

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Особливості тривожності підлітків із різними комунікативними
та організаторськими схильностями»

Здобувачки групи ПЛ-91 Бистро Тетяни Валентинівни
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

_____ Тетяна БИСТРО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, Володимир ПАВЛЕНКО
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ (підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	5
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ІЗ РІЗНИМИ КОМУНІКАТИВНИМИ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ.....	8
1.1. Поняття тривожності як психічної властивості та стану особистості.....	8
1.2. Чинники та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку....	11
1.3. Вивчення особливостей комунікативних та організаторських схильностей	13
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ КОМУНІКАТИВНИМИ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ.....	19
2.1. Методичне забезпечення дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями.....	20
Висновки до розділу 2.....	33
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ.....	35
3.1. Підходи до роботи з тривожністю в різних психологічних напрямках ...	35
3.2. Особливості корекції тривожності під час спілкування в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку.....	37
3.3. Програма корекції тривожності під час спілкування в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку.....	38
3.4. Апробація програми корекції тривожності в осіб підліткового віку	42
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТОК А	55

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями, та корекції феномену тривожності. Було теоретично проаналізовано поняття тривожності як психічної властивості та стану організму, особливості комунікативних та організаторських схильностей, розібрано складові тривожності осіб підліткового віку. Підібрано методики для дослідження особливостей тривожності підлітків та комунікативних і організаторських схильностей. Обґрунтовано та проведено дослідження, яке показало, що рівень тривожності підлітків пов'язаний з їх рівнями комунікативних та організаторських схильностей. Проаналізовано підходи та методи психологічної корекції тривожності осіб підліткового віку. Визначено найбільш ефективні психологічні методи для корекції тривожності. Аргументовано використання психологічного тренінгу та когнітивно-поведінкового напрямку для корекції тривожності. Розроблено програму корекції за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. Проведено часткову апробацію цієї програми корекції, описано етапи її проведення та охарактеризовано особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

Ключові слова: тривожність, комунікативні та організаторські схильності, підлітковий вік, когнітивно-поведінкова терапія, програма корекції, психологічний тренінг.

Abstract

«Peculiarities of anxiety in teenagers that have different communicative and organizational predisposition»

The bachelor's thesis is dedicated to studying the peculiarities of anxiety in adolescents with different communicative and organizational tendencies, and correcting the phenomenon of anxiety. The concept of anxiety as a mental property and state of the organism, features of communicative and organizational tendencies, and components of anxiety in adolescents were theoretically analyzed.

Methodologies for studying the peculiarities of anxiety in adolescents and their communicative and organizational tendencies were selected. A study was conducted that showed that the level of anxiety in adolescents is related to their levels of communicative and organizational tendencies. Approaches and methods of psychological correction of anxiety in adolescents were analyzed. The most effective psychological methods for correcting anxiety were determined. The use of psychological training and cognitive-behavioral therapy for anxiety correction was justified. A program for correction using cognitive-behavioral therapy was developed. A partial testing of this correction program was carried out, and the stages of its implementation were described, as well as the peculiarities of the program's implementation in a distance format.

Keywords: anxiety, communicative and organizational tendencies, adolescence, cognitive-behavioral therapy, correction program, psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є періодом активного фізичного, психічного і соціального розвитку, що супроводжується багатьма викликами і стресами. Тому підлітки часто стикаються зі збільшеною тривожністю, що може мати негативний вплив на їх психічне здоров'я.

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, проблема тривожності у підлітків залишається актуальною. Це пояснюється тим, що існує безліч підходів до розуміння цього явища, і досі залишається відкритим питання щодо правильності кожного з них, відмежування даного феномену від схожих явищ, а також причин його виникнення. Однак, найбільш актуальними є питання корекції тривожності у підлітків.

Комунікативні та організаторські схильності є важливими аспектами соціального функціонування, рівень яких може впливати на рівень тривожності у підлітків. Тому досить актуальним є порівняння цих двох факторів.

Отже, соціальна значущість і недостатнє дослідження даної тематики обумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: визначення особливостей тривожності в осіб із різними комунікативними та організаторськими схильностями та розробка програми корекції тривожності для осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження: тривожність осіб підліткового віку.

Предмет дослідження: особливості тривожності осіб із різними комунікативними та організаторськими схильностями.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення тривожності як психологічного феномену, вивчення комунікативних та організаторських схильностей.

2. Дослідити рівень тривожності в осіб підліткового віку, комунікативні та організаторські схильності респондентів.

3. Співставити особливості тривожності із комунікативними та організаторськими схильностями респондентів.

4. Проаналізувати можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямків, обґрунтувати доцільність використання когнітивно-поведінкового напрямку для корекції тривожності осіб підліткового віку.

5. Скласти програму корекції тривожності осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку.

Гіпотеза дослідження: респондентам з низькими комунікативними та організаторськими схильностями притаманний вищий рівень тривожності під час спілкування; корекція тривожності у осіб підліткового віку потребує технік саморегуляції та зниження тривожності методами когнітивно-поведінкового напрямку.

Методи дослідження: Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури);
- методи математичної статистики;
- психодіагностичні методики «Тест шкільної тривожності Філіпса» та «КОС-2» (Б. Федоришин) та анкета об'єктивних відомостей про респондентів;
- методи активного психологічного впливу на особистість, а саме методи когнітивно-поведінкового напрямку.

Цільовою групою є особи підліткового віку чоловічої та жіночої статі.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні розуміння психологічних особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями. Результати дослідження можуть допомогти виявити фактори, що впливають на рівень тривожності у підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями, сприяти розробленню ефективних стратегій психологічної

підтримки та інтервенції. Крім того, результати дослідження можуть доповнити наші знання про психологічні особливості підлітків загалом, що має значення для подальшої розробки психологічної теорії та практики.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що нами було розроблено програму психологічної корекції тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями, яка може бути використана у практичній роботі психологів.

Апробація результатів дослідження: було проведено 4 заняття у дистанційному форматі за допомогою сервісу «Zoom» зі студентами СумДУ, відповідно до сформованої програми, із попередньою адаптацією певних вправ під онлайн-формат.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, а саме теоретичного огляду, емпіричного дослідження та програми корекції, висновку, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 56 сторінках.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ІЗ РІЗНИМИ КОМУНІКАТИВНИМИ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ

1.1. Поняття тривожності як психічної властивості та стану особистості

У науковій психології на сучасному етапі поняття "тривожність" є досить важливим. Цікавість до проблеми тривожності проявляли такі вчені, як Б. І. Кочубей, О. І. Захаров, О. В. Новікова, Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, К. Юнг, Г. С. Салівен та інші.

Тривожність - це особистісна риса, яка виявляється в нахилі 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 [22].

Згідно з Б. Г. Ананьєвим [41], у більшості випадків, тривожність розглядається як системний феномен, який проявляється на різних рівнях діяльності особистості. Ми погоджуємося з цією ідеєю, оскільки необхідно розглядати тривожність в контексті всієї системи, щоб знайти її справжню причину, а не лише з однієї сторони.

Тривожність має складну структуру, яка включає когнітивний, емоційний та операційний (поведінковий) аспекти. Проте, емоційний аспект вважається домінуючим, оскільки саме через емоції ми зазвичай розпізнаємо прояви тривожності. Кожен з компонентів може бути розглянутий окремо.

Дж. Тейлор вперше досліджував когнітивний компонент тривожності з використанням методики діагностики рівня прояву тривожності. Операційний (поведінковий) компонент був досліджений Дж. Роттером з використанням методики діагностики переважаючого напрямку локусу контролю. Емоційний компонент досліджувався Т. В. Дембо та С. Я. Рубінштейн з використанням методики діагностики рівня самооцінки.

Після аналізування сучасної науково-популярної літератури, можна зробити висновок, що поняття "тривога" та "тривожність" часто сплутуються, але вони мають різні значення. Тривога – це тимчасові прояви занепокоєння та хвилювання. Фізіологічні симптоми тривоги можуть включати пришвидшене серцебиття, поверхнєве дихання, сухість у роті та слабкість у тілі. Психологічні прояви тривоги можуть включати кусання нігтів, качання на стільці, перебирання предметів, що знаходяться під рукою тощо. З іншого боку, тривожність – це схильність людини до переживання тривоги.

Стан тривожності можна описати як стан готовності та підвищеної уваги, що сприяє відповідній реакції на певну ситуацію. З іншого боку, можна вважати, що тривожність – це властивість, схожа на вартового, який постійно пильнує, щоб уникнути небезпеки або швидко відреагувати на неї.

Деякі дослідники вважають, що поняття тривожності застосовується для опису комплексу відносно стійких особистісних особливостей людини. Ч. Д. Спілберг бачив тривожність як особливу властивість людини, тобто як набуту поведінкову диспозицію, що може призводити до надмірно інтенсивних та виразних станів тривоги при зовсім безпечних подіях та ситуаціях [49].

Існує безліч різних теорій, які спробували пояснити сутність та походження тривожності. Серед них можна виділити теорію З. Фрейда [42], який був одним з перших, хто досліджував дане поняття. Він вважав, що «тривожність» є відображенням сукупності реакцій особистості або емоційного стану, які виникають у людини, що сприймає ситуацію як небезпечну. Згідно з психодинамічним підходом, тривожність є захисною функцією психіки, яка попереджує про загрозу та допомагає уникнути взаємодії з нею.

Згідно з З. Фрейдом [42], тривожність можна класифікувати на наступні види:

- реалістична тривожність, яка виникає від реальної загрози;
- невротична тривожність, яка виникає від свідомого прийняття імпульсів Id, які зазвичай приховуються від свідомості людини;

- моральна тривожність, яка пов'язана з почуттям сорому або самозвинуваченням.

Е. Еріксон стверджує, що соціально-культурний контекст дитинства є початком виникнення тривожності. Розвиток особистості, що має негативний характер, грає ключову роль, оскільки він призводить до формування залежності, почуття провини та недовіри до світу, низької самооцінки, нерозуміння власної соціальної ролі і, як результат, до появи тривожності. Ця теорія є вірною, оскільки неправильний стиль виховання може суттєво впливати на виникнення тривожності у дитини, а згодом і в дорослому житті.

Згідно з Ф. Перлзом, який є представником гештальт-терапевтичного напрямку, тривожність пов'язана зі страхом перед майбутнім, коли людина зосереджена на тому, що ще не сталося, але можливо станеться. Це заважає розвитку та насолодженню життям.

Дж. Келлі вважав, що тривожність є емоційною реакцією на події, які не відповідають пізнавальним конструктам особистості, і виникає через відчуття неспроможності прогнозувати майбутні події та контролювати ситуацію крок за кроком. Цей підхід також є правильним, але не підходить для людей, які звикли діяти змушено, без повної віддачі, та під контролем інших.

Карл Роджерс [32], який належав до гуманістичного напрямку, включав у визначення тривожності емоційну реакцію на внутрішнє протиріччя між тим, яким є справжнє "Я" та тим, яким людина хотіла б бути ("Я-ідеальне"). Розуміння того, що бажане не збігається з реальністю, може призвести до почуття неповноцінності та нездійсненості, що є складовою тривожності за Роджерсом.

Р. Мей вважав, що тривожність сповільнює розвиток людини. Він розглядав цей стан як загальне занепокоєння, яке не має чітко визначеного об'єкту, на відміну від страху, який зазвичай пов'язаний з конкретними обставинами. Тому тривожність може бути ілюзорною та безпредметною, що може уповільнити розвиток особистості.

Ф. Д. Березін розглядав тривожність як важливий елемент процесу психічної адаптації та поведінки людини. Вчений стверджував, що тривожність підвищує рівень активності та нервового збудження, що, в свою чергу, стимулює до більш інтенсивних зусиль, що може мати позитивний вплив на адаптивну поведінку. Проте, тривалість тривожності є важливою, оскільки лише короткочасна тривожність має позитивний вплив. Якщо тривожність триває довго, вона може спричинити порушення формування адаптивної поведінки та негативно впливати на людину.

1.2. Чинники та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку

Тривожність відрізняється у залежності від віку людини і може проявлятися у різних формах. Кожен віковий період має свої власні характеристики, які викликають тривогу.

Наприклад, підлітковий вік, за визначенням Організації Об'єднаних Націй – це віковий період з 10 до 19 років, характеризується інтимним та особистісним спілкуванням, а головною соціальною ситуацією є спілкування з однолітками. Таким чином, в цьому віковому періоді проведення часу з ровесниками та обговорення тем, які цікаві для цієї групи людей, є дуже важливим для підлітків.

Підлітковий вік характеризується кризовим періодом [4], який виникає внаслідок реструктуризації трьох сфер: фізичної, психологічної та соціальної.

У підлітковому періоді змінюються вимоги та очікування суспільства щодо них, що змушує підлітків збалансувати свої потреби та бажання з соціальними нормами та правилами [3]. У дитинстві, підлітки були обожнювані просто за те, що вони були, але зі зростанням віку, їм вимагають виконання обов'язків та дотримання правил. Це може спричинити незрозуміння та емоційні труднощі у підлітків, що можуть призвести до тривожності та проблем у поведінці та комунікації з дорослими та однолітками.

З переходом до підліткового віку змінюються важливість різних груп людей для молодої людини [5]. Батьки, вчителі та інші дорослі втрачають свою

значущість, а стає більш важливими стосунки з однолітками. Підлітки переконані, що тільки однолітки можуть зрозуміти їх проблеми. У цьому віці тривожність проявляється широкою різноманітністю емоцій, які впливають на соціальні зв'язки та спілкування з людьми. Одна з найпоширеніших емоцій у комбінації - це страх.

У підлітків, тривожність часто пов'язана з типовими поведінковими реакціями на різні соціальні ситуації, які можуть включати [16]:

- Реакцію "опозиції", яка проявляється у вигляді активного протесту через надмірні вимоги і навантаження дорослих або недостатню увагу до потреб підлітка.
- Реакцію "імітації", що полягає в прагненні наслідувати поведінку свого кумира чи референтної особи/групи.
- Реакцію "гіперкомпенсації", яка проявляється у наполегливому прагненні досягти успіху у сфері, в якій було багато невдач.
- Реакцію "емансипації", що полягає в прагненні звільнитись від контролю дорослих та боротьбі за самостійність.
- Реакцію "групування", яка включає об'єднання в групи "своїх" та створення "ефекту зграї".

У цьому періоді, загальною тенденцією є бажання дітей бути "як усі" в усіх аспектах свого життя. Це бажання може стати залежністю, якщо підліток не може відрізнитися від своєї референтної групи. У деяких підлітків, які не задоволені своїм соціальним статусом або групою, можуть виникати різноманітні психічні розлади.

У підлітковому віці, важливим стає потреба проявити свою самостійність та незалежність, одночасно з тим, бажання входити до якоїсь групи та відповідати її нормам та рівню. Це створює суперечливу ситуацію, яка може викликати тривожність [25].

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку підлітка. Важлива для нього автономія, і тому він часто конфліктує з іншими. Коли підліток сам досягає успіху в чомусь, його самооцінка підвищується. Проте, існує страх, що

він не зможе самотійно впоратись із завданням, оскільки раніше завжди допомагали батьки або інші дорослі, і тому з'являється тривожність [16].

Під час спілкування, підліток відчуває потребу продемонструвати свій рівень зрілості, самотійності та престижності, що стає для нього інстинктом самозбереження. Це призводить до підвищення рівня тривожності.

Е. Шпрангер, С. Холл та Л. Виготський підкреслюють важливість спілкування, особливо з однолітками [40], у підлітковому віці. Вони вважають, що стосунки з ровесниками значно впливають на інші аспекти поведінки та життя підлітка в цілому.

Для підлітка важливим є не лише просте перебування у колі ровесників, а й отримання певного статусу серед них. Цей статус є основним мотивом поведінки підлітків, хоча для кожного він може мати різне значення. Саме прагнення здобути цей статус може бути причиною тривоги під час спілкування з однолітками, а пізніше – причиною тривоги під час спілкування з дорослими, якщо важливий для нього статус не буде визнаний.

1.3. Вивчення особливостей комунікативних та організаторських схильностей

Важливо зауважити, що будь-яка діяльність, яку здійснює людина, будь то самотійна чи колективна, має багато різних аспектів і вимагає відповідних ресурсів, як фізичних, так і психологічних. Якщо людина вміє поєднувати свої цінності з ресурсами, то вона зможе успішно виконувати свої завдання. Однак, якщо вона не має відповідності зазначеним вимогам, то вона не зможе добре виконувати свої завдання. Тому важливо звернути увагу на поняття схильностей.

Схильності відображають психологічні особливості кожної людини, які мають важливе значення для успішного набуття та розвитку знань, умінь та навичок.

У вітчизняній науці розрізняють дві основні групи схильностей: загальні та спеціальні.

Схильності поділяються на наступні види в залежності від їхніх характеристик:

- 1) розумові та спеціальні схильності;
- 2) навчальні та творчі схильності;
- 3) математичні схильності;
- 4) конструктивно-технічні схильності;
- 5) музичні схильності;
- 6) літературні схильності;
- 7) фізичні схильності.

Таким чином, бажання займатися діяльністю відображає схильності. Слід зауважити, що термін "схильності" є практично ідентичним з терміном "здібності". Ці поняття є взаємозалежними та взаємовідносними, маючи практично однакове значення.

Схильність відображає відношення індивіда до конкретного виду діяльності, є стимулюючим чинником для дії, а психологічні особливості, які дозволяють індивіду виконувати певний вид діяльності легко та ефективно порівняно з іншими, можна назвати здібностями.

Оскільки схильності та здібності взаємозалежні поняття, то схильність є необхідною передумовою для розвитку здібностей, а здібності - відображенням психологічних особливостей, які дозволяють індивіду здійснювати діяльність ефективно. Проте, без сформованої здібності, схильності індивіда залишаються неосвоєними і несприятливо впливають на його розвиток. Тому, важливо більш детально розглянути сутність поняття здібностей.

Знання, вміння та навички індивіда не є єдиними показниками наявності здібностей. Здібності розвиваються завдяки цим показникам та певному виду діяльності, що стосується цих знань, вмінь та навичок.

Багато видатних науковців, як вітчизняних, так і світових, займалися трактуванням поняття «здібності». Згідно з поглядами К. К. Платонової,

здібності є властивостями особистості, що впливають на успішність виконання конкретної роботи чи діяльності та на підвищення її якості.

А. В. Петровський дав таке визначення поняття здібностей: це особистісні характеристики, що визначають успішність і ефективність навчання та розвитку вмінь та навичок, і повністю залежать від індивідуальних особливостей людини.

Л. Д. Столяренко та С. І. Самигін вважають, що здібності – це особистісні психологічні риси та характеристики, які гарантують успішне виконання діяльності та ефективне спілкування.

Варто зазначити, що поняття схильностей та здібностей пов'язане з поняттям обдарованості. Зазначимо, що термінологічно поняття "здібність", "обдарованість" та "талановитість" є синонімами та відображають ступінь вираженості схильності. Однак, поняття "талановитість" відображає особливі природні здібності та потенціал індивіда.

Поняття талановитості зазначає природні вроджені особливості. Талант проявляється в обдарованості до певного виду діяльності. Таким чином, талант – це вроджена схильність, яка дозволяє досягати високого рівня успіху в певній сфері діяльності.

Отже, говорячи про схильності, конкретизуючи схильності та узагальнюючи поняття талановитості, ведеться мова про вродженість даних понять у індивіда. Крім того, здібності, талант та схильності виявляються в успішності певного виду діяльності.

Найвищим рівнем розвитку схильностей, що визначаються у діяльності людини, результатом якого є історичне значення для суспільства, розвитку науки, літератури, мистецтва тощо, називають геніальністю.

Геніальність можна описати як найвищий рівень розвитку схильностей, що проявляється у творчій діяльності та має вагому значимість для суспільства. Геній створює нові можливості для знань та їхнього збагачення, а його творча праця сприяє прогресивному розвитку. Геній зазвичай займається завданнями, що мають важливе значення для суспільства.

Розрізняють наступні етапи розвитку схильностей (Рис. 1.1.):

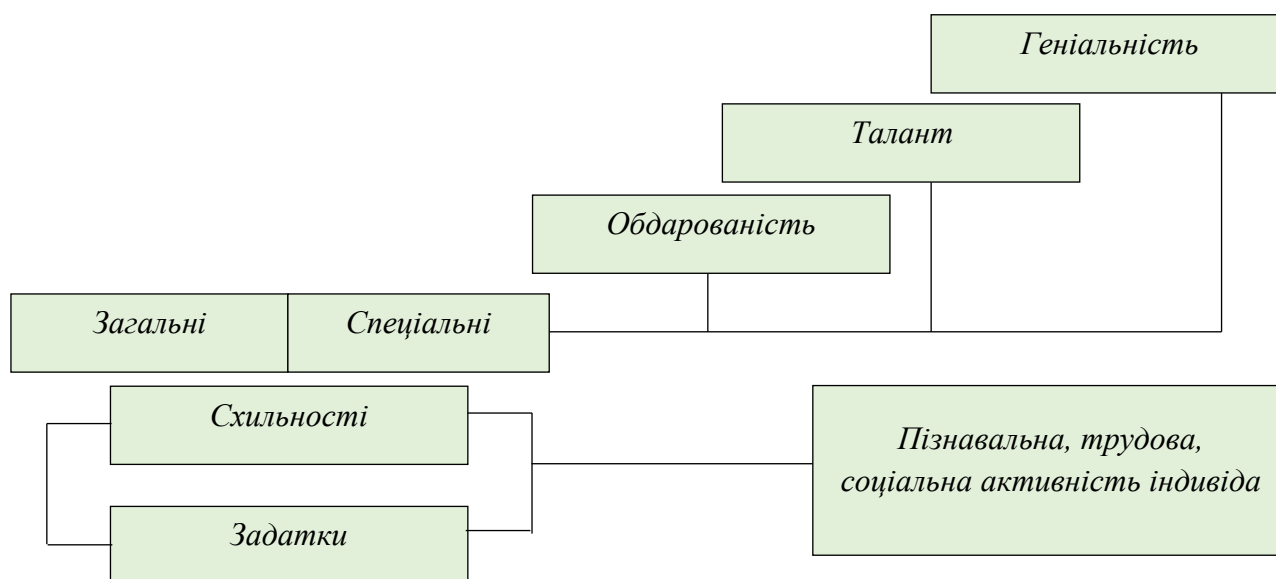


Рис. 1.1. Етапи розвитку схильностей

Наступним кроком буде розгляд сутності комунікативних та організаторських схильностей, оскільки саме вони є ключовими для нашого дослідження.

Головним фактором, який визначає успішність комунікації (спілкування), є комплекс індивідуальних комунікативних особливостей, що базуються на комунікативних схильностях.

Комунікативні схильності представляють собою набір вмінь та навичок, які визначають ефективність спілкування з іншими людьми [17].

У своїх дослідженнях комунікативних схильностей людини, відомий науковець С. Васильєв виділяв такі елементи [25]: гностичність – здатність розуміти інших людей, експресивність – здатність виражати себе в соціумі та інтеракційність – здатність активно впливати на інших учасників комунікативного процесу.

Згідно з Л. Таєром, комунікативні схильності можна розділити на два види [36]:

1) стратегічні (здатність людини до розуміння комунікативної ситуації та формування відповідної моделі поведінки);

2) тактичні (здатність людини брати участь у процесі комунікації).

Організаторські схильності визначаються як вміння планувати та контролювати власну діяльність, включаючи правильний вибір завдань та методів їх виконання для інших, розподіл обов'язків та вчасне реагування на складні та екстремальні ситуації.

Організаторські схильності проявляються у здатності правильно організувати будь-який вид діяльності та розумінні всіх її аспектів.

Елементи організаторських схильностей включають гнучкість, цілеспрямованість та працездатність.

Л. І. Уманський виділяє три групи організаторських схильностей, що включають наступні елементи:

1) організаторське чуття (кмітливість, практичний розум, психологічний такт);

2) вміння надавати емоційно-вольовий вплив (енергійність, сміливість, гнучкість, категоричність, наполегливість, індивідуальний підхід в залежності від психологічних особливостей кожної людини, критичність);

3) схильність до організаторської діяльності (здатність самостійно займатися організаторською діяльністю, здатність брати на себе відповідальність за себе та за інших тощо).

Наше дослідження буде зосереджене на комунікативних та організаторських схильностях, які описані в методиці КОС-2. Згідно з цією методикою, комунікативні та організаторські схильності мають наступні характеристики:

1) вміння чітко та швидко встановлювати ділові та дружні контакти з людьми;

2) прагнення до розширення контактів;

3) участь в групових заходах;

4) вміння впливати на людей;

- 5) намагання проявляти ініціативу.

Висновки до розділу 1

Таким чином, в літературі відрізняють поняття тривоги та тривожності, де тривога визначається як тимчасовий прояв занепокоєння, а тривожність - як стійка особистісна риса, що характеризується тривалим тривожним станом.

Стан тривожності відображає готовність та зосередженість, і викликає певну реакцію відповідно до ситуації. Є різні підходи до вивчення причин тривожності у психології, але загальним фактом є те, що цей стан може виникати через вплив соціальних та особистісних факторів.

Тривожність в підлітковому віці має свої індивідуальні особливості, зазвичай вона пов'язана зі сферою спілкування та бажанням відповідати соціальним нормам, одночасно відчуваючи потребу виділитися та бути самодостатнім.

У підлітковому віці тривожність може виявлятися через соматичні та поведінкові зміни:

- Соматичні прояви включають фізіологічні зміни, такі як швидке серцебиття та дихання, тремтіння, обмеженість рухів, підвищений тиск тощо;
- Поведінкові прояви можуть бути різноманітними та залежать від типу темпераменту та індивідуальних особливостей підлітка, від повної бездіяльності до проявів агресії та демонстрації жорстокості.

Ми також з'ясували, що означають комунікативні та організаторські схильності людини та як вони формуються. Комунікативні схильності означають здатність людини ефективно спілкуватися з іншими людьми, яка включає вміння слухати та розуміти інших, впливати на них та створювати позитивні взаємини.

Організаторські схильності включають в себе здатність до правильного формулювання завдання для групи, контролювання виконання завдання, розподілу обов'язків між членами групи та ефективного керування в екстремальних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ КОМУНІКАТИВНИМИ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Відповідно до мети, завдань та гіпотез роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями за допомогою Google Форми. Вибірка дослідження складалася з 82 респондентів віком від 13 до 17 років, серед яких 47 – особи жіночої статі та 35 – чоловічої.

У якості психодіагностичних засобів нами було використано методику «КОС-2» (Б. Федоришин) для дослідження комунікативних та організаторських схильностей підлітків, та тест оцінки тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) для визначення загального показника шкільної тривожності та її компонентів, а також ми використовували анкету об'єктивних відомостей про респондентів (вік, стать).

Методика "КОС-2" (Б. Федоришин) є опитувальником, який призначений для вивчення комунікативних та організаторських схильностей людини. Тест складається з 40 запитань, на які слід відповісти "так" або "ні". Відповіді порівнюються з ключем, а рівень комунікативних та організаторських схильностей визначається кількістю збігів з ним. Оцінюються такі навички, як встановлення ділових і товариських контактів, прагнення до розширення соціальних контактів, участь у групових заходах, вміння впливати на людей та інші.

Тест шкільної тривожності Філіпса – це психологічна методика, створена американським психологом Лео Філіпсом, яка призначена для виявлення тривожності у дітей шкільного віку. Методика складається з 58 запитань, на які потрібно відповісти "так" або "ні". Запитання стосуються різних аспектів шкільного життя, таких як відвідування уроків, спілкування з учителями та однокласниками, домашні завдання та інші. Результати тесту

інтерпретуються за допомогою спеціальної шкали, яка дозволяє оцінити рівень тривожності. Високий бал на шкалі може вказувати на те, що респондент відчуває занадто великий рівень тривожності, що може впливати на її шкільні досягнення та соціальні взаємодії.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями

Виходячи із мети, завдань та гіпотез нашої роботи, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями.

Першою психодіагностичною методикою нашого дослідження є методика «КОС-2». Розпочнемо наш аналіз з результатів описових статистик (таб.2.1.)

Таблиця 2.1.

Результати розрахунків описових статистик для комунікативних та організаторських схильностей

Частоти	Комунікативні схильності	Організаторські схильності
Середнє значення	0,55	0,58
Медіана	0,53	0,57
Мода	0,35	0,50
Стандартне відхилення	0,24	0,14
Асиметрія	0,16	-0,20
Мінімум	0,10	0,25
Максимум	0,95	0,85

Таким чином, за параметром «Комунікативні схильності» нам було отримано середнє значення ($\mu=0,55$), що є крайньою границею рівня вираженості нижче середнього. Показники медіани ($Me=0,53$) вказують на те, що 50% вибірки (41 особа) демонструють рівень вираженості комунікативних схильностей, що відповідає рівню нижче середнього. Найчастішим значення даної вибірки є ($Mo=0,35$), та відповідає низькому рівню. Стандартне відхилення ($\sigma=0,24$) вказує на те, що 68% показників даної вибірки знаходяться в діапазоні від 0,31 до 0,79. Показник асиметрії вказує на те, що графік розподілу показників є зміщеним вліво.

За параметром «Організаторські схильності» було встановлено, що середнє значення ($\mu=0,58$) також відповідає рівню вираженості нижче середнього. Показники медіани ($Me=0,57$) вказують на те, що 50% вибірки (41 особа) демонструють рівень вираженості організаторських схильностей, що відповідає рівню нижче середнього. Найпоширенішим значенням для даної вибірки є ($Mo=0,5$). Показник асиметрії вказує на те, що графік розподілу показників є зсунутим вправо.

Нижче пропонуємо розглянути рівні вираженості показників комунікативних та організаторських схильностей у відсотковому відображенні (рис. 2.1).

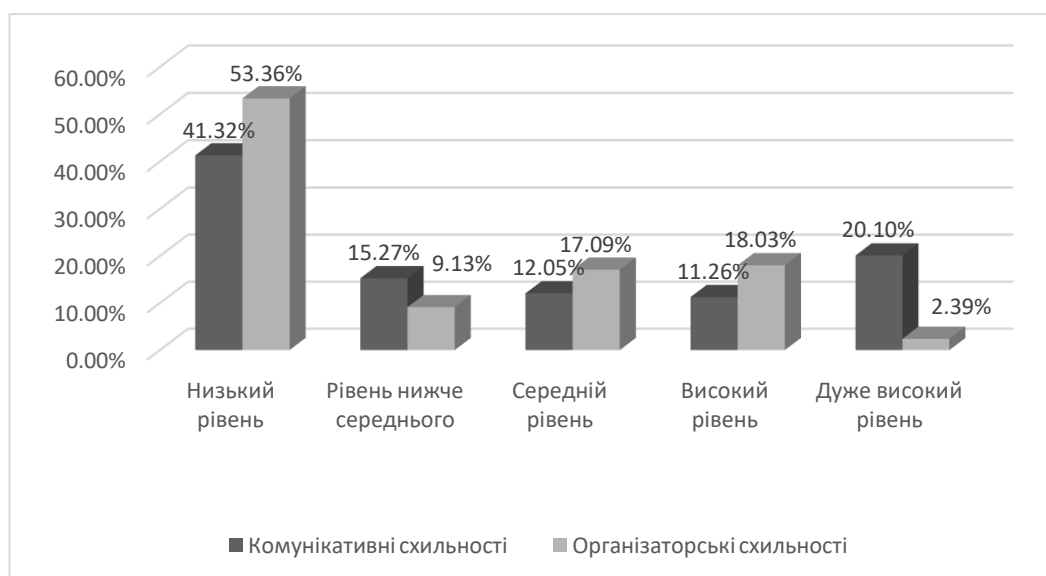


Рис. 2.1. Розподіл результатів вибірки за методикою «Кос-2»

Відповідно до даних, що відображено на рис.2.1 ми можемо говорити про те, що 41,32% та 53,36% властивий низький рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей.

Рівень нижче середнього у вираженості комунікативних та організаторських схильностей демонструють 15,27% та 9,13% відповідно. Люди з вираженістю даних показників на рівні нижче середнього не прагнуть до спілкування та відчують скутість у нових компаніях. Вільний час такі люди надають перевагу проводити наодинці. Такі люди схильні не проявляти ініціатив у суспільній діяльності та уникають самостійного прийняття рішень.

З'ясовано, що 12,05% та 17,09% досліджуваних демонструють середній рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей. Такі люди у більшій мірі прагнуть до соціальних контактів, схильні відстоювати свою позицію та планувати роботу. Проте особистісний потенціал даної категорії не відрізняється стійкістю та рівномірністю.

Високий рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей демонструють 11,26% та 18,03% відповідно. Такі люди комфортно почуваються у нових компаніях та незвичних соціальних умовах. Їм з легкістю вдається заводити нові соціальні зв'язки. Вони схильні проявляти ініціативу у громадській діяльності та брати в ній участь.

Дуже високий рівень схильностей демонструють 20,10% (комунікативні) та 2,39% (організаторські). Дані показники вказують на те, що люди з дуже високим рівнем вираженості схильностей наділені швидкою орієнтацією у незвичних та складних ситуаціях. У компанії нових людей демонструють легкість та невимушеність. Дана категорія людей відрізняється напрочуд високим ступенем самостійності у ситуаціях, що вимагають прийняття рішень.

Другим психодіагностичним засобом, що було використано в рамках даної роботи є тест оцінки тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). Першим кроком у аналізі та інтерпретації результатів дослідження стали

розрахунки описових статистик. Результати розрахунків представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати розрахунків описових статистик для шкал тесту оцінки рівня тривожності

Частоти	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Середнє значення	9,43	3,37	4,90	2,23	2,78	2,49	1,65	3,09
Медіана	9,0	3,29	4,68	1,9	2,70	2,48	1,34	3,10
Мода	4,00	4,00	4,00	1,00	2,00	1,00	0,00	3,00
Стандартне відхилення	5,67	2,26	1,82	1,77	1,89	1,45	1,55	1,50
Асиметрія	0,25	0,33	0,22	0,47	0,11	0,37	0,7	0,12
Мінімум	0	0	1	0	0	0	0	0
Максимум	20	8	9	6	6	5	5	7

* Примітка: позначення шкал:

- I. Загальна тривожність у школі;
- II. Переживання соціального стресу;
- III. Фрустрація потреби в досягненні успіху;
- IV. Страх самовираження;
- V. Страх ситуації перевірки знань;
- VI. Страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- VII. Низька фізіологічна опірність стресу;
- VIII. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

Першою шкалою є «Загальна тривожність у школі». Середнє значення ($\mu=9,43$) відповідає низькому рівню вираженості. Медіана ($Me=9,0$). Найменшою модою є ($Mo=4$), найвищою є ($Mo=15$). Стандартне відхилення ($\sigma=5,67$) вказує на «розкид» даних у діапазоні від 3,76 до 15,1, що є достатньо високим.

За наступною шкалою «Переживання соціального стресу» встановлено середнє значення ($\mu=3,37$), що відповідає низькому рівню вираженості.

Медіана ($Me=3,29$). Мода ($Mo=4$). Стандартне відхилення ($\sigma=2,26$) вказує на «розкид» даних у діапазоні від 1,11 до 5,63 та відповідає низькому рівню.

Третьою шкалою є «Фрустрація потреби в досягненні успіху». Середнє значення ($\mu=4,9$) відповідає низькому рівню. Медіана ($Me=4,68$) свідчить про те, що 50% вибірки демонструє показник 4,68, що відповідає крайньому вираженню низького рівня. Найпоширенішим показником є ($Mo=4$). Стандартне відхилення ($\sigma=1,82$) вказує на розподіл даних у діапазоні від 3,08 до 6,72, тобто спостерігається розкид даних в межах низького рівня.

Четверта шкала «Страх самовираження». Середнє значення ($\mu=2,23$) відповідає середньому рівню. Медіана ($Me=1,9$) вказує на те, що 50% вибірки демонструють низький рівень вираженості показника. Найменшою модою є ($Mo=1$), найвищою ($Mo=4$). Що свідчить про бімодальність розподілу. Стандартне відхилення ($\sigma=1,77$) вказує на «розкид» даних у діапазоні від 0,53 до 4, та знаходиться в діапазоні від низького до середнього рівнів.

Середнє значення за показником «Страх ситуації перевірки знань» ($\mu=2,78$) відповідає середньому рівню. Медіана ($Me=2,7$) вказує, що 50% вибірки демонструє середній рівень вираженості страху ситуацій перевірки знань. Найменшим поширеним значенням в даній вибірці є ($Mo=2$), найвищим – ($Mo=5$). Тобто, можна говорити про бімодальність розподілу вибірки. Стандартне відхилення ($\sigma=1,89$) вказує на розподіл даних у діапазоні від 0,89 до 4,67, тобто від низького до високого рівнів.

Шостою шкалою є «Страх не відповідати очікуванням». Відповідно до середнього значення ($\mu=2,49$) для даної вибірки властивий середній рівень вираженості показника. Медіана ($Me=2,48$) вказує на те, що 50% вибірки знаходиться в діапазоні, що відповідає середньому рівню. Найпоширенішим значенням є ($Mo=1$), що зустрічається у 22 досліджуваних (27%). Стандартне відхилення ($\sigma=1,45$) вказує на розподіл даних у діапазоні від 1,04 до 3,94, тобто, коливається у межах низького та середнього рівнів.

«Низька фізіологічна опірність стресу» є сьомою шкалою даного тесту. Середнє значення ($\mu=1,65$) вказує на те, що для даної вибірки характерний

низький рівень вираженості показника. Медіана ($Me=1,34$) вказує на те, що 41 особа (50%) демонструє низький рівень вираженості. Найпоширенішим значення у вибірці є ($Mo=0$). Стандартне відхилення ($\sigma=1,55$) вказує на «розкид» даних у діапазоні від 0,1 до 3,2.

Останньою, восьмою, шкалою тесту є «Проблеми і страхи у відносинах з вчителями». Відповідно до середнього значення ($\mu=3,09$) для даної вибірки властивий низький рівень вираженості досліджуваного показника. Медіана ($Me=3,1$). Найпоширенішим значенням є ($Mo=3$). Стандартне відхилення ($\sigma=1,5$) вказує на розподіл даних у діапазоні від 1,59 до 4,9.

Показники асиметрії за всіма шкалами тесту є вищими 0, та вказує на незначний зсув графіку розподілу вліво.

Наступним кроком в аналізі отриманих результатів є розгляд даних вибірки у розрізі ступеню вираженості показників, у відсотковому представленні (рис.2.2).

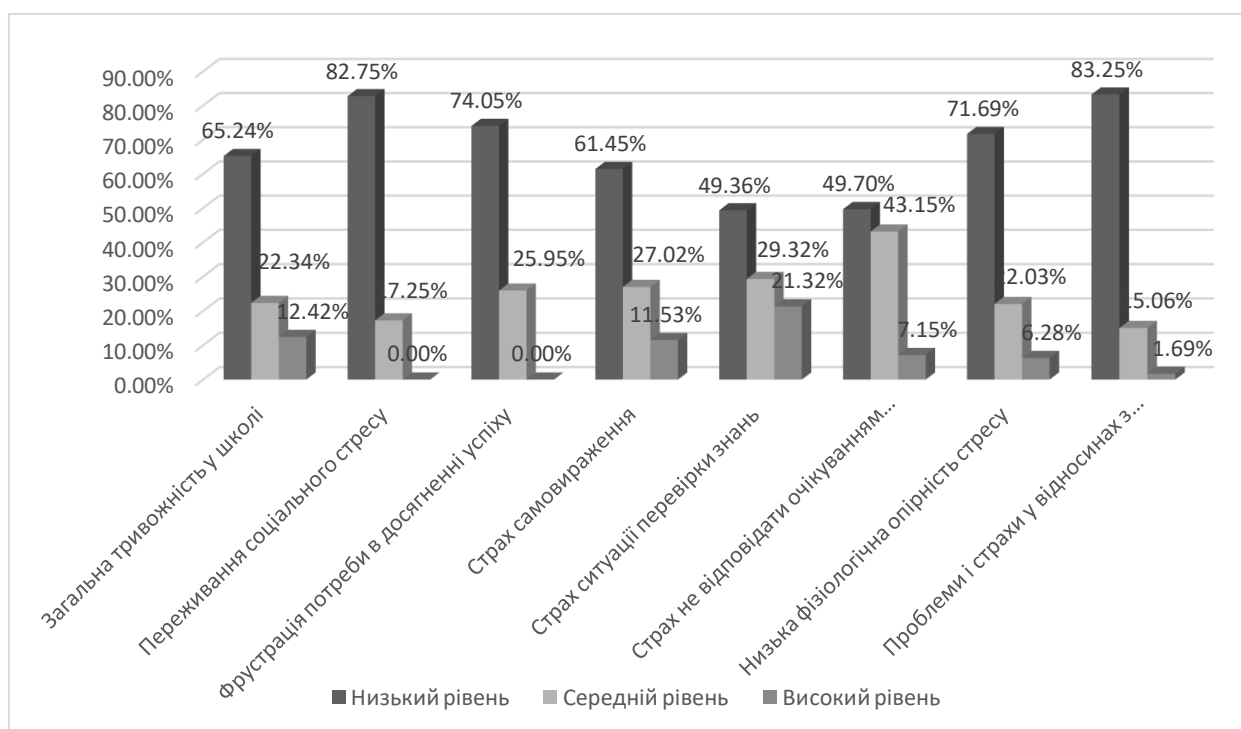


Рис. 2.2. Розподіл результатів вибірки за тестом оцінки тривожності

Відповідно до результатів дослідження, що відображені на рис.2.2 ми можемо говорити про те, що 65,24% досліджуваних демонструють низький рівень загальної шкільної тривожності. Це вказує на те, що в цих дітей

спостерігається добрий емоційний стан у відповідь на діяльність пов'язану зі школою. У 22,34% вибірки демонструє середній рівень, що може бути ознакою деякого емоційного дискомфорту, а 12,42% досліджуваних демонструє високий рівень загальної тривожності у школі. Це свідчить про те, що дана категорія дітей може відчувати спектр негативних емоцій у відповідь на шкільну діяльність.

Показник «Переживання соціального стресу» відображає емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються її взаємини із однолітками. Таким чином, 82,75% досліджуваних демонструє низький рівень вираженості показника, що вказує на відсутність негативних емоційних переживань по відношенню до взаємин з однолітками, 17,25% демонструють середній рівень вираженості показника, що може свідчити про наявність певних негативних емоцій та складнощів у ситуації взаємодії з однолітками.

Показник «Фрустрації потреби в досягненні успіху» вказує на наявність несприятливого емоційного фону, що заважає дитині реалізовувати свої потреби в успіху та досягненні високих результатів діяльності. Відповідно до результатів дослідження, ми можемо говорити про те, що 74,05% досліджуваних дітей демонструють низький рівень вираженості фрустрації потреби у досягненні успіху. Це свідчить про відсутність негативних емоцій у дітей при спробах досягати високих успіхів у діяльності. У 25,69% досліджуваних демонструють середній рівень вираженості показника. Це може вказувати про наявність деяких негативних емоційних станів, що в певній мірі виступають перешкодою на шляху досягнення успіху.

Шкала «Страх самовираження» відображає наявність негативних емоцій, що виникають у ситуації необхідності демонстрації власних здатностей та навичок. Відповідно до результатів дослідження 61,45% не відчувають негативних емоцій пов'язаних із самовираженням, тобто дана частина вибірки демонструє низький рівень вираженості досліджуваного показника. Вияснили, що 27,02% демонструє середній рівень, що вказує на наявність певних негативних емоційних переживань, що пов'язані із

необхідністю демонстрації власних досягнень, а 11,53% вибірки демонструє високий рівень страху самовираження. Це свідчить про те, що ситуації в яких дитині, наприклад, необхідно виступати перед класом, викликають у дітей ряд негативних емоцій та переживань.

Страх ситуації перевірки знань пов'язаний із негативним ставленням дитини та відчуття тривоги в ситуації перевірок їх вмінь та навичок. Нами було встановлено, що майже половина досліджуваних дітей, а саме 49,36% не відчувають тривоги у ситуаціях перевірки знань, в той же час 29,32% учнів показали середній рівень страху пов'язаного з ситуаціями перевірки знань, а 21,32% досліджуваних демонструють високий рівень страху ситуацій перевірки знань. Це означає, що такі діти відчувають високу тривогу та значні труднощі у ситуаціях, коли вони мають продемонструвати рівень власних знань.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих вказує на те, що учень оцінює результати власних досягнень через призму думки інших людей. Отже, 49,70% вибірки продемонстрували низький рівень страху не відповідати очікуванням інших. Тобто, оцінюючи власні результати такі учні у більшій мірі орієнтуються на власні думки та оцінки. У 43,15% досліджуваних демонструють середній рівень страху. Це може говорити про те, що у певних ситуаціях діти надаватимуть перевагу думкам інших стосовно результатів власної роботи. Маємо, що 7,15% досліджуваних демонструють високий рівень страху не відповідати очікуванням. Це вказує на те, що ці учні орієнтовані на значущих інших у ситуаціях оцінки власної роботи. Такі діти в більшій мірі схильні до переживань з приводу шкільних оцінок та знаходяться в стані очікування негативних оцінок та реакцій на результати своєї роботи.

За шкалою «Низька фізіологічна опірність стресу» 71,69% досліджуваних демонструють низький рівень вираженості показника. Це свідчить про високий рівень пристосування до стресових ситуацій. Виявлено, що 22,03% досліджуваних демонструють середній рівень, що вказує на деяке зниження адаптивних процесів у стресових ситуаціях. Серез усіх 6,28%

досліджуваних демонструють високий рівень. Це вказує на те, що учні з високим рівнем демонструють низький рівень пристосованості до ситуацій стресового генезу та високу ймовірність неадекватного реагування на тривожні фактори середовища.

Маємо, що 83,25% досліджуваних демонструють низький рівень за показником «Проблеми та страхи у відносинах з вчителем». Це свідчить про відсутність негативних емоцій у ситуаціях взаємодії з вчителями. У 15,06% досліджуваних учнів спостерігається середній рівень проблем та страхів у відношеннях з вчителями. Це може свідчити про те, що сприйняття учнем особистості вчителя або певні особистісні риси вчителя в деякій мірі формують негативний емоційний фон в них. Також виявили, що 1,69% вибірки демонструє високий рівень за досліджуваним показником. Це вказує на наявність великої кількості негативних емоцій у відповідь на ситуації взаємодії з вчителями. Цей показник може бути як ситуативним так і носити постійний характер та вимагає додаткових досліджень.

З метою виявлення відмінностей між тривожністю серед дітей з різними рівнями комунікативних та організаторських схильностей нами було використано Н-критерій Крукала-Уолліса. Результати статистичних розрахунків для рівнів комунікативних схильностей та шкал тесту оцінки тривожності представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати розрахунків Н-критерія Крускала-Уолліса для рівнів комунікативних схильностей та шкал тесту оцінки тривожності

Рівні вираженості комунікативних схильностей	Низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень	Статистика Н-критерія Крускала-Уолліса
Кількість людей у вибірці	N=34	N=12	N=10	N=9	N=17	
Шкали тесту оцінки рівня тривожності	Середні ранги					

Продовження таблиці 2.3

Загальна тривожність у школі	49,19	42,71	44,65	29,78	29,62	10,21*
Переживання соціального стресу	47,71	56,67	28,6	41,94	25,74	17,93*
Фрустрація потреби в досягненні успіху	46,82	53,71	44,9	28,36	27,18	14,35*
Страх самовираження	50,29	36,17	47,4	32,78	28,82	12,25*
Страх ситуації перевірки знань	51,56	42,58	41,8	32,94	25,18	15,47*
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	50,71	48,38	41,65	26,78	25,94	17,48*
Низька фізіологічна опірність стресу	48,41	38,33	40,2	34,44	34,41	5,693
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	44,6	48,83	44,4	38,33	30,09	6,16

Примітка * статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$

Відповідно до результатів статистичних розрахунків нами було встановлено статистично значущі відмінності між рівнями комунікативних схильностей та шкалами тесту оцінки тривожності. Між показниками шкали «Загальна тривожність» ($H=10,21$; $p \leq 0,05$). Вищі рівні загальної тривожності спостерігаються серед дітей з низьким рівнем комунікативних схильностей. Між показниками шкали «Переживання соціального стресу» ($H=17,93$; $p \leq 0,05$). Вищі показники спостерігаються серед дітей з рівнем вираженості комунікативних схильностей нижче середнього. Між показниками шкали «Фрустрація потреби в досягненні успіху» ($H=14,35$; $p \leq 0,05$). Показник фрустрації вищий серед учнів з рівнем комунікативних схильностей нижче середнього. Між показниками шкали «Страх самовираження» ($H=12,25$; $p \leq 0,05$). Показник страху самовираження вищий серед дітей з низьким рівнем

комунікативних схильностей. Між показниками шкали «Страх ситуації перевірки знань» ($H=15,47$; $p \leq 0,05$). Показник страху вищий серед дітей з низьким рівнем комунікативних схильностей. Між показниками шкали «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» ($H=17,48$; $p \leq 0,05$). Показник страху не відповідати очікуванням інших вищий серед дітей з низьким рівнем комунікативних схильностей.

У таблиці 2.4. представлено розрахунки Н-критерія Крускала-Уолліса між показниками тесту оцінки тривожності та організаторськими схильностями.

Таблиця 2.4.

Результати розрахунків Н-критерія Крускала-Уолліса для рівнів організаторських схильностей та шкал тесту оцінки тривожності

Рівні вираженості організаторських схильностей	Низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень	Статистика Н-критерія Крускала-Уолліса
Кількість людей у вибірці	N=44	N=14	N=8	N=15	N=1	
Шкали тесту оцінки рівня тривожності	Середні ранги					
Загальна тривожність у школі	46,5	39,04	40,12	28,73	58,5	6,97
Переживання соціального стресу	49,08	35,64	38,62	28,03	15	11,7*
Фрустрація потреби в досягненні успіху	49,03	32,29	35	30,4	57,5	11,13*
Страх самовираження	45,31	39,18	44,19	33,27	8,5	5,23
Страх ситуації перевірки знань	45,58	43,36	43,06	26,73	45	7,37
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	46,57	33,89	49,62	27,67	67,5	11,05*
Низька фізіологічна опірність стресу	44,9	43,39	38,88	29,63	64,5	6,05
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	48,55	33,07	34,69	31,17	59	10*

Примітка* статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$.

За результатами розрахунків Н-критерія Крускала-Уолліса нами було встановлено статистично значущі відмінності між показниками шкал тесту оцінки тривожності та рівнями вираженості організаторських схильностей. Між показниками шкали «Переживання соціального стресу» ($N=11,7$; $p \leq 0,05$). Показники переживання соціального стресу вищі серед учнів з низьким рівнем організаторських схильностей. Між показниками шкали «Фрустрація потреби в досягненні успіху» ($N=11,13$; $p \leq 0,05$). Показники фрустрації потреби в досягненні успіху вищі серед учнів з дуже високим рівнем організаторських схильностей. Між показниками шкали «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» ($N=11,05$; $p \leq 0,05$). Показники страху не відповідати очікуванням оточуючих вищі серед учнів з дуже високим рівнем організаторських схильностей. Між показниками шкали «Проблеми і страхи у відносинах з вчителями» ($N=10$; $p \leq 0,05$). Показники проблем та страхів у відносинах з вчителями вищу серед учнів з дуже високим рівнем організаторських схильностей.

Для перевірки наявності зв'язків між показниками комунікативних та організаторських схильностей нами було використано коефіцієнт кореляції r -Пірсона. Статистична перевірка даних вибірки на нормальність розподілу за допомогою критерія Колмогорова-Смирнова підтвердила нормальність розподілу, що є однією з умов для правомірності використання коефіцієнта кореляції r -Пірсона. Результати розрахунків представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати розрахунків коефіцієнта кореляції r -Пірсона між показниками комунікативних та організаторських схильностей та показниками шкал тесту оцінки тривожності

Шкали тесту оцінки тривожності	Комунікативні схильності	Організаторські схильності
Загальна тривожність у школі	-0,342**	-0,214

Продовження таблиці 2.5

Переживання соціального стресу	-0,385**	-0,406**
Фрустрація потреби в досягненні успіху	-0,368**	-0,394**
Страх самовираження	-0,375**	-0,245*
Страх ситуації перевірки знань	-0,416**	-0,239*
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	-0,415**	-0,240*
Низька фізіологічна опірність стресу	-0,263*	-0,130
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	-0,258*	-0,348**

*Примітка** статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$;

**** статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,01$.

Нами було встановлено ряд статистично значущих зворотних зв'язків між досліджуваними параметрами. Так нами було отримано значущий зворотній зв'язок між показниками комунікативних схильностей та загальною тривожністю ($r = -0,342$; $p \leq 0,01$); показниками переживання соціального стресу ($r = -0,385$; $p \leq 0,01$); показниками фрустрації потреби в досягненні успіху ($r = -0,368$; $p \leq 0,01$); показниками страху самовираження ($r = -0,375$; $p \leq 0,01$); показниками страху ситуації перевірки знань ($r = -0,416$; $p \leq 0,01$); показниками страху не відповідати очікуванням оточуючих ($r = -0,415$; $p \leq 0,01$); показниками низької фізіологічної опірності стресу ($r = -0,263$; $p \leq 0,05$); показниками проблем і страхів у відносинах з вчителями ($r = -0,258$; $p \leq 0,05$). Зворотні зв'язки вказують на те, що з ростом показників комунікативних схильностей знижуються показники компонентів шкільної тривожності, і навпаки.

Також нами було встановлено статистично значущі зворотні зв'язки між показниками організаторських схильностей та показниками компонентів шкільної тривожності. А саме: показниками переживання

соціального стресу ($r=-0,406$; $p\leq 0,01$); показниками фрустрації потреби в досягненні успіху ($r=-0,394$; $p\leq 0,01$); показниками страху самовираження ($r=-0,245$; $p\leq 0,05$); показниками страху ситуації перевірки знань ($r=-0,239$; $p\leq 0,05$); показниками страху не відповідати очікуванням оточуючих ($r=-0,24$; $p\leq 0,05$); показниками проблем і страхів у відносинах з вчителями ($r=-0,348$; $p\leq 0,01$). Зворотні зв'язки вказують на те, що з ростом показників організаторських схильностей знижуються показники компонентів шкільної тривожності, і навпаки.

Висновки до розділу 2

Відповідно до мети, завдань та гіпотез роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями.

За результатами методики «КОС-2» (Б. Федоришин) нами було встановлено, що 41,32% та 53,36% властивий низький рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей. Рівень нижче середнього у вираженості комунікативних та організаторських схильностей демонструють 15,27% та 9,13% відповідно. 12,05% та 17,09% досліджуваних демонструють середній рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей. Високий рівень вираженості комунікативних та організаторських схильностей демонструють 11,26% та 18,03% відповідно. Дуже високий рівень схильностей демонструють 20,10% (комунікативні) та 2,39% (організаторські).

За тестом оцінки тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) нами було встановлено, що 65,24% досліджуваних демонструють низький рівень загальної шкільної тривожності, 22,34% вибірки демонструє середній рівень, 12,42% досліджуваних демонструє високий рівень загальної тривожності у школі.

За результатами розрахунків Н-критерія Крускала-Уолліса нами було встановлено статистично значущі відмінності між показниками компонентів

шкільної тривожності серед підлітків з різними рівнями комунікативних та організаторських схильностей. Що вказує на те, що діти з різними рівнями комунікативних та організаторських схильностей демонструють різні рівні вираженості компонентів шкільної тривожності.

За результатами розрахунків коефіцієнту кореляції r -Спірмена нами було встановлено від'ємні статистично значущі зв'язки між показниками компонентів шкільної тривожності та показниками комунікативних та організаторських схильностей. Що вказує на те, що з ростом показників комунікативних та організаторських схильностей знижуються показники компонентів шкільної тривожності.

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ

3.1. Підходи до роботи з тривожністю в різних психологічних напрямках

У більшості психологічних теорій існують методи корекції тривожності. Різні підходи визначають різні причини виникнення тривожності, що призводить до різних методів корекції [29]. Таким чином, у нашій роботі ми розглянемо найпоширеніші методи корекції тривожності.

За гуманістичною психологією, тривожність може бути описана як незручний або напружений стан, що виникає від реакції організму на очікування чогось. Люди, які відчувають тривожність, зазвичай перебувають у конфлікті між своїми реальними та ідеальними Я. Гуманістичний підхід до корекції тривожності вимагає, щоб людина була відкритою для досвіду, раціональною та брала на себе особисту відповідальність за своє життя, а також дотримувалася етичного способу життя. У клієнт-центрованій терапії, яка використовується для корекції тривожності за цим напрямком, зосередженість на якості міжособистісних стосунків та подоланні конфлікту між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Ми не можемо використовувати цей підхід у нашій груповій роботі, оскільки він вимагає детального аналізу життя кожного клієнта, що є досить складним для реалізації в груповому форматі.

За гештальт-терапевтичним напрямком, тривожність або страх виникає через активність фантазії, яка знаходиться між "Я-зоною" та "Зовнішньою зоною". Це означає, що тривожність є розривом між реальністю та очікуваннями людини. Корекція за цим напрямком спрямована на усвідомлення кордонів минулого, майбутнього та теперішнього, усвідомлення власних потреб та бажань та їх співвідношення з реальністю, щоб знайти шляхи вирішення проблеми. Метою терапії є усвідомлення своїх відчуттів, переживань, потреб, уміння відповідати за свої дії та думки тощо.

Ми не можемо використовувати цей підхід в нашій роботі, оскільки він передбачає від клієнтів повну довіру, а від психолога – високий рівень підготовки та достатній життєвий досвід, щоб бути уважним та сприйнятливим до проблем клієнтів.

За екзистенційним напрямком, бути людиною означає мати тривожність. Представники цього напрямку вважають, що тривожність є нормальною частиною життя кожної людини, але може бути невротичною, якщо є неадекватною реакцією на об'єктивну подію. Корекція зацікавлена саме в невротичній тривожності. Механізми захисту від тривожності можуть допомогти людям уникнути усвідомлення своєї відповідальності за власне життя. Саме тому основною метою корекції невротичної тривожності є усвідомлення відповідальності за власне життя, власних можливостей та здібностей, власних сил і шляхів розв'язання проблем, розвитку реального та адекватного погляду на дійсність. Психолог, за даним напрямком, не ставить за мету виправляти недоліки клієнта, а намагається зрозуміти, зацікавитись та поважати його проблему.

Ми не можемо працювати за даним напрямком, так само як і за гуманістичним, через потребу працювати з кожним клієнтом індивідуально.

В психоаналізі розглядаються ідеї, що тривожність може виникнути в результаті придушення інстинктивних імпульсів. Для покращення цього стану необхідно зняти придушення, заповнити прогалини в пам'яті, які утворилися внаслідок витіснення, створити можливість для формування власних суджень, спираючись на силу Его та на аналіз травм з дитинства клієнта.

Ми не можемо підтримати цей напрямок роботи, оскільки він передбачає проведення тривалої роботи з кожним клієнтом та глибокий аналіз їхнього життєвого шляху. Крім того, є недоліки, які ми сприймаємо як недостатність: не кожен клієнт готовий повністю відкритися, а у зв'язку з тим, що ми працюємо з підлітками, ця проблема стає ще складнішою.

Поведінковий напрямок вважає, що тривожна реакція, так само як і інші види реакцій, може виникати в результаті впливу стимулу, що викликає страх.

Однак, згідно з цим напрямком, таку реакцію можна зменшити або усунути шляхом корекції, що базується на зворотному обумовленні людини, тобто на створенні нових зв'язків між стимулом і поведінкою, заснованих на прямому обумовленні [38].

Згідно з когнітивним напрямком, головною метою корекції тривожності є «відновлення» системи перевірки реальності у людини. Для цього необхідно, щоб людина навчилася оцінювати та змінювати своє мислення та розвивала навички адаптивної поведінки.

Таким чином, ми вирішили застосовувати когнітивно-поведінковий підхід у нашій роботі.

3.2. Особливості корекції тривожності під час спілкування в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку

Хоча проблема тривожності розглядається у багатьох напрямках психотерапії, наші спостереження свідчать про те, що когнітивно-поведінковий підхід є найбільш ефективним для розв'язання цієї проблеми.

Згідно з когнітивно-поведінковим напрямком, тривожність виникає через некоректні когнітивні інтерпретації, які людина робить. Поведінкова складова тривожності пов'язана з неадекватними діями, які людина робить, намагаючись зменшити її. У людей з тривожністю існують автоматичні негативні способи мислення, які не відповідають реальності та перешкоджають боротьбі з нею [9].

Мета когнітивно-поведінкової корекції тривожності полягає у виявленні нераціональних переконань, формуванні адекватного сприйняття та реакцій на стрес, які допоможуть зменшити рівень тривожності. Важливо не тільки досягти адекватного сприйняття і зрозуміти безпеку ситуацій, але також закріпити набуті знання через поведінкові зміни [31].

Переконання, які є джерелом тривожності, можуть бути виправлені за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, поступово замінюючи ірраціональні та негативні переконання на більш нейтральні, а згодом – на

реалістичні. Наприклад, у підлітків можуть існувати переконання про низьку самооцінку або страх бути відмінним від інших та не отримати авторитету серед своїх ровесників, які потребують корекції.

Когнітивно-поведінковий напрямок зосереджується на використанні технік поведінкових експериментів для корекції тривожності, включаючи тривожність під час спілкування [52]. Клієнти мають можливість навчитися застосовувати ці техніки спочатку в уявних ситуаціях, а потім у реальних або схожих на реальні, які можуть бути зустрічені в житті.

У когнітивно-поведінковому напрямку психотерапії часто застосовуються домашні завдання для того, щоб клієнти мали можливість закріплювати набуті знання та вправлятися у їх застосуванні у повсякденному житті. Ці завдання допомагають розширювати навички та перетворювати нові знання у звички, що полегшує процес корекції тривожності.

Під час корекції тривожності, також важливим етапом є заключний етап психотерапії, який передбачає розвиток навичок самодопомоги та попередження повторного виникнення тривожності

Психотерапія тривожності під час спілкування з використанням когнітивно-поведінкових методів, зазвичай, має тривалість від 7 до 16 сеансів, проте кількість сеансів може різнитися в залежності від індивідуальної ситуації кожного клієнта.

Ми вважаємо, що великою перевагою когнітивно-поведінкового підходу при корекції тривожності під час спілкування є відсутність ризику розвитку небажаних побічних ефектів, що особливо важливо для студентів-психологів або для тих, хто тільки починає свою практику.

3.3. Програма корекції тривожності під час спілкування в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку

Ми розробили тренінгову програму для корекції тривожності в осіб підліткового віку, використовуючи методи когнітивно-поведінкового напрямку. При створенні програми ми використали результати попередніх

досліджень в даній області [1, 9, 19, 21, 23, 28, 37, 38]. Наша робота базується на груповій формі роботи.

Метою тренінгової програми, є зниження рівня тривожності та підвищення рівня комунікативних та організаторських схильностей осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку.

Завдання програми:

1. Створення сприятливого емоційного середовища та зменшення напруження учасників.
2. Поглиблення розуміння тривожності та її ознак серед учасників тренінгу.
3. Розвиток усвідомлення нераціональності тривожності під час спілкування та заміна ірраціональних суджень на раціональні.
4. Зниження рівня тривожності.
5. Підвищення комунікативних та організаторських схильностей учасників тренінгу та формування позитивного ставлення до себе.
6. Розвиток та закріплення практичних навичок, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення рівня комунікативних та організаторських схильностей.

Очікувані результати програми: зниження показників рівня тривожності та підвищення показників рівня комунікативних та організаторських схильностей учасників.

Критерії відбору до участі в програмі: до роботи залучаються особи підліткового віку будь-якої статі.

Організація занять: програма складається з 7 занять по 80 хвилин кожне і призначена для роботи з групами від 10 до 15 осіб.

Структура занять програми корекції рівня тривожності у осіб підліткового віку із різними комунікативними та організаторськими схильностями (повний зміст корекційних вправ — додаток А):

Заняття 1

Мета заняття: знайомство учасників, створення довірливих відносин, налаштування на роботу, аналіз рівня тривожності та комунікативних і організаторських схильностей учасників тренінгу.

Вправа 1. «Знайомство» – знайомство учасників тренінгу.

Вправа 2. «Прийняття правил тренінгу» – сприяння комфортній та структурованій роботі.

Вправа 3. «Наше місто» – налаштування на роботу, згуртування учасників тренінгу.

Вправа 4. «Діагностика» – аналіз рівня тривожності та комунікативних і організаторських схильностей учасників.

Вправа 5. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 2

Мета заняття: розширення знань учасників про тривожність, виявлення ірраціональних установок учасників, їх заміна на більш раціональні.

Вправа 1. «Моя тривожність» – збір інформації про учасників та їх розуміння тривожності.

Вправа 2. «Мозковий штурм» – обговорення теми тренінгу, заміна ірраціональних думок.

Вправа 3. «Інформаційне повідомлення» – поглиблення знань учасників щодо теми тренінгу.

Вправа 4. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 3

Мета заняття: робота над зниженням рівня тривожності, розвиток навички самоаналізу.

Вправа 1. «Відро для сміття» – самоаналіз та подолання установок, що підвищують рівень тривожності.

Вправа 2. «Щоденник перемог» – розуміння свого стану та власної цінності.

Вправа 3. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 4

Мета заняття: виявлення бар'єрів комунікації учасників та рівня самооцінки, підвищення рівня комунікативних та організаторських схильностей.

Вправа 1. «Сходи» – визначення самооцінки та її особливостей.

Вправа 2. «Мої мінуси» – визначення бар'єрів комунікації та виявлення їх суб'єктивності і ірраціональності.

Вправа 3. «Одного разу я...» – розуміння власних позитивних характеристик.

Вправа 4. «Сходи» – визначення того, що змінилось в розумінні під час заняття.

Вправа 5. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 5

Мета заняття: розглянути техніки самопомоги та техніки релаксації для подолання тривожності у проблемних ситуаціях.

Вправа 1. «Техніка прийняття рішень» – когнітивний аналіз інформації для вирішення проблемної ситуації, яка породжує тривожність, заміна некорисних переживань.

Вправа 2. «Техніка контрастного напруження та розслаблення» – розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 3. «Техніка дихання по чотирикутнику» – розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 4. «Техніка таємного тапінгу» – розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 5. «Метелик» – розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 6. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 6

Мета заняття: розвиток позитивного самосприйняття та зниження рівня тривожності учасників тренінгу.

Вправа 1. «Як я люблю себе» – розвиток позитивного самосприйняття, розуміння власної цінності.

Вправа 2. «Дракон» – аналіз власних негативних сторін, розуміння їх ірраціональності та пошук шляхів боротьби з ними.

Вправа 3. «Сенкан» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 7

Мета заняття: зниження рівня тривожності, підсумок отриманих знань та навичок під час занять.

Вправа 1. «Програвання ролей» – програвання ситуацій, які у реальному житті призводять до підвищення рівня тривожності, практичний пошук шляхів виходу з них.

Вправа 2. «Дерево підсумків» – отримання зворотного зв'язку від групи, підведення підсумків занять.

Вправа 3. «Ритуальне прощання» – позитивне закінчення занять.

3.4. Апробація програми корекції тривожності в осіб підліткового віку

З метою апробації програми корекції нами було проведено 4 заняття із 6 студентами першого курсу Сумського державного університету у онлайн-форматі (за допомогою програми Zoom). Тривалість кожного заняття була близько 80 хвилин. Деякі вправи були дещо змінені, по-перше, через особливості вікового періоду апробованої групи, по-друге, через проведення занять в онлайн-форматі. Також, деякі заняття були скомбіновані з різних вправ усієї програми з метою найефективнішої роботи, через обмежений час та неможливість проведення повноцінної апробації.

Під час першого заняття відбулося знайомство тренера з учасниками, налаштування на роботу, встановлення правил, діагностика за допомогою психологічних методик та застосування методу мозкового штурму задля виявлення розуміння учасниками теми і особистих переконань, а також відповіді на питання учасників з теми тренінгу. Протягом заняття учасники

були досить активними, брали участь у всіх формах роботи, не зважаючи на певні проблеми зі зв'язком.

Під час другого заняття учасники працювали з поняттям «тривожність» та ірраціональними судженнями щодо нього. Відбулося проективне зображення тривожності кожного учасника та обговорення власного сприйняття тривожності та її проявів у житті учасників тренінгу. Також, під час заняття, учасникам було надано інформаційне повідомлення для більш ширшого розуміння теми. На цьому занятті відбувся і розгляд технік для зниження рівня тривожності, деякі з них були опрацьовані й практично (проте, через онлайн-формат роботи та неможливості бути поруч з учасниками це було менш ефективно). Саме тому друга половина заняття пройшла менш активно та продуктивно, ніж перша, бо учасникам було важко розслабитись та зрозуміти усю специфіку цих технік.

Під час третього заняття учасникам було запропоновано попрацювати над зниженням рівня тривожності через виявлення бар'єрів комунікації та рівня самооцінки, а також над підвищенням рівня комунікативних та організаторських схильностей. Відбулося виявлення ірраціональних суджень учасників щодо власних недоліків та страхами у спілкуванні, порівняння їх з думкою інших учасників і близьких людей студентів та «заміна» недоліків плюсами. Таким чином, також, активізувалось активне обговорення та підвищення комунікації в групі. Під час цього заняття була досить організована та активна робота, що свідчить про її корисність для учасників.

Під час четвертого, фінального заняття, учасники спробували абстрактно звільнитися від своїх непотрібних почуттів, речей, які раніше призводили до збільшення рівня тривожності (зробили це за допомогою проективного методу роботи та асоціативної вправи), а також учасники продумували план звільнення від цих речей у реальному житті. На цьому занятті відбувся зворотній зв'язок після відвідування усіх занять та фінальна діагностика за допомогою тих же методик, що й на першому занятті.

Ми провели діагностику учасників до та після завершення занять за допомогою методик Філіпса та «КОС-2» та порівняли ці результати за допомогою Т-критерія Вілкоксона задля розуміння ефективності нашої роботи. Результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Результати розрахунків Т-критерія Вілкоксона для порівняння
результатів тренінгових занять**

	Статистика Т-критерія Вілкоксона
Комунікативні схильності	0
Організаторські схильності	4.5*
Загальна тривожність у школі	2.5*
Переживання соціального стресу	7.5*
Фрустрація потреби в досягненні успіху	5.5*
Страх самовираження	2*
Страх ситуації перевірки знань	0
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	0
Низька фізіологічна опірність стресу	6*
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	6*

Примітка статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$.*

За результатами дослідження маємо, що, під час тренінгових занять нам не вдалось змінити рівень комунікативних схильностей, страху ситуації перевірки знань та страху не відповідати очікуванням оточуючих.

Також, після дослідження в негативну сторону змінились показники фізіологічної опірності стресу та страхів у відносинах з вчителями. Це означає, що за час проведення занять рівень цих показників у учасників знизився. Проте, під час нашої роботи ми не мали за мету вплинути на ці показники.

Маємо, що під час нашої роботи з групою у учасників підвищились показники організаторських схильностей. Показники загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху, страху самовираження знизились. Це означає, що під час занять ми досягли мети та позитивних змін за даними показниками.

Висновки до розділу 3

Практики корекції тривожності є практично в усіх наявних психологічних теоріях, проте різні теорії відрізняються у трактуванні суті та причин, що впливає на різні підходи до її корекції. У нашій роботі було використано когнітивно-поведінковий напрямок.

Когнітивний напрямок до корекції тривожності зосереджений на приведенні системи перевірки реальності людини до робочого стану. Особа має навчитися оцінювати свої думки та змінювати їх, розвиваючи навички поведінки, яка є адаптивною.

За когнітивно-поведінковим напрямком, корекція тривожності має на меті "приведення в робочий стан" системи перевірки реальності, яка присутня у людини. Людина повинна навчитися оцінювати та змінювати своє мислення, а також розвивати навички адаптивної поведінки. Також, когнітивно-поведінковий напрямок акцентує увагу на використанні технік поведінкових експериментів під час корекції тривожності.

Для корекції тривожності в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку нами була розроблена тренінгова програма, яка будувалася на попередньому аналізі праць вчених з даної проблематики. Дана програма складається з 7 занять по 80 хвилин кожне.

Нами було проведено 4 заняття щодо корекції тривожності осіб у дистанційному форматі, на яких були використані різноманітні практичні вправи, колективне обговорення та теоретичний розгляд теми. Учасники отримали новий досвід та певні навички після відвіданих занять, після математичного аналізу ми досягли певних позитивних змін, відгуки від

учасників тренінгу щодо роботи були позитивними. Проте, через особливості групи, формату роботи та обмеженість в часі, не вдалося у повному обсязі реалізувати програму корекції та досягнути бажаного результату. Для покращення результатів роботи ми рекомендуємо проведення усіх занять повною мірою, виділення більше часу на кожне заняття та офлайн варіант реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність вимагає присутності учасників тренінгу.

ВИСНОВКИ

1. Таким чином, стан тривожності відображає готовність та зосередженість, і викликає певну реакцію відповідно до ситуації. Є різні підходи до вивчення причин тривожності у психології, але загальним фактом є те, що цей стан може виникати через вплив соціальних та особистісних факторів. Тривожність в підлітковому віці має свої індивідуальні особливості, зазвичай вона пов'язана зі сферою спілкування та бажанням відповідати соціальним нормам, одночасно відчуваючи потребу виділятися та бути самодостатнім.

2. Ми також з'ясували, що означають комунікативні та організаторські схильності людини та як вони формуються. Комунікативні схильності означають здатність людини ефективно спілкуватися з іншими людьми, яка включає вміння слухати та розуміти інших, впливати на них та створювати позитивні взаємини. Організаторські схильності включають в себе здатність до правильного формулювання завдання для групи, контролювання виконання завдання, розподілу обов'язків між членами групи та ефективного керування в екстремальних ситуаціях.

3. Відповідно до мети, завдань та гіпотез роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності підлітків із різними комунікативними та організаторськими схильностями.

4. Нами було встановлено статистично значущі відмінності між показниками компонентів шкільної тривожності серед підлітків з різними рівнями комунікативних та організаторських схильностей. Що вказує на те, що діти з різними рівнями комунікативних та організаторських схильностей демонструють різні рівні вираженості компонентів шкільної тривожності.

5. Також нами було встановлено від'ємні статистично значущі зв'язки між показниками компонентів шкільної тривожності та показниками комунікативних та організаторських схильностей. Що вказує на те, що з ростом показників комунікативних та організаторських схильностей знижуються показники компонентів шкільної тривожності.

6. Для корекції тривожності в осіб підліткового віку методами когнітивно-поведінкового напрямку нами була розроблена тренінгова програма, яка будувалася на попередньому аналізі праць вчених з даної проблематики. Дана програма складається з 7 занять по 80 хвилин кожне.

7. Нами було проведено 4 заняття щодо корекції тривожності осіб у дистанційному форматі, на яких були використані різноманітні практичні вправи, колективне обговорення та теоретичний розгляд теми. Учасники отримали новий досвід та певні навички після відвіданих занять, після математчного аналізу ми досягли певних позитивних змін, відгуки від учасників тренінгу щодо роботи були позитивними. Проте, через особливості групи, формату роботи та обмеженість в часі, не вдалося у повному обсязі реалізувати програму корекції та досягнути бажаного результату. Для покращення результатів роботи ми рекомендуємо проведення усіх занять повною мірою, виділення більше часу на кожне заняття та офлайн варіант реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність вимагає присутності учасників тренінгу.

8. Отже, гіпотеза нашої роботи підтвердилася. Перспективи подальшої роботи: робота над програмою корекції задля підвищення її ефективності та результативності, а також адаптація програми корекції до онлайн-роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2015. 251 с.
2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
3. Бардиєвська В. В. Психологічні особливості емоційної сфери та їх вплив на роботу психічних процесів в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.03010201 - психологія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. 69 с.
4. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе: Шкільний світ. 2000. № 5. С. 2.
5. Бровченко О. М. Аналіз психологічних особливостей співвідношення спілкування та тривожності в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2018. 87 с.
6. Булатевич Н., Селезньова О. Вплив дитячо-батьківських стосунків на особливості прояву шкільної тривожності підлітків. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*. 2021. № 1 (7). С. 51-56.
7. Бутрин С. Чинники психологічного захисту комунікативної сфери особистості підлітка: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр: спец. 053 - психологія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 105 с.
8. Вельченко А. В, Данилевич Л. А. Гендерні особливості міжособистісного спілкування підлітків. Умань, 2021.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

10. Вінс В., Тимощук В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав Хмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334- 340

11. Гарас І. О. Психологічне співвідношення спілкування та тривожності у дітей підліткового віку: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.030102 - психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2019. 85 с.

12. Гоцман Д. В. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 053 - психологія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2022. 84 с.

13. Гребенюк А. М., Чхаїдзе А. О. Динаміка переживання почуття самотності в підлітковому віці. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 95-97.

14. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2018. № 3. С. 13-18.

15. Дударчук Т. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / за заг. ред.: Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132-134.

16. Євсєєва І. І. Прояви тривожності у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.030102 - психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2019. 82 с.
17. Зеленевиц Х. М. Особливості комунікативних навичок з різним рівнем самооцінки: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. - психологія. Київ: Національний авіаційний університет. 2022. 40 с.
18. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. VI: Психологія обдарованості, Вип. 16. С. 304-311.
19. Калька Н. М., Ковальчук З. М. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
20. Кіндзерська Т. В. Соціометричний статус як чинник особистісного становлення в старшому підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія. Тернопіль: ТНТУ, 2019. 102 с.
21. Ковалькова Т. О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. *Вісник університету економіки та права «КРОК»*. Київ, 2019. №5. С. 15–27.
22. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав: Університет Г. Сковороди в Переяславі, 2021. 42 с.
23. Козак О. Психологічні аспекти розвитку лідерських якостей учнів професійно-технічного закладу освіти. *Humanitarium*. 2019. Т. 43, Вип. 1. С. 66-74.
24. Комплексний підхід до раннього виявлення тривожних станів у дітей підліткового віку / Л. В. Пипа та ін. *Перинатологія і педиатрія*. 2017. № 3. С. 87-92.
25. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного*

педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.

26. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2017. № 12. С. 52-55.

27. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 102-107.

28. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і, допов. Суми, 2020. 304 с.

29. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. №2. С. 64–72.

30. Максьом К. В. Особливості комунікативної взаємодії учасників булінгу в підлітковому віці. *Psychological journal*. 2018. № 2 (12). С. 67-82.

31. Мاسяк Н. КППТ-базована модель тренінгу менеджменту тривоги для медичних працівників в часі пандемії COVID-19. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2020. 34 с.

32. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157-163.

33. Менжега К. В. Особливості зв'язку рівня тривожності в підлітків і схильності до обману. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 89-94.

34. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

35. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с.

36. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020.
37. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2018. № 19. С. 182–188.
38. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності: *НейроNEWS*. 2012. № 4 (39)
39. Ротко О. Розвиток лідерських якостей молодших підлітків засобами учнівського самоврядування. *V Всеукраїнський дистанційний конкурс студентських та учнівських наукових робіт із соціальної педагогіки/соціальної роботи*. 2017. 36 с.
40. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 105-115.
41. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
42. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942. Т. 14. 35 с.
43. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.
44. Цай Фангмін. Дослідження про психологічний механізм підлітків із соціальною тривожністю: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія . Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 89 с.

45. Чала Т. І. Соціально-психологічні особливості адиктивної поведінки підлітків з неповних сімей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(2). С. 146-155.

46. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр.*: Том 1. Секція «Філологія». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 192-194.

47. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). С. 835-838.

48. Щербан Т., Брецько І. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 131-138.

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

50. “TikTok Is My Life and Snapchat Is My Ventricle”: A Mixed-Methods Study on the Role of Online Communication Tools for Friendships in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*. 2022. Т. 42, № 2. С. 172-203.

51. Vysochyna I., Avramenko I., Kramarchuk V., Yashkina T. Features of the emotional portrait of teen-age girls in the context of their color-sensory attitude to modern communication technologies and state of anxiety = Особливості емоційного портрету дівчат-підлітків у розрізі їх колірно-сенсорного сприйняття до сучасних технологій спілкування та стану тривожності. *Медичні перспективи*. 2019. Т. 24, № 4. С. 84-88.

52. Эллис А., Дойл К. Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 290 с.

ДОДАТОК А

Програма тренінгових занять

Заняття 1.

Мета заняття: знайомство учасників, створення довірливих відносин, налаштування на роботу, аналіз рівня тривожності та комунікативних і організаторських схильностей учасників тренінгу.

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: знайомство учасників тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно описати себе, використовуючи наступні критерії: їх ім'я та риса характеру, що починається з тієї ж літери, що й ім'я; також потрібно закінчити речення "Не хочу хвалитися, але я ..." та перерахувати три свої позитивні якості.

Вправа 2. Прийняття правил тренінгу

Мета: сприяння комфортній та структурованій роботі.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: прийняти правила роботи та запропонувати учасникам доповнити їх власними правилами.

Вправа 3. «Наше місто»

Мета: налаштування на роботу, згуртування учасників тренінгу.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується спільно створити малюнок міста, яке є загальною територією для всіх присутніх - міста, в якому вони всі проживають. Головна мета полягає у тому, щоб розмістити свої власні будинки в цьому місті. У місті також можуть бути інші будівлі та об'єкти інфраструктури, такі як кафе, магазини, а також ліси, річки та парки. Після того, як учасники намалювали своє місто, відбувається обговорення результатів їхньої спільної творчості.

Питання для обговорення: Чому Ви обрали саме це місце для власного будинку? Ви помістили себе в центр листа чи ні? Чому? Поряд з ким Ви побудували свій будинок? Чи можливо Ви поселились у вже готовий? Яку роль Ви виконували в процесі малювання? Чи побачили Ви лідера в процесі роботи? Чи комфортно було працювати?

Вправа 4. Діагностика

Мета: аналіз рівня тривожності та комунікативних і організаторських схильностей учасників.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується пройти психологічні методики для аналізу їх показників.

Питання для обговорення: Чи важко було Вам відповідати на запитання? Чому?

Вправа 5. «Підбиття підсумків. Сенкан»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти сенкан на тему тренінгу.

Правила створення:

1. Перший рядок складається з одного слова (іменника) – назва поняття.
2. У другому рядку представлений опис, що складається вже із двох слів (прикметників).
3. Третя — визначає характерні дії й складається із трьох слів (дієслів).
4. У четвертому рядку формується фраза, що складається з чотирьох слів і виражає ставлення до теми.
5. Останній рядок складається з одного слова (синоніма до теми), у якому відбито суть або сформульований висновок.

Схема сенкана:

Тема (іменник)

Опис (2 прикметника)

Дія (3 дієслова)

Відношення (фраза з 4 слів)

Перефразовування суті

Заняття 2.

Мета заняття: розширення знань учасників про тривожність, виявлення ірраціональних установок учасників, їх заміна на більш раціональні.

Вправа 1. «Моя тривожність»

Мета: збір інформації про учасників та їх розуміння тривожності.

Тривалість: 40 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується виконати малюнок «Моя тривожність». Після малювання учасники представляють свої роботи, ведеться обговорення.

Питання для обговорення: Чи важко було Вам малювати малюнок? Що саме Ви зобразили? Як це описує Вас? Що б Ви хотіли змінити в малюнку, а можливо й в житті?

Вправа 2. «Мозковий штурм»

Мета: обговорення теми тренінгу, заміна ірраціональних думок.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується дати відповідь на запитання «Що таке тривожність», «Яким чином вона проявляється у житті людей?», «Чи є вона корисною?». Після усіх відповідей психолог має підсумувати та відкоригувати відповіді учасників, які були неправильними.

Вправа 3. Інформаційне повідомлення «Тривожність. Що це?»

Тривалість: 10 хвилин.

Вправа 4. «Підбиття підсумків. Сенкан»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти сенкан на тему тренінгу.

Схема сенкана:

Тема (іменник)

Опис (2 прикметника)

Дія (3 дієслова)

Відношення (фраза з 4 слів)

Заняття 3.

Мета заняття: робота над зниженням рівня тривожності, розвиток навички самоаналізу.

Вправа 1. «Відро для сміття»

Мета: самоаналіз та подолання установок, що підвищують рівень тривожності.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: перед учасниками є відро для сміття. Учасникам пропонується скористатися відром для сміття, щоб позбутися від негативних речей, які заважають їм. На аркуші паперу вони можуть написати будь-що, що вони вважають "непотрібом" - це може бути предмет, місце, почуття або людина. Після того, як учасник викидає написане в смітник, він має описати негативні моменти свого життя, пов'язані з написаним та пояснити, чому це заважає його життю. Психолог допомагає кожному ідентифікувати свої почуття, конкретизувати абстрактні поняття та замінити їх на більш конкретні та зрозумілі.

Вправа 2. «Щоденник перемог»

Мета: розуміння свого стану та власної цінності.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується зробити запис про свої найбільші досягнення у житті, перемоги та благородні справи. Після того, як запис буде зроблений, проводиться обговорення та коментування, порівнюючи це з результатами попередньої вправи.

Вправа 3. «Підбиття підсумків. Сенкан»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти сенкан на тему тренінгу.

Схема сенкана:

Тема (іменник)

Опис (2 прикметника)

Дія (3 дієслова)

Відношення (фраза з 4 слів)

Заняття 4.

Мета заняття: виявлення бар'єрів комунікації учасників та рівня самооцінки, підвищення рівня комунікативних та організаторських схильностей.

Вправа 1. «Сходи»

Мета: визначення самооцінки та її особливостей.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: на великому аркуші задалегідь намальовані сходи. Учасникам пропонується намалювати себе на тій сходинці, на якій він вважає потрібним, обов'язково аргументуючи свій вибір.

Вправа 2. «Мої мінуси»

Мета: визначення бар'єрів комунікації та виявлення їх суб'єктивності і ірраціональності.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується написати на аркуші паперу свою найбільш помітну негативну якість. Потім аркуші обмінюються між учасниками і кожен наступний має написати позитивний аспект цієї якості (наприклад, "але зате ти..."). Ця вправа продовжується доти, доки кожен аркуш не повернеться до свого власника. Після цього проводиться обговорення результатів, основне питання якого полягає в тому, чи змінилися думки учасників про їхні негативні якості.

Вправа 3. «Одного разу я...»

Мета: розуміння власних позитивних характеристик.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонуються картки, на яких будуть записані певні дії, які оточуючі сприймають як позитивні. Кожен учасник витягує свою

картку та розповідає про дію, яку він виконав і яка вказана на ній. Наприклад, "Одного разу я допоміг старенькій жінці перетнути дорогу". Після всіх розповідей психолог робить узагальнення.

Вправа 4. «Сходи»

Мета: визначення того, що змінилось в розумінні під час заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується ще раз поглянути на зображені на початку заняття сходи та подумати чи не хочеться змінити їм свого положення на них або по іншому аргументувати вже наявне.

Заняття 5.

Мета заняття: розглянути техніки самопомоги та техніки релаксації для подолання тривожності у проблемних ситуаціях.

Вправа 1. Техніка прийняття рішень.

Мета: когнітивний аналіз інформації для вирішення проблемної ситуації, яка породжує тривожність, заміна некорисних переживань.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: у тривожній ситуації задайте собі ряд запитань та дайте на них чітку відповідь.

Питання 1. Про що я переживаю? Що мене турбує?

Питання 2. Чи ця проблема є реальною? Чи можу я щось зробити для того, щоб вирішити її?:

- якщо відповідь «ні» – відпустити переживання і переключити свою увагу на щось інше;
- якщо відповідь «так» – розробити план вирішення проблемної ситуації, відповідаючи на наступне запитання.

Питання 3. Чи можу я зараз щось зробити для того, щоб мій план втілювався в реальність?

- якщо відповідь «так» – зробити заплановане, щоб вирішити ситуацію якнайшвидше і потім відпустити переживання і переключити свою увагу на щось інше;

- якщо відповідь «ні» – запланувати коли, як, за допомогою кого або чого цей план зможе бути реалізованим, застосувати усі необхідні для цього ресурси і зрештою виконати його.

Вправа 2. Техніка контрастного напруження та розслаблення

Мета: розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується зайняти зручне положення тіла і закрити очі. Далі, вони повинні максимально напружити кисті рук та зосередитися на відчуттях у своєму тілі. Після 5 секунд, учасники повинні раптово розслабити руки та швидко поворухати кистями. Основна ідея цієї техніки полягає в активації периферичної нервової системи, що зменшує активність мигдалеподібного тіла в лімбічній системі, тим самим знижуючи рівень тривожності.

Вправа 3. Техніка дихання по чотирикутнику

Мета: розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується знайти поряд з собою будь-який чотирикутник (зошит, вікно, двері, картину тощо). Після цього пропонується проводити поглядом по контуру обраної фігури, при цьому в умі рахувати на кожну зі сторін по 4 секунди та по чергово робити вдих та видих 4 рази на кожну сторону.

Вправа 4. Техніка таємного тапінгу

Мета: розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується виконати техніку постукування фалангою великих пальців лівої та правої рук по усіх інших пальцях. Ці дії генерують імпульси, які стимулюють периферичну нервову систему та знижують активність мозкового центру, відповідального за тривожність - мигдалеподібного тіла. Цю вправу можна виконувати без обмежень у часі, коли людина відчуває тривожність або інші неприємні емоції.

Вправа 5. Техніка «Метелик»

Мета: розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти руки на грудях, так щоб великі пальці рук перехрещувалися один з одним, а інші пальці знаходилися на ключицях протилежної сторони від рук. Далі потрібно легко постукувати пальцями по кожній ключиці, імітуючи змахування крила метелика. Така вправа стимулює роботу черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Це в свою чергу зменшує активність мигдалеподібного тіла і активує префронтальну зону кори головного мозку, що дозволяє йому перейти в адаптивний режим.

Вправа 6. «Підбиття підсумків. Сенкан»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти сенкан на тему тренінгу.

Схема сенкана:

Тема (іменник)

Опис (2 прикметника)

Дія (3 дієслова)

Відношення (фраза з 4 слів)

Заняття 6.

Мета заняття: розвиток позитивного самосприйняття та зниження рівня тривожності учасників тренінгу.

Вправа 1. «Як я люблю себе»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, розуміння власної цінності.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується роздумати про те, як часто вони відчувають незадоволення собою та як часто дарують собі любов. Далі учасникам запропонується придумати принаймні три якості, за які вони

люблять та поважають себе. Кожен з учасників по черзі проілюструє свої слова, сказавши "Я люблю себе за те, що...". Після цього відбудеться обговорення та підсумовування вправи.

Вправа 2. «Дракон»

Мета: аналіз власних негативних сторін, розуміння їх ірраціональності та пошук шляхів боротьби з ними.

Тривалість: 40 хвилин.

Інструкція: учасникам запропоновано зобразити свої недоліки у формі дракона, наділяючи його загальною назвою та окремими назвами для кожної його голови. Після цього, учасники повинні придумати історію про те, як вони перемагають злих драконів. Після завершення малювання та розповіді історій, проводиться обговорення.

Вправа 3. «Підбиття підсумків. Сенкан»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується скласти сенкан на тему тренінгу.

Схема сенкана:

Тема (іменник)

Опис (2 прикметника)

Дія (3 дієслова)

Відношення (фраза з 4 слів)

Заняття 7.

Мета заняття: зниження рівня тривожності, підсумок отриманих знань та навичок під час занять.

Вправа 1. «Програвання ролей»

Мета: програвання ситуацій, які у реальному житті призводять до підвищення рівня тривожності, практичний пошук шляхів виходу з них.

Тривалість: 50 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується поділитися на пари або групи з трьох людей і отримати картки зі сценаріями, які можуть підвищити рівень

тривожності у реальному житті. Психолог розробив ці сценарії заздалегідь. Далі, учасники повинні зіграти свої ролі відповідно до сценарію і програти ситуацію. Після гри відбувається обговорення кожної ситуації та систематизація зібраної інформації.

Вправа 2. «Дерево підсумків»

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підведення підсумків занять.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується взяти заздалегідь підготовлені стікери синього та жовтого кольору. На жовтих стікерах вони записують свої позитивні враження та досягнення під час усіх занять, а на синіх - негативні враження або невиконані бажання. Після записування вражень, учасникам пропонується прикріпити стікери до заздалегідь підготовленої до цього деревини. Після прикріплення стікерів відбувається обговорення того, що було написано та систематизація отриманої інформації.

Вправа 3. «Ритуальне прощання»

Мета: позитивне закінчення занять.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується взяти один одного за руки, подумки передати один одному теплі, добрі та дружні почуття. Потім усім разом поплескати в долоні.