

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ»**

здобувача Анни МЕЛЬНИКОВОЇ

(підпис)

Науковий керівник: к.пед.н. доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології Тетяна КОВАЛЬКОВА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____ Ліна КОЛЕСНИЧЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)
«...» _____ 2023р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та
психології
_____ Марина АРТЮШИНА
(підпис) (ім'я, прізвище)
«.....» _____ 2023р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачу Мельникової Анни Анатоліївни

очної (денної) форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «30» жовтня 2023 р. № 1994-ст

Кваліфікаційна бакалаврська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної бакалаврської роботи

Розділ 1	Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності та комунікативних здібностей підлітків
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків
Об'єкт дослідження:	тривожність та комунікативні здібності
Предмет дослідження:	взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків

Мета бакалаврської дипломної роботи:	дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків
Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:	
У розділі 1	Проаналізувати поняття тривожності та її проявів. Охарактеризувати поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків. Теоретично обґрунтувати особливості впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків.
У розділі 2	Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків. Розробити практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Завдання підготував

науковий керівник

(підпис)

Тетяна КОВАЛЬКОВА

« ____ » _____ 2023р.

Завдання одержав

здобувач вищої освіти

(підпис)

Анна МЕЛЬНИКОВА

« ____ » _____ 2023р.

Реферат

Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 48 сторінок, 12 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел з 48 найменувань, додатки.

Об'єктом дослідження є тривожність та комунікативні здібності.

Предметом дослідження є взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи – дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Для досягнення поставленої мети будуть виконані наступні завдання:

1. Визначити поняття тривожності та її прояви.
2. Розглянути поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Основні методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

емпіричні методи: психодіагностичні методики: «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2), методика «Q-сортування» (В. Стефансона).

математико-статистичні методи: коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Основні результати дослідження: проаналізовано поняття тривожності, охарактеризовано поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків, теоретично обґрунтовано особливості взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків. Виявлено зв'язок між тривожністю і комунікативними здібностями підлітків. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків, що може бути використане у роботі шкільних психологів та може бути основою розробки способів протидії впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи - 2024.

Рік захисту роботи - 2024.

Ключові слова: тривожність, комунікативні здібності, підлітки.

Відгук
про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувача факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

МЕЛЬНИКОВОЇ Анни Анатоліївни

на тему:

«Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків»

1. Актуальність теми:

Тема дипломної роботи «Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків» Мельникової Анни є актуальною, так як комунікативні здібності підлітків залежать від певних властивостей особистості, в тому числі і тривожності, адже при підвищеному рівні тривожності у підлітків може знижуватися рівень комунікативних здібностей. Проблема взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків є недостатньо дослідженою, тому потребує детального вивчення.

2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи:

Зміст бакалаврської роботи відповідає затвердженій темі, меті та завданням. Повнота виконання завдань, правильність та глибина обґрунтування основних понять полягає в тому, що в проведеному теоретичному аналізі бакалаврської роботи Мельникової Анни представлено сутність поняття тривожності та її прояви; охарактеризовано поняття та види комунікативних здібностей підлітків; на теоретичному рівні обґрунтовано особливості впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків. Емпіричне дослідження здійснювалося за розробленою програмою, необхідним психодіагностичним інструментарієм та обґрунтуванням прийнятих рішень. Здобувачем було проаналізовано результати емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків та надано практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

3. Наявність самостійних розробок автора:

Мельниковою Анною було запропоновано практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

4. Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій:

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для розробки способів протидії впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків.

Дипломна робота могла б містити більш ґрунтовний аналіз видів комунікативних здібностей підлітків.

Практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності варто було б детальніше розкрити.

6. Оцінка (в балах) виконаного наукового дослідження з обґрунтуванням та допущення кваліфікаційної бакалаврської роботи до захисту перед ЕК:

Кваліфікаційна бакалаврська робота Мельникової Анни «Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків» в цілому відповідає вимогам кваліфікаційного рівня, заслуговує на оцінку 65 балів та може бути рекомендована до захисту.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
КНЕУ ім. В. Гетьмана

Тетяна КОВАЛЬКОВА

“01” червня 2024 р.

Рецензія
на кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувача вищої освіти
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана
Мельникової Анни Анатоліївни
на тему:
«Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків»

Актуальність теми кваліфікаційної роботи полягає у тому, що вплив тривожності на комунікативні навички підлітків є важливою проблемою в сучасному суспільстві. Сьогодні вміння спілкуватися, знаходити спільну мову з іншими та домовлятися є ключовими для успішної самореалізації особистості. Усі сфери людської діяльності базуються на комунікації, що підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок ще у шкільному віці. Спілкування є однією з найважливіших умов для успішної самореалізації підлітків. Підлітковий вік характеризується, з одного боку, прагненням до створення мікрогруп, автономії, пошуком визнання, а з іншого – загальним станом тривожності, невпевненістю у своїх силах та неадекватною самооцінкою.

Зміст кваліфікаційної бакалаврської роботи відповідає затвердженій темі. Усі поставлені в роботі завдання були виконані. Структура дослідження є чіткою та логічною. Надані висновки до роботи ілюструються відповідним емпіричним матеріалом, який наведений у формі таблиць. Робота містить ряд розроблених рекомендацій, що говорить про її практичну значущість. Робота має теоретичний аналіз проблеми, представлений у першому розділі роботи, де висвітлена сутність поняття тривожності та комунікативності і взаємозв'язок між ними у підлітковому віці. В емпіричній частині роботи описано процедуру дослідження, обґрунтовано обрані методи дослідження, представлено узагальнені емпіричні дані. Робота містить дані, які підтверджують взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Отже, позитивними рисами роботи вважаємо чіткість викладення, адекватність обраних методів та математичних процедур обробки даних, ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми та розроблені рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Зазначимо, що зроблені висновки та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані в практичній діяльності у допомозі створення сприятливих умов для розвитку комунікативних навичок підлітків, що в свою чергу сприятиме психологічному благополуччю та соціальній адаптації цієї категорії учнів.

Кваліфікаційна бакалаврська робота Мельникової Анни «Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків» відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт бакалаврського рівня та може бути рекомендована до захисту.

Рецензент

Кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри авіаційної психології
Національного авіаційного університету

Тетяна ВАШЕКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	5
1.1. Поняття тривожності та її прояви	5
1.2. Поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків	14
1.3. Особливості впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	26
2.1. Організація та методики дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	32
2.3. Практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Вплив тривожності на комунікативні навички підлітків є актуальною темою в сучасних умовах. На сьогоднішній день вміння спілкуватися, знаходити спільну мову з іншими людьми, домовлятися є необхідними для успішної самореалізації особистості. Усі сфери діяльності людини ґрунтуються на комунікації, що свідчить про важливість розвитку комунікативних вмінь та навичок ще у шкільному віці. Спілкування є однією з найважливіших умов для успішної реалізації підлітків. Підлітковий вік характеризується, з одного боку, прагненням до створення мікрогруп, автономії, пошуком визнання, з іншого - загальним станом тривожності, невпевненістю у своїх силах та неадекватною самооцінкою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності розглядалась в роботах Батраченко І., Берегова Н. П., Білоус Р. М., Блохіна І. О., Галієва О. М., Гродська В.М., Гуменюк Ю., Іванова Т., Карапетрова О.В., Ляшенко В.М., Олексюк Ю., Ревть А., Скворчевська Є. Л., Сидоренко Ж. В., Стрілецька І.І., Сурякова М., Томчук С.М., Томчук М.І., Цумарева Н.В., Щербакова О.О., Яремко Р.Я., Ясточкіна І. Особливості розвитку комунікативних здібностей досліджували Боровик Л., Кононенко С., Король А., Левченко Т.М., Мазур П., Мацюк З., Павлухіна М., Пивоварчук Т., Пономарьова К. І., Смовж М. Однак, мало досліджена проблема взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків, що обумовлює актуальність теми дослідження.

Об'єктом дослідження є тривожність та комунікативні здібності.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Мета роботи полягає в дослідженні взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Для досягнення поставленої мети будуть виконані наступні **завдання:**

1. Визначити поняття тривожності та її прояви.

2. Розглянути поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

4. Розробити практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

Теоретичні методи - аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи - психодіагностичні методики: «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2), методика «Q-сортування» (В. Стефансона).

Математико-статистичні методи - коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані у роботі шкільних психологів, бути основою розробки способів протидії впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 найменувань та 3 додатків. У дослідженні вміщено 12 таблиць. Основний зміст викладено на 48 сторінках (основний текст - до списку використаних джерел).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття тривожності та її прояви

Ключовими проблемами, які виникають у практичній сфері життя людини, є проблеми, пов'язані з психологічними станами. Серед різноманітних психічних станів, які є об'єктом наукових досліджень, особлива увага приділяється «тривожності», оскільки вона має прямий вплив на активність людини та якість її життя.

Вирішення проблеми тривожності ускладнюється значною мірою через неоднозначність самого поняття «тривожність» та розмаїтість його трактувань, що ускладнює проведення емпіричних досліджень.

В науці вважається, що психологічна проблема тривожності була вперше визначена та розглянута у працях З. Фрейда, який виділяв такі види тривожності [40, с. 117]:

- страх, який виникає внаслідок реальної небезпеки у зовнішньому світі;
- тривожність невротичного характеру, пов'язана із невідомою та невизначеною загрозою;
- моральна тривога, також відома як тривожність совісті, виникає внаслідок небезпеки, що йде від супер-его [40].

Ч. Спілбергер у своєму опитувальнику для оцінки тривожності визначав тривогу як тимчасовий емоційний стан, який проходить і характеризується особистими суб'єктивними відчуттями побоювання і напруги [47]. Автор визначав тривожність як унікальну властивість особистості, тобто як надбану поведінкову диспозицію, яка може призводити до надмірно інтенсивних та виразних станів тривоги навіть у безпечних подіях та ситуаціях [47].

Загалом, поняття «тривожність» ввели у психологію психоаналітики та психіатри. Дослідженню сутності та причин тривожності присвячені праці таких видатних науковців як К. Хорні, К. Роджерс та ін. [41;43].

У вітчизняній науці термінами «тривога» і «тривожність», які найчастіше трактуються як синоніми, описується емоційний стан, пов'язаний з передчуттям небезпеки і негативний характер. Тривожністю також називають психологічну особливість особистості, що виявляється схильністю до переживання стану тривоги.

Серйозні труднощі та неточності емпіричних досліджень переважно пов'язані з термінологічним співвідношенням двох явищ – «тривожність» та «страх». Ці поняття були розглянуті в диференційованому контексті на початку XIX століття С. К'еркегором [43], який розділив страх на конкретний і неозначений. До цього часу вчені включали в поняття «страх» все, що відносилось як до страху, так і до тривожності.

Розглянемо визначення «тривожність» в роботах сучасних вітчизняних дослідників (табл.1.1).

Таблиця 1.1 – Огляд поняття «тривожність» в публікаціях вітчизняних авторів

Автор	Визначення
1	2
Блохіна І. О.	тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна [6, с. 85]
Берегова Н.П., Джигун Л. М.	тривожність необхідно розглядати як інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості [4, с. 37]
Іванова Т.	Тривога є складним і неоднозначним феноменом...тривога виконує мотиваційну та охоронну функції [12, с. 76]
Стрілецька І.І.	тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій [33, с. 271]
Ясточкіна І.	Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації [39, с. 169]

1	2
Станчишин В.	це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості [32, с. 35]
Цумарєва Н.В.	тривожність є лише одним із симптомокомплексів, які сформувалися внаслідок емоційної депривації [35, с. 265]

Як бачимо, термін «тривожність» використовується для визначення стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати стан небезпеки (справжньої чи уявної). Ця особливість може не виявлятися у поведінці, проте її ступінь можна визначити, відштовхуючись від частоти та інтенсивності стану тривоги, що спостерігається у людини.

Отже, тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в схильності людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів [16].

Розглянемо поняття «тривоги» як характеристики тривожності.

Тривога, яка представляє собою психічне переживання, тісно пов'язана з потребами та мотиваційною сферою особистості. Її завданням є регулювання поведінки індивіда в небезпечних ситуаціях. Важливо відзначити, що джерелами тривоги можуть бути різноманітні чинники [30]. Переважно тривогу пов'язують із негативними емоціями, проте вплив цього стану на поведінкову сферу особистості ще не досліджено належним чином.

Розрізняють два типи тривоги:

- мобілізуюча, яка активує всі сили організму та стимулює до дії;
- розслаблююча (дезорганізуюча), що призводить до зниження активності та втрати бажання діяти.

Хоча тривога може бути стимулом для дії, виходячи за межі прийняттого функціонування, вона може спричиняти дезорганізацію.

Тривога може виявлятися на різних рівнях (рис.1.1).

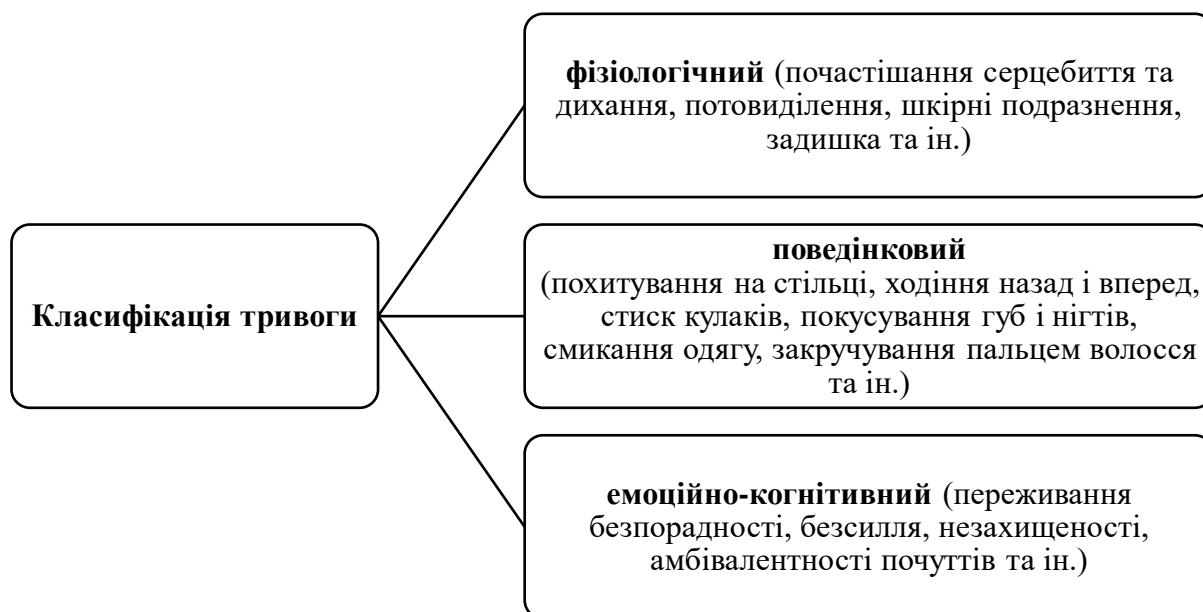


Рисунок 1.1. Класифікація тривоги за рівнями прояву за Т. Івановою [12, с. 75]

Тривога виявляється унікальною для кожної особи реакцією, і стійкість до її виникнення виражається різними емоційними рисами. Тривожність розглядається як результат впливу якості темпераменту та (або) формування особистості на вразливість нервових процесів. По суті, тривога визначається як відображення суб'єктивного сприйняття невирішених конфліктів у взаємодії особистості з оточуючим середовищем [34]. Отже, тривога є стійкою психологічною особливістю, яка призводить до підвищеної схильності особи відчувати стан тривоги.

Важливо усвідомити, що тривога не завжди є негативною емоцією, незважаючи на поширене переконання. Це нормальне відчуття, притаманне всім людям і навіть корисне, оскільки всі емоції різні, але однаково важливі для функціонування людського організму. Усім нам притаманна ця емоція від народження, але з різним рівнем вираженості. Схильність до тривоги має генетичне підґрунтя, а також її рівень формується під впливом психологічних факторів, таких як самооцінка, стресові ситуації в дитинстві та особистий досвід. Узагальнено ці чинники визначають індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [14, с. 320].

Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну якість (особистісна тривожність) і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний із зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога) [12]. Тривожність, як риса, відноситься до рівня властивостей особистості і розуміється як очікування поганого результату щодо нейтральних ситуацій, які не містять реальної загрози [32].

Особистість з вираженою тривожністю має схильність розцінювати навколишній світ як середовище, яке включає небезпеку і загрозу значно більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності.

Стан тривоги представляє собою емоційні стани, які систематично змінюються в міру зростання. Виділяють такі рівні тривожності:

- перший рівень характеризується найменшою інтенсивністю тривоги, виявляється у відчуттях напруженості, настороженості та дискомфорту;
- на другому рівні внутрішньої напруженості відбувається зміна гіперестезичних реакцій або їх поява. Раніше нейтральні стимули стають значущими, особливо в контексті зміцнення негативного емоційного забарвлення;
- третій рівень характеризується власне відчуттям тривоги, виявляючись у почутті невизначеної загрози та неясної небезпеки;
- на четвертому рівні з'являється страх, який виникає при подальшому наростанні тривоги. Цей страх проявляється у конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкт, який асоціюється із страхом, не обов'язково відображає реальну причину тривоги чи дійсну загрозу;
- п'ятий рівень відображає відчуття невідворотності катастрофи, що надходить. Воно виникає в результаті поступового зростання тривоги і виявляється у відчутті страху. Важливо зауважити, що це переживання пов'язане не з конкретним змістом почуття, а лише зі збільшенням рівня тривоги. Такий стан може викликати невизначену, але надзвичайно сильну тривогу;

- найвищий рівень характеризується тривожно-боязливим збудженням, що проявляється у потребі у руховій розрядці та панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки та діяльності виникає через високий рівень тривоги та досягає свого максимуму [27].

Також виділяють відкриту та приховану тривожність.

У відкритій формі тривожності індивід свідомо виражає свої переживання через поведінку та дії, виражаючи стан тривоги. Серед відкритих форм можна визначити гостру, нерегульовану тривожність, тривожність, яку можна регулювати і компенсувати, а також культивовану тривожність.

Прихована тривожність виявляється у вираженні надмірного спокою, байдужості до реальних труднощів та навіть їхньому запереченні. Серед характеристик прихованої тривожності можна відзначити такі: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість та інші [6, с. 84].

У межах цих категорій можна визначити різноманітні форми тривожності. Зокрема, існують три форми відкритої тривожності:

- гостра, нерегульована тривожність, яку індивід не може самостійно подолати (поширена у всіх вікових групах);
- регульована та компенсована тривожність, характерна для молодшого шкільного та раннього юнацького періоду, відрізняється здатністю розробляти ефективні стратегії для подолання тривожності, такі як зниження її рівня, використання для стимулювання діяльності та підвищення активності;
- контрольована тривожність, коли тривожність усвідомлюється та розглядається як цінна якість для особистості, яка допомагає досягти бажаного результату (типова для старшого підліткового віку). Ця форма може виступати як основний регулятор активності, світоглядна та ціннісна установка або бути використана для досягнення певної вигоди через посилення симптомів.

Тривогу викликають лише ті ситуації, які мають особистісне значення для суб'єкта та відповідають його поточним потребам. Особистісна тривожність визначається як особистісна риса, що виявляється у постійній схильності до переживання тривоги у різних ситуаціях життя. Якщо цей вид тривожності закріплюється в дитині під час формування характеру, то це може призвести до заниженої самооцінки та негативного сприйняття навколишнього світу [39].

Тривожність впливає на саморегулювання людини та її поведінку в суспільстві. При низькому рівні тривожності індивід зберігає впевненість у своїх силах, залишаючись спокійним і розслабленим. Він може бути трошки лінивим, але при виявленні помилок у роботі намагається їх виправити. З іншого боку, при значному збільшенні рівня тривожності людина стає дуже роздратованою та чутливою до найменших конфліктів, переносячи свої помилки на інших і вирішуючи ситуації за принципом «Я хороший, вони погані». Такий стан може впливати на здоров'я та створювати проблеми у соціальній взаємодії тривожної особистості [29].

Залежно від різних обставин тривожність може виявлятися різноманітно і залежить від конкретної ситуації та емоційного стану людини в певний момент часу. Так, під впливом певних умов тривожність може бути постійною, а в інших випадках вона може виникати періодично, залежно від обставин [29].

Тривожність має складну структуру, що включає когнітивний, емоційний та операційний (поведінковий) аспекти. Однак емоційний аспект вважається основним, оскільки саме через емоції ми зазвичай розпізнаємо прояви тривожності. Кожен з цих компонентів можна розглядати ізольовано.

Дж. Тейлор провів перше дослідження когнітивного компонента тривожності, використовуючи методику визначення рівня прояву тривожності [48]. Операційний (поведінковий) компонент був об'єктом дослідження Дж. Роттера [45], який використовував методику визначення переважаючого напрямку локусу контролю. Емоційний компонент був предметом дослідження Т. В. Дембо, який використовував методику визначення рівня самооцінки [5].

Аналіз доступних джерел дозволяє узагальнити причини виникнення тривожності, які включають соціальний, психологічний та психофізіологічний аспекти. Соціальні фактори тривожності, зазвичай, проявляються у взаємодії та спілкуванні. Психологічні аспекти виникнення тривожності, зазвичай, пов'язані із неадекватним сприйняттям особистістю самої себе [39].

Причини психофізіологічної тривожності пов'язані із специфікою функціонування центральної нервової системи (ЦНС). На думку деяких дослідників, стан тривожності може виникати через вроджені психодинамічні особливості, особливості конституції, дисгармонію в роботі різних частин ЦНС, а також внаслідок таких захворювань як підвищений артеріальний тиск та патологічні зміни в корі головного мозку [4;29;33].

На сьогодні немає єдиної відповіді на питання про причини виникнення тривожності. Проте відомо, що незадоволені базові потреби людини можуть призводити до тривожності, оскільки особа, яка відчуває відсутність безпеки, намагатиметься її відновити. Психологи та нейробіологи підтверджують, що причинами тривожності є вроджені особливості функціонування нервової системи, на яку впливають соціальні та психологічні фактори. До факторів, які сприяють тривожності, належать і негативні генетичні передавання, серйозні захворювання та стресові ситуації, які можуть викликати страх за власну безпеку.

Отже, тривожність може виникати з різних причин, включаючи як біологічні фактори, такі як спадковість та стан здоров'я, а також соціальні аспекти, такі як негативний життєвий досвід, педагогічна занедбаність, порушення взаємин з батьками, викладачами та ровесниками.

Основними факторами, що викликають тривожність у підлітків є погані відносини з батьками та неправильний підхід дорослих до виховання дітей. Часто дорослі продовжують ставитися до дітей, ігноруючи їхні вікові зміни, і розглядають їх як несамотійних, необдуманих із власною точкою зору. У цьому віці діти очікують від дорослих більш дружньої взаємодії в їхньому житті, тоді як дорослі залишаються в ролі «всемогутнього» батька, заважаючи, а іноді і обмежуючи їхні можливості для самотійного розвитку (дорослішання) [12].

Підлітки, які знаходяться у суспільстві поза сім'єю, часто утримуються від зміни звичних моделей поведінки, характерних для «маленької дитини», незважаючи на те, що це суперечить очікуванням та правилам поведінки в широкому соціумі.

Багато вчених вважають, що головною причиною збільшення рівня тривожності є негативні фактори зовнішнього середовища, такі як швидко змінні умови, соціальна нестабільність та стресові ситуації [34].

Водночас, ступінь зростання рівня тривожності пов'язують із частотою та тривалістю негативних впливів. Важливо відзначити, що біологічні аспекти психологічного явища тривожності залишаються недостатньо вивченими через складність та нелінійність взаємозв'язків між біохімічними, фізіологічними та психологічними процесами [2].

Отже, тривожність переважно пов'язана із соціальним аспектом. Це виражається у відчутті, яке особа, яка є соціальним об'єктом, переживає, коли її становище в соціумі виставлене на небезпеку. Іншими словами, тривожність є реакцією на невдалу соціальну взаємодію, що виявляється емоційним станом, пов'язаним із можливістю розчарувань у соціальних потребах.

Таким чином, термін «тривожність» використовується в різних контекстах для опису як негативного емоційного стану, пов'язаного з відчуттям небезпеки, так і особливості особистості, яка проявляється у схильності до переживання стану тривоги. Цей стан виявляється на рівнях психології та фізіології та проявляється у зростанні емоційного та нервового напруження, частішому диханні та серцебитті, а також підвищенні артеріального тиску. Серед факторів, що спричиняють тривожність, виділяють зовнішні (особливо нелінійність та непередбачуваність процесів у навколишньому середовищі) та внутрішні (психологічні, фізіологічні, нейробіологічні особливості людини).

1.2. Поняття, сутність та види комунікативних здібностей підлітків

Найсприятливіший період формування комунікативних здібностей – це підлітковий вік. Саме в цей час людина починає активно цікавитись спілкуванням, її провідна діяльність змінюється, вона переключається з навчальної діяльності на спілкування з однолітками. Успішність підлітка у різних сферах життя (сімейна, навчальна, встановлення контактів з однолітками) починає залежати від його комунікативних здібностей.

Для дослідження сутності комунікативних здібностей особистості розглянемо спочатку поняття комунікації.

В загальному розумінні, комунікація визначається як конструктивна взаємодія між людьми під час обміну інформацією. Вона проявляється у формі спілкування, де відбувається обмін цілісними знаковими структурами (повідомленнями), які відображають знання, думки, ідеї, ціннісні відносини, емоційні стани та програми діяльності сторін, що спілкуються. Зміст і форми комунікації відтіняють суспільні відносини та історичний досвід людей. Комунікація є необхідною передумовою функціонування та розвитку всіх соціальних систем, оскільки вона забезпечує зв'язок між особами, сприяє нагромадженню і передачі соціального досвіду, розподілу праці та організації спільної діяльності, управлінню та трансляції культури [18].

Комунікацію розглядають як поняття, близьке до спілкування, але більш широке за своїми змістовними аспектами. Спілкування, у свою чергу, представляє взаємодію, яка передбачає взаємний обмін інформацією, наявність діалогу та розуміння не лише змісту переданої інформації (яка може мати як пізнавальний, так і емоційно-оцінний характер), але і відчуттів, емоцій та ставлення між суб'єктами спілкування [2]. Спілкування є необхідною та важливою умовою формування особистості. Потреба в спілкуванні є життєво важливою для кожної людини і з'являється ще у немовляти, поступово розвиваючись з віком [10].

Ключовим у розумінні комунікативних здібностей є вміння відтворювати зрозумілу для оточуючих мову, що відповідає зовнішнім умовам спілкування,

реагувати на емоційні зв'язки та особливості поведінки, самопочуття співрозмовника, вміння управляти процесом спілкування з таким розрахунком, щоб конфлікти, що виникають, були улагоджені мирним способом. Всі ці здібності важливі особливо у підлітковий період, коли спілкування стає провідною діяльністю людини [24].

Головною діяльністю, що є характерною для підліткового віку, є інтимно-особистісна комунікація, спрямована на пізнання іншої людини, себе, міжособистісних відносин, а також на освоєння норм соціальної поведінки (мотиваційно-потребова сфера). Таким чином, саме в цей віковий період дуже гостро постає проблема розвитку комунікативних здібностей у людини, від яких безпосередньо залежить успішність її спілкування та взаємодії з іншими людьми. Оскільки комунікативна діяльність є визначальною у підлітковому віці, відсутність комунікативних навичок та низький рівень розвитку комунікативних здібностей значно ускладнюють внутрішнє розкриття підлітка та реалізацію його в навчанні та суспільстві в цілому, призводять до неконструктивного спілкування підлітка та виникнення відхилень у його соціалізації [23].

Вважається, що найсприятливіший період формування комунікативних здібностей - це підлітковий вік. Саме в цей час людина починає активно цікавитися спілкуванням, її провідна діяльність змінюється, вона переключається з навчальної діяльності на спілкування з однолітками [31].

Комунікативні здібності сприяють ефективному спілкуванню, передачі інформації, розумінню ситуації і є базою для формування комунікативних умінь і навичок. Під терміном «комунікативні здібності» розуміють індивідуально-психологічні здібності особистості, які відповідають вимогам комунікативної діяльності та сприяють ефективному та успішному її виконанню.

Мацюк З. та Хвесик О. визначають комунікативні здібності як сукупність індивідуально-психологічних особливостей, що дозволяють особі активно та ефективно спілкуватися, передавати та адекватно сприймати інформацію, організовувати взаємодію з іншими особами, а також правильно розуміти себе,

свою поведінку та партнерів у спілкуванні. Ці аспекти вважаються необхідними умовами для успішної життєдіяльності людини [24].

Загалом під комунікативними здібностями розуміють індивідуально-психологічні особливості людини, що забезпечують ефективність взаємодії та взаєморозуміння між людьми в ситуаціях спілкування або виконання спільної діяльності. Комунікативні здібності – це вміння і навички особистості спілкування з людьми, від яких залежить її успішність.

Король А. пропонує наступну класифікацію комунікативних здібностей на декілька груп (рис.1.2).

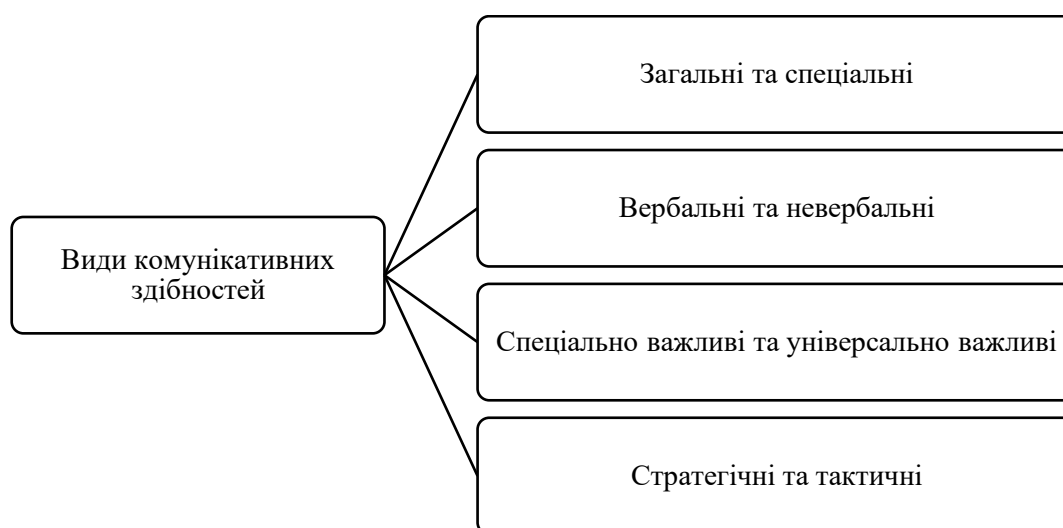


Рисунок 1.2 – Види комунікативних здібностей [18, с. 55]

Багато з дослідників, таких як Н. Вітюк, Н. Волкова, Г. Данченко, Н. Завіниченко, Ю. Якимчук, відносять комунікативні здібності до особливих, вважаючи, що вони становлять як передумову, так і результат ефективного спілкування. Комунікативні здібності сприяють активній взаємодії з іншими особами, формуванню комунікативних знань та умінь, а також передачі різної інформації.

У загальну структуру комунікативних здібностей включають такі компоненти:

- здатність до оптимізації міжособистісних взаємин у групі;
- здатність до досягнення цілей;

- соціоперцептивні здібності, тобто сукупність індивідуально-психологічних особливостей особистості, необхідних для успішного сприйняття, розуміння та оцінювання інших людей;
- «техніка спілкування», тобто. тактичні операційні прийоми спілкування;
- деякі міжособистісні передумови комунікативної діяльності [26].

Бажання вступати в контакт із оточуючими не є вродженою потребою. Воно виникає в ході життя та функціонує, формується у життєвій практиці взаємодії дитини з оточуючими.

Комунікативні здібності як будь-які інші здібності виробляються у процесі комунікативної діяльності. На практиці має місце наявність зворотного зв'язку, а саме вплив комунікативних здібностей на характер та ефективність відповідної діяльності суб'єкта. Такий причинно-наслідковий зв'язок багато в чому визначає функціональну структуру комунікативних здібностей особистості.

Незважаючи на різноманітність термінів та безліч різних визначень комунікативних здібностей, автори сходяться на думці, що розвиток комунікативних здібностей підлітків необхідний їм для того, щоб ефективно взаємодіяти з іншими людьми при вирішенні побутових, навчальних, виробничих та дозвільних завдань [24].

Взаємодія людини з оточуючим середовищем виявляється через комунікацію. Комунікація є засобом, що сприяє освоєнню суспільних цінностей, формуванню індивідуального стилю діяльності та спілкування. Різноманітні підходи до розуміння комунікації розкривають широкий спектр усвідомлення того, наскільки важливою та значущою є роль комунікації в житті людини.

Для дослідження особливостей комунікативних здібностей підлітків розглянемо спочатку особливості підліткового віку.

В наш час період підліткового віку став молодшим, з урахуванням даних різних досліджень, охоплюючи від 10 до 18 років і включаючи ранню, середню та пізню пубертатні періоди. Цей етап супроводжується глобальною реструктуризацією тіла, але неоднорідною - що призводить до почуття сорому та збільшення уваги до зовнішності. Розвиваються серцеві м'язи і судинна система,

але цей процес непропорційний, призводячи до втомлюваності, сонливості та дратівливості через нерівномірність в системі кровообігу і скачки тиску. Також відзначається значною зміною гормонального балансу, що призводить до надмірної чутливості та емоційності. Статеве дозрівання, також як один із факторів, спричинює постійний дисбаланс у поведінці підлітків. У зв'язку з цим важливо, щоб батьки розуміли та підтримували «божевілля будови тіла» своїх дітей, спілкувалися з ними та надавали необхідну підтримку [31].

Оскільки розвиток комунікативних здібностей підлітків відбувається у ситуаціях спілкування, то це дозволяє розглядати розвиток зазначених здібностей у системі комунікативних взаємодій «підліток – соціальне середовище (та його суб'єкти)». Як предмет дослідження виступають або особисті якості підлітків, або психолого-педагогічні умови формування комунікативних здібностей. Автори відзначають суб'єкт-суб'єктний характер спілкування. Спілкування постає як самостійна та специфічна форма активності суб'єкта. Її результат – це не перетворений предмет (матеріальний чи ідеальний), а відносини з іншою людиною, іншими людьми [24].

У навчальних ситуаціях низький рівень розвитку комунікативних здібностей підлітків виявляється у їхньому невмінні спілкуватися і взаємодіяти, що призводить до конфліктів один з одним та педагогами.

Особливого значення у розвитку комунікативних здібностей підлітків відіграє поліетнічне освітнє середовище. Для формування толерантного спілкування у такому середовищі необхідно розвивати емоційно-вольову готовність підлітка до рівноправного діалогу та доброзичливого розуміння партнерів у будь-якій діяльності. З позиції суб'єкт-середовищних взаємодій такий розвиток емоційно-вольової готовності підлітка носитиме суб'єкт-породжувальний та суб'єкт-спільний типи комунікативних взаємодій [18].

Для успішного формування комунікативності підлітків їх необхідно занурювати у колективну діяльність, щоб у них розвивалася здатність до рефлексії та конструювання свого «образу Я». Це означає, що педагог має

створювати такі ситуації спілкування, в основі яких лежать суб'єкт-породжувальний та суб'єкт-спільний типи комунікативних взаємодій.

Важливою складовою розвитку комунікативних здібностей підлітків є взаємодія у невеликих групах. Коло спілкування підлітків не обмежується лише близькими друзями, вони виявляють прагнення об'єднуватися у неформальні групи або компанії. У таких неформальних групах підлітки часто відступають від стандартної мовної норми, використовуючи сленг або вживаючи ненормативну лексику. У підлітків виникає особливий тип спілкування, який може бути неприйнятним в звичайному житті. Таким чином, вони задовольняють потребу в автономності, яка виявляється не лише на територіальному рівні, але й у формуванні особливих спільнот [17].

Спілкування з однолітками є ключовим чинником у формуванні комунікативних здібностей підлітків. Сучасні автори вказують на велике значення, яке має спілкування з ровесниками для підлітків. Взаємини та взаємодія з однолітками становлять центральний елемент життя підлітка і значно впливають на всі інші аспекти його поведінки та активності. Для підлітків важливо не лише перебувати разом з однолітками, але й, головне, займати таку позицію серед них, яка відповідає їхнім очікуванням. Для деяких це може виявитися бажанням лідерства в групі, для інших - бути визнаним та улюбленим товаришем, а для інших - мати невідомий авторитет у певній справі. Однак, незалежно від форми виявлення, це прагнення визначає провідний мотив поведінки підлітків [19].

Одним із факторів, що впливають на розвиток комунікативних здібностей підлітків, є сімейні відносини і, відповідно, спілкування з членами сім'ї.

На розвиток комунікативних здібностей впливає структурно-функціональний склад сім'ї. Якщо між членами сім'ї існує взаєморозуміння та традиція до спільного проведення дозвілля (читання книг, перегляд фільмів тощо), то у дитини (в даному випадку підлітка) з'являється емоційна «включеність» у сімейні відносини, що забезпечує продуктивність спілкування, взаємний позитивний настрій, довіра та співпереживання один одному. Такі

відносини характерні для суб'єкт-спільного та суб'єкт-породжувального типів комунікативної взаємодії у сімейному середовищі [24].

До цього необхідно додати, що на розвиток комунікативних здібностей у сімейному середовищі, звичайно, впливає стиль батьківського спілкування. Прикладом може бути авторитарний стиль, який формує в дітей підліткового віку готовність до підпорядкування батьківським вимогам і, отже, формує схильність до прийняття об'єктної позиції у комунікативних взаємодіях (об'єкт-суб'єктний тип взаємодії) [27].

Методи, що найчастіше використовуються для розвитку комунікативних здібностей підлітків є інтерактивні форми навчання (діалоги, дискусії, спільні, методи театралізації, метод конференцій, міні-семінари, тренінги спілкування тощо).

Отже, комунікативні здібності - це індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють одну людину від іншої і виявляються в успішності освоєння чи реалізації комунікативної діяльності. Комунікативні здібності як особистісна характеристика не залишаються незмінними, вони змінюються в процесі освоєння індивідом культурних, соціально-моральних зразків та закономірностей соціального життя у його розвитку. У зв'язку з цим необхідно створювати оптимальні умови для розвитку комунікативних здібностей підлітків.

1.3. Особливості впливу тривожності на комунікативні здібності підлітків

Важливою сферою життєдіяльності для підлітка є спілкування, особливості якого мають велике значення для формування основних структурних компонентів особистості в підлітковому віці. З одного боку, у підлітків відзначається розширення сфери спілкування, що виявляється в збільшенні часу, яке витрачається на це, суттєвому розширенні їх соціального простору (серед найближчих друзів підлітків та підлітків - учнів інших шкіл, училищ, студентів, робітників, військовослужбовців), розширенні географії спілкування і, нарешті,

особливому явищу, що отримало назву «очікування спілкування» і виступає в самому його пошуку, в постійній готовності до контактів. З іншого боку, спостерігається зростаюча індивідуалізація відносин, чому свідчить висока вибірковість у дружніх зв'язках, іноді максимальна вимогливість до спілкування в діаді. У пошуку спілкування виражається потреба підлітків пережити новий досвід, випробувати себе в новій ролі, а в вибірковості - потреба в самовиявленні та взаємному розумінні. Обидві ці потреби мають невідкладний характер, і те, як вони задовольняються (чи не задовольняються), викликає у них глибокі переживання. На комунікативні здібності підлітка впливає рівень тривожності [37].

Останнім часом психологів особливо турбує процес формування тривожних станів в умовах школи. Часто наслідком такого негативного впливу є порушення комунікативної діяльності та психологічного здоров'я учнів.

У зв'язку з цим проблема підвищеної тривожності та низького рівня розвитку комунікації серед підлітків є надзвичайно актуальною для науки і практики. Активні та сильні особистості, здатні плідно взаємодіяти з оточуючими та досягати поставлених цілей, можуть досягти високих результатів у сфері своїх та громадських інтересів. Крім того, комунікація в підлітковому віці має особливе значення (інтимно-особистісна комунікація є провідним видом діяльності).

Для кожного вікового етапу характерні конкретні сфери реальності, які спричиняють підвищену тривогу у більшості дітей, незалежно від конкретної загрози чи наявності стійкої тривожності. Ці «вікові піки тривожності» виникають в результаті найбільш суттєвих соціогенних потреб [1].

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть виявлятися соматичними й поведінковими. Соматичні ознаки пов'язані з змінами у внутрішніх органах та системах організму, такими як прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, можливе підвищення тиску та розлади шлунка. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності можуть варіювати від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості [10].

Виділяють два типи тривожності, пов'язані із спілкуванням підлітків:

- 1) адекватна – як реакція на реальні проблеми в спілкуванні з ровесниками;
- 2) неадекватна – тривожність, яка проявляється при повному благополуччі.

Цей вид тривожності викликаний конфліктною структурою самооцінки (високий рівень вимог і низька самооцінка).

Тривожність може бути вродженою рисою через будову нервової системи. Також вона може сформуватися як особистісна риса при формуванні характеру у тривожно-роздумливого психотипу. Підвищена тривожність призводить до дезадаптації особистості, але нормальний, адекватний рівень тривожності може стати фактором мобілізації ресурсів на шляху досягнення цілі, підвищуючи обачливість, інтелект і когнітивні здібності підлітка [18]. Підвищена тривожність може проявлятися у поведінці безініціативністю, апатією, жорстокістю, агресивністю [6].

Діти з високим рівнем тривожності відчують дискомфорт у шкільному середовищі навчання. Часто такі діти мають труднощі з адаптацією, що заважає нормальному розвитку дитини. У дітей спостерігається страх перед опитуванням і перевіркою домашніх завдань, що може бути пов'язано з тиском батьків «Ти повинен бути кращим за всіх, отримувати тільки відмінні оцінки» - при такій поведінці батьків у дитини може сформуватися ненормативна поведінка, що сприяє формуванню асоціальної поведінки.

Ще однією реакцією дитини з підвищеною та високою тривожністю може бути залежний тип, коли дитина знаходить сильнішу людину і повністю, беззастережно їй вірить. Також дитина може замкнутися і нікому не відкриватися. Такий тип поведінки неефективний, оскільки людина - унікальна істота, у неї є свої індивідуальні риси, яких немає у інших людей. Дитина відчуває себе невпевненою в своїх силах, відчуває свою закомплексованість і обмеженість, і страждає її самооцінка. Страх показати себе настільки великим, що часто діти піддаються впливу соціального середовища і втрачають всі спроби знайти свою індивідуальність. Також у дітей зникає ініціативність, пригнічується креативність.

Вони вчаться лише для отримання хороших оцінок, а мотивом їхньої шкільної діяльності стає уникнення невдач [24].

Низький рівень тривожності характеризується її відсутністю або слабким виявленням таких критеріїв тривожності, як ускладнення у спілкуванні, ініціатива, дезадаптація, невпевненість у собі.

Середній рівень тривожності молодших підлітків виявляється в неадекватній самооцінці, часткових і неявно виражених труднощах у спілкуванні з колективом ровесників чи класом зі школи. Молодші підлітки з середнім рівнем тривожності не завжди є ініціативними, схильними проявляти ініціативу лише в обмежених областях та сферах знань. Такі підлітки рідко виявляють ознаки шкільної дезадаптації у поведінці. Іноді вони відчувають невпевненість у собі. У деяких областях шкільних знань відсутній інтерес [35].

Високий і дуже високий рівні тривожності можуть виникати як результат реальних труднощів учня в найбільш важливих сферах діяльності та спілкування, або існувати, мов би, на фоні об'єктивно сприятливого становища, що є наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки та інших факторів. Підлітки з високим рівнем тривожності часто відзначаються вираженими вегетативними реакціями, неврозоподібними та психосоматичними порушеннями. Тривожність у таких випадках часто виникає через конфлікт самооцінки, наявність у ній протиріч між високими претензіями і достатньо сильною невпевненістю в собі. Схожий конфлікт, змушуючи цих учнів постійно досягати успіху, водночас заважає їм правильно оцінювати його, викликаючи почуття постійної незадоволеності, нестабільності і напруженості. Це призводить до гіпертрофії потреби в досягненні, що набуває ненасиченого характеру, внаслідок чого вчителі та батьки спостерігають перевантаження, напругу, які виявляються в порушеннях уваги, зниженні працездатності та підвищеній втомлюваності [39].

Отже, в залежності від реальної ситуації, успішності в навчанні та інших факторів у підлітка з високим (або дуже високим) рівнем тривожності можуть знадобитися різні методи корекції. Якщо тривожність виникає через реальну

неуспішність, акцент у роботі повинен бути зроблений на розвиток необхідних навичок діяльності та спілкування для подолання цієї неуспішності. У випадку, коли тривожність пов'язана з іншими причинами, такими як корекція самооцінки та подолання внутрішніх конфліктів, важливо одночасно розвивати у підлітка здатність ефективно впоратися з підвищеною тривогою. Враховуючи, що тривожність, коли вона закріплюється, може стати стійким явищем, необхідно вживати комплексних заходів для подолання цього стану.

Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, є вираженням незадоволення значущими потребами підлітка, актуальними під час ситуативного прояву тривоги та стійкими при постійній тривожності. Щоб подолати та уникнути тривожних ситуацій, особливо в підлітковому віці, необхідно розвивати комунікативні навички. Оскільки успіх професійної діяльності, активність у громадському житті та особистий психофізіологічний стан все більше залежать від вміння спілкуватися [22].

Узагальнимо вплив тривожності на комунікативні здібності підлітків в табл.1.2.

Таблиця 1.2 – Вплив тривожності на комунікативні здібності підлітків [1;6;24]

Особливості	Прояви	Вплив на комунікативні здібності підлітків
Страх перед спілкуванням	Невпевненість, уникання соціальних ситуацій, ізоляція	Ускладнення встановлення контактів, обмеження соціального кола
Низька ініціативність	Замкненість, малорухливість, обмеження активності	Труднощі у встановленні нових зв'язків, обмежена рухливість у соціальному середовищі
Залежність від думок інших	Бажання відповідати очікуванням інших, страх критики	Обмеження вираження власної думки, творчості та розвитку особистості
Соціальні труднощі	Труднощі у встановленні дружби, ізоляція	Відчуття самотності, стрес, негативний вплив на самооцінку
Труднощі в професійному спілкуванні	Страх виступати перед аудиторією, участь в обговореннях	Обмеження розвитку комунікативних навичок, важкість взаємодії в різних сферах життя
Імітація	Використання стратегій імітації, маскуваність тривожності	Внутрішня напруга, утримання маски, ускладнення стосунків з оточуючими

Таким чином, високий рівень тривожності впливає негативно на комунікативні здібності підлітків, обмежуючи їхню ініціативність, здатність до ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими. Тривожність може призводити до ізоляції, страху перед соціальними ситуаціями та обмеження розвитку особистості. Зрозуміння цього впливу є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності.

Дослідження Ворощук О. Д., Луц О. В. показали, що протягом останніх десяти років спостерігається зростаюча тенденція до збільшення рівня тривожності та агресивності серед підлітків. Виявлено, що відсоток молодих осіб, які виявляють схильність до невмотивованої деструктивної агресії, залишається на стабільному рівні [8, с.106].

Іванова О.С. в своїх дослідженнях дійшла висновку, що збільшення рівня стресового навантаження призводить до зниження контролю над поведінкою, збільшує ймовірність нервово-психічних зривів, а також зменшує самооцінку та реальність сприйняття ситуації [13, с. 92].

Евдокимова Н. О., Тимців М. М. в своїх дослідженнях довели, що низький рівень тривожності старших підлітків сприятиме високій оцінці ними якості власного життя [11, с.197].

Отже, тривожність суттєво впливає на продуктивність провідної сфери діяльності та комунікації, може прямо чи опосередковано впливати на змістові характеристики особистості, зокрема її духовно-моральні та емоційно-інтелектуальні властивості. Наявність тривожності заважає в діяльності та комунікативній сфері. Високий або підвищений рівень тривожності негативно впливає на особистість підлітка, погіршуючи його здатність до мислення, пам'яті та спілкування. Проте адекватний рівень тривожності має мобілізуючий вплив на особистість підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження було організовано та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків. Вибірка дослідження склала 30 осіб (14 хлопці, 16 дівчат), учнів 9 класу Криворізької гімназії № 50. Вік респондентів 14-15 років.

Етапи проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків включали:

1. Вивчення теоретико-методичних основ тривожності та комунікативних здібностей підлітків.
2. Вибір методик дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків.
3. Проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків.
4. Формування висновків щодо взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків.
5. Розробка рекомендацій вчителям і батькам щодо розвитку комунікативних здібностей підлітків.

Для проведення дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків було обрано наступні методики:

- «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI),
 - «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2),
 - Методика «Q-сортування» (В. Стефансона).
- 1) Для оцінювання тривожності підлітків було використано методику «Шкала тривоги Спілбергера» (або «Тест тривожності» Спілбергера).

«Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) є психологічним інструментом для вимірювання рівня тривожності. Ця методика була розроблена Чарльзом Спілбергером у 1970 році і стала широко використовуватися у психологічних дослідженнях та клінічній практиці.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) дозволяє визначати рівень тривожності, враховуючи як реактивні стани, так і стійкі особистісні риси. Цей тест допомагає виявити індивідуальну схильність до стресу та оцінити загальну тенденцію до відчуття страху у різних ситуаціях.

Методика включає 2 шкали:

1. Шкала ситуативної тривожності (State Anxiety, S-Anxiety):

- характеризується емоціями, такими як напруга, неспокій, заклопотаність, нервозність;
- відображає тимчасовий стан, який виникає як реакція на стресову ситуацію;
- рівень тривожності може змінюватися з часом та інтенсивністю стресу.

2. Шкала особистісної тривожності (Trait Anxiety, T-Anxiety):

- є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність до тривоги;
- оцінює загальну тенденцію сприймати багато ситуацій як загрозові;
- активізується при сприйнятті певних стимулів, що загрожують престижу, самооцінці або самоповазі.

Тест включає 40 тверджень, розділених на дві шкали по 20 тверджень кожна. Перші 20 тверджень оцінюють ситуативну тривожність, тобто як респондент почувається в даний момент. Наступні 20 тверджень стосуються особистісної тривожності і оцінюють, як респондент зазвичай почувається. Інструкція для піддослідних вказує уважно прочитати кожне твердження і відмітити відповідь, не замислюючись довго, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Інтерпретація результатів:

- 0-30 балів: низька тривожність;

- 31-45 балів: помірна тривожність;
- 46 і більше балів: висока тривожність.

Узагальнимо розподіл рівня тривожності за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» в табл.2.1.

Таблиця 2.1. Розподіл рівня тривожності за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера [20]

Рівень тривожності	бали
Високий	46 балів та вище
Середній	31-45 балів
Низький	0-30 балів

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера має кілька значних переваг. Вона відзначається високою надійністю та валідністю, що робить її надійним інструментом для дослідження тривожності. Методика є простою у використанні та інтерпретації, що дозволяє швидко та ефективно отримувати результати. Завдяки численним адаптаціям та перекладам, її можна використовувати у різних культурних контекстах, що підвищує її універсальність.

Однак, є і певні обмеження. Відповіді респондентів є суб'єктивними, що може впливати на точність отриманих результатів. Крім того, показники ситуативної тривоги можуть змінюватися під впливом тимчасових зовнішніх факторів, що також може впливати на результати тестування.

Отже, ця методика є ефективним інструментом для оцінки тривожних станів та особистісної схильності до тривожності, що важливо для клінічної діагностики та наукових досліджень.

2) Для оцінювання комунікативних здібностей підлітків була використана методика «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина).

Методика КОС-2 (комунікативні та організаторські схильності) являє собою проєктивний опитувальник, розроблений для виявлення і оцінки комунікативних та організаторських схильностей обстежуваних. Її психологічний

аспект полягає в тому, що учасник має зробити самооцінку своєї поведінки і психологічного стану в ситуаціях, знайомих йому з особистого досвіду. Відповіді на запитання опитувальника будуються на основі самоаналізу і відтворення реальної поведінки та пережитого ставлення до подібних ситуацій.

Опитувальник включає серію запитань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Вони розроблені таким чином, щоб стверджувальна відповідь на одне запитання мала таке ж значення, як і негативна відповідь на інше. Це дозволяє уникнути схильності до ствердних або негативних відповідей. Запитання спрямовані на оцінку різних аспектів комунікативних та організаторських схильностей, таких як прагнення до спілкування, кількість друзів, здатність до адаптації в нових соціальних ситуаціях, ініціативність, самостійність та інші.

В опитувальнику запитання чергуються, щоб уникнути виявлення однотипних груп, і представлені в різних граматичних формах для уникнення шаблонних відповідей. Це сприяє рівномірній роботі учасника і дозволяє профконсультанту легко і безпомилково обробляти результати.

Розподіл рівня розвитку комунікативних схильностей за методикою «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) наведено в табл.2.2.

Таблиця 2.2. Розподіл рівня розвитку комунікативних схильностей за методикою «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) [20]

Рівень прояву комунікативних схильностей	бали
Низький	0,10-0,45
Нижче середнього	0,46-0,55
Середній	0,56-0,65
Високий	0,66-0,75
Дуже високий	0,76-1,00

Розподіл рівня розвитку організаційних схильностей за методикою «КОС-2» (Б. Федоришин) наведено в табл.2.3.

Таблиця 2.3. Розподіл рівня розвитку організаційних схильностей за методикою «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) [20]

Рівень прояву організаційних схильностей	бали
Низький	0,20-0,55
Нижче середнього	0,56-0,65
Середній	0,66-0,70
Високий	0,71-0,80
Дуже високий	0,81-1,00

Таким чином, методика КОС-2 є ефективним інструментом для виявлення комунікативних та організаторських схильностей, допомагаючи профконсультантам і педагогам краще зрозуміти потенціал і особливості поведінки обстежуваних.

«Q-сортування» (В. Стефансона)

Методика «Q-сортування», розроблена Вільямом Стефансоном, є психологічним інструментом, призначеним для оцінки суб'єктивних поглядів, уподобань та установок людини. Цей метод дозволяє досліджувати внутрішній світ людини, розкриваючи структуру її думок і почуттів щодо різних аспектів життя.

Процедура починається з підготовки набору стимулів у вигляді карток із різними висловлюваннями, твердженнями чи описами ситуацій. Учасник отримує ці картки і завдання розсортувати їх відповідно до рівня згоди чи відповідності своїм думкам і почуттям. Сортування відбувається за певною шкалою, наприклад, від «цілком згоден» до «цілком не згоден», і результати розміщуються у формі піраміди. Така структура передбачає, що крайні категорії (найбільша згода та найбільша незгода) займають найменше місце, тоді як середня категорія, яка відображає нейтральні або змішані почуття, займає найбільше місце.

Після сортування дані аналізуються, часто за допомогою факторного аналізу або інших статистичних методів, щоб виявити основні фактори, що визначають погляди учасника. Цей підхід дозволяє зрозуміти, які групи тверджень взаємопов'язані і як учасник структурує свої думки та почуття.

Методика «Q-сортування» цінна тим, що враховує індивідуальні особливості сприйняття і ставлення, дозволяючи вільно висловлювати свої думки без тиску соціально бажаних відповідей. Вона використовується в психологічних дослідженнях, соціології, маркетингу, а також у клінічній практиці для оцінки психотерапевтичних процесів і дослідження особистісних характеристик.

Методика визначає шість основних тенденцій поведінки людини в групі:

- залежність – незалежність;
- комунікабельність – некомунікабельність;
- прийняття боротьби – уникання боротьби.

Тенденція до залежності відображає внутрішнє прагнення індивіда приймати соціальні та морально-етичні стандарти й цінності. Тенденція до комунікабельності вказує на схильність до встановлення емоційних зв'язків як усередині своєї групи, так і поза нею. Тенденція до боротьби демонструє активне бажання брати участь у груповому житті та досягати вищого статусу в системі міжособистісних відносин. Тенденція до уникання боротьби свідчить про прагнення уникати конфліктів, зберігати нейтралітет у групових суперечках та схильність до компромісів.

Кожна з цих характеристик має як зовнішній, так і внутрішній прояв. Залежність, комунікабельність і боротьба можуть бути справжніми внутрішніми якостями особистості або ж виступати зовнішньою "маскою", що приховує істинні риси людини.

Таблиця 2.4. Прояву якостей за методикою «Q-сортування» (В. Стефансона) [20]

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Залежність	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів
Незалежність	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів
Товариськість	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів
Нетовариськість	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів
Прийняття «боротьби»	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів
Втеча від «боротьби»	13-20 балів	7-12 балів	1-6 балів

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона є одним з основних інструментів статистичного аналізу для вимірювання сили та напрямку зв'язку між двома змінними. У психології цей коефіцієнт часто використовується для встановлення відносин між різними психічними або поведінковими характеристиками.

Формула для розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона має вигляд:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} \quad (2.1)$$

де, X_i та Y_i - значення спостережень для першої та другої змінних відповідно,

\bar{X} та \bar{Y} - середні значення відповідних змінних.

Коефіцієнт r приймає значення в діапазоні від -1 до 1. Значення близьке до 1 вказує на сильний позитивний лінійний зв'язок між змінними, близьке до -1 вказує на сильний негативний лінійний зв'язок, а значення близьке до 0 вказує на відсутність лінійного зв'язку.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами проведеного дослідження було визначено рівень ситуативної тривожності підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера (табл.2.5).

Таблиця 2.5. Розподіл рівня ситуативної тривожності за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера

Рівень ситуативної тривожності	Респондентів	
	осіб	%
Високий рівень	10	33,33%
Середній рівень	16	53,33%
Низький рівень	4	13,34%
Всього	30	100,00%

Результати виявлення особистої тривожності наведено в табл.2.6.

Таблиця 2.6 – Розподіл рівня особистісної тривожності за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера

Рівень особової тривожності	Респондентів	
	осіб	%
Високий рівень	3	10,00%
Середній рівень	17	56,67%
Низький рівень	10	33,33%
Всього	30	100,00%

Графічно результати дослідження тривожності учнів наведено на рис.2.1.

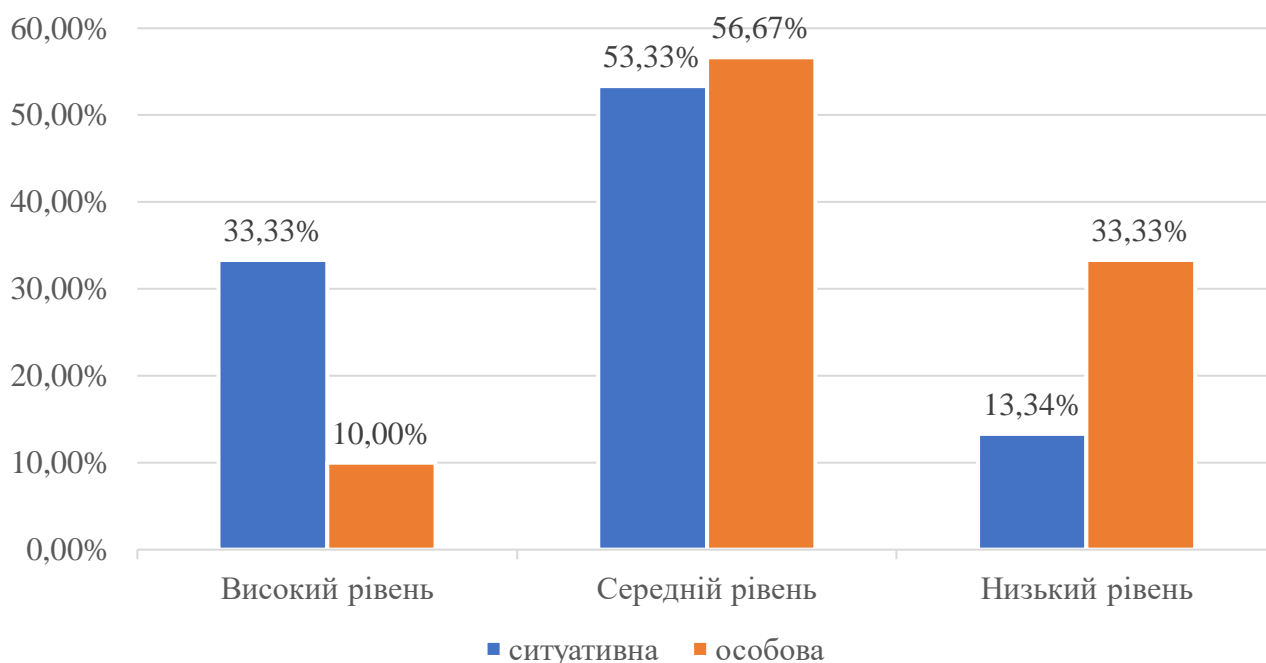


Рис. 2.1. Результати дослідження тривожності учнів за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера

З рисунка 2.1 можна побачити, що за шкалою «ситуативна тривожність» були отримані такі результати: 33,33% опитаних учнів мають високий рівень ситуативної тривожності, 53,33% - середній рівень, а 13,34% - низький рівень. За результатами шкали «особистісна тривожність», 10% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, 56,67% - середній рівень, і 33,33% - низький рівень.

Аналізуючи результати за шкалою «ситуативна тривожність», можна зазначити, що значна частина учнів (10 осіб) має високий рівень ситуативної

тривожності. На нашу думу, це обумовлено ситуацією в країні (війна, ракетні обстріли, необхідність постійно переходити в укриття під час повітряних тривог, смерті серед рідні тощо). 16 учнів мали середній рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про наявність у них певної стресової ситуації під час проведення діагностики. Лише 4 учні показали низький рівень тривожності, що вказує на їхній розслаблений та спокійний стан на момент обстеження.

За результатами шкали «особистісна тривожність», 3 учні мали високий рівень особистісної тривожності. Такі підлітки схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій і реагують на них досить напружено, з вираженим станом тривоги. 17 учнів мали середній рівень особистісної тривожності. Вони досить часто можуть відчувати тривогу та сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. 10 учнів мали низький рівень особистісної тривожності. Такі люди здебільшого залишаються спокійними в багатьох ситуаціях і не вважають більшість з них небезпечними.

Отже, проведене дослідження показало, що певна частина учнів має підвищений рівень тривожності. Зокрема, 33,33% підлітків демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що може бути пов'язано зі стресовими зовнішніми факторами, такими як війна та постійні ракетні обстріли. Половина учнів мають середній рівень тривожності, що також свідчить про наявність стресових ситуацій у їхньому житті. Лише 13,33% учнів залишаються спокійними в умовах проведення діагностики. Водночас, високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 10% учнів, що вказує на їхню схильність до постійної напруги та тривоги. Ці результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки учням для зниження рівня тривожності та покращення їхнього емоційного стану.

В табл.2.7 наведемо результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина). Ця методика дозволила визначити наявність комунікативних та організаторських здібностей учнів.

Таблиця 2.7. Результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за методикою КОС-2 (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Рівень комунікативних схильностей	Респондентів	
	осіб	%
Високий рівень	7	23,33%
Середній рівень	20	66,67%
Низький рівень	3	10,00%
Всього	30	100,00%

Графічно результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) наведено на рис.2.2.

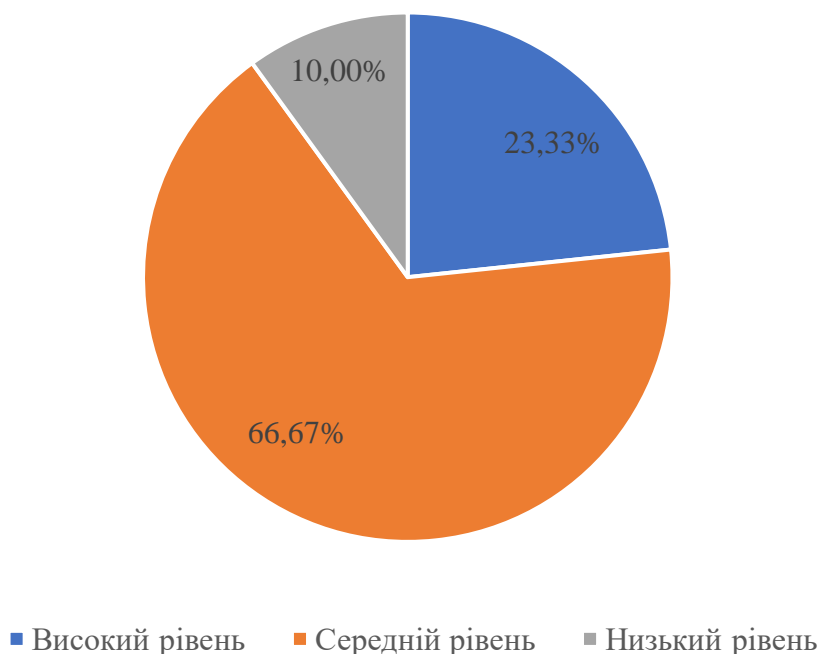


Рис. 2.2. Результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за методикою КОС-2 (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Високий рівень комунікативних схильностей було діагностовано у 23,33% досліджуваних. Учні з високим рівнем комунікативних схильностей легко встановлюють контакти з іншими людьми, активно беруть участь у дискусіях та групових заходах. Вони вміють ефективно висловлювати свої думки та почуття і добре розуміють емоції інших, демонструючи високий рівень емпатії. Середній

рівень виявлений у 66,67% досліджуваних учнів. Учні із середнім рівнем комунікативних схильностей здатні ефективно спілкуватися, хоча іноді потребують більше часу для встановлення контакту. Вони можуть брати участь у групових заходах, але не завжди проявляють ініціативу. Їхні комунікативні навички зазвичай достатні для більшості ситуацій, хоча в складних або нових умовах можуть виникати труднощі. Рівень їх емпатії та розуміння емоцій інших людей є задовільним, але не завжди стабільним.

Низький рівень був виявлений у 10% досліджуваних. Учні з низьким рівнем комунікативних схильностей часто мають труднощі у встановленні контактів з іншими людьми і схильні уникати спілкування. Вони можуть бути замкнутими, не проявляють ініціативу в комунікативних ситуаціях, їм важко висловлювати свої думки та почуття. Вони також можуть мати труднощі з розумінням й інтерпретацією емоцій інших людей, що ускладнює ефективну взаємодію.

Результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за методикою (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) наведено в табл.2.8.

Таблиця 2.8. Результати оцінювання рівня організаторських схильностей за методикою КОС-2 (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Рівень організаційних схильностей	Респондентів	
	осіб	%
Високий рівень	7	23,33%
Середній рівень	19	63,33%
Низький рівень	4	13,34%
Всього	30	100,00%

Графічно результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за методикою В.В. Синявського і Б.О. Федоришина наведено на рис.2.3.

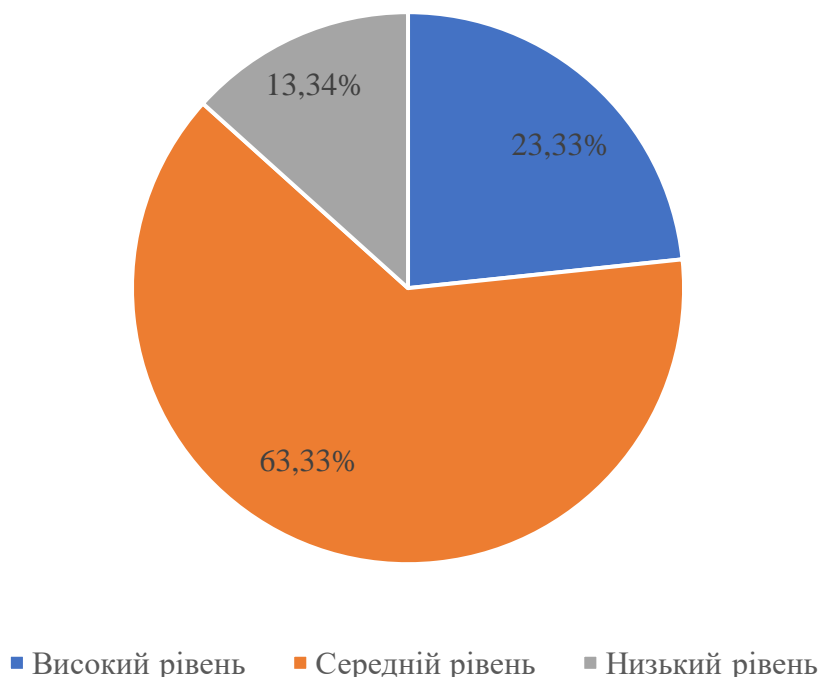


Рисунок 2.3. Результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина

Високий рівень організаторських схильностей було виявлено у 23,33% учнів, середній – у 63,33%, а низький – у 13,34% досліджуваних. Учні з високим рівнем комунікативних схильностей переважно демонстрували також високий рівень організаторських здібностей. Це пояснюється тим, що успішність організаційних процесів залежить від розвинених комунікативних навичок. Крім того, організаторські здібності ефективно проявляються в учнів, які добре самоорганізовані, відповідальні та дисципліновані.

За методикою КОС-2 у 23,33% респондентів спостерігається високий (V) рівень розвитку комунікативних навичок. Це означає, що вони відчують потребу в спілкуванні, легко комунікують з оточуючими і не мають проблем у сфері комунікації. Водночас у 10% опитаних виявлено нижче середнього та низький (I і II) рівні комунікації. Тобто, вони почуваються невпевнено під час спілкування, не люблять перебувати в нових колективах, віддають перевагу самотності та обмежують коло свого спілкування. З ними буде необхідно провести розвивальну роботу для покращення комунікативних навичок.

Результати дослідження за методикою «Q-сортування» наведено в табл.2.9.

Високий рівень респонденти мають за шкалами залежності, товариськості та втечі від «боротьби». Однак кількісно цей високий рівень не є домінуючим. Так, за шкалою залежності більшість респондентів (50%) мають середній показник. За шкалою товариськості середній рівень прояву домінує серед 53,33% опитаних. За шкалою втечі від «боротьби» середній показник є домінуючим у 66,67% респондентів. Шкала прийняття боротьби показує значну вираженість низького рівня – 73,33% опитаних.

Таблиця 2.9. Результати дослідження за методикою «Q-сортування»

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Всього	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Залежність	11	36,67%	15	50,00%	4	13,33%	30	100,00%
Незалежність	5	16,67%	15	50,00%	10	33,33%	30	100,00%
Товариськість	11	36,67%	16	53,33%	3	10,00%	30	100,00%
Нетовариськість	2	6,67%	12	40,00%	16	53,33%	30	100,00%
Прийняття «боротьби»	2	6,67%	6	20,00%	22	73,33%	30	100,00%
Втеча від «боротьби»	2	6,67%	24	80,00%	4	13,33%	30	100,00%

Дані про амбівалентність параметрів особистості у підлітків за методикою «Q - сортування» наведено на рис.2.6.

Амбівалентність за шкалою «залежність-незалежність» виявлена у 50,00% респондентів і характеризує їх як осіб із внутрішнім конфліктом між прагненням прийняти групові норми та стандарти і водночас запереченням цих норм через власні принципи та цінності. Це проявляється у поведінці як нерішучість під час спілкування, але з певною самостійністю.

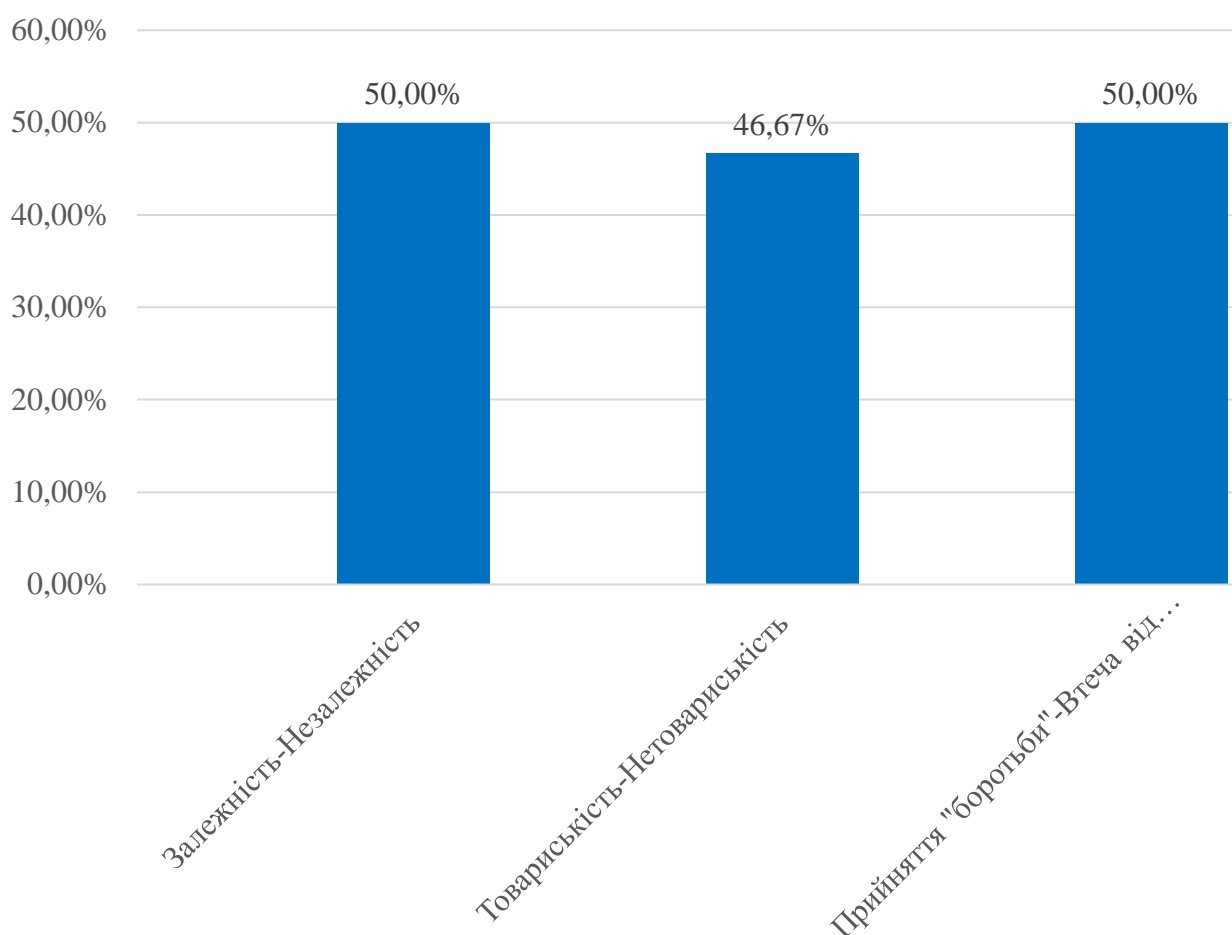


Рисунок 2.6. Дані про амбівалентність параметрів особистості у підлітків за методикою «Q - сортування»

Амбівалентність за шкалою «товариськість-нетовариськість» спостерігається у 46,67% респондентів і вказує на внутрішній конфлікт між прагненням встановити емоційний контакт із групою та байдужістю до групових проблем. Амбівалентність за шкалою «прийняття боротьби-втеча від боротьби» притаманна 50,00% вибірки. Це свідчить про внутрішній конфлікт, пов'язаний із бажанням досягти високого соціального статусу, відстоювати власні погляди та активно брати участь у житті колективу, з одночасною схильністю до компромісів і намаганнями уникати конфронтацій з групою.

Тобто, можна зробити попередній висновок, що ті учні, які мали низький рівень тривожності мали високий рівень комунікабельності. Для визначення наявності такого зв'язку за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона розрахуємо співвідношення результатів тривожності учнів за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера (за шкалою особистої тривожності) та розвиненості

комунікабельності за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина (шкала рівень комунікативних здібностей). Кореляційна матриця наведена в табл.2.12.

Таблиця 2.12 – Кореляційна матриця між методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера (за шкалою особистої тривожності) за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина (шкала рівень комунікативних здібностей)

№	методика «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера	методика «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)	$x_i - \bar{x}$	$y_i - \bar{y}$	$(x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(y_i - \bar{y})^2$
1	2	3	4	5	6	7	8
1	33	0,58	0	-1,39	0,60	0,1877778	1,93599
2	18	0,23	-15,43	-1,74	26,88	238,19	3,03247
3	40	0,59	37,93	-1,38	-52,40	1438,93	1,90827
4	51	0,7	48,93	-1,27	-62,21	2394,46	1,61646
5	22	0,5	19,93	-1,47	-29,33	397,33	2,16502
6	47	0,86	44,93	-1,11	-49,94	2018,99	1,23521
7	35	0,58	32,93	-1,39	-45,82	1084,60	1,93599
8	40	0,6	37,93	-1,37	-52,02	1438,93	1,88074
9	27	0,39	24,93	-1,58	-39,43	621,66	2,50083
10	44	0,61	41,93	-1,36	-57,09	1758,39	1,85341
11	23	0,4	20,93	-1,57	-32,89	438,20	2,4693
12	50	0,74	47,93	-1,23	-59,02	2297,59	1,51635

Продовження табл.2.10

1	2	3	4	5	6	7	8
13	46	0,57	43,93	-1,40	-61,57	1930,13	1,96392
14	11	0,26	8,93	-1,71	-15,29	79,80	2,92889
15	40	0,65	37,93	-1,32	-50,12	1438,93	1,7461
16	10	0,22	7,93	-1,75	-13,89	62,94	3,0674
17	38	0,64	35,93	-1,33	-47,84	1291,19	1,77263
18	24	0,24	21,93	-1,73	-37,98	481,07	2,99775
19	39	0,57	36,93	-1,40	-51,76	1364,06	1,96392
20	37	0,58	34,93	-1,39	-48,61	1220,33	1,93599
21	15	0,18	12,93	-1,79	-23,17	167,27	3,20911
22	40	0,6	37,93	-1,37	-52,02	1438,93	1,88074
23	15	0,15	12,93	-1,82	-23,56	167,27	3,3175
24	35	0,59	32,93	-1,38	-45,49	1084,60	1,90827
25	20	0,12	17,93	-1,85	-33,20	321,60	3,42768
26	45	0,61	42,93	-1,36	-58,45	1843,26	1,85341
27	40	0,58	37,93	-1,39	-52,78	1438,93	1,93599
28	44	0,63	41,93	-1,34	-56,25	1758,39	1,79935
29	42	0,64	39,93	-1,33	-53,17	1594,66	1,77263
30	32	0,57	29,93	-1,40	-41,95	896,00	1,96392
Сумма	1 003	15,18	878,26	- 43,96	- 1219,78	32706,79	65,50
середнє значення	33,43	0,51					

Розрахуємо коефіцієнт Пірсона:

$$r_{xy} = 1219,78 / \sqrt{(32706,79 * 65,5)} = 0,833$$

Так як коефіцієнт дорівнює 0,833 можна зробити висновки про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності учнів та рівнем розвиненості комунікабельності. Чим вище рівень комунікабельності, тим менший рівень тривожності у учнів було виявлено.

Чим вищий показник за шкалою тривожності, тим нижчий рівень товариськості. Виявлено, що чим вищий рівень за шкалою тривожності, тим нижчий рівень розвитку комунікативних схильностей. Значущі значення коефіцієнтів кореляції рівня товариськості були виявлені з такими показниками за тривожністю, як фрустрація у потребі досягнення успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, проблеми та страхи у стосунках з учителями. Такі результати можна пояснити тим, що у підлітків у період пубертату провідним видом діяльності є спілкування, яке може виступати для них засобом компенсації тривожності.

Отримані результати вказують на важливі взаємозв'язки між рівнем тривожності та розвиненістю комунікабельності у підлітків. Зокрема, виявлено, що підвищений рівень тривожності у підлітків супроводжується зниженням рівня комунікабельності. Цей висновок підтверджує не лише аналіз кореляційної матриці, а й практичний аспект, адже висока тривожність може викликати у підлітків апатію та зниження інтересу до спілкування. З іншого боку, підлітки з низьким рівнем тривожності мають тенденцію до вищого рівня комунікабельності, що може бути сприятливим для їх соціальної адаптації та взаємодії з оточуючими. Зазначений зв'язок між тривожністю та комунікабельністю може відображати складні механізми психологічного функціонування підлітків, враховуючи їх емоційний та соціальний контексти. Такий аналіз відкриває можливості для розвитку психологічних стратегій та інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та соціальної адаптації підлітків у сучасному світі. Такі підходи можуть враховувати як індивідуальні особливості кожного підлітка, так і ширший контекст його соціального середовища.

2.3. Практичні рекомендації щодо корекції комунікативних навичок у підлітків з високим рівнем тривожності

Тривожність може бути вродженою рисою через будову нервової системи. Також вона може сформуватися як особистісна риса під час формування характеру у тривожно-мнительного психотипу. Підвищена тривожність призводить до дезадаптації особистості, але нормальний адекватний рівень тривожності може стати фактором мобілізації ресурсів на шляху до досягнення мети, підвищуючи розсудливість, інтелект та когнітивні здібності підлітка. Підвищена тривожність може проявлятися у поведінці безініціативністю, апатією, жорстокістю та агресивністю.

Висока або підвищена тривожність негативно впливає на особистість підлітка, погіршуючи його здатності до мислення, пам'яті та спілкування. Однак адекватний рівень тривожності має мобілізуючий вплив на особистість підлітка. Провідним видом діяльності підлітків є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме тому важливо приділяти увагу розвитку комунікативних навичок підлітків. Висока тривожність негативно позначається на здатності до комунікації у підлітків.

Необхідно зазначити, що сучасні підлітки часто замінюють реальне спілкування віртуальним у мережі Інтернет, що може негативно вплинути на навички усного мовлення в безпосередній взаємодії.

Методи корекції тривожності присутні майже в усіх психологічних теоріях, однак кожна з них має своє трактування суті та причин тривожності, що призводить до різноманітних підходів до її корекції.

Для зниження рівня тривожності у підлітків через розвиток їх комунікативних навичок, рекомендується впровадження комплексної програми, що базується на принципах психологічної науки та ефективних педагогічних стратегій:

1. Розвиток навичок активного слухання та виразного мовлення.
Проведення спеціалізованих тренінгів та майстер-класів, спрямованих

на розвиток вмінь ефективно слухати і виражати свої думки, створить базу для підвищення якості міжособистісного спілкування.

2. Формування групової співпраці. Впровадження колективних проектів та інтерактивних завдань, які передбачають спільну роботу, сприятиме формуванню командного духу та взаємодії між учасниками.
3. Стимулювання емоційного інтелекту. Розвиток навичок емпатії, вміння розуміти та відчувати почуття інших, сприятиме покращенню якості міжособистісних відносин і зниженню тривожності у спілкуванні.
4. Підтримка індивідуального розвитку. Врахування особистісних особливостей кожного учня при плануванні навчального процесу і надання можливостей для самореалізації та розвитку власного потенціалу.
5. Створення позитивної атмосфери та підтримки. Важливо підтримувати позитивну клімату в навчальному середовищі, стимулюючи позитивне спілкування, відзначаючи досягнення та сприяючи взаємопідтримці серед учнів.

Ці рекомендації, засновані на психологічних та педагогічних принципах, мають на меті створення сприятливих умов для розвитку комунікативних навичок підлітків, що в свою чергу сприятиме психологічному благополуччю та соціальній адаптації цієї категорії учнів.

Отже, для підлітків з високим рівнем тривожності важливо створити сприятливе середовище, що сприяє відкритому спілкуванню та відчуттю підтримки. Розуміння сутності тривожності та спільне виявлення її проявів можуть допомогти їм збалансувати свої емоції та реагувати адекватно. Важливо також навчити їх стратегіям самопомоги та релаксації, які допоможуть знизити рівень тривожності під час спілкування. Для досягнення цих цілей ми розробили тренінгову програму, яка включає в себе різноманітні вправи та активності, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, зменшення тривожності та підвищення самовпевненості серед підлітків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків можна зробити наступний висновок:

1. Тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в схильності людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів. Термін «тривожність» використовується в різних контекстах для опису як негативного емоційного стану, пов'язаного з відчуттям небезпеки, так і особливості особистості, яка проявляється у схильності до переживання стану тривоги. Цей стан виявляється на рівнях психології та фізіології та проявляється у зростанні емоційного та нервового напруження, частішому диханні та серцебитті, а також підвищенні артеріального тиску. Серед факторів, що спричиняють тривожність, виділяють зовнішні (особливо нелінійність та непередбачуваність процесів у навколишньому середовищі) та внутрішні (психологічні, фізіологічні, нейробіологічні особливості людини).

Причини виникнення тривожності досі не мають чіткого визначення. Але ми знаємо, що незадоволені базові потреби людини можуть призводити до тривожності, оскільки особа, яка відчуває відсутність безпеки, намагатиметься її відновити. Підтверджено, що причинами тривожності є вроджені особливості функціонування нервової системи, на яку впливають соціальні та психологічні фактори до яких також належать і негативні генетичні передавання, серйозні захворювання та стресові ситуації, які можуть викликати страх за власну безпеку.

Отже, тривожність може виникати з різних причин, включаючи як біологічні фактори, такі як спадковість та стан здоров'я, а також соціальні аспекти, такі як негативний життєвий досвід, педагогічна занедбаність, порушення взаємин з батьками, викладачами та ровесниками.

2. Комунікативні здібності - це індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють одну людину від іншої і виявляються в успішності освоєння чи реалізації комунікативної діяльності. Комунікативні здібності як особистісна характеристика не залишаються незмінними, вони змінюються в процесі освоєння індивідом культурних, соціально-моральних зразків та закономірностей соціального життя у його розвитку. У зв'язку з цим необхідно створювати оптимальні умови для розвитку комунікативних здібностей підлітків.

Головною діяльністю, що є характерною для підліткового віку, є інтимно-особистісна комунікація, спрямована на пізнання іншої людини, себе, міжособистісних відносин, а також на освоєння норм соціальної поведінки (мотиваційно-потребова сфера). Таким чином, саме в цей віковий період дуже гостро постає проблема розвитку комунікативних здібностей у людини, від яких безпосередньо залежить успішність її спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, є вираженням незадоволення значущими потребами підлітка, актуальними під час ситуативного прояву тривоги та стійкими при постійній тривожності. Щоб подолати та уникнути тривожних ситуацій, особливо в підлітковому віці, необхідно розвивати комунікативні навички. Оскільки успіх професійної діяльності, активність у громадському житті та особистий психофізіологічний стан все більше залежать від вміння спілкуватися.

3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків було проведено шляхом анкетування 30 підлітків (14 хлопці, 16 дівчат), учнів 9 класу Криворізької гімназії № 50. Вік респондентів 14-15 років. Етапи проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків включали: вивчення теоретико-методичних основ дослідження; вибір методик дослідження; проведення емпіричного дослідження; формування висновків щодо взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків та розробка рекомендацій вчителям та батькам щодо розвитку комунікативних здібностей підлітків. Для проведення дослідження взаємозв'язку тривожності та комунікативних здібностей підлітків

було обрано наступні методики: «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2), «Q-сортування» (В. Стефансона). Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона було використано для вимірювання сили та напрямку зв'язку між двома змінними.

За результатами проведеного дослідження було визначено рівень ситуативної тривожності підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера було виявлено, що за шкалою «ситуативна тривожність» були отримані такі результати: 33,33% опитаних учнів мають високий рівень ситуативної тривожності, 53,33% - середній рівень, а 13,33% - низький рівень. За результатами шкали «особистісна тривожність», 10% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, 56,67% - середній рівень, і 33,33% - низький рівень. Виявлено, що високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 10% учнів, що вказує на їхню схильність до постійної напруги та тривоги. Ці результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки учням для зниження рівня тривожності та покращення їхнього емоційного стану.

Оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина показало, що високий рівень комунікативних схильностей виявлений у 23,33% учнів, середній рівень виявлений у 66,67% досліджуваних учнів та низький рівень був виявлений у 10% учнів. Високий рівень організаторських схильностей було виявлено у 23,33% учнів, середній – у 63,33%, а низький – у 13,33% досліджуваних. При цьому, у 10% опитаних виявлено нижче середнього та низький (I і II) рівні комунікації. Тобто, вони почуваються невпевнено під час спілкування, не люблять перебувати в нових колективах, віддають перевагу самотності та обмежують коло свого спілкування. З ними буде необхідно провести розвивальну роботу для покращення комунікативних навичок.

Проведене анкетування за методикою «Q-сортування» показало, що хоча деякі респонденти мають високий рівень за шкалами залежності, товариськості та втечі від «боротьби», цей високий рівень не переважає кількісно. Наприклад,

щодо шкали залежності, більшість респондентів (50%) мають середній рівень. За шкалою товариськості, середній рівень переважає серед 53,33% опитаних. Щодо шкали втечі від «боротьби», середній показник є домінуючим для 66,67% респондентів. Однак, шкала прийняття боротьби показує значну вираженість низького рівня – 73,33% опитаних.

Було розраховано співвідношення результатів тривожності учнів за методикою «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера (за шкалою особистої тривожності) та розвиненості комунікабельності за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина (шкала рівень комунікативних здібностей) та виявлено, що коефіцієнт дорівнює 0,833 можна зробити висновки про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності учнів та рівнем розвиненості комунікабельності. Чим вище рівень комунікабельності, тим менший рівень тривожності у учнів було виявлено.

4. Були сформовані рекомендації для зниження рівня тривожності у підлітків через розвиток їх комунікативних навичок, які включають рекомендації щодо розвитку навичок активного слухання та виразного мовлення, формування групової співпраці, стимулювання емоційного інтелекту; підтримки індивідуального розвитку та створення позитивної атмосфери та підтримки. Для досягнення цих цілей може бути розроблена тренінгова програма, яка включатиме в себе різноманітні вправи та активності, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, зменшення тривожності та підвищення самовпевненості серед підлітків.

Розуміння сутності тривожності та спільне виявлення її проявів можуть допомогти підліткам збалансувати свої емоції та реагувати адекватно. Також можна надати підліткам техніки, що допоможуть боротися з тривожністю під час спілкування з однолітками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи : Науково-методичний журнал*. 2014. № 9. С. 26-30.
2. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 3–11.
3. Бацилева О.В., Резніченко О.О. Особливості психодіагностики страхів у дорослому віці. *Психологія особистості*. 2020. № 20. С. 69-76.
4. Берегова Н. П., Джигун Л.М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Психологічні травелогі*. 2021. №1. С. 30-38.
5. Білоус Р. М., Саннікова С.І. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2(5). С. 25-28.
6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Психологія*. 2021. № 4. С. 82-86. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf> (дата звернення: 14.12.2023).
7. Боровик Л. Технологія наочного моделювання як засіб розвитку комунікативних здібностей дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 221. № 4 (92). С. 35-40.
8. Ворощук О. Д., Луц О.В. Вплив тривожності на агресивну поведінку старших підлітків. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 66. С.103-107
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1 (49). С. 32-48.
10. Гуменюк Ю., Олексюк Ю., Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 30-38.

11. Евдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 189-199.
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72-78.
13. Іванова О.С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус*. 2021. № 27. С. 87-93.
14. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
15. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
16. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав: Університет Г. Сковороди в Переяславі, 2021. 42 с.
17. Кононенко С., Майко Н. Комунікативні здібності як індикатори рівнів сформованості психологічної культури курсантів МВС. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № (23). URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159455/158708> (дата звернення: 12.01.2024).
18. Король А. Розвиток комунікативних здібностей учнів: теоретичний аналіз. *Молодь і ринок*. 2019. № 2. С. 54-59.
19. Левченко Т.М., Чубань Т.В. Формування комунікативної компетентності у профільному навчанні. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 77. С. С.14-18.
20. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.

21. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М. Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом. *Молодий вчений*. 2018. № 4.3. С. 89-92.
22. Мазур П., Батюх О. Дослідження рівня розвитку комунікативних схильностей у студентів та медичних сестер. *Українські медичні вісті*. 2023. № (2). С. 33–35.
23. Мацюк З., Фенко М. Інноваційні методи розвитку комунікативних здібностей дітей дошкільного віку в інклюзивно-реабілітаційних центрах. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. № (2). С. 195–201.
24. Мацюк З., Хвесик О. Комунікативні здібності як домінуюча характеристика мовленнєвої особистості дитини. *Педагогічний часопис Волин*. 2017. № 1 (14). С. 88-94.
25. Павлухіна М. Комунікативні здібності студента-філолога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 8. С. 113–117.
26. Пивоварчук Т. Структура комунікативних здібностей. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № (17). URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160283/159477> (дата звернення: 14.12.2023).
27. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник/ Пономарьова К. І. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2020. 88 с.
28. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Педагогіка*. 2022. № 14(46). С. 36–41.
29. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О.С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 60-64.
30. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. *Психологія*. 2020. № 69. С. 23-28.

31. Смовж М., Балабушка Є., Петрушина М. Особливості розвитку комунікативних здібностей психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 119–129.
32. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. С. 206.
33. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Психологічні науки*. 2015. № 1 (46). 266-272.
34. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
35. Цумарева Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічна та вікова психологія*. 2020. № 4. С. 260-266.
36. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2009. № 1 (85). С. 46–50.
37. Щербакова О.О. Взаємозв'язок самооцінки та тривожності учнів основної школи в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2022. № 44. С. 127-135.
38. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83-86.
39. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165–170.
40. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. P. 75–176.
41. Horney. K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. N.Y.: W.W. Norton & Co. 1950. 400 p.

42. Carlisle C. Kierkegaard and Heidegger. In J. Lippitt, & G. Pattison (Eds.). *The Oxford Handbook of Kierkegaard*. Oxford: University Press. 2015. P. 421-439.
43. Kierkegaard S. *On Anxiety*. Timișoara: Amacord Publishing House. 1998. 273 p.
44. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston. Ref. 1951.
45. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol. Monographs*, 1966. V. 80. P. 11-28.
46. Sollod R. N. Carl Rogers and the origins of client-centered therapy. *Professional Psychology*. 1978. № 9 (1). C. 93–104.
47. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the state-trait-anxiety inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.
48. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. № 48 (2). P. 285–290.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.
Спілбергера**

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п			Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1			Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2			Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3			Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4			Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5			Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6			Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7			Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8			Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9			Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10			Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11			Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12			Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13			Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14			Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15			У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16			Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17			Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18			Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19			Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20			Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$OT = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту результатом активного витіснення особою високої тривоги з

«Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей»**(В.В. Сиявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2)**

Мета. Виявити комунікативні та організаторські схильності особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові контакти з людьми, прагнення розширювати їх, участь у групових заходах, уміння впливати на людей, прагнення проявляти ініціативу і т.д.).

Методика містить 40 питань, всі питання згруповані в дві шкали, що визначають рівень комунікативних та організаторських схильностей. Допускаються як групова, так і індивідуальна форми проведення методики.

Проведення дослідження. Піддослідним лунають листи відповідей. Питання можуть зачитуватися школярам, а можуть пред'являтися в письмовому вигляді.

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви запишете свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь,

якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Дата обстеження _____ Вік _____
 _____ Стать: чол./жін. (підкреслити) Курс_ Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____

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	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?

11. Чи важко Ви включаетесь в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні? Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
13. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
14. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
15. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
16. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
17. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
18. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути самоті?
19. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
20. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
21. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
22. Чи Ви вагаєтесь, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
23. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
24. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
25. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
26. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
27. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
28. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
29. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
30. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
31. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
32. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
33. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

34. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
35. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
36. Чи правда, що у Вас багато друзів?
37. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
38. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність спілкуванні з незнайомими людьми?
39. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

“Ключ”

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

(Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця).

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (Кк) і організаторських (Ко) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (Кх) та організаторськими схильностями (Ох) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = \frac{K_x}{20}, \quad K_o = \frac{O_x}{20}.$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Ко	Шкальна оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не

розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводять себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

«Q-сортування» (В. Стефансона)

Психолог пропонує досліджуваному набір тверджень, які потрібно оцінити «так» або «ні», у крайніх випадках - «маю сумнів» щодо наявності такої характеристики у себе. Відповіді слід зафіксувати у бланку для відповідей.

Текст методики

1. Критичний щодо товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі назріває конфлікт.
3. Схильний діяти, зважаючи на поради лікаря.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний протистояти лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів у групі.
9. Подобається схвалення лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий пристати на будь-яку сторону у дискусії.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радий спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовнішньо спокійний під час вияву ворожості з боку інших членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від її мети.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Бажав би зблизитися з деякими членами групи.
20. Віддає перевагу нейтральності в суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Віддає перевагу беземоційному обговоренню суперечностей.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати довкола себе однодумців.

25. Незадоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - хвилюється і мовчить.
27. Згоден з основними напрямками діяльності групи.
28. Прив'язаний до групи більше, ніж до певних її членів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути в центрі уваги.
31. Бажав би бути членом вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер учиняє щось, що не відповідає його сподіванням.
34. Надто чутливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним і улесливим.
36. Схильний взяти на себе керівництво у групі.
37. Щирий у групі.
38. Виникає нервові хвилювання під час групових суперечок.
39. Віддає перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час планування робіт.
40. Не схильний до виявів дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається налаштувати інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати того, щоб бути втягнутим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Чинить опір створенню угруповань у колективі.
47. Виявляє іронію і сарказм, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддає перевагу меншій, але більш довірливій групі.
50. Намагається не виявляти своїх істинних почуттів.
51. Пристає на бік лідера у групових суперечках.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.

53. Уникає критикування товаришів.
54. Віддає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто фамільярні.
56. Подобається створювати суперечки.
57. Прагне втримати свій високий статус у групі.
58. Схильний вступати в контакти з товаришами і швидко руйнувати їх.
59. Схильний до суперечок, задержуватий.
60. Схильний виражати невдоволення лідером.

Ключ до методики

Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

Уникнення боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Обробка й оцінювання результатів

За ключем підраховується частота вияву кожної тенденції, причому кількість відповідей «так» за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей «ні» за полярною тенденцією в парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» додається до кількості негативних відповідей за шкалою «незалежність». Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, «залежність - незалежність»), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Три-чотири відповіді «маю сумнів» за окремими тенденціями розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астенічності, але вони також можуть свідчити про певну вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість, сценічність. Краще розглядати такі характеристики в сукупності з іншими параметрами.



Ім'я користувача:
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:
1016332467

Дата перевірки:
07.06.2024 14:53:09 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
07.06.2024 14:54:09 EEST

ID користувача:
100005735

Назва документа: Мельникова А. А._Взаємозв'язок тривожності та комунікативних здібностей підлітків

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 10825 Кількість символів: 84704 Розмір файлу: 152.13 KB ID файлу: 1016132302

13.8% Схожість

Найбільша схожість: 1.97% з Інтернет-джерелом (<https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/92294>)

10.5% Джерела з Інтернету

323

Сторінка 53

9.6% Джерела з Бібліотеки

464

Сторінка 57

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

6