем тривожності, можна припустити, що тривожність не має прямого впливу на дружелюбність у цьому контексті.

Відповідно до кореляційного за критерієм Крускала-Уолліса дослідження бачимо, що:

$$h_{емп.} = 0.33615$$

$$p = 0.84529$$

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.

Після аналізу відповідей нами було обраховано за формулами показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність». Підрахунок балів проведено окремо для кожної оцінюваної особистості, на підставі чого вдалось встановити рівні прояву характеристик за стилями спілкування у учасників дослідження. Виходячи із опису що до інтерпретації результатів відзначаємо, що за низьким та помірним рівнем прояву типів спілкування у учасників дослідження спостерігається адаптивна поведінка. За високим рівнем – екстремальна поведінка, а за екстремальним рівнем прояву значень – патологічна поведінка.

Знайдемо середнє значення для кожної із шкал для того, щоб побудувати психограму:

- Авторитарний – 8,6 бала.
- Егоїстичний – 8,2 бала.
- Агресивний – 8 балів.
- Підозрілий – 7,65 бала.
- Підпорядковувальний – 7,66 бала.
- Залежний – 8,21 бала.
- Доброзичливий – 9,0 бала.
- Альтруїстичний – 8 балів.

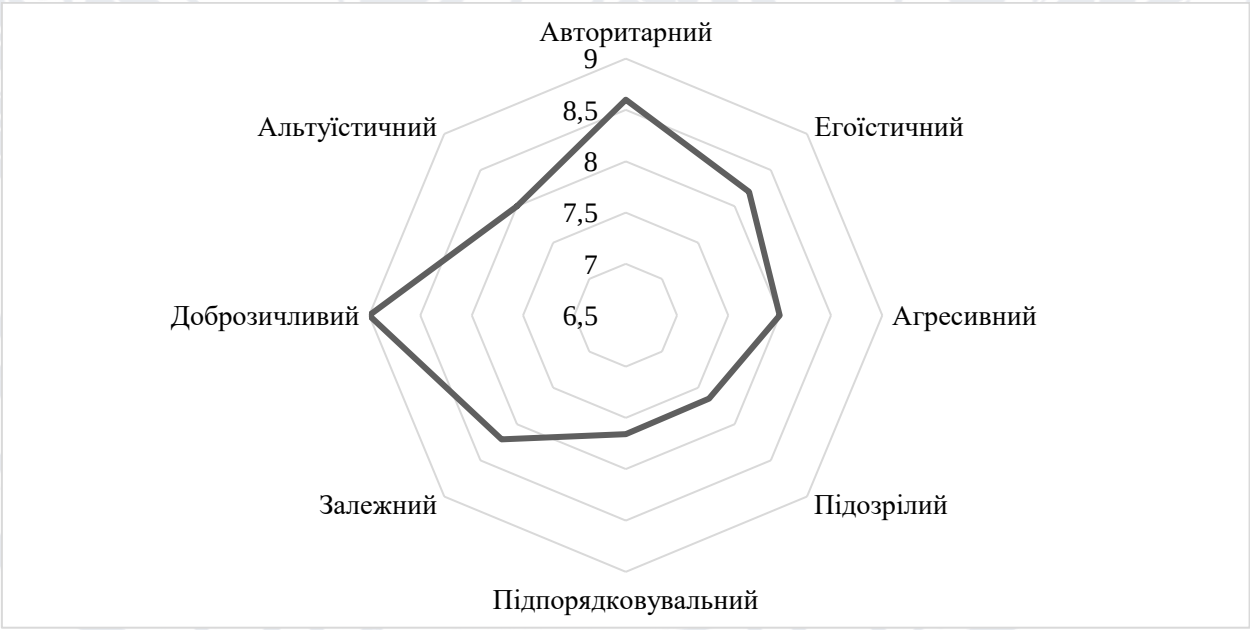

Рис. 2.13 Психограма типів спілкування з оточуючими (за середнім значенням у респондентів)

Отже, як бачимо із отриманих результатів дослідження у учасників анкетування переважає доброзичливий стиль спілкування.

Здійснимо дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики ОМО Шутца за субшкалою домінування (додаток Д.4).

Враховуючи такі отримані результати, вважаємо, що особливості стилів спілкування в осію юнацького віку випливають як результат впливу різноманітних факторів, у тому числі й тривожності. Тому, вважаємо за доцільне розглянути та запропонувати деякі засоби зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування.

Висновки до розділу 2

Вибірка дослідження склала 60 студентів факультету філології, психології та іноземних мов Донецького національного університету імені Василя Стуса у віці від 18 до 25 року, із них кількість дівчат склала 27 осіб, юнаків – 27 осіб.

Дослідження здійснювалось із дотриманням ходу виконання завдань відповідно визначених етапів дослідження: підготовчого, основного, заключного. В межах першого, підготовчого етапу дослідження, нами було виокремлено проблему, здійснено її постановку, сформовано план дослідження, підготовано гугл форми для здійснення анкетування. Основний – найголовніший етап дослідження, передбачав збір даних – тобто анкетування учасників дослідження та збір відповідей в результаті проходження ними анкет та опитувань відповідно до відібраних методик дослідження. Останній, заключний етап, передбачав обробку даних та інтерпретацію результатів, формулювання висновків щодо здійсненого дослідження, подальше визначення ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування.

Анкетування здійснювалось в дистанційній формі. Для здійснення емпіричного дослідження нами використовувались підібрані методики: шкала

тривоги Спілбергера, діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В.Бойко), методика ОМО Шутца, тест Т. Лірі.

Усе вище викладене сприяло підведенню автора дослідження до наступного етапу емпіричного дослідження, а саме – аналізу результатів емпіричного дослідження особистостей стилів спілкування в осіб у юнацькому віці та їх залежність від рівня тривожності та формулювання рекомендацій щодо аналізу ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування, що ми здійснюватимемо у третьому розділі наукової роботи.

Підсумкові результати виконаного дослідження.

За допомогою шкали тривожності Спілберга було виявлено, що 51,7% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності, а 38,8% від загальної кількості учасників дослідження мають високий рівень особистісної тривожності.

За методикою діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні більшість учасників дослідження демонструють середній рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні.

За методикою ОМО Шутца щодо оцінки типових способів взаємовідносин, встановлено – 16,7% учасників дослідження за шкалою «включеність» відчувають себе некомфортно в оточенні людей і схильні їх уникати. Для такої ж частки учасників дослідження характерне намагання взяти на себе відповідальність у поєднанні з провідною роллю в комунікативному середовищі, що ми відстежували за шкалою «контроль». Основна група учасників дослідження дуже обережно ставиться до встановлення близьких інтимних стосунків, про що свідчать низькі показники за шкалою «афект».

За тестом Т. Лірі щодо виявлення стилю спілкування з оточуючими, встановлено, що дівчатам притаманний домінантний, авторитарний та дружній стиль спілкування, а хлопцям – агресивний, недовірливий, підпорядкований та залежний стиль.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЕЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Розробка програми корекції тривожності в юнацькому віці

Підліткам із симптомами тривожності рекомендується слідувати принципам здорового способу життя, впроваджувати заходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я з метою її профілактики. Програма корекції тривожності в юнацькому віці може слугувати прикладом втручань, спрямованих на зниження тривожності. Комплекс вправ, які задіяні у цій тренінговій програмі спрямований на зниження рівня тривожності підлітків до нормального рівня, з моніторингом результату та закріпленням позитивного ефекту наприкінці корекційної програми.

Завдання проведення тренінгу:

1. зменшення страхів та бар'єрів у спілкуванні.

2. розвиток впевненості у своїх здібностях та навичках.

3. розширення можливостей юнаків та дівчат, навчання їх необхідним знанням, умінням і навичкам для підвищення ефективності міжособистісного спілкування і міжособистісної діяльності та зниження рівня тривожності.

4. формування адекватної самооцінки.

5. розвиток здатності контролювати рівень тривожності.

Предмет корекції: емоційна сфера дівчат та хлопців в юнацькому віці.

Методи корекції: ігротерапія, проективний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, неігрові техніки зниження тривожності.

Форма роботи: змішана.

Очікувані результати: Зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок.

Етапи корекції:

I. Діагностичний.

II. Настановний.

III. Корекційний.

IV. Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

I. Діагностичний етап

Мета: Діагностика особливостей розвитку осіб юнацького віку; визначення параметрів, які потребують корекції; розробка загальної психокорекційної програми.

На цьому етапі з юнаками та дівчатами проводяться індивідуальні заняття, щоб ще більше не підвищувати рівень тривожності та дати можливість звикнути до спілкування з тренером.

Зміст програми тренінгу наводимо нижче.

Заняття 1.

Вступна вправа 1. «Історії з мішка» (3-5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи над темою, активізувати почуття особистості.

На початку заняття кожен учасник робить візитівку зі своїм ім'ям та прізвищем. На заповнення картки дається 3-5 хвилин.

На виконання завдання учасники мають 3-5 хвилин.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з мішечка один з предметів, не заглядаючи всередину (олівець, ручку, ґудзик, гумку, кубики, котушку з нитками, шпильку, цукерку і т.д.). Після того, як кожна людина отримала предмет, вона по черзі промовляє речення, що починається з «Я», і представляє те, що вона дістала з мішечка. Наприклад, «Я солодкий, милий, смачний, мене всі люблять».

Вправа 2. Прийняття правил групи (7-10 хвилин).

Тренер ставить перед групою запитання: «Після того, як учасники відповіли, він пропонує їм прийняти правила групи на тренінг, які записані на плакаті «Правила групи».

Обговорення.

- Щоб наша робота була ефективною, нам потрібно виробити правила.

- Тож які у вас є варіанти? Що означає це правило?

- Чи всі з ним згодні?

- Чи приймаємо ми це правило?

Орієнтовні правила для тренінгу можуть бути такими:

- беріть участь у вправах і завданнях добровільно;

- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;

- говорить один - слухають усі;

- обговорюйте дію, а не людину.

Учасники обговорюють написані правила і виробляють остаточну версію. Бажано вивісити правила на видному місці і починати кожне тренінгове заняття з їх повторення.

Заняття 2.

Вступ (2 хв.)

Тренер звертається до учасників: «Сьогодні ми зібралися для того, щоб познайомитися ближче і розглянути питання «Що таке страх, як ми його відчуваємо і як ми можемо його подолати». Сьогоднішнє заняття допоможе нам це зробити».

Знайомство з основними темами заняття. Тренер пояснює зміст тренінгу та чому сьогодні необхідно говорити про тривожність і навички саморегуляції.

Очікування. Вправа 1. «Пісочний годинник» (5 - 7 хвилин).

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого вони очікують від тренінгу. Потім кожен учасник зачитує свій запис і прикріплює його на плакат із зображенням пісочного годинника, підготовлений тренером.

Тренер звертається до учасників: «Отже, чого саме ви очікуєте від сьогоднішнього заняття? Напишіть свої очікування на папірцях. Потім розмістіть свої очікування на пісочному годиннику».

Вправа 2. «Я відчуваю стрес, коли...» (10 хвилин)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану інших.

Хід виконання: Продовжити речення: «Я відчуваю стрес, коли...».

Вправа 3. «Не подобається – подобається».

Тренер просить учасника розділити чистий аркуш паперу навпіл і записати відповіді на наступні запитання:

1) що мені не подобається в спілкуванні з оточуючими мене людьми;

2) що мені не подобається вдома;

3) що мені не подобається взагалі.

Відповіді на ці запитання записуються в лівій частині аркуша. Потім ставиться серія позитивних запитань, відповіді на які записуються на правій стороні аркуша:

1) що мені подобається в людях, у спілкуванні з оточуючими;

2) що мені подобається вдома;

3) що мені подобається в житті загалом.

Учасники тренінгу спочатку говорять про те, що їм не подобається, а потім про те, що подобається в спілкуванні з оточуючими, вдома і в житті. Важливо дотримуватися порядку відповідей: спочатку негативне, потім позитивне, щоб показати, що не все в житті так погано.

ІІ. Настановчий етап.

Мета: створити бажання працювати з тренером/психологом і змінювати своє життя; зменшити страхи, тривоги і нав’язливі стани; підвищити впевненість у собі і розслабитися.

Настановчий етап полягає у зменшенні стресу, напруги та скутості особи юнацького віку через релаксацію, тобто навчання технік релаксації. Цей етап важливий ще й тому, що має на меті встановити повну та абсолютну довіру студента до тренера, який виступає у ролі психолога та зміцнити переконання в тому, що позитивні зміни в житті можливі і до них треба прагнути. Наступним важливим результатом цього етапу є побудова довіри та взаєморозуміння між учасниками групи, зниження емоційної напруги серед молодих людей.

Заняття 3.

Учасники групи знайомляться з правилами групової взаємодії:

1. участь у вправах, іграх та інших видах діяльності є добровільною.

2. слухати товаришів мовчки, не перебивати їх і не робити зауважень.

3. критикуйте дію, а не людину, в дуже м'якій формі, бажано з конкретними порадами відповідному члену групи.

4. говоріть тільки те, що ви думаєте і відчуваєте, не перефразовуйте думки інших.

5. не обговорюйте за межами групи те, що відбувається в групі.

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: вийти з власного «я», подивитися на себе по-іншому і стати іншими в майбутньому.

Кожному учаснику групи пропонується назвати себе власним або вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я використовується у спілкуванні. Вибір імені показує, як молода людина сприймає себе.

Вправа 2. Малюнок на тему «Моє ім'я»

Мета: виразити значення обраного імені у невербальний, символічний спосіб.

Після того, як всі члени групи назвали своє ім'я, юнаків та дівчат просять придумати і намалювати малюнок на тему «Моє ім'я», який відображає значення обраного імені у вигляді символів або малюнків. Після того, як малюнок завершено, робота обговорюється.

Вправа 3. «Прислухаємося до себе».

Мета: розвивати вміння розслаблятися, прислухатися до себе та визначати власний настрій; вміння діагностувати емоційний стан учасників групи.

III. Корекційний етап.

Заняття 4.

Вправа 1.

Студентів просять сісти в зручну позу, заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути всередину себе, і подумати про те, як вони себе почувають і який у них настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі, не відкриваючи очей, розповідають, як вони себе почувають і який у них настрій. Вправа допомагає діагностувати емоційний стан молодих людей та їхнє сприйняття форм і методів групової роботи.

2. Релаксаційний комплекс «контраст»

Мета: навчити методам релаксації, знизити тривожність, збудження та емоційну напругу.

Найпростіший спосіб розслабитися – спочатку напружити і втомити м’язи, а потім різко їх розслабити.

І Частина комплексу.

- Уявіть собі нудьгуючих людей: Покладіть руки на коліна, вільно опустіть руки, корпус нахилений вперед, голова опущена. Закрийте очі. Вдихніть вільно і неглибоко через ніс. Видихніть і зверніть увагу на свої відчуття повітря на видиху. Вдих, видих – пауза. Продовжуйте дихати так і зосередьтеся на видиху.

- Сконцентруйтеся на ногах. Підніміть пальці ніг і напружте м’язи ніг. Тільки ноги! Напружуйте м’язи ніг – знову і знову – знімайте напругу. На вдиху напружуємося, на видиху розслабляємося.

- Тепер переходимо до м’язів тулуба. Напружте м’язи стегон і тазу – вдихніть, одночасно втягуючи живіт і опускаючи ребра. Тримайте м’язи напруженими, поки не втомитеся. Розслабтеся на видиху. Повторіть вправу.

- Тепер перейдемо до м’язів плечового поясу. Підніміть плечі якомога вище, напружте їх, тільки плечі, і розслабте на видиху. Напружили, розслабили.

- Відкиньте голову назад, поки не відчуєте напруження – на видиху опустіть голову до грудей. Повторіть.

- Тепер – руки. Стисніть руки в кулаки. Зробіть паузу на мить. Напружте м’язи рук. Розслабтеся.

- Закрийте очі, стисніть губи, зціпіть зуби – розгладьте обличчя.

ІІ Частина комплексу.

- Тепер всі м'язи розслаблені, а очі заплющені. Уважно подивіться внутрішнім поглядом на всі свої групи м'язів. Ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя – всі м'язи вашого тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні і впевнені в собі.

- Залишайтеся в цьому приємному стані спокою.

ІІІ Частина комплексу

- Ви добре відпочили. Настав час відновити м'язову активність. Дихайте, концентруйтеся на вдиху. Вдих – видих. Зараз я рахуватиму від 10 до 0, і з кожним числом ви відчуватимете себе бадьорішими та енергійнішими.

- Коли ви піднімаєте шкарпетки, напружуйте м'язи ніг на вдиху. Видихніть. Порухайте ногами. Відчуйте, як у ногах з'явилася сила. 10.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охоплює всю верхню частину тіла. Нахиліться вниз. Дев'ять.

- Задоволено знизати плечима. Повторіть. Ви відчуваєте відчуття сили і свіжості в плечах. Знову знизуйте плечима. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, вліво-вправо. Приємне відчуття руху м'язів у тілі. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружити губи і зуби. Активізуйте м'язи обличчя. П'ять.

- Все ваше тіло відчуває потребу рухатися. Ви бадьорі та сповнені енергії. Зробіть розминочні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

- Все її тіло наповнене легкістю. Три.

- Підніміться на пальчики, потягніться до сонця. Два.

- Простягніть руки вгору. Один.

- Посміхнися, відкрийте очі. Нуль.

- Що ви відчуваєте? Поділіться своїми враженнями.

3. Дискусія «Наші страхи»

Тренер запитує студентів, які емоції є для них неприємними. Молоді люди називають негативні емоції, і якщо вони не називають страх, тренер нагадує їм. Коротко обговорюється специфіка емоційного стану та фізіологічні відчуття, які виникають при страху (прискорене серцебиття, мурашки по шкірі тощо). Кожен пригадує вислови, пов'язані з почуттям страху.

4. Малюнок на тему «Мій страх».

Після обговорення психолог просить дітей подумати про те, чого вони найбільше бояться, і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Коли малюнки закінчені, молоді люди по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього тренер просить учасників розірвати аркуш паперу на маленькі шматочки і каже, що тепер кожен з них переміг свій страх, що його страху більше не існує, тому що розірвані аркуші будуть викинуті на смітник і спалені, і від його страхів нічого не залишиться.

5. Вправа «Прислухаємося до себе»

IV. Етап оцінки ефективності корекційної роботи.

6. Вправа Психомалюнок «Я до страху», «Я під час страху», «Я після страху» (15 хв.).

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, з'ясувати основні стресогенні фактори учасників.

Рефлексія: Страхи, які трапляються в житті, можна уявити у вигляді коридорів, які потрібно пройти: деякі швидше, деякі повільніше, деякі складніше, деякі легше, але пройти їх все одно потрібно.

Обговорення малюнків в колі.

Підсумок вправи (5 хвилин)

7. Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, наскільки виправдалися їхні очікування від тренінгу.

Матеріали: скотч, плакат із зображенням пісочного годинника.

Хід проведення: Тренер дає учасникам інструкцію: Візьміть піщинки і покладіть їх на підлогу, якщо ваші очікування від тренінгу виправдалися.

Тренер:

- Чи справдилися ваші очікування?
- Які знання ви отримали?
- Як ви будете використовувати ці знання у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли для себе?
- Як би ви оцінили свою особисту участь у тренінгу?

8. Анкетування у вигляді гул форми на визначення рівня тривожності у учасників тренінгу згідно методики шкала тривоги Спілбергера.

Після проведення анкетування учасникам роздаються друковані інформаційні пам’ятки із рекомендаціями щодо того як самостійно сприяти зниженню тривожності.

9. Заключна вправа «Крок за кроком!» (5 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Учасники групи стають у велике коло і беруться за руки. Кожна людина в колі говорить: «Сьогодні я.... (дізнався, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок вперед. Після того, як всі досягнення будуть озвучені, коло слід замкнути.

На цьому серія тренінгових занять закінчується.

3.2 Аналіз ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування

З метою оцінки ефективності корекційного впливу візьмемо результати за методикою виявлення тривожних проявів у учасників дослідження, які були отримані нами до проведення тренінгу та порівняємо їх із проведеним повторно анкетуванням учасників, які отримали першопочатково характеризувались високим рівнем тривожності – це 31 особа із високим рівнем ситуативної тривожності та 23 особи із високим рівнем особистісної тривожності.

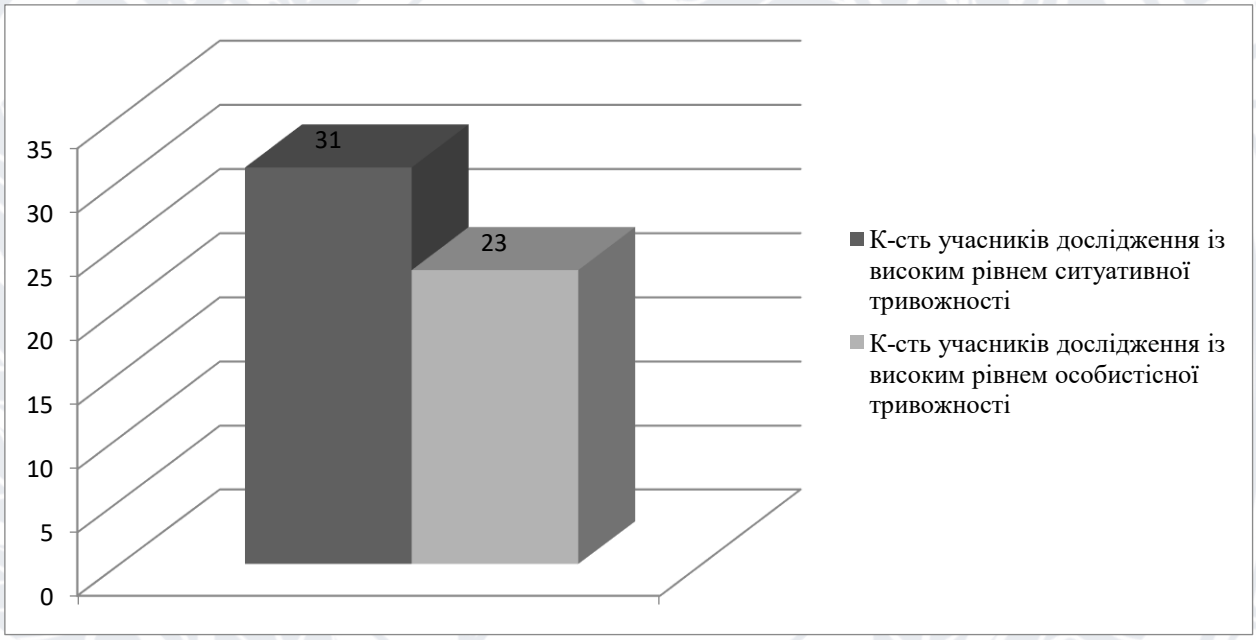

Рис. 3.1 Кількість учасників із високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності

Задля проведення діагностики та здійснення порівняння отриманих результатів розділимо учасників на дві групи – контрольну та експериментальну (рис. 3.2).

Як бачимо із наведеного рисунка, до проведення тренінгу кількість учасників, які характеризувались високим рівнем ситуативної тривожності складала 31 особу – 51,7% від загального числа учасників дослідження; які характеризувались високим рівнем особистісної тривожності складала 23 особи – 38,3% від загального числа учасників дослідження.

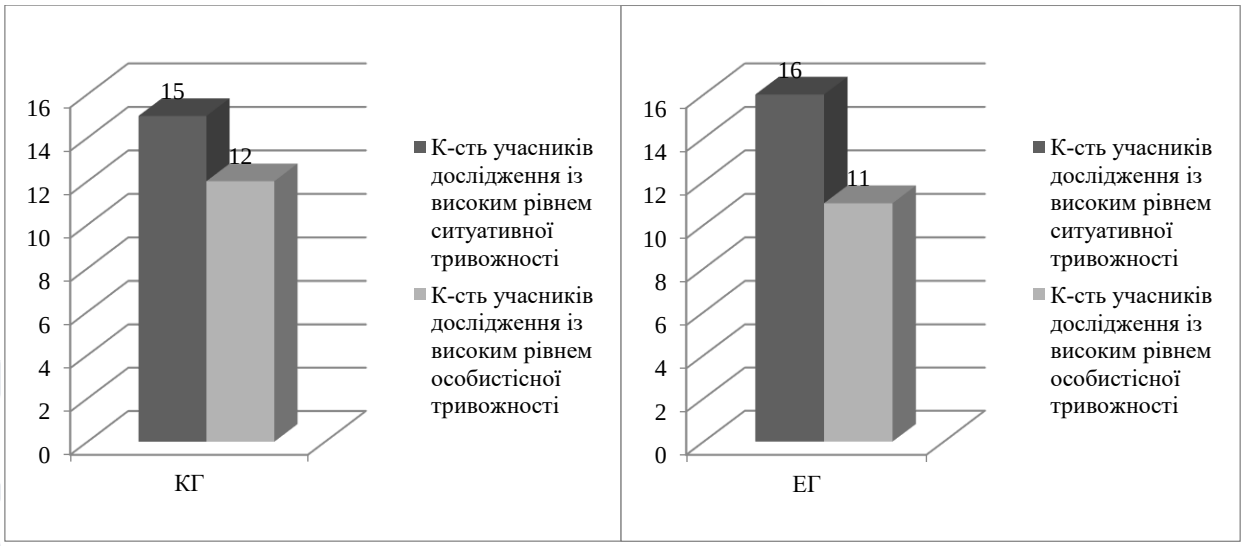

Рис. 3.2 Кількість учасників дослідження із високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності до впровадження тренінгу

Для зниження рівня тривожності було проведено тренінгове заняття, програма якого наведена у п. 3.1.

Здійснено повторне опитування учасників з метою виявлення змін у проявах рівня тривожності у учасників досліження.

За підсумками здійсненого дослідження, встановлено, що у учасників експериментальної групи, із якими проводилась корекційна робота рівень тривожності знизився (рис. 3.3).

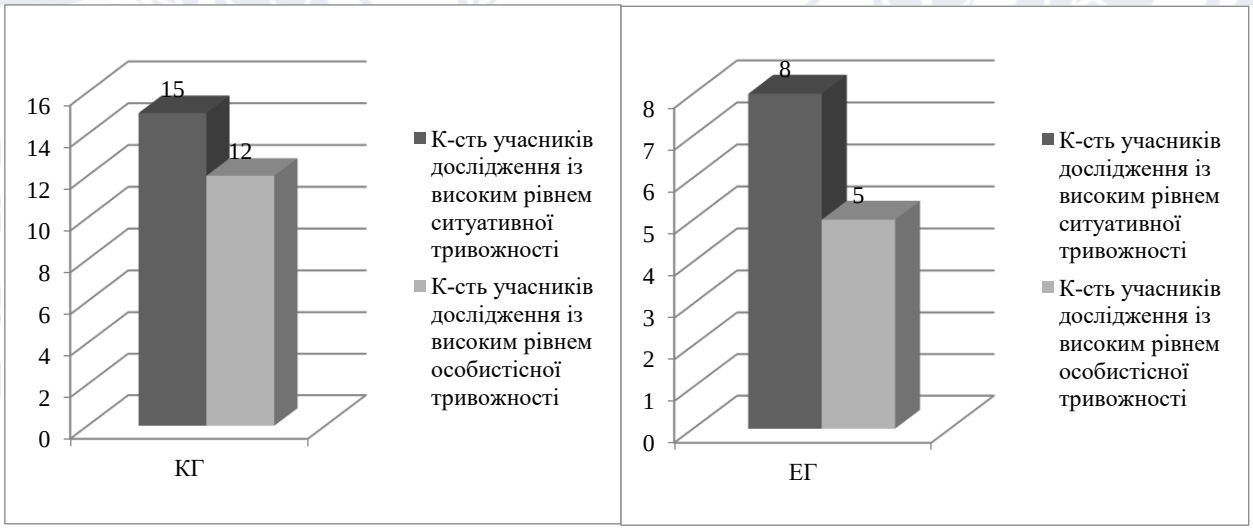

Рис. 3.3 Кількість учасників дослідження із високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності після впровадження тренінгу

Після проведення тренінгу та повторного діагностування кількість учасників із високим рівнем тривожності зменшилась до 8 осіб, тобто знизилась на 50%, а учасників із високим рівнем особистісної тривожності – до 5 осіб, тобто знизилась на 45,5%.

У підсумку проведеного тренінгу та враховуючи результати повторної діагностики за методикою «Шкала тривоги Спілберга», відзначаємо, що дані тренінгові заняття є ефективним, оскільки дозволило сприяти зниженню кількості осіб із високим рівнем ситуативної тривожності та із високим рівнем особистісної тривожності.

Отримані показники, зважаючи на те, що вони характеризуються змінами, вимагають додаткового статистичного підтвердження. Для цього використаємо критерій Мана Уїтні, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої кількісно вимірюваної ознаки. Він також дозволяє визначити відмінності у значенні параметра між невеликими вибірками.

За підсумками дослідження за критерієм Мана Уїтні встановлено:

Uемп. = 249.0

U0.01 = 138.0

U0.05 = 167.0

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Також відстежимо як впливає зміна тривожності на рівень прояву показників стилів спілкування (рис. 3.4). Для цього відберемо учасників підгрупи 1, у яких проявилась тривожність на високому рівні та спостерігається прояв шкали «домінування» за методикою Т. Лірі на середньому та низькому рівні, та продіагностуємо їх, попередньо розділивши на контрольну та експериментальну групи.

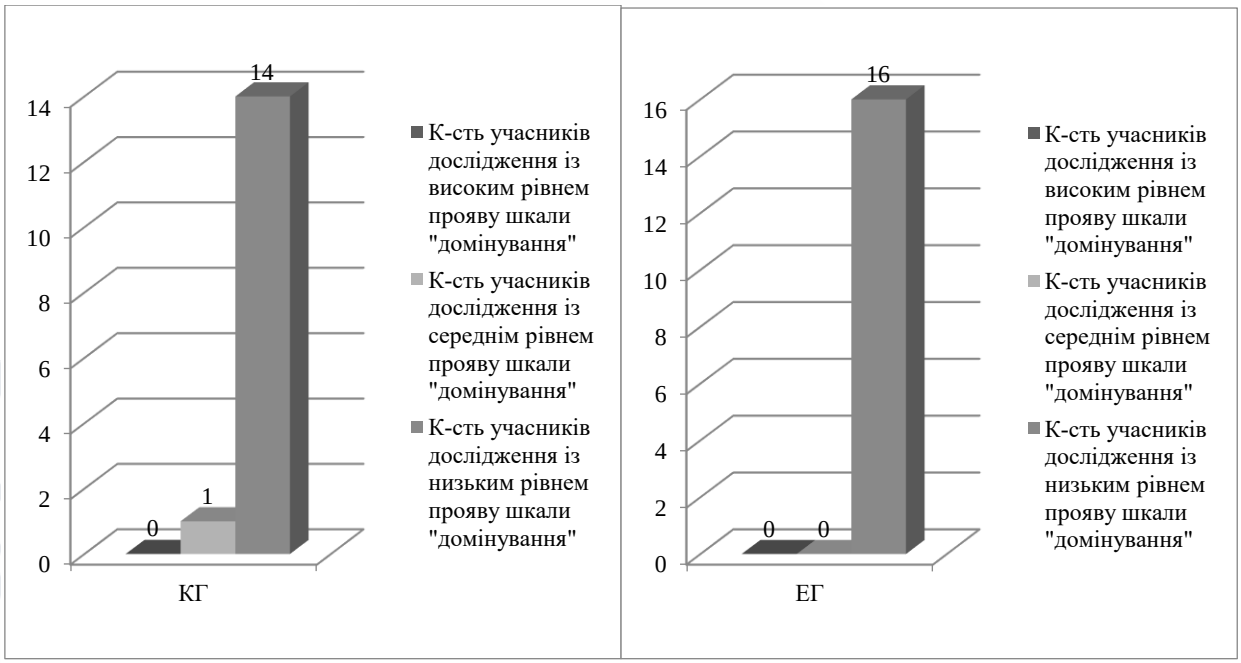

Рис. 3.4 Кількість учасників дослідження із підгрупи із високим рівнем тривожності до впровадження тренінгу згідно прояву шкали «домінування»

Як бачимо із наведеного рисунка, до проведення тренінгу кількість учасників, які характеризувались середнім проявом шкали домінування складала 3,2%, низьким – 96,8% у контрольній групі та 51,6% у експериментальній групі.

Зазначимо, що людина із низьким рівнем прояву шкали «домінування» зазвичай демонструє менше ознак лідерства, ініціативності, контролю над ситуацією та бажання впливати на інших. Це означає, що людина може менш активно брати участь у прийнятті рішень, бути більш підпорядкованою, уникати лідерських ролей, уникати відповідальності за контроль або вирішення проблем.

Після проведення курсу тренінгових занять та повторної діагностики, вдалось встановити, що розподіл змінився (рис. 3.5). Як бачимо із наведеного нижче рисунка, після проведення тренінгу кількість учасників, які характеризувались середнім проявом шкали домінування у ЕГ склала 12,9%, низьким – 38,7%.

Рис. 3.5 Кількість учасників дослідження із підгрупи із високим рівнем тривожності після впровадження тренінгу згідно прояву шкали «дружелюбність»

Для встановлення статистичних кореляцій між отриманими до та після тренінгу результатами, використаємо критерій Мана Уїтні,

Uемп. = 303.5

U0.01 = 210.0

U0.05 = 247.0

Приймається гіпотеза H0: статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Отже, у підсумку здійсненого дослідження було оцінено ефективність корекційного впливу на зниження рівня тривожності за допомогою тренінгових занять.

3.3 Рекомендації що до зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку

Для профілактики тривожності важливе її раннє виявлення. Нерідко юнаки та дівчата, які звертаються до сімейного лікаря, мають симптоми, не пов’язані з соматичним захворюванням. Такі симптоми називаються

соматизованими. Виявити соматизовані симптоми тривожності можна за такими ознаками, як невідповідність з даними об'єктивного дослідження, незвичайний характер, виражене емоційне забарвлення, відсутність зв'язку з відомими факторами, що провокують, неефективність соматичного лікування, соціальна або сімейна дезадаптація. Ідентифікація таких станів також є одним із засобів профілактики розвитку тривожності.

Щоб знизити виникнення тривожності у юнацькому віці, необхідно дотримуватися кількох правил:

• уникати стресових ситуацій і негативних емоцій;

• витрачати час протягом дня на відпочинок, релаксацію та хобі;

• уникати затримок на навчання/роботу та зустрічі, дотримуватись дедлайнів, планувати свою діяльність;

• вести активний спосіб життя, приділяти увагу регулярним фізичним навантаженням;

• відмовитись або максимально обмежити вживання алкогольних напоїв, міцного чаю, кави, цукру.

Також первинна профілактика тривожності включає загальногігієнічні, психогігієнічні та соціальні заходи, спрямовані в першу чергу на попередження підвищення її рівня та виникнення захворювань, які можуть бути нею спровоковані. Основною метою цих заходів є формування адекватного ставлення особистості до різних сторін дійсності та адекватних форм поведінки.

Вторинна профілактика спрямована на попередження спалахів і включає особистісно-орієнтовану психотерапію. Велике значення мають рання діагностика та адекватне лікування тривожності.

Третинна профілактика спрямована на попередження переростання тривожності у хронічний стан, чого можна досягти за допомогою лікувально-реабілітаційних заходів, адаптації до мікросоціуму.

Для подолання тривожності найважливішим є усвідомлення проблеми і бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати

самостійно або за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина, яка володіє певним набором інструментів, яких немає у звичайних людей, і може надати професійну допомогу, при цьому самостійне подолання проблеми тривожності може бути не таким ефективним, як професійна допомога психолога.

Щоб спробувати подолати тривожність самостійно, пропонуємо звернути увагу на практичні рекомендації, які ми перелічуємо нижче, у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рекомендації щодо подолання тривожності

Рекомендація	**Зміст рекомендації**
переключення	перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення, на розслаблюючу діяльність
відволікання	усунення від руйнівного фактора через зусилля волі
зниження рівня значимості проблеми	зменшення наданого значення проблеми чи ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними
запасний вихід	додатковий варіант подолання тривожної ситуації у разі її настання
спільне подолання проблеми	пошук людей, які мали подібні проблеми або були в подібній ситуації і хочуть знати більше або шукати в Інтернеті відгуки чи іншу додаткову інформацію
заняття спортом, як засіб перемикання уваги	розминка, розтяжка, біг, кардіотренування знижують стрес і втому, розслаблюють м’язи і мозок, підвищують активність, стимулюють появу нових ідей і нових поглядів на ситуацію
тимчасова пауза на шляху до мети зі зміною плану її досягнення	розслаблення та зменшення тиску на шляху до мети та пошук нових творчих ідей і шляхів досягнення мети
нагадування про власне значення, досягнення	замість того, щоб турбуватися про невідоме, потрібно згадати попередні досягнення, життєвий досвід, наявні сильні сторони та минулі життєві періоди та позитивні моменти

Продовження таблиці 3.1

Рекомендація	**Зміст рекомендації**
обмін власним досвідом	обмін переживаннями з людьми допомагає зняти емоційну напругу та переоцінити ситуацію
реалізація хобі та інтересів	заняття улюбленою справою, що приносить задоволення
інтроспекція	розуміння механізму виникнення тривожно-фобічного стану, з яких емоцій складається страх, наприклад «страх, дослідження причин його виникнення, які слугують механізмом появи страху
усвідомлення власних переживань	нотування хвилювань, які переживали респонденти, власний аналіз цих хвилювань, усвідомлення того, що з ними сталося, наскільки вони важливі сьогодні та яке мають значення у житті

Враховуючи те, що в майбутньому творчий досвід, який хлопці та дівчата у юнацькому віці отримують під час навчання у ЗВО, може бути використаний, вважаємо корисними практичні заняття з психології, спрямовані саме на подолання тривожності, підвищення рівня комунікації, подолання емоційних бар'єрів та бар'єрів у спілкуванні. Таким чином, можна запровадити програму з попередження тривожності і проводити заняття разом із запрошеними спеціалістами, коучами, тренерами тощо, щоб сприяти подоланню страху та тривожності в діяльності: навчальній, робочій, життєвій, міжособистісній, адже вони сприяють не лише розвитку особистої самооцінки, а й самооцінці власного потенціалу адаптації та впевненості в собі, що, у свою чергу, перешкоджає нормальній побудові стосунків та адекватному спілкуванню у юнацькому віці. Тому, вважаємо, що така комплексна робота може позитивно вплинути на загальний рівень розвитку спілкування в юнацькому віці.

Такими завданнями можуть бути:

– створення завдань на основі творчої діяльності, що вимагають від дівчат та хлопців у юнацькому віці використання незвичайних підходів у взаємодії з однолітками, дискусій, пошуку альтернативного рішення та створення нового завдання на основі рішення для розвитку попереднього;

– створення завдань, які мають проблемну ситуацію, це можуть бути умови проблемного спілкування, а також проблемний експеримент, тобто в процесі навчання відбувається не тільки активне обговорення проблеми, пошук рішення, дискусії, а й дія експерименту. Наприклад, юнаки та дівчата взаємодіють у навчальному або у вільному просторі в рамках аудиторії або з сусідом по парті для виконання практичних дій відповідно до проблемної ситуації. Таким чином відбувається не тільки теоретичне вирішення завдання, а й використовуються творчі здібності, імпровізація, створення незвичайних ідей, з яких згодом можуть виникнути здібності, про які студент навіть не підозрював.

На сьогоднішній день існує достатньо загальних методів і способів запобігання появі підвищеної тривожності, до прикладу, зважаємо на профілактичні бесіди з психологом. Важливими є поради щодо можливості виникнення негативних ситуацій та способів їх усунення, залучення особи юнацького віку до правильного та активного способу життя, що також дуже важливо для попередження розвитку надмірної тривожності.

Вважаємо, що особливо в теперішній час актуальними рекомендаціями щодо подолання тривожності можуть бути рекомендації, які наводимо на рис. 3.6.

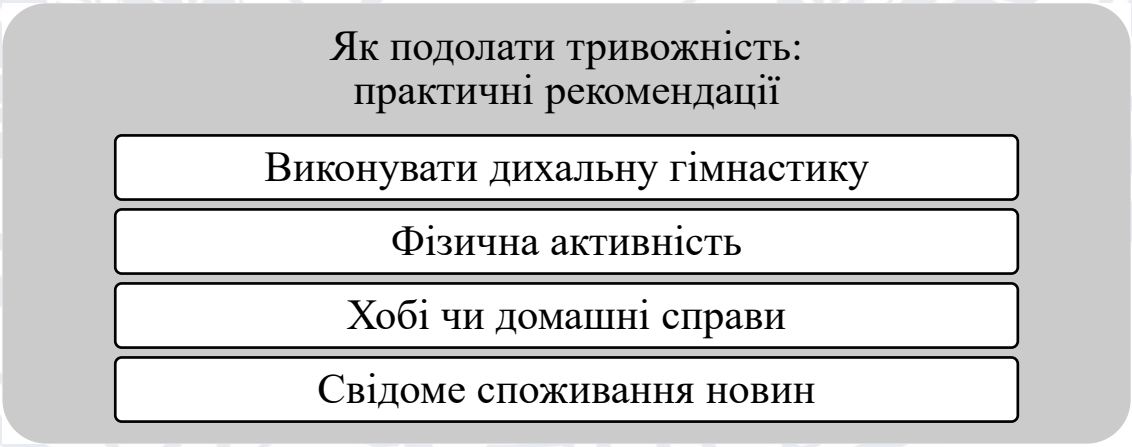

Рис. 3.6. Загальні рекомендації щодо подолання тривожності

Охарактеризуємо кожну із цих рекомендацій.

Дихальні вправи можуть допомогти під час тривоги. Фахівці рекомендують два типи дихальних вправ: «4-4-5»: 4 вдихи і 4 видихи,

повторюваність – до 5 хв. Якщо вдасться збалансувати дихання, серцебиття сповільниться і це допоможе відчути себе спокійно. «4-7-8»: глибокий вдих та видих. Вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих – на 8 секунд.

Фізична активність допомагає впоратися з тривогою краще, ніж інші вправи. Можна вийти на прогулянку або зайнятись йогою. Зосереджуєтесь на своєму тілі, можна відволіктися від думок.

Можна зайнятись хобі або домашніми справами. Будь-яка активна діяльність – хороший спосіб відволіктися від тривожних думок.

Новини необхідно «споживати» свідомо, особливо зараз. Відчуваючи занепокоєння під час перегляду новин, варто вимкнути телевізор або інший пристрій та переключитись. Дуже важливо, щоб ви навчилися «фільтрувати» інформацію з медіа, особливо в умовах воєнного стану, коли війна іде не лише на фронті, але й в тилу – за рахунок інформаційної війни. Тому варто дивитися на новини об’єктивно і звертати увагу на гігієну при споживанні інформації в Інтернеті.

Ознаки подолання симптомів тривожності проявляються у особи юнацького віку в наступному:

- більша впевненість у завтрашньому дні, у своїй здатності коригувати свою поведінку;
- є вибір правильного рішення;
- є позитивний досвід подолання перешкод;
- зниження надмірної концентрації та тривоги;
- подолання почуття тривоги і невпевненості в собі;
- подолання самотності, депресії та душевної порожнечі;
- позитивне мислення;
- пошук свого місця в ситуації, нового існування;
- прийняття допомоги від інших;
- уміння орієнтуватися в ситуації і знаходити відповідь, а не позитивне рішення;
- усвідомлення наявності шляхів виходу зі складних умов;

- усвідомлення того, що перебування в екстремальній ситуації є позитивним досвідом.

Отже, тривога – це природна людська емоція в неоднозначних ситуаціях, але тривожність – це реакція організму на постійні стресові ситуації та події навколо. Цілком нормально відчувати тривогу та занепокоєння, оскільки це захисний фактор, особливо в часи, коли відбувається низка подій та ситуацій, які не завжди залежать від нас. Однак дуже важливо не допустити, щоб тривожність мала надмірний, а іноді й деструктивний вплив на життя особи юнацького віку.

Висновки до розділу 3

Подолати тривожність можна самостійно, зважаючи на такі заходи: переключення, відволікання, зниження рівня значимості проблеми, «запасний вихід», спільне подолання проблеми, заняття спортом, тимчасова пауза на шляху до мети зі зміною плану її досягнення, нагадування про власне значення, досягнення, обмін власним досвідом, реалізація хобі та інтересів, інтроспекція, усвідомлення власних переживань.

Важливо підкреслити, що тренінг ефективно зменшив кількість людей з високим рівнем тривожності. При аналізі результатів для статистичної обробки даних використовувався критерій Манна-Уітні. Цей критерій показав, що статистично значущих відмінностей між результатами контрольної та експериментальної груп немає.

Також був проведений додатковий аналіз впливу змін тривожності на ступінь вираженості стилів спілкування. Після проведення тренінгу були виявлені зміни в ступені вираженості показників стилів спілкування учасників дослідження, що може свідчити про комплексний вплив тренінгу на різні аспекти їхньої поведінки та ставлення до спілкування.

ВИСНОВКИ

Тривожність – це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, при якому людина перебільшує важливість проблеми і постійно переживає про можливу майбутню проблему. Виокремлюють два основні типи тривожності – ситуативний та особистісний, які можуть проявлятись на низькому, середньому чи високому рівні.

Тривожність впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини, соціалізацію особистості, продуктивність навчальної діяльності, тому вимагає особливої уваги та вивчення. Окрім цього тривожність має суттєвий вплив на спілкування.

Спілкування є провідним видом діяльності в юнацькому віці є важливим та відіграє велику роль у розвитку різних аспектів життя юнаків та дівчат. Воно відбувається в різних формах та контекстах, може відігравати важливу роль у формуванні самооцінки та віри у себе у юних людей. Виділяють різні стилі спілкування. Стиль спілкування – це індивідуально стійка форма поведінки людини в спілкуванні. Стиль спілкування істотно впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми. Існує численне різноманіття стилів спілкування, які відрізняються класифікаційними ознаками, в залежності від поглядів та підходів науковців до трактування та їх характеристики. Виходячи із проаналізованих характеристик, вважаємо, що найбільш оптимальною та загальною є класифікація стилів спілкування за В. Латиновим.

З метою здійснення методологічного обґрунтування емпіричного дослідження стилів спілкування в юнацькому віці в залежності від рівня тривожності підібрано вибірку дослідження із 60 студентів психологічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса у віці від 18 до 25 року, із них кількість дівчат склала 30 осіб, а юнаків – 30 осіб.

Дослідження здійснювалось в дистанційній формі. Для здійснення емпіричного дослідження нами використовувались підібрані методики: шкала тривоги Спілбергера, діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному

спілкуванні, методика ОМО Шутца, тест Т. Лірі. Обробка даних здійснювалась за допомогою критерія Крускала-Уолліса.

За методикою шкала тривоги Спілбергера встановлено, що у значної частини учасників тривожність характеризується високим рівнем прояву. Ситуативна тривожність переважно на високому рівні проявляється в досліджуваних юнаків, тоді як дівчата менш стресово реагують на ситуації, які можуть супроводжуватись тривогою. Говорячи ж про другу шкалу, особистісної тривожності, ми бачимо, що хлопці особливо різко переживають особистісну тривогу на високому рівні, про що свідчать результати розподілу відповідей учасників дослідження.

У підсумку відзначаємо, що тривожність визначає індивідуальну чутливість до стресу, підвищену схильність до переживання незнайомих, суб'єктивно конфліктних ситуацій, а також формування переживань, ескалацію конфліктних факторів і механізмів психологічного захисту. Підвищений рівень тривожності впливає на спілкування та побудову міжособистісних відносин.

За методикою діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, у більшості учасників дослідження спостерігається середній рівень прояву емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Щодо оцінки типових способів відношення учасників до оточуючих за методикою ОМО Шутца, основна група учасників дослідження за проявом низького рівня балів згідно шкали «афект», дуже обережні при встановленні близьких інтимних відносин. Згідно із визначеними типами спілкування із оточуючими, відповідно до тесту Т. Лірі, нами встановлено, що у дівчат домінуючими є авторитарний, доброзичливий стилі спілкування із людьми, у хлопців же ж – агресивний, підозрілий, підпорядковувальний та залежний типи.

За підсумками проведеного дослідження, було встановлено, що високий рівень тривожності притаманний значній частині учасників дослідження. Тому, аналіз ефективності засобів зниження тривожності в контексті оптимізації стилів спілкування передбачав проведення системи тренінгових

занять із тими учасниками, у яких було виявлено високий рівень тривожності та проведення їх повторного анкетування. За результатами проведених тренінгових занять та повторного анкетування учасників, встановлено, що проведені тренінгові заняття є ефективним.

Результати дослідження показують зміни рівня тривожності учасників до та після тренінгу. Для цього було використано методику виявлення проявів тривожності, яка дозволила виділити дві підгрупи учасників – з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності. До тренінгу кількість осіб з високим рівнем тривожності становила значну частку від загальної кількості учасників дослідження. Після тренінгу та повторної діагностики кількість осіб з високим рівнем тривожності суттєво зменшилася.

Важливо підкреслити, що тренінг був ефективним у зменшенні кількості осіб з високим рівнем тривожності. Аналізуючи результати, для статистичного аналізу даних було використано критерій Манна-Уітні. За допомогою цього критерію було встановлено, що статистично значущих відмінностей між результатами контрольної та експериментальної груп немає.

Також був проведений додатковий аналіз впливу змін тривожності на ступінь прояву стилів спілкування. Після проведення тренінгу були відзначені зміни у вираженості показників стилю спілкування учасників дослідження, що може свідчити про комплексний вплив тренінгу на різні аспекти їхньої поведінки та ставлення до спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.

2. Барчі Б.В. Особливості спілкування в ранній юності. *Наука майбутнього*. №1(7). 2021. С. 7-11.

3. Безгодова Н. С., Волошинова М. О., Ніколаєнко І. О. Усна і письмова комунікація та академічна риторика : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2021. 163 с.

4. Берегова Н.П., Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 33 (72). № 3 2022. С. 54-58.

5. Вдовиченко М.М. Зв'язок життєстійкості з домінуючими стратегіями захисту у спілкуванні у юнацькому віці. Київ, 2022. 44 с.

6. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №. 6. С. 107-110.

7. Дарвін Ч. The expression of the emotions in man and animals. London: John Murray. 1872. 367 с.

8. Деркач А.А. Акмеологія, 2002. URL: http://medbib.in.ua/tipologiya-stiley.html

9. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В.Бойко). URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJuMEeNY0m-wegD8sXGnOAlwSVorVKYin4moa8slblPHLolA/viewform

10. Дорошенко Д. Теоретичний аналіз стратегій спілкування та особливостей переживання самотності в юнацькому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного

факультету. Випуск 9. / За ред. Л.П. Журавльової, В.О. Климчука, Ю.Ю. Дем'янчук. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. 129 с.

11. Доценко Л.В., Каряка І.В., Волошина о.о. Дискусія як метод розвитку комунікативної компетентності студентів практичних психологів. *Актуальні проблеми психології.* Том 9. Випуск 13. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/12.pdf

12. Дружиніна І.А., Мельник І.С. Дослідження впливу тривожних станів на особистість в юнацькому віці. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/211003321.pdf#page=56

13. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

14. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2009. 464 с. URL: https://westudents.com.ua/glavy/77689-187-stil-splkuvannya.html

15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.

17. Каськов І. В. Вплив карантинних умов на переживання у осіб юнацького віку. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. №2 (60). 2021. С. 50-55.

18. Кобильченко В. Індивідуалізація як чинник формування індивідуальності у підлітковому віці. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць*. Київ : ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. С. 269-280

19. Коваль Т.Л. Експресиви як безпосередній засіб репрезентації експресивної функції мови. *Актуальні проблеми слов'янської філології*. 2011. Випуск XXIV. Частина 2. С. 468-476.

20. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

21. Костко С., Марценюк М. До питання історії вивчення поняття спілкування. *Вісник Національного університету оборони України.* № 2 (52). 2019. С. 72-78.

22. Коханець Ю.В. Особливості конфліктного спілкування. Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу / за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 54 с.

23. Коц С.Ю. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасної молоді. *The 18th International scientific and practical conference "The World During a Pandemic: New Challenges for Science" (19 – 20 April, 2021*). Pegas Publishing, Canada, Ottawa. 2021. 200 p. С. 63-67.

24. Кузьменко Ю.В., Браславець Т.С. Емпіричне дослідження тривожності в осіб юнацького віку. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1154/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2022_1673449627%20%281%29-122-126.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Купригін М. О. Психологічні особливості спрямованості у спілкуванні в юнацькому віці : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 70 с.

26. Курило О.Й., Розман І.І. Вербальні та невербальні аспекти культури спілкування. *Молодий вчений.* № 4.3 (44.3). 2017. С. 114-118.

27. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості : Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 237 с.

28. Математичні методи в Психології. URL: http://psychology.univer.kharkov.ua/dist2020/materialy/Olefir/Kruskell.pdf

29. Методика ОМО Шутца. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHFir49p4714SItwU0ouDbdpiyXsyEIgbal4MLsVLqQx_agw/viewform

30. Міненко Н. О. Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці. 2020. 87 с.

31. Мітюк А.Л., Лєсніченко Н.П. Гендерні особливості міжособистісного спілкування в юнацькому віці. *Наука і навчальний процес – 2020. Матеріали XX Звітної науково- практичної конференції, м. Вінниця, 16 квітня 2020 р.* / За заг. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 268 с.

32. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 337-346.

33. Ніколаєнко С., Ніколаєнко С. Проблема спілкування як діяльності. URL: http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/39535/10-Nikolaienko3.pdf

34. Омельченко І.М. Спілкування як комунікація, взаємодія і діалог із Іншим: суб'єктний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 28. С. 375-384.

35. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

36. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

37. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2013. 469 с.

38. Психологія спілкування : навч. посіб. / ра заг. ред. Л. О. Савенкової. Kb]d : КНЕУ, 2015. 309 с.

39. Романенко О.В., Лукашенко М.Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія*. 2017. №2 (21). С. 21-31.

40. Савенкова Л. О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. Київ: КНЕУ, 2005. 212 с.

41. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності. *Матеріали VII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (14-16 січ. 2021 р.) Materials of VII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (January 14-16, 2021)* / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. 188 с.

42. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.

43. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* . №1 (46). 2015. С. 266-272.

44. Стуліка О.Б., Недєлько П.Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений».* № 11 (111). 2022. С. 18-22.

45. Тест Т. Лірі. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYx4jalfazQCg3gF_H50UajpgmH-RGRnPWLddicjn_2pnOhQ/viewform

46. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. №2. 2021. С. 28-32.

47. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

48. Тривожність. *Одеський обласний центр громадського здоров'я.* URL: https://healthcenter.od.ua/psyhichne-zdorovya/tryvozhnist/

49. Філоненко М.М. Психологія спілкування. URL: https://westudents.com.ua/glavy/80788-27-osnovn-stil-splkuvannya.html.

50. Філоненко М.М. Стратегії та тактики спілкування. URL: https://pidru4niki.com/20080215/psihologiya/stratepyi_taktiki_spilkuvannya.

51. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Збірник наукових праць.* 2018. Вип.VIII. С. 86-94.

52. Хічій О.А. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2021. С. 133-134.

53. Хохліна О. Індивідуальний стиль активності та його становлення як умова успішного функціонування суб'єкта. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна. Київ: ТОВ «Альфа-ПІК», 2019. С.43-55.

54. Хохліна О.П., Помиткіна Л.В. Стильові особливості спілкування студентів та їх психологічна зумовленість. С. 63-77. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/43138/3/3.pdf

55. Чайка В.В. Взаємозв'язок механізмів психологічного самозахисту та тривожності в юнацькому віці. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/366/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%94%D1%80%D1%83%D0%BA-207-213.pdf?sequence=1&isAllowed=y

56. Шеленкова Н.Л., Кобильчук О.Г. Тривожність як один з параметрів індивідуальних відмінностей. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів X-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 25-26 жовтня 2021 р.* / гол. ред. Сафін О. Д. Умань. С.43-45.

57. Шкала тривоги Спілбергера. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSck5h9mB_nMj7KEsivJw7Eql6AC6fBPfZbLVLed2VMGgNtN_w/viewform

58. Шова А. С. Психологічні особливості міжособистісного спілкування у ранньому юнацькому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. С. 105-108.

59. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. №5 (105). 2022. С. 83-86.

60. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165-170.

61. Cuncic A. Symptoms of Social Anxiety Disorder. Medically reviewed by Daniel B. Block, MD. 2022. URL: https://www.verywellmind.com/social-anxiety-disorder-symptoms-and-diagnosis-4157219

62. Fajkowska M., Derryberry D. Psychometric properties of Attentional Control Scale: the preliminary study on a Polish sample. *Polish Psychol. Bull*. 2010. №41. P. 1–7.

63. Fajkowska M., Domaradzka E., Wytykowska A. Types of Anxiety and Depression: Theoretical Assumptions and Development of the Anxiety and Depression Questionnaire. *Front. Psychol*. 2018. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02376/full#B96

64. Fredrickson B.L. Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013. № 47. P. 1–53.

65. von Bertalanffy L. *Психологія організму та теорія систем.* Worcester, MA: Clark University Press. 1968.

66. Your Adolescent - Anxiety and Avoidant Disorders. URL: https://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/Your_Adolescent_Anxiety_and_Avoidant_Disorders.aspx

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Майже завжди	Часто
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Майже завжди	Часто
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4

37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Додаток Б

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В.Бойко)

Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня.
Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».
Зміст опитувальника
1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10.У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11.Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12.Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13.Мабуть, я дещо емоційно скутий.
14.Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15.Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16.Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.
17.Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18.В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19.Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.
20.Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21.Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.
22.Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.
23.Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.
24.Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25.Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

Обробка даних:
Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.
— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).
— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).
— Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).
— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).
— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).
Інтерпретація даних.
Підрахуйте загальну суму нарахованих балів.
Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів.
Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні.
Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.
Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.
6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;
9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;
13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.
Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів). У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

Додаток В

Методика ОМО Шутца

Призначений для оцінки типових способів вашого відношення до людей. По суті, тут немає правильних і неправильних відповідей, правильний кожен правдиву відповідь.
Іноді люди прагнуть відповідати на питання так, як, на їхню думку, вони повинні були б поводитися. Однак в цьому випадку нас цікавить, як ви поводитеся в дійсності.
Деякі питання дуже схожі один на одного. Але все-таки вони мають на увазі різні речі. Відповідайте, будь ласка, на кожне питання окремо, без оглядки на інші питання. Час відповіді на питання не обмежена, але не міркуйте занадто довго над будь-яким питанням.
Опитувальний лист ОМО
Прізвище І. О. _____ Пол _____
Вік _____ Дата обстеження _____
Додаткові відомості
_____
Для кожного твердження виберіть відповідь, який найбільше вам підходить. Номер відповіді напишіть зліва від кожного рядка. Будь ласка, будьте якомога більш уважні.
(1) Зазвичай
(2) Часто
(3) Іноді
(4) З нагоди
(5) Рідко
(6) Ніколи
1. Прагну бути разом з усіма.
2. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
3. Стаю членом різних груп.
4. Прагну мати близькі стосунки з іншими членами груп.
5. Коли випадає нагода, я схильний стати членом цікавих організацій.
6. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
7. Прагну влитися в неформальну суспільне життя.
8. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
9. Прагну задіяти інших у своїх планах.
10. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
11. Намагаюся бути серед людей.
12. Прагну встановлювати з іншими близькі й душевні відносини.
13. Маю схильність приєднуватися до інших щораз, коли робиться щось спільно.
14. Легко підкоряюся іншим.
15. Намагаюся уникати самотності.

16. Прагну брати участь у спільних заходах.
Для кожного з подальших тверджень виберіть один з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас або на яких ваша поведінка може поширюватися.
Ставитися до:
(1) Більшості людей
(4) Кільком людям
(2) Багатьом
(5) Одному двом людям
(3) Деяким людям
(6) Нікому
17. Прагну ставитися до інших дружньому.
18. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
19. Моє особисте ставлення до оточуючих - холодне і байдуже.
20. Надаю іншим, щоб керували ходом події.
21. Прагну мати близькі стосунки з іншими.
22. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
23. Прагну придбати близькі й душевні відносини з іншими.
24. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
25. З іншими поводжуся холодно й байдуже.
26. Легко підкоряюся іншим.
27. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
Для кожного з подальших тверджень виберіть один з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас, або на яких ваша поведінка поширюється.
Ставитися до:
(1) Більшості людей
(4) Кільком людям
(2) Багатьом
(5) Одному двом людям
(3) Деяким людям
(6) Нікому
28. Люблю, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
29. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
30. Прагну робити сильний вплив на діяльність інших.
31. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
32. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
33. У суспільстві інших прагну керувати ходом подій.
34. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
35. Я люблю, коли інші поводяться зі мною холодно і стримано.
36. Прагну, щоб інші поступали так, як я хочу.

37. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх дебатах (дискусіях).
38. Я люблю, коли інші ставляться до мене по-дружньому.
39. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх діяльності.
40. Мені подобається, коли навколишні ставляться до мене стримано.

Для кожного з подальших тверджень виберіть один з наступних відповідей.
(1) Зазвичай
(2) Часто
(3) Іноді
(4) Випадково
(5) Рідко
(6) Ніколи
41. У суспільстві намагаюся відігравати чільну роль.
42. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
43. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
44. Прагну, щоб інші робили те, що я хочу.
45. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
46. Мені подобається, коли інші ставляться до мене холодно і стримано.
47. Прагну сильно впливати на діяльність інших.
48. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
49. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
50. У суспільстві намагаюся керувати ходом подій.
51. Мені подобається, коли інші запрошують взяти участь в їх діяльності.
52. Мені подобається, коли до мене ставляться стримано.
53. Намагаюся, щоб інші робили те, що я хочу.
54. У суспільстві керую ходом подій.

Ключі для обробки шкал опитувальника міжособистісних відносин (ОМО)

Ie	Ce	Ae
1. 1, 2, 3, 4	2. 1, 2, 3, 4, 5	4. 1, 2
3. 1, 2, 3, 4, 5	6. 1, 2, 3	8. 1, 2
5. 1, 2, 3, 4, 5	10. 1, 2, 3,	12. 1
7. 1, 2, 3	14. 1, 2, 3	17. 1, 2, 3
9. 1, 2, 3	18. 1, 2, 3, 4	19. 3, 4, 5, 6
11. 1, 2	20. 1, 2, 3, 4	21. 1
13. 1	22. 1, 2, 3, 4	23. 1
15. 1	24. 2	25. 3, 4, 5, 6
16. 1	26. 2	27. 1
Iw	Cw	Aw

28. 2	30. 2, 3, 4	29. 1
31. 2	33. 2, 3, 4, 5	32. 1, 2
34. 2	36. 2, 3	35. 5, 6
37. 1	41. 2, 3, 4, 5	38. 1, 2, 3
39. 1	44. 2, 3, 4	40. 5, 6
42. 2, 3	47. 2, 3, 4, 5	43. 1
45. 2, 3	50. 2	46. 4, 5, 6
48. 2,3,4	53. 1, 2, 3, 4	49. 1
51. 1, 2, 3	54. 1, 2, 3	52. 5, 6

Зліва наводяться пункти шкал, праворуч - номера правильних відповідей. При збігу відповіді випробуваного з ключем - він оцінюється в 1 бал, при розбіжності - 0 балів.

Бали коливаються від 0 до 9. Чим більше вони наближаються до екстремальних оцінками, тим більше застосування має наступне загальний опис поведінки:

а) включення.

Ie - низька - означає, що індивід не відчуває себе добре серед людей і буде мати схильність їх уникати;

Ie - високе - припускає, що індивід відчуває себе добре серед людей і буде мати тенденцію їх шукати;

Iw - низька - припускає, що індивід має тенденцію спілкуватися з малою кількістю людей;

Iw - високе - припускає, що індивід має сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них;

б) контроль.

Ce - низька - означає, що індивід уникає прийняття рішень та взяття на себе відповідальності;

Ce - високе - означає, що індивід намагається брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю;

Cw - низька - припускає, що індивід не приймає контролю над собою;

Cw - високе - відображає потребу в залежності й коливання при прийнятті рішень;

в) афект.

Ae - низька - означає, що індивід дуже обережний при встановленні близьких інтимних відносин;

Ae - високе - припускає, що індивід має схильність встановлювати близькі емоційні стосунки;

Aw - низька - означає, що індивід дуже обережний при виборі осіб, з якими створює більш глибокі емоційні відносини;

Aw - високе - типово для осіб, які вимагають, щоб інші без розбору встановлювали з ним близькі емоційні стосунки.

Від величини балів залежить ступінь застосовності наведених вище описів:

0-1 і 8-9 екстремально низькі і екстремально високі бали, і поведінка матиме компульсивний характер.
2-3 і 6-7 - низькі і високі бали, і поведінку осіб буде описуватися у відповідному напрямку.
4-5 - прикордонні бали, і особи можуть мати тенденцію поведінки, описаного як для низького, так і для високого сирого рахунку.
Ці оцінки зручно інтерпретувати з урахуванням середніх і стандартних відхилень відповідної популяції.

Додаток Г

Тест Т. Лірі

Інструкція: "Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.
Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.
Після оцінювання свого реального "Я" знову прочитайте всі судження і відмітьте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід було б бути в ідеалі".
Якщо необхідно оцінити особистість когось іншого, то дається додаткова інструкція: "Таким же чином, як і в перших двох варіантах, дайте оцінку особистості Вашого начальника (колеги, підлеглого: 1. "Мій начальник, такий, який він є насправді"; 2. "Мій ідеал начальника").
Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

Обробка результатів

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною октанте з допомогою ключа до опитувальником.

Ключ

- **Авторитарний:** 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.
- **Егоїстичний:** 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.
- **Агресивний:** 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.
- **Підозрілий:** 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.
- **Підпорядковується:** 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.
- **Залежний:** 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.
- **Доброзичливий:** 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.
- **Альтруїстична:** 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

На другому етапі отримані бали переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанте (мінімальне значення - 0, максимальна - 16). Кінці таких векторів з’єднуються і утворюють профіль, що відображає уявлення про особистість

цієї людини. Окреслений простір заштриховывается. Для кожного подання

будується окрема діаграма, на якій воно характеризується за вираженості ознак кожної октанти.

Психограма

На третьому етапі за допомогою формул визначаються показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність»:

Домінування = (I - V) + 0,7 x (VIII + II - IV - VI)

Дружелюбність = (VII - III) + 0,7 x (VIII - II - IV + VI)

Таким чином, система балів з 16 міжособистісним змінним перетворюється в два цифрові індекси, які характеризують уявлення суб'єкта за зазначеними параметрами.

У результаті проводиться аналіз особистісного профілю - визначаються типи ставлення до оточуючих.

Інтерпретація результатів

Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості. Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню. Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 бали - низька:	адаптивне поведінка
5-8 балів - помірна:	
9-12 балів - висока:	екстремальну поведінку
13-16 балів - екстремальна:	до патології поведінка

Позитивне значення результату, отриманого за формулою "домінування", свідчить про вираженому прагненні людини до лідерства у спілкуванні, до домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

Позитивний результат за формулою "дружелюбність" є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик.

Найбільш заштриховані на профілі октанты відповідають переважаючим стилем міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що

перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними октантом. Бали, що досягають рівня 14-16 , свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантам (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертість випробуваного. Якщо в психограмме немає октантов, заштрихованих вище 4-х балів, то дані сумнівні в плані їх достовірності: ситуація діагностики не прихилила до відвертості. Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанты 1-4) характеризуються тенденцією до лідерства і домінування, незалежністю думки, готовністю відстоювати власну точку зору в конфлікті. Інші чотири октанта (5-8) - відображають переважання конформных установок, невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

В цілому інтерпретація даних повинна орієнтуватися на переважання одних показників над іншими і в меншій мірі - на абсолютні величини. В нормі зазвичай не спостерігаються значні розбіжності між «Я» актуальним і ідеальним. Помірне розбіжність може розглядатися як необхідна умова самовдосконалення.

Незадоволеність собою частіше спостерігається у осіб з заниженою самооцінкою (5,6,7 октанты), а також у осіб, що знаходяться в ситуації тривалого конфлікту (4 октант). Переважання одночасно 1 і 5 октанта властиво особам з проблемою хворобливого самолюбства, авторитарності, 4 і 8 - конфлікт між прагненням до визнання групою і ворожістю, тобто проблема пригніченою ворожості, 3 і 7-боротьба мотивів самоствердження і афіліації, 2 і 6 - проблема незалежності-подчиняемости, що виникає в складній службовій або іншій ситуації, що змушує коритися всупереч внутрішнього протесту.

Особи, у яких виявляються домінантні, агресивних і незалежних рис поведінки, значно рідше виявляють невдоволення своїм характером і міжособистісними стосунками, проте і у них може виявлятися тенденція до вдосконалення свого стилю міжособистісної взаємодії з оточенням. При цьому зростання показників того чи іншого октанта визначить напрям, за яким самостійно рухається особистість в цілях самовдосконалення, ступінь усвідомлення наявних проблем, наявність внутріособистісних ресурсів.

Типи міжособистісних стосунків

І. Авторитарний

13 - 16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9 - 12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 - упевнена в собі людина, але не обов’язково лідер, завзятий і наполегливий.

ІІ. Егоїстичний

13 - 16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.
0 - 12 - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13 - 16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.
9 - 12-вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.
0 - 8 - впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13 - 16 - відчужений по відношенню до ворожого і злісному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоидный тип характеру).
9 - 12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі у интерперсональных контактах через невпевненість в собі, підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.
0 - 8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підпорядковується

13 - 16 - покірний, схильний до самоунижению, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.
9 - 12-сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.
0 - 8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13 - 16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки. 9-12 - слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.
0 - 8 - конформный, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9 - 16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (истероидный тип характеру).

0 - 8 - схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформный, слід умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9 - 16 - гиперответственный, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

0 - 8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Перші чотири типи міжособистісних відносин -1, 2, 3 і 4 - характеризуються переважанням неконформных тенденцій і схильністю до дизъюнктивным (конфліктним) проявів (3, 4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта - 5, 6, 7, 8 - представляють протилежну картину: переважання конформных установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

Текст опитувальника

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожну і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

- Інші думають про нього прихильно
- Справляє враження на оточуючих
- Уміє розпоряджатися, наказувати
- Уміє наполягти на своєму
- Володіє почуттям гідності
- Незалежний
- Здатний сам подбати про себе
- Може проявляти байдужість
- Здатний бути суворим
- Строгий, але справедливий
- Може бути щирим
- Критичний до інших
- Любить поплакатися

- Часто сумний
- Здатний проявляти недовіру
- Часто розчаровується
- Здатний бути критичним до себе
- Здатний визнати свою неправоту
- Охоче підкоряється
- Поступливий
- Вдячний
- Захоплюється, схильний до наслідування
- Поважний
- Шукає схвалення
- Здатний до співпраці, взаємодопомоги
- Прагне ужитися з іншими
- Приязний, доброзичливий
- Уважний, ласкавий
- Делікатний
- Підбадьорюючий
- Чуйний на заклики про допомогу
- Безкорисливий
- Здатний викликати захоплення
- Користується в інших повагою
- Володіє талантом керівника
- Любить відповідальність
- Впевнений в собі
- Самовпевнений, напористий
- Діловий, практичний
- Любить змагатися
- Стійкий, наполегливий, де треба
- Невблаганний, але неупереджений
- Дратівливий
- Відкритий, прямолінійний
- Не терпить, щоб їм командували
- Скептичний
- На нього важко справити враження
- Образливий, делікатне
- Легко бентежиться
- Невпевнений у собі
- Поступливий
- Скромний
- Часто вдається до допомоги інших
- Дуже шанує авторитети
- Охоче приймає поради
- Довірливий і прагне радувати інших
- Завжди люб’язний в обходженні

- Дорожить думкою оточуючих
- Товариська, уживчивый
- Добросердечний
- Добрий, вселяє впевненість
- Ніжний, м’якосердий
- Любить піклуватися про інших
- Безкорисливий, щедрий
- Любить давати поради
- Справляє враження значного людини
- Начальственно наказовий
- Владний
- Хвалькуватий
- Гордовитий і самовдоволений
- Думає тільки про себе
- Хитрий, розважливий
- Нетерпимий до помилок інших
- Корисливий
- Відвертий
- Часто недружелюбний
- Озлоблений
- Скаржник
- Ревнивий
- Довго пам’ятає свої образи
- Самобичующийся
- Сором’язливий
- Безініціативний
- Лагідний
- Залежна, несамостійна
- Любить підкорятися
- Надає іншим приймати рішення
- Легко потрапляє в халепу
- Легко піддається впливу друзів
- Готовий довіритися будь-кому
- Схильний призначати до всіх без розбору
- Всім симпатизує
- Прощає всі
- Переповнений надмірним співчуттям
- Великодушний, терпимий до недоліків
- Прагне протегувати
- Прагне до успіху
- Чекає захоплення від кожного
- Розпоряджається іншими
- Деспотичний
- Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку

- Марнославний
- Егоїстичний
- Холодний, черствий
- Уїдливий, глузливий
- Злий, жорстокий
- Часто гнівливий
- Байдужий, байдужий
- Злопам’ятний
- Пройнятий духом протиріччя
- Впертий
- Недовірливий, підозрілий
- Боязкий
- Сором’язливий
- Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
- М’якотілий
- Майже ніколи нікому не заперечує
- Нав’язливий
- Любить, щоб його опікали
- Надмірно довірливий
- Прагне знайти розташування кожного
- З усіма погоджується
- Завжди доброзичливий
- Любить всіх
- Дуже поблажливий до оточуючих
- Намагається утішити кожного
- Піклується про інших на шкоду собі
- Псує людей надмірною добротою

Додаток Д.1

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики

Шкала тривоги Спілбергера (ситуативної)

Група 1	Група 2	Група 3
51.0	33.0	22.0
50.0	32.0	31.0
56.0	32.0	30.0
56.0	33.0	30.0
46.0	33.0	31.0
54.0	31.0	31.0
54.0	30.0	35.0
49.0	31.0	29.0
50.0	30.0	32.0
54.0	30.0	30.0
48.0		32.0
50.0		31.0
50.0		31.0
46.0		33.0
47.0		33.0
50.0		31.0
61.0		30.0
46.0		33.0
55.0		30.0
54.0		
50.0		
53.0		
50.0		
55.0		
57.0		
46.0		
54.0		
50.0		
42.0		
40.0		

Додаток Д.2

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики

Шкала тривоги Спілбергера (шкала реактивної тривожності)

Група 1	Група 2	Група 3
43.0	31.0	25.0
44.0	33.0	29.0
43.0	33.0	28.0
46.0	31.0	29.0
50.0	31.0	30.0
45.0	33.0	29.0
48.0	38.0	27.0
51.0	31.0	37.0
45.0	42.0	26.0
39.0	41.0	29.0
45.0		30.0
46.0		30.0
42.0		29.0
47.0		30.0
54.0		29.0
44.0		28.0
47.0		31.0
46.0		30.0
49.0		29.0
52.0		
59.0		
48.0		
48.0		
41.0		
50.0		
50.0		
45.0		
48.0		
39.0		
41.0		
36.0		

Додаток Д.3

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В.В. Бойко

Група 1	Група 2	Група 3
15.0	12.0	12.0
6.0	7.0	10.0
9.0	10.0	8.0
12.0	9.0	8.0
14.0	10.0	12.0
7.0	6.0	11.0
6.0	11.0	13.0
8.0	10.0	9.0
11.0	13.0	9.0
12.0	14.0	15.0
10.0	14.0	
10.0	6.0	
9.0	12.0	
5.0	10.0	
7.0	11.0	
9.0	8.0	
12.0	11.0	
11.0	12.0	
8.0	15.0	
7.0		
12.0		
15.0		
11.0		
8.0		
10.0		
8.0		
15.0		
9.0		
8.0		
8.0		
10.0		

Додаток Д.4

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики ОМО Шутца

Підшкала Ie

Група 1	Група 2	Група 3
4.0	12.0	2.0
4.0	7.0	2.0
5.0	10.0	3.0
5.0	9.0	7.0
5.0	10.0	4.0
5.0	6.0	6.0
4.0	11.0	5.0
6.0	10.0	5.0
6.0	13.0	4.0
6.0	14.0	6.0
8.0	14.0	6.0
6.0	6.0	6.0
6.0	12.0	5.0
5.0	10.0	6.0
5.0	11.0	4.0
7.0	8.0	6.0
6.0	11.0	4.0
6.0	12.0	6.0
6.0	15.0	4.0
5.0		
5.0		
5.0		
5.0		
3.0		
4.0		
5.0		
2.0		
6.0		
6.0		
6.0		
5.0		

Продовження додатка Д.4

Підшкала Iw

Група 1	Група 2	Група 3
2.0	4.0	4.0
2.0	4.0	2.0
1.0	3.0	3.0
1.0	2.0	6.0
4.0	7.0	4.0
5.0	3.0	4.0
3.0	3.0	4.0
5.0	3.0	6.0
4.0	3.0	7.0
5.0	5.0	2.0
2.0		3.0
5.0		5.0
2.0		3.0
5.0		3.0
4.0		3.0
4.0		3.0
8.0		2.0
1.0		7.0
2.0		5.0
2.0		
3.0		
1.0		
2.0		
3.0		
4.0		
3.0		
2.0		
3.0		
5.0		
3.0		
4.0		

Продовження додатка Д.4

Підшкала Се

Група 1	Група 2	Група 3
3.0	3.0	2.0
4.0	4.0	2.0
3.0	5.0	4.0
2.0	5.0	7.0
4.0	7.0	6.0
4.0	4.0	5.0
4.0	7.0	5.0
5.0	6.0	7.0
5.0	8.0	8.0
6.0	7.0	7.0
5.0		7.0
5.0		5.0
4.0		5.0
4.0		8.0
4.0		7.0
5.0		6.0
7.0		5.0
3.0		6.0
4.0		7.0
4.0		
4.0		
2.0		
3.0		
3.0		
3.0		
4.0		
3.0		
8.0		
7.0		
8.0		
6.0		

Продовження додатка Д.4

Підшкала Cw

Група 1	Група 2	Група 3
5.0	5.0	3.0
2.0	7.0	3.0
8.0	6.0	8.0
8.0	6.0	9.0
8.0	8.0	8.0
6.0	6.0	6.0
8.0	6.0	7.0
9.0	8.0	8.0
2.0	8.0	7.0
7.0	8.0	7.0
8.0		5.0
5.0		9.0
7.0		3.0
8.0		5.0
7.0		6.0
9.0		7.0
4.0		4.0
6.0		6.0
6.0		6.0
7.0		
6.0		
3.0		
4.0		
5.0		
7.0		
3.0		
2.0		
9.0		
4.0		
6.0		
5.0		

Продовження додатка Д.4

Підшкала Ae

Група 1	Група 2	Група 3
2.0	4.0	4.0
2.0	4.0	2.0
1.0	3.0	3.0
1.0	2.0	6.0
4.0	7.0	4.0
5.0	3.0	4.0
3.0	3.0	4.0
5.0	3.0	6.0
4.0	3.0	7.0
5.0	5.0	2.0
2.0		3.0
5.0		5.0
2.0		3.0
5.0		3.0
4.0		3.0
4.0		3.0
8.0		2.0
1.0		7.0
2.0		5.0
2.0		
3.0		
1.0		
2.0		
3.0		
4.0		
3.0		
2.0		
3.0		
5.0		
3.0		
4.0		

Продовження додатка Д.4

Підшкала Aw

Група 1	Група 2	Група 3
2.0	2.0	2.0
3.0	3.0	2.0
2.0	1.0	2.0
4.0	1.0	3.0
3.0	3.0	0.0
4.0	4.0	3.0
5.0	4.0	4.0
5.0	4.0	2.0
1.0	3.0	5.0
5.0	4.0	2.0
1.0		4.0
3.0		4.0
5.0		3.0
2.0		1.0
3.0		1.0
8.0		2.0
3.0		2.0
2.0		4.0
2.0		6.0
2.0		
2.0		
3.0		
2.0		
2.0		
5.0		
2.0		
3.0		
2.0		
4.0		
4.0		
2.0		

Додаток Д.5

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики Т. Лірі, субшкалою домінування

Група 1	Група 2	Група 3
2.0	0.0	-1.0
1.0	4.0	7.0
1.0	3.0	0.0
1.0	7.0	7.0
2.0	-2.0	0.0
0.0	4.0	7.0
4.0	-4.0	-2.0
8.0	4.0	7.0
1.0	-3.0	0.0
1.0	7.0	7.0
4.0	-3.0	5.0
0.0	8.0	1.0
3.0	-2.0	5.0
3.0	4.0	8.0
4.0	-0.0	1.0
6.0	4.0	-1.0
5.0	-1.0	7.0
0.0	6.0	-0.0
7.0	2.0	6.0
1.0	4.0	-1.0
4.0		-1.0
8.0		0.0
2.0		4.0
1.0		0.0
1.0		-4.0
-5.0		1.0
1.0		-0.0
1.0		6.0
4.0		0.0
-0.0		3.0
1.0		1.0
0.0		4.0
1.0		-3.0
0.0		4.0
3.0		

Продовження додатка Д.5

Група 1	Група 2	Група 3
-2.0		
4.0		
-3.0		
2.0		
7.0		
-3.0		
4.0		
-1.0		
0.0		
7.0		
-1.0		
4.0		
2.0		
7.0		
-0.0		
3.0		
-3.0		
1.0		
-0.0		
7.0		

Результати дослідження за Н-критерієм Крускала-Уолліса згідно методики Т. Лірі, субшкалою дружелюбності

Група 1	Група 2	Група 3
-1.0	-1.0	-4.0
4.0	1.0	2.0
-0.0	-4.0	-3.0
3.0	8.0	1.0
-0.0	-3.0	-2.0
4.0	1.0	8.0
-2.0	-2.0	-1.0
8.0	7.0	8.0
1.0	-0.0	-0.0
7.0	3.0	7.0
-1.0	-2.0	-0.0
8.0	1.0	3.0

Продовження додатка Д.5

Група 1	Група 2	Група 3
-1.0	7.0	0.0
1.0	-2.0	-1.0
-3.0	1.0	4.0
0.0	0.0	-4.0
6.0	3.0	1.0
1.0		-2.0
-1.0		1.0
1.0		-3.0
0.0		8.0
3.0		-2.0
0.0		4.0
6.0		-0.0
1.0		8.0
0.0		-1.0
1.0		7.0
-2.0		-0.0
1.0		4.0
-1.0		0.0
1.0		0.0
-0.0		6.0
1.0		0.0
-0.0		9.0
7.0		-0.0
-1.0		7.0
3.0		
-2.0		
8.0		
-4.0		
5.0		
2.0		
1.0		
-4.0		
4.0		
1.0		
-1.0		
-1.0		

Продовження додатка Д.5

4.0		
-0.0		
7.0		
-3.0		
4.0		
0.0		
6.0		
0.0		

Додаток Е

Результати оцінки емоційних бар'єрів за параметрами згідно з методикою діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В.В.Бойко

№ учасника	Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість та невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі
1.		+			
2.	+	+	+	+	
3.			+	+	+
4.		+			
5.					
6.	+	+	+	+	
7.		+	+	+	+
8.	+		+		+
9.	+	+			
10.	+				+
11.				+	+
12.	+	+		+	+
13.	+		+	+	+
14.		+	+		+
15.		+	+	+	+
16.		+	+	+	
17.	+	+			
18.	+	+			
19.				+	+
20.	+	+	+	+	
21.				+	
22.					
23.		+			
24.		+	+	+	
25.	+	+	+		
26.		+			+

№ учасника	Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість та невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі
27.	+				
28.		+			+
29.	+	+	+	+	
30.			+		
31.	+	+		+	+
32.	+			+	+
33.					
34.					
35.				+	+
36.			+	+	
37.	+		+		+
38.			+		
39.	+		+		
40.	+		+	+	+
41.					+
42.	+		+	+	
43.		+		+	
44.	+		+		+
45.		+		+	
46.		+	+		+
47.	+		+		
48.		+		+	+
49.	+	+	+	+	+
50.	+			+	
51.	+	+		+	+
52.	+	+	+	+	
53.	+		+		+
54.	+		+		+
55.					
56.	+		+		
57.			+		
58.		+	3		+
59.					+
60.		+		+	

Додаток Є

Результати обрахунків за критерієм Мана Уїтні за методикою Спілберга

Вибірка 1	**Ранги**
50.0	34.5
61.0	47
46.0	28.0
55.0	44.5
54.0	41.0
50.0	34.5
53.0	38
50.0	34.5
55.0	44.5
57.0	46
46.0	28.0
54.0	41.0
50.0	34.5
42.0	26
40.0	25
31.0	11.5
30.0	5.0
30.0	5.0
31.0	11.5
31.0	11.5
35.0	23.5
29.0	1.5
32.0	17.5
30.0	5.0
32.0	17.5
31.0	11.5
31.0	11.5
33.0	21.0
33.0	21.0
31.0	11.5
30.0	5.0
33.0	21.0
Вибірка 2	**Ранги**
31.0	11.5
31.0	11.5
35.0	23.5

Продовження додатка Є

Вибірка 2	Ранги
29.0	1.5
32.0	17.5
30.0	5.0
32.0	17.5
46.0	28.0
54.0	41.0
54.0	41.0
49.0	31
50.0	34.5
54.0	41.0
48.0	30
50.0	34.5

Додаток Ж

Результати обрахунків за шкалою домінування за методикою Т. Лірі

Вибірка 1	Ранги
2.0	27.0
1.0	20.5
1.0	20.5
1.0	20.5
2.0	27.0
0.0	11.0
4.0	33.0
8.0	51.0
1.0	20.5
1.0	20.5
4.0	33.0
0.0	11.0
3.0	29.5
3.0	29.5
4.0	33.0
6.0	41.5
5.0	37.5
0.0	11.0
7.0	46.5
1.0	20.5
4.0	33.0
8.0	51.0
2.0	27.0
1.0	20.5
1.0	20.5
Вибірка 2	**Ранги**
-1.0	4.5
7.0	46.5
0.0	11.0
7.0	46.5
0.0	11.0
7.0	46.5
-2.0	2
7.0	46.5
6.0	41.5
5.0	37.5
1.0	20.5

Продовження додатка Ж

Вибірка 2	Ранги
5.0	37.5
8.0	51.0
5.0	37.5
-1.0	4.5
7.0	46.5
-0.0	11.0
6.0	41.5
-1.0	4.5
-1.0	4.5
0.0	11.0
4.0	33.0
0.0	11.0
-4.0	1
1.0	20.5
-0.0	11.0
6.0	41.5