

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології і соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

К в а л і ф і к а ц і й н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Особливості психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці

Peculiarities of the psychological relationship between communication and anxiety in adolescence

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Церконюк Ілона Аркадіївна

Керівник к. істор. наук, доцент Піщевська Е.В.
Рецензент к.психол.н.,доцент,зав.кафедри дошкільної і
початкової освіти КЗВО, Академія неперервної
освіти Одеської обласної ради Цибух Л.М.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ __ від листопада 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Псядло Е.М.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № ____

протокол № __ від __12__2023 р.

Оцінка _____/_____/_____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК _____ Родіна Н.В.

(підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	
КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	10
11	
1.2. Комуникативні особливості підлітка	
15	
1.3. Категорія спілкування в психології	
1.5. Особливості спілкування і тривожності дітей в підлітковому віці	
27	
РОЗДІЛ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ	
ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
42	
2.2. Проблеми шкільної тривожності в психології	
55	
2.3. Вплив особливостей дитячо-батьківських відносин	
Висновки до розділу 2	
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ	
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
3.1. Програма емпіричного дослідження	
3.2. Методи та методики дослідження	
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження	
70	
Висновки до розділу 3	
ВИСНОВОК	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства соціокультурне середовище набуває провідного значення у процесі формування людини як особистості та як суб'єкта діяльності. Одним із провідних показників соціально активної особистості є вміння контактувати та співпрацювати з іншими людьми. У зв'язку з цим процес міжособистісного спілкування має все більш складний та інтенсивний характер. При цьому неухильно зростає роль самої людини як суб'єкта активності.

Особливу значущість у процесі формування та розвитку особистості має підлітковий вік, що є гостро протікаючим і суперечливим перехід від дитинства до дорослості: зростає самостійність дитини, більш різноманітними і змістовними стають всі відносини з іншими дітьми та дорослими, значно розширюється і істотно змінюється сфера його діяльності, формується морально-вольова сфера, розвивається відповідальне ставлення до себе, до інших людей, а найголовніше — дитина виходить на якісно нову соціальну позицію, в якій реально формується її свідоме ставлення до себе як члена суспільства.

Найважливішою сферою життєдіяльності для підлітка є спілкування, особливості якого мають величезне значення для формування основних структурних компонентів особистості підліткового віку. З одного боку, у підлітків відзначається розширення сфери спілкування, що проявляється у збільшенні часу, що витрачається на це, суттєвому розширенні його соціального простору (серед найближчих друзів підлітків та старшокласників учні інших шкіл, училищ, студенти, робітники, військовослужбовці), розширенні географії спілкування і, нарешті, особливому феномені, який отримав назву очікування спілкування і виступає у самому пошуку його, у постійній готовності до контактів. З іншого боку, спостерігається зростаюча індивідуалізація відносин, про яку свідчить висока вибірковість у дружніх уподобаннях, часом максимальна вимогливість до спілкування в діаді. В пошуку спілкування виражається потреба підлітків пережити новий досвід, випробувати себе в новій ролі, а у вибірковості — потреба у самовиявленні та зустрічному розумінні. Обидві ці потреби мають наполегливий характер, і те, як вони задовольняються (або не задовольняються), викликає у них глибокі переживання.

Феномен комунікативних умінь вивчається у межах різних наукових досліджень. Так, поняття та особливості формування комунікативних умінь учнів різного віку розглядається у дослідженнях М.А. Бочарнікова, В.В. Сараєвій, О.А. Черенкова, В.В. Буянова, А.І. Жуїна, Д.В. Жуїна вивчають особливості процесів спілкування у мережі, специфіки комунікацій дітей та дорослих у мережевому співтоваристві; соціально-психологічні та педагогічні характеристики комунікативних процесів у віртуальній реальності розглядає А.Є. Войскунський, І.М. Добротіна та ін.; особливості процесів спілкування у мережі, специфіки комунікацій дітей та дорослих у мережевому співтоваристві вивчають В.С. Собкін, А.В. Федотова, С. Oprea, A. Stan, T. Pierce.

Незважаючи на різні тлумачення поняття «комунікативні вміння», які зустрічаються в психолого-педагогічних дослідженнях, їх поєднує практична спрямованість та включення до змісту таких характеристик як вміння своєчасно вступати в діалог і завершувати його, вміння ставити питання, підтримувати та завершувати діалог, вміння слухати співрозмовника, вміння звернутися з проханням, вміння сформулювати відмову на прохання та ін.

На етапі підліткового віку спілкування є провідною діяльністю, основною потребою, виступає фактором формування особистості підлітків (Л.С. Виготський, Б.Д. Ельконін та ін. Значимість розвитку комунікативних умінь у підлітковому віці підкреслюється серед провідних результатів освіти в яких закріплена група комунікативних універсальних навчальних процесів, які включають вміння організовувати навчальне співробітництво та спільну діяльність із учителем і однолітками; працювати індивідуально та у групі: знаходити загальне рішення та вирішувати конфлікти на основі узгодження позицій та обліку інтересів; формувати, аргументувати та відстоювати свою думку; вміння усвідомлено використовувати мовні засоби відповідно до завдання комунікації для вираження своїх почуттів, думок та потреб.

Багато авторів (Захаров А.І., Парафіян А.М. та ін. відзначають, що у підлітковому віці, завдяки віковим інтелектуальним досягненням та розвитку рефлексивних здібностей, оформляється вербалізація страхів, формується

пояснення свого проблемного спілкування та пов'язаної з ним поведінкою, закріплюються психологічні захисту, що сприяє вкорененню логофобічної реакції на сам комунікативний акт.

Суб'єктивні переживання підлітків щодо проблемного спілкування впливають як з їхньої комунікативне поведінка, а й у розвиток смислової сфери (Абакумова І.В.). Травматичні переживання підлітка призводять до зрушення, як у сфері його особистісних особливостей, і емоційного фону у відношенні до себе і до світу, що робить проблему спілкування ще більш актуальною для цього вікового періоду.

У зв'язку з цим досить актуальним є вивчення співвідношення особливостей товариськості як найважливішого властивості особистості підлітків і тривожності, що виявляється в процесі спілкування і багато в чому визначальною цей процес, особливо на даному непростому етапі розвитку суспільства, коли йде різка зміна соціальних відносин, характеру особистісних взаємодій, моральних норм, цінностей і т.д.

Проблема тривожності також є однією з найбільш актуальних проблем в сучасній психології. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Розібратися у феномені тривоги, а також в причинах її виникнення досить складно. У стані тривоги ми, як правило, переживаємо не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємини, на наше соматичне стан, на сприйняття, мислення, поведінку. При цьому слід враховувати, що стан тривоги у різних людей може бути викликана різними емоціями.

Тривожність в підлітковому віці може стати особистісної особливістю. Висока тривожність набуває стійкість при постійному невдоволенні навчанням з боку батьків. Припустимо, дитина захворіла, відстав від однокласників і йому важко включитися в процес навчання. Якщо пережиті їм тимчасові труднощі дратують дорослих, виникає тривожність, страх зробити щось погано, неправильно. Той же

результат досягається в ситуації, коли дитина вчиться досить успішно, але батьки очікують більшого і пред'являють завищені, нереальні вимоги.

У вирішенні складних і багатогранних завдань виховання особистості значна роль належить вивченню вміння особистості спілкуватися, яка в залежності від її психологічних особливостей, може стимулювати, а може пригнічувати активність особистості, сприяти її моральному зростанню або гальмувати його.

Феномен спілкування і товариськості у психології вивчали А.А. Бодалев, Л.І. Божович, В.А. Домоєдово, Л.В. Жемчугова, А.Н. Журавльов, А.І. Ільїна, В.А. Кан-Калик, Е.Ф. Кокарева, А.І. Крупнов, М.І. Лісіна, Л.І. Марісова, А.Е. Олинаннікова, О.П. Саннікова, В.Б. Щебетенко і т.д. ; в зарубіжній - Дж. Гілфорд, Ф. Зімбардо, Р. Кетелла і ін. Особливості товариськості як системної властивості особистості досліджувалися А.Ю. Агапова, А.Р. Акімової, А.Г. Алейкін, Т.М. Бабаєвим, І.В. Бакової, М.І. Вовк, Л.А. Журавльової, Г.В. Зарембо, І.С. Ісаєвої, Е.А. Коваленко, А.І. Крупнова, С.С. Кудінова, І.А. Новікової, О.А. Тирново, Н.А. Фоміної, Є.Ю. Чеботарьової, І.В. Чівілевої, Д.А. Шляхта, Н.Ф. Шляхта, Янь Бінь і ін.

Тривожність як психічний стан розглядалася в працях В.М. Астапова, Б.І. Кочубей, А.М. Прихожан, Д.І. Фельдштейна, Ю.Л. Ханіна та ін.

Особливості спілкування в підлітковому віці вивчалися К. Левіним, Д.Б. Ельконіна, Л.С. Виготським, Л.І. Божович, І.С. Коном, А.В. Мудриком і ін., А різні аспекти емоційного реагування в цьому складному віці були предметом дослідження І.В. Дубровиной, А.І. Захарова, В.В. Суворовой, А.М. Прихожан, Є.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицкий і ін.

Проблема дослідження визначається недостатньою вивченістю співвідношення особливостей товариськості як властивості особистості і тривожності як специфічної характеристики емоційного стану підлітків, які необхідно враховувати в процесі формування, розвитку і корекції їх комунікативної та емоційної сфер і особистості в цілому.

Вперше у вітчизняній психології питання про роль спілкування як чинник психічного розвитку людини піднімає В.М. Бехтерев.

Л.С. Виготський, розглядаючи психічні функції, відводить спілкуванню значне місце і виділяє його як фактор психічного розвитку, умова його саморегуляції.

Спілкування, по Л.С. Виготському, - це процес, заснований на розумному розумінні і навмисної передачі думок і переживань, які потребують відомої системи засобів.

У працях Б.Г. Ананьєва спілкування виступає як одна з форм життєдіяльності, умова соціальної детермінації розвитку особистості, формування психіки людини.

В.Н. Мясищев підкреслював вибірковість, активність, позитивний і негативний характер відносин, що складаються в процесі спілкування. Описав способи і форми спілкування.

Роль спілкування, як засобу прилучення особистості до теорії і практики соціального досвіду, як умова розвитку мислення виділив А.Н. Леонтьєв. Він також розглядав спілкування як окрему сторону діяльності. Спілкування включено в будь-яку діяльність - є її невід'ємним елементом.

В основі розуміння спілкування лежить концепція діяльності, що розвивається Д.Б. Ельконіним та О.В. Запорожцем. В тлумачення спілкування на передній план вони висувають його змістовну сторону та ставлять в центр уваги аналіз потребо-мотиваційних аспектів. Д.Б. Ельконін розглядав розвиток спілкування в різних вікових періодах.

Підхід до спілкування як до діяльності, має, на думку, М.І. Лісіної, ряд переваг в порівнянні з розгляданням його як особливого роду поведінки або сукупності умовних реакцій людини на сигнали, що надходять від іншої особи. Важлива перевага підходу до спілкування як до діяльності в тому, що він дозволяє співвіднести спілкування з іншими видами діяльності людини, зрозуміти місце спілкування в їх системі і, в кінцевому рахунку, визначити зв'язок спілкування із загальною життєдіяльністю індивіда.

Г.М. Андрєєва, розглядаючи спілкування з точки зору соціальної психології, виділяє три взаємопов'язані сторони - комунікативну, інтерактивну і перцептивну.

Ідея опосередкованості системи відносин людини до буття, її відносинами з іншими людьми отримує філософсько-теоретичне обґрунтування в працях С.Л. Рубінштейна.

У зв'язку з цим вельми актуальним є вивчення особливостей комунікабельності як найважливішої властивості особистості та тривожності підлітків, які виявляються в процесі спілкування їх з однолітками та дорослими і багато в чому визначають і

цей процес, і формування їхньої особистості в цілому. Це особливо важливо цьому етапі розвитку суспільства, коли йде різка зміна соціальних відносин, характеру особистісних взаємодій, моральних норм, цінностей тощо. Необхідність дослідження проблеми визначила вибір теми кваліфікаційної роботи: Особливості психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці.

Мета дослідження: визначення особливостей психологічного співвідношення комунікативних здібностей та особистісної тривожності у дітей підліткового віку.

Об'єкт дослідження: спілкування та тривожність дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: особливості психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці

Гіпотеза дослідження: рівні комунікативних здібностей підлітків залежать від тривожності. Рівень комунікативних здібностей при підвищеному рівні тривожності у підлітків знижується.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми спілкування у дітей підліткового віку.
2. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми тривожності підлітків.
3. Зробить аналіз впливу особливостей дитячо-батьківських відносин на тривожність підлітків.
4. Визначити взаємозв'язок психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці.

Теоретико - методологічні підстави роботи склали: положення про особистість як цілісну психологічну структуру (Ананьєв Б.Г., Божович Л.І., Виготський Л.С., Гальперін П.Я., Давидов В.В., Запорожець А.В., Леонтьєв. ., Рубінштейн С.Л., Ельконін Д.Б.); основні положення досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів, присвячені проблемі спілкування (Бодалев А.А., Куніцина В.І., Лабунська В.А., Панферов В.В., Скрипкіна Т.П. та ін.) та проблем мовного розвитку (Рау Є.Ф., Лісіна М.І.; основні положення про особливості розвитку особистості підліткового віку (Р.Бернс, Божович Л.І., Виготський Л.С., Е.Еріксон, Фельдштейн Д.І.); загальні методологічні положення практичної психології освіти

(Дубровіна І.В, Бітянова М.Р.); положення про єдність діагностики та корекції, що відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги (Дубровіна І.В, Ельконін Д.Б.).

Методи і методики дослідження. Основним теоретичним методом став аналіз літературних даних із соціальної, вікової психології, психолінгвістики, і навіть психологічна інтерпретація досліджень із проблем мовлення. Емпіричними методами виступили: метод бесіди, метод включеного спостереження, опитування, експертних оцінок.

Для системного дослідження комунікативних здібностей, особливості спілкування, вивчення тривожності, визначення взаємозв'язку психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці у роботі використані: методика цілісно-функціонального підходу до вивчення властивостей особистості А.І. Крупнова, методика багатовимірної оцінки дитячої тривожності Е.Є. Роміциной, методика Айзенка (опитувальник EPQ), метод характерологічної бесіди.

Теоретичне значення дипломної роботи: результати і висновки даного дослідження про особливості комунікативних здібностей як складних міжособистісних відносин, особистісної тривожності у дітей підліткового віку являє собою певний матеріал для теоретичних узагальнень і подальшого більш глибокого вивчення загальних закономірностей.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати дозволяють зрозуміти характер зв'язку між комунікативними здібностями, здатністю спілкуватися і ступенем тривожності підлітків, що дозволить дорослим краще орієнтуватися у виборі заходів педагогічного впливу при формуванні комунікативних здібностей у підлітків.

База дослідження: Емпіричні дослідження були проведені серед учнів загальноосвітньої школи №69 м.Одеси у кількості 50 учнів, з них 25 хлопчиків, 25 дівчаток.

Робота апробована на 79-й звітній Студентській Науковій конференції ОНУ ім. І.І.Мечникова.

Структура дослідження: дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Медична, психологічна, педагогічна, юридична, соціологічна література визначає різні межі підліткового віку. Слід зазначити, що основним критерієм для періодів життя є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні зміни в організмі. Відомо, що будь-яка вікова періодизація базується на кількох підставах. У соціологів - на зміні суспільного стану та соціальної діяльності особистості, причому акцент робиться скоріше на особливостях підлітків як соціально-демографічної групи. Педагогічний підхід до підлітка пов'язаний із змістом виховання та навчання на даному етапі розвитку.

Психологів насамперед цікавлять психологічні зміни в особистості та діяльності. Однак початок та закінчення підліткового віку вчені-психологи визначають по-різному. Прибічники біологічного підходу (Ст. Холл, З. Фрейд) вважають, що початок підліткового віку збігається з досягненням статевої зрілості. Статеве дозрівання проходить п'ять етапів: інфантильний (початок – у вісім-дев'ять років, закінчення – у десять років у дівчаток, у тринадцять років у хлопчиків): повільно змінюється діяльність щитовидної залози та гіпофіза; пубертатний (закінчення – у дванадцять років у дівчаток, у чотирнадцять – у хлопчиків): з'являються перші ознаки статевого дозрівання, змінюється діяльність гіпофіза, змінюються темпи росту кісткової та м'язової систем, прискорюється обмін речовин; підлітковий період розвитку: активізується діяльність статевих та щитовидних залоз внутрішньої секреції; розвиток організму: максимально активні статеві гормони; етап завершення статевого дозрівання, початку юнацького віку (15-16 років у дівчаток, 16-17 років у хлопчиків): настає анатомічна та фізіологічна зрілість.

Вчені, які прагнули співвіднести індивідуальний розвиток людини з розвитком людського роду, висунули низку періодизацій. Н.М. Казанська, узагальнюючи досвід дослідників, називає у роботі такі межі підліткового віку: з одинадцяти до п'ятнадцяти років. Цей тимчасовий уривок поділяється на три етапи: період робінзонади (десять - дванадцять років): дитині в ці роки приваблюють походи, їй цікаво будувати курені, розводити багаття. період "полювання та

захоплення видобутку" (дванадцять-чотирнадцять років): дитина починає цікавитися сільським господарством, доглядає тварин; . торгово-промисловий період (чотирнадцять - п'ятнадцять років): виникає інтерес до грошей, їх накопичення, обміну на товари.

Ця періодизація показує, що визначення вікового кордону вченими відповідало їхнім уявленням про призначення людини у життєвий період від одинадцяти до п'ятнадцяти років. Інший прихильник зв'язку індивідуума та людства В.В. Давидов визначає дещо інші межі підліткового віку: від десяти до п'ятнадцяти років. Він же зазначає головну рису цього періоду: спілкування на основі різних видів суспільно корисної діяльності, завдяки якій у підлітків формуються усвідомлені норми поведінки, вміння будувати та регулювати спілкування, здатність оцінювати свої дії, спираючись на думки однокласників.

Крім перерахованих підходів до періодизації підліткового віку, існує і положення про соціальну обумовленість вікових кордонів. Так, В.А. Аверін головним критерієм у визначенні меж підліткового періоду висуває соціальний вплив на розвиток особистості. Подібна думка обумовлена, насамперед, культуро-антропологічними і соціальними причинами.[23]

Дослідження показують, що рухливість часових кордонів пояснюється зміною соціальної ситуації розвитку, а кризовість як основна риса підліткового періоду залежить від культури того соціуму, у якому відбувається становлення особистості. Цю думку у своїх дослідженнях підтверджує Т.М. Простакова. На її думку, розвиток особистості за своїм змістом визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали їй пропонує, які завдання ставить перед ним на різних вікових етапах.

Подібну точку зору висловлює і французький психолог Ф. Дольто у своїй книзі дає пояснення рухливості кордонів підліткового віку-підлітковий період триває відповідно до тих уявлень, які юнаки та дівчата отримують від дорослих, і з тими межами пізнання, які ставить їх суспільство .

Як вважає І.С. Кон, вікові категорії позначають не просто хронологічний вік і певну щабель індивідуального розвитку (дозрівання), а й певний соціальний статус, і навіть специфічні цього віку громадське становище і діяльність. Вчений зазначає,

що періодизація життєвого шляху завжди включає нормативно-ціннісний момент, вказівку на те, які завдання має вирішити індивід, який досяг цього віку, щоб своєчасно та успішно перейти у наступну фазу життя та вікову категорію.

Таким чином, соціальні обставини визначають тривалість підліткового періоду, наявність чи відсутність кризи, конфліктів, труднощів дорослішання та особливості переходу від дитинства до дорослості. Як би не були розхожі погляди на виявлення кордонів підліткового періоду, дослідники схильні вважати, що біологічне та соціальне нерозривно пов'язані і лише у своїй єдності істотно впливають на розвиток особистості. У підліткової особистості чисто природне наповнюється соціальним і психологічним змістом, а чим стає та чи інша природна особливість, залежить від діяльності, що виконується (наприклад, фізичне зростання може стати приводом для занять баскетболом). Л.І. Божович говорила, що біологічна особливість на кожному етапі виступає з соціальної, що набуває, в єдності і по-новому.

Н.М. Казанська наводить такий факт: анатомо-фізіологічні зміни впливають на психічний розвиток підлітка опосередковано, через культурні та соціальні уявлення про розвиток та культурне дорослішання, а природні (біологічні) особливості є лише передумовою розвитку, але безпосередньо не визначають його результати. А.С. Виготський полагав, що ніколи вплив середовища на розвиток мислення не набуває такого великого значення, як саме у перехідному віці.

У підлітковому віці відбувається низка психологічних змін, таких як нові соціальні потреби, відмова від захоплень і прагнень дитинства. Те, що вчора приваблювало, сьогодні стає нецікавим. Втративши колишні інтереси і не знайшовши нових, підліток тимчасово втрачає зв'язки з середовищем, з оточуючими людьми і може почуватися дуже самотнім.[31]

Особливості, характерні для підліткового віку, набувають характеру специфічності. У чому ж полягає незвичайність цього вікового періоду? До цього питання психологи підходять з різних позицій. Ш. Бюлер пояснює специфіку підліткового періоду з позиції пубертата Під пубертатом у психології розуміють період статевого дозрівання, що характеризується бурхливим, нерівномірним зростанням та розвитком організму. Поряд з фізичним пубертатом Бюлер виділяє психологічну пубертатність, а всередині неї три фази розвитку: до періоду психологічної

пубертатності, окремі симптоми якої виявляються в одинадцять-дванадцять років, коли підлітки неприборкані, забіяки, коли дитячі ігри здаються їм нецікавими, а ігри старших підлітків незрозумілі;. негативна фаза (одинадцять-тринадцять років у дівчаток, чотирнадцять - у хлопчиків) характеризується підвищеною чутливістю, дратівливістю, неспокійним і легко збудливим станом, фізичним і душевним нездужанням, а також незадоволеністю собою, що переноситься на навколишній світ.

Дитина в цей період найбільш чутлива до сприйняття негативного, що спонукає його або до агресивного самозахисту, або до пасивної меланхолії. Звідси виникають такі особливості поведінки, як зниження працездатності, ізоляція чи активне вороже ставлення до оточуючих. Позитивна фаза: підліток сприйнятливий до позитивних аспектів оточення, виникає так зване переживання природи - свідоме переживання прекрасного (мистецтво, наука, кохання) .

Е. Штерн вважає, що специфіка підліткового періоду обумовлена, з одного боку, спрямованістю думок і почуттів, прагнень, ідеалів, а, з іншого боку, особливим чином. Особистість підлітка, пише Штерн, розвивається насамперед залежно від цього, яка цінність переживається їм як найвища. У зв'язку з цим психолог виділяє шість типів особистості: теоретична: спрямовано об'єктивне пізнання дійсності, естетична: прагне досягнути поодинокі випадки, економічна: прагне досягти результату з найменшими витратами, .соціальна: бачить сенс у коханні, спілкуванні та житті для інших людей", політична: прагне влади, впливу, релігійна: будь-яке одиничне явище співвідносить зі змістом життя.[12]

Основні риси підлітка: непримиренність до зла, емоційне неприйняття його з одного боку, поєднується з невмінням розібратися у складних явищах життя – з іншого. Підлітки чітко вловлюють виховну фальш, болісно реагують на несправедливість. Недосвідченість підлітка може призвести до того, що з добрих спонукань він може зробити і щось погане; підлітку хочеться бути особистістю. Зробити щось героїчне, романтичне. За наявності потреби до дії та бажання самоствердитися підліток ще не знає, як цього можна досягти, і може потрапити в біду; у підлітка виражено протиріччя між багатством бажань та обмеженістю сил. Звідси множинність та непостійність захоплень. Перш ніж знайти, виявити свої

здібності, необхідно перевірити їх у діяльності – це ще й пошук себе. Підліток боїться виявити свою неспроможність, він занадто самолюбний і може прикриватися показною впевненістю, рішучістю, за якими ховається безпорадність, але він не терпить поблажливих порад і часто чинить наперекір їм; у підлітку поєднуються грубі витівки, а також і романтична захопленість. Захоплення красою та іронічне ставлення до неї. Підліток соромиться своїх почуттів. Тонкі людські почуття здаються йому дитячими. Він побоюється, що його вважатимуть надто чутливим, і тому він прикривається грубістю. Приплив фізичних сил спонукає до діяльності. Але якщо немає моральної культури, можна розгубити добрі почуття, набуті у дитячі роки. Звичайно, не у кожного підлітка проявляється весь набір протиріч, але їх не можна ігнорувати.

Різні точки зору щодо вікової періодизації підліткового віку визначили низку підходів, серед яких найбільш значущими є: біологічний (З. Фрейд, Ст. Хол), соціальний (В.А. Аверін, Т.М. Простакова, Л.І. Божович) та класифікація, в основі якої лежить зв'язок розвитку індивіда та людства (Н.М. Казанська, В.В. Давидов). [41] Доцільним є об'єднання соціального та біологічного підходів, оскільки природний та суспільно-культурний компоненти спочатку пов'язані між собою і лише в нерозривній єдності здатні вплинути на розвиток особистості в підлітковий період.

1.2. Комунікативні особливості підлітка

У підлітковому віці якісну перебудову піддається і сфера відносин із навколишнім світом. Це проявляється насамперед у зміні стилю спілкування з товаришами та дорослими. Потреба спілкуванні з однолітками, яких можуть замінити батьки, виникає в дітей віком дуже рано і з віком посилюється. Вже в дошкільнят відсутність суспільства однолітків негативно позначається розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості. Поведінка ж підлітків за своєю суттю є колективно - груповим. На думку Ельконіна, спілкування у підлітковому віці набуває характеру провідної діяльності. Аналіз мовної поведінки підлітків представляє особливу важливість, оскільки у спілкуванні здійснюється ставлення до людини як до людини.

На думку Л.Ф. Обуховий, якраз тут відбувається засвоєння моральних норм, освоюється система моральних цінностей. Тут іде мислиме і уявне програвання всіх найскладніших сторін майбутнього життя. Однак у цьому віці перед підлітком постають проблеми, пов'язані зі сферою спілкування: спілкування з однолітками: невміння, неможливість займати серед однолітків задовольняє підлітка становище (незадоволеність потреби бути значимим у власних очах однолітків), спілкування з дорослими: нерозуміння дорослими внутрішнього світу підлітка, нездатність дорослих змінити стиль нерівноправних відносин, у якому дорослі вимагають послуху.

Дуже важливо розуміти, що ефективної комунікативної діяльності заважають різноманітні бар'єри, звані комунікативними бар'єрами. У мові сучасних підлітків виявляється тенденція до автономізації та дистанціювання свого середовища та субкультури від культури дорослих. У реальному просторі комунікації відбувається спрощення та огрублення мови.

Останнім часом у педагогічній, психологічній, медичній літературі дедалі частіше розглядається проблема виникнення нової форми адиктивної поведінки, пов'язаної з інформаційними технологіями – комп'ютерної залежності. Переживаючи складний період фізіологічного та психологічного становлення особистості, відчуючи труднощі в соціальній адаптації, багато підлітків знаходять вирішення власних проблем уникнення реальності у віртуальний світ. Вони занурюються в нього в пошуках свободи і самоствердження, реалізують свої сили та здібності у світі комп'ютерних ігор та Інтернету, при цьому особистісне зростання насправді йде на другий план.

С.В. Фадєєва у статті, присвяченій аналізу психолого-педагогічних аспектів комп'ютерної залежності, наводить дані експерименту, який було проведено на 120-ти учнів від 15 до 17 років. Згідно з результатами дослідження було виявлено загальні риси, властиві більшості учнів, які проводять за комп'ютерними іграми в Інтернеті понад сім годин щодня. Як правило, для них характерна дисгармонія у функціонуванні емоційної сфери, що проявляється в нездатності до чіткого

диференціювання своїх почуттів, неможливості адекватно реагувати в комунікативних ситуаціях.

Можливість негативного впливу захоплення мережами заперечувати не можна. Досить часто нешкідлива на перший погляд звичка ховатися за анонімністю інтернету, вважати, що ти недосяжний для опонента фізично, призводять до перенесення стилю спілкування в реальне життя. Напрошується висновок: треба спочатку навчитися адекватно спілкуватися з людьми, а потім уже пірнати у безкрайне море Інтернету. При спостереженні за мовленнєвою діяльністю підлітків часто доводиться стикатися з таким явищем, як комунікативна агресія.[7]

З погляду комунікативного взаємодії, мовна агресія - це встановлення адресанта на антидіалог у сенсі слова. Цей тип мовної поведінки характеризується подвійний позицією. З одного боку, це свідомо орієнтація адресанта на суб'єктно-об'єктний тип відносин (прагматичний вектор), що може бути виражений як через зміст висловлювання, і через деструктивні форми мовної поведінки. З іншого боку, в агресивному спілкуванні, незалежно від типу комунікації, обов'язково присутній вираз негативного ставлення до адресата, або до предмета мови (афективний вектор).

У міжособистісній комунікації «право на мовлення» кожного з комунікантів визначається характером дискурсу та конкретною мовною ситуацією. Якщо пріоритетне «право мови» однієї з комунікантів не передбачено умовами мовної ситуацією і, не визнається іншими учасниками комунікації то цьому випадку йдеться про вторгнення у мовний простір адресата, тобто. про мовленнєву агресію. Порушення мовного паритету може виявлятися, по-перше, як навмисне захоплення вербальної ініціативи, по-друге, як зневажливе ставлення до змістовної сторони висловлювань мовного партнера.

При побутовому спілкуванні виконання цього завдання спрямовані, наприклад, інвективні (лайливі, лайливі) номінації адресата (придурок, дебіл, виродок тощо.). Цільова установка такої комунікації - створення комунікативної вертикалі між комунікантами або до припинення комунікації або перетворення її на монологічне

спілкування. З психологічної погляду мета агресивного мовного поведінки у міжособистісної комунікації - це бажання образити, принизити мовного партнера .

Відомо, що у підлітковому віці одним із головних критеріїв формування самооцінки та власного "Я" є думка однолітків. Спілкування з товаришами перетворюється на особливу діяльність підлітків, займає у житті дуже важливе місце, виділяється у цілком самостійну сферу життя - у сенсі особистого життя. У зв'язку з цим Фр. Дольто схильна розглядати агресивну мовну модель поведінки підлітків як певну тенденцію, популярну серед вікової категорії, яку ми розглядаємо.

Комунікативна діяльність для підліткового віку має визначальне значення у формуванні особистості. Однак підліток, маючи суперечливі особливості, не завжди може успішно реалізувати себе як комунікант. Як відомо, підліток черпає моделі комунікативної поведінки із трьох основних джерел: сім'я, взаємодія з однолітками та символічні приклади, що нав'язуються мас-медіа.

Психологи та педагоги часто пов'язують причини комунікативних невдач та комунікативної агресії з негативним впливом ЗМІ та інтернету. Віртуальне спілкування, яке спочатку дозволяє підлітку почуватися захищеним та незалежним, може стати причиною неадекватного реагування підлітків у комунікативній ситуації. Цей факт експериментальним шляхом доводять психологи та лінгвісти: С.В. Фадеєва, Фр. Дольто, С.І. Вигонський, Б.Ю. Норман та інших.[53]

Найчастіше комунікативна діяльність підлітків досить розвинена, у ній переважає клішованість, телеграфність і націленість на зразки. Допомогти підлітку уникнути наслідування негативним зразкам мовної поведінки можуть естетично піднесені, моральні, розвинені у комунікативному плані.

1.3. Категорія спілкування в психології

Кожній людині необхідно протягом усього життя постійно вчитися спілкуванню, безперервно збагачуючи свій комунікативний досвід, удосконалюючи свої вміння та навички, розвиваючи комунікативну компетентність. Розуміння законів спілкування та володіння його техніками, потужним потенціалом рідної мови, вміння переконувати та позитивно впливати на інших людей, керувати конфліктними

ситуаціями приносить практичну користь у всіх сферах життя, допомагає в кар'єрі, призводить до успіху.

Спілкування - це соціально-психологічне явище, яке вміщує у собі все багатство різноманітних духовних і матеріальних форм життєдіяльності людини і є її нагальною потребою. Слово «спілкування» походить від латинського *communis*, що означає «суспільство, громада, загальний». Для того щоб з кимось обмінятися інформацією, необхідно насамперед вступити в контакт, спілкування, а потім спробувати досягти єдиного розуміння в процесі спільної діяльності.

Спілкування - це процес встановлення та розвитку контактів між людьми, що включає: сприйняття і розуміння людьми один одного, обмін інформацією, взаємодія.

У єдиному процесі спілкування соціальні психологи (Б. Д. Паригін, Г.М.Андрєєва) виділяють три сторони чи функції: комунікативну (передача, отримання та обмін інформацією); інтерактивну (взаємодія); перцептивну (сприйняття та розуміння чи взаєморозуміння). Звідси, спілкування можна як своєрідної піраміди, що з кількох граней. Кожна грань має самостійне значення й у час і у різних ситуаціях може превалювати. Однак повноцінним спілкування стає лише тоді, коли проявляються всі межі одночасно: обмін інформацією, взаємодія з іншими людьми, розуміння та пізнання їх, а також переживання, що виникає під час спілкування. Саме психічний контакт характеризує спілкування як двосторонню діяльність, що передбачає як взаємозв'язок і взаємодія на вирішення різних завдань, а й взаємний обмін емоціями, співпереживання, співчуття.

Спілкування пронизує все людське життя і є такою важливою потребою, як потреба в їжі, одязі, воді і т.п. Відомо, що у умовах вигнання із суспільства, тобто. повної самотності, у людини вже на шостий день починаються галюцинації. Він спілкується із цими неіснуючими образами і, якщо залишається в ізоляції, гине. Для людини немає більш жахливого покарання, ніж бути наданим у суспільстві себе і залишатися абсолютно непоміченим.

Такі характеристики важливі як визначення предмета групового та масового спілкування, його змісту, так міжособистісного спілкування. Крім того, поняття «спілкування» не тільки вказує на міжособистісний характер взаємодії, а й

відноситься до діяльності особливий, в результаті якої виникає психологічний контакт між учасниками спілкування. Таким чином, що виникає в результаті контакту та вступу у взаємодію між людьми своєрідне психологічне забарвлення відносин є найважливішою характеристикою міжособистісного спілкування.

Спілкування – складний багатогранний процес, що вивчається різними науками. Соціологія розглядає спілкування як людські контакти, що призводять до соціальних результатів та наслідків. Психологія вивчає питання міжособистісної взаємодії, сприйняття, взаємопроникнення людей. Лінгвістика - мова та мова, слова та терміни як інструмент комунікації. Фахівці у сфері інтерактивних технологій розглядають спілкування як предметний зміст навчання, розвиток умінь та навичок за допомогою ігор, тренінгів, вправ. Кожна з цих наук має свій підхід до проблеми спілкування, приділяє більшу увагу тим чи іншим аспектам.

Будь-який прояв спілкування незалежно від окремої особистості будь-якої групи тією чи іншою мірою пов'язаний із змістом суспільних відносин, на які, у свою чергу, впливають соціальний досвід людини, психологічні та ділові особливості особистості, умови, в яких протікає спілкування, його просторовий характер.

Для того щоб спілкування було ефективним, що задовольняє обидві сторони та відповідним поставленим цілям, людям необхідно дотримуватись цілого комплексу умов. До них відносяться насамперед дотримання правових, соціальних, психологічних та етичних норм і правил, прийнятих у суспільстві та в конкретній організації, дотримання звичаїв і традицій своєї країни, організації. Звичаї, як відомо, формуються у кожного народу, допомагаючи пристосуватися до навколишнього оточення, багато з них закріплюються і передаються від покоління до покоління. Важливою умовою є володіння вміннями та навичками конструктивної взаємодії, техніками та технологіями вербального та невербального контакту, що реалізуються у конкретних вчинках, діях, словах, жестах, позах, інтонаціях, що впливають на комфорт чи дискомфорт, що спілкуються, сприяють чи заважають їх взаєморозумінню. У сфері ділової взаємодії умовою його ефективності є професіоналізм та ввічливе ставлення до співробітника, партнера, клієнта, будь-

якої людини. Це стає обов'язковою повсякденною нормою культурного спілкування всім його учасників, нормою ділового етикету.

Соціальні та правові норми спілкування розробляються і розвиваються вже у професійному середовищі (діловий етикет, наприклад) і стають моральними нормами, дотримання яких необхідне кожному, але, як показує практика, на жаль, не у всіх вони закріплюються і не всіма освоюються. Це з накопиченим негативним досвідом і наявними негативними стереотипами поведінки, сформованими у підлітковому віці. Крім того, комунікативна компетентність в авторитарному суспільстві практично не була затребувана, тому більшість людей лишилася комунікативно неграмотною.

Комунікативна компетентність, тобто сукупність знань, умінь та навичок ефективного спілкування — це те, чого необхідно спеціально навчати, використовуючи при цьому інтенсивні технології в умовах інтерактивної взаємодії. Дослідження вчених із проблем комунікації свідчать, що навчання таких умінь має починатися вже у школі, ліцеї і вже тим більше бути обов'язковим предметом у вузі, оскільки уміння спілкуватися є найважливішою, котрий іноді профілюючою складовою більшості професій у системі людських відносин.

Одним з найбільш часто вживаних є підхід, при якому виділяють три взаємопов'язані сторони: комунікативну, інтерактивну і перцептивну.

Комунікація полягає в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються. Інтерактивна сторона спілкування проявляється в організації взаємодії між учасниками спілкування, тобто в обміні не тільки знаннями, ідеями, станами, а й діями. Перцептивна сторона спілкування являє собою процес сприйняття партнерами по спілкуванню один одного і встановлення на цій основі

Прийнято виділяти два основних типи комунікативного впливу: авторитарну та діалогічну комунікацію. Перш за все, ці два типи комунікації розрізняються характером психологічної установки, що виникає у комунікатора по відношенню до реципієнта.

Існує кілька теорій, що описують міжособистісну взаємодію:

Теорія обміну - Дж. Хомана: люди взаємодіють один з одним на основі свого досвіду, зважають можливі винагороди і витрати.

Теорія символічного інтеракціонізму - Дж. Міда, Г. Блумера: поведінка людей по відношенню один до одного і до предметів навколишнього світу визначається тим значенням, яке вони їм надають.

Теорія управління враженнями - Е. Гофмана стверджує, що ситуації соціальної взаємодії нагадують драматичні спектаклі, в яких актори прагнуть створювати і підтримувати сприятливі враження.

Психоаналітична теорія - З. Фрейд - в рамках даної теорії міжособистісна взаємодія, в основному, визначається уявленнями, засвоєними в ранньому дитинстві, і конфліктами, пережитими в цей період життя. [38]

Спілкування як пізнання людьми один одного (перцептивна сторона спілкування). Соціальну перцепцію визначають як сприйняття зовнішніх ознак людини, співвіднесення їх з її особистісними характеристиками, інтерпретацію і прогнозування на цій основі її вчинків. У ній обов'язково присутня оцінка іншого і формування відносин до нього в емоційному та поведінковому плані.

Перцептивна сторона спілкування включає процес міжособистісного сприйняття однією людиною іншої. Подання про іншу людину залежить від рівня розвитку власної самосвідомості, уявлення про власне Я (Я - концепція). Усвідомлення себе через іншого має дві сторони: ідентифікацію (уподібнення себе іншому) і рефлексію (усвідомлення людиною того, як вона сприймається партнером по спілкуванню).

Виділяються два головних аспекти вивчення процесу міжособистісної перцепції. Один пов'язаний з дослідженням психологічних і соціальних особливостей суб'єкта і об'єкта сприйняття, а інший - з аналізом механізмів і ефектів міжособистісного відображення.

До механізмів перцепції відносять:

Ідентифікацію - спосіб пізнання іншої людини, при якому пропозиція про внутрішній стан будується на основі спроби поставити себе на місце партнера.

Емпатію - емоційне відчуття або співпереживання іншому, заснована на правильному поданні того, що відбувається всередині іншого.

Атракцію (залучення, потяг) - пізнання іншої людини, засноване на формуванні сталого позитивного почуття до нього (прихильність або інтимно-особистісні відносини).

Рефлексію - механізм самопізнання, в основі якого лежить здатність людини уявляти те, як вона сприймається партнером по спілкуванню.

Каузальну атрибуцію - механізм інтерпретації вчинків і почуттів іншої людини (прагнення до з'ясування причин поведінки суб'єкта).

Важливою сферою дослідження перцепції є вивчення процесу формування першого враження про іншу людину.

За своїм призначенням спілкування багатофункціональне. Можна виділити п'ять основних функцій спілкування:

1. Прагматична функція спілкування. Реалізується при взаємодії людей в процесі спільної діяльності.

2. Формуюча функція спілкування. Виявляється в процесі формування та зміни психічного образу людини.

3. Функція підтвердження. У процесі спілкування з іншими людьми людина отримує можливість пізнати, затвердити і підтвердити себе.

4. Функція організації та підтвердження міжособистісних відносин. Сприйняття інших людей і підтримання з ними різних відносин (від інтимно-особистісних до суто ділових) для будь-якої людини незмінно пов'язане з оцінюванням людей і встановлення певних емоційних відносин.

5. Внутрішньоособистісна функція спілкування реалізується в спілкуванні людини з самою собою (через внутрішню або зовнішню мову, побудовану за типом діалогу). Таке спілкування може розглядатися як універсальний спосіб мислення людини.[17]

Залежно від даних аспектів, спілкування можна розділити на кілька видів.

За змістом воно може бути представлено як матеріальне (обмін предметами і продуктами діяльності), когнітивне (обмін знаннями), кондиційне (обмін психічними чи фізіологічними станами), мотиваційне (обмін потребами, мотивами, цілями, інтересами, мотивами), діяльне (обмін діями, операціями, вміннями, навичками).

За цілями ділиться на: біологічне (необхідне для задоволення органічних потреб) і соціальне (для розширення і зміцнення міжособистісних контактів, особистого зростання).

За засобами спілкування може бути безпосереднім (здійснюватися за допомогою природних органів), опосередкованим (з використанням спеціальних засобів і знарядь), непрямим (здійснюється через посередників).

Серед видів спілкування виділяють:

- Ділове спілкування (мета знаходиться поза самого впливу суб'єктів, служить засобом підвищення якості їх діяльності).
- Особистісне спілкування (мета спілкування полягає в залученні партнера до досвіду, цінностей, емоційного стану).
- Цільове (мета спілкування полягає в ньому самому).
- Інструментальне (не є самоціллю, переслідує інші цілі).
- Вербальне (передбачає використання звукової мови, природної мови).
- Невербальне (спілкування за допомогою міміки, жестів і пантоміміки, через сенсорні чи тілесні контакти).[28]

У соціальній психології спілкування виділяють три типи міжособистісного спілкування:

1. Імперативне - це авторитарна, директивна форма взаємодії з партнером по спілкуванню (партнер розглядається як об'єкт впливу) з метою досягнення контролю над його поведінкою, установками і думками, примушення його до певних дій або рішень.

2. Маніпулятивне - це форма міжособистісного спілкування, при якій вплив на партнера здійснюється потай, передбачає об'єктивне сприйняття партнера по спілкуванню, прагнення домогтися контролю над поведінкою і думками іншої людини (Символом такого типу спілкування стала концепція спілкування, розвинена Дейлом Карнегі).

3. Діалогічне - це рівноправна суб'єкт-суб'єктна взаємодія, що має на меті взаємне пізнання, самопізнання партнерів по спілкуванню. Можливе лише в разі дотримання правил.

Спілкування має величезне значення у формуванні людської психіки, її розвитку і становленні розумної і культурної поведінки. Через спілкування людина набуває вищі пізнавальні здібності та якості, стає особистістю. Особливе значення для психічного розвитку дитини має її спілкування з дорослими на ранніх етапах онтогенезу. Спілкування є першим видом соціальної активності. У ньому спочатку через пряме наслідування (вікарне навчання), а потім через словесні інструкції (вербальне навчання) здобувається життєвий досвід дитини. Його інтенсивність, різноманітність його змісту, цілей і засобів є найважливішими факторами, що визначають власний розвиток дітей. Виділені види спілкування служать розвитком різних сторін психології та поведінки людини.

Комунікативні здібності являють собою вміння і навички спілкування з людьми, від яких залежить їх успішність. Люди різного віку, освіти, культури, різного рівня психологічного розвитку, що мають різний і професійний досвід та відрізняються один від одного комунікативними здібностями.

У роботі будуть розглянуті особливості підліткового спілкування в залежності від деяких властивостей особистості. Всі вітчизняні та зарубіжні психологи в своїх працях, в яких вони ставили і вирішували проблеми формування людини як особистості, незмінно поверталися до категорії спілкування.

Б.Г. Ананьєв підкреслював, що особливою і головною характеристикою спілкування як діяльності є те, що через нього людина будує свої відносини з іншими людьми. У спілкуванні виражаються відносини людини з різною активністю, вибірковістю, позитивним і негативним характером. Способом чи формою спілкування і відносин є поводження людини з людиною.

1.4.Неформальне спілкування в підліткових та юнацьких групах

Потреба у спілкуванні в підлітковому та юнацькому віці дуже велика. Часто виникають спонтанні групи, рівень згуртованості яких не поступається рівневі організованого колективу. Щодо характеру лідерства: у шкільних класах офіційний лідер не завжди буває найавторитетнішою людиною. Його висуюють не стільки діти, скільки дорослі, успішність кого діяльності залежить від того, налагодить він

контакти з неформальними лідерами. У стихійних групах, хоч би яким гострим було в них внутрішнє суперництво, вожаком може стати той, хто має реальний авторитет.

Структура стихійних груп спілкування і ступінь їх згуртованості визначаються рівнем розвитку взаємовідносин між юнаками й дівчатами. У підлітків первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопців і дівчат; потім дві такі групи, не втрачаючи внутрішньої спільності, утворюють змішану компанію: пізніше всередині цієї компанії утворюються пари з юнаків і дівчат. На основі взаємного потягу, ще пізніше, у віці 19-20 років, такі пари стають стійкішими, а попередня велика компанія розпадається або відходить на задній план. Звісно, ця схема не універсальна, вона має багато варіантів.[57]

І вуличне спілкування, і спонтанні юнацькі групи тісно пов'язані з особливостями юнацької субкультури. За всієї її розпливчастості вона має декілька постійних компонентів: специфічний набір цінностей і норм поведінки, смаки, одяг і зовнішній вигляд; почуття групової спільності й солідарності; характерну манеру поведінки, способи спілкування, залицяння і т. ін.

У юнацьких захопленнях проявляється та реалізується надзвичайно важливе для формування особистості почуття належності: аби бути цілком «своїм», необхідно виглядати «як усі» і розділяти загальні захоплення. Мода, скажімо, є засобом самовираження, комунікації, Ідентифікації. Нарешті, засіб набуття статусу в своєму середовищі: оскільки норми і цінності юнацької субкультури є груповими, оволодіння ними (наприклад, уміння розбиратися у футболі чи рок-музиці) стає обов'язковим і служить способом самоствердження.

1.5. Особливості та характеристики спілкування і тривожності дітей в підлітковому віці

Усі дослідники психології отрочтва так чи інакше сходяться у визнанні того величезного значення, яке має для підлітків спілкування з однолітками. Відносини з товаришами у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи всі інші сторони його поведінки і діяльності. Л. І. Божович зазначає, що у молодшому шкільному віці основою для об'єднання дітей найчастіше є спільна діяльність, то у підлітків,

навпаки, привабливість занять і інтереси в основному визначаються можливістю широкого спілкування з однолітками.

Для підлітка важливо не просто бути разом з однолітками, а й, головне, займати серед них задовольняє його положення. Для деяких це прагнення може виражатися в бажанні зайняти в групі позицію лідера, для інших - бути визнаним, улюбленим товаришем, для третіх - незаперечним авторитетом в якійсь справі, але в будь-якому випадку воно є провідним мотивом поведінки дітей у середніх класах. Як показують дослідження, саме невміння, неможливість домогтися такого положення найчастіше є причиною недисциплінованості і навіть правопорушень підлітків. Це супроводжується і підвищеною конформністю підлітків по відношенню до підлітковим компаніям .

Той факт, що в основі зниження успішності, зміни поведінки, виникнення афективних переживань і т. п. лежить порушення відносин підлітка з однолітками, як правило, не усвідомлюється ні батьками, ні самим підлітком; або ж порушення спілкування з однолітками бачиться в ряді всіх інших порушень і також не розцінюється як їх джерело і причина. Суб'єктивна значимість для підлітка сфери його спілкування з однолітками значно контрастує з явною недооцінкою цієї значимості дорослими, особливо вчителями. У той час як для підлітка переживання з приводу спілкування виявляються найбільш значущими, найбільш типовими, вчителі вважають, що в центрі переживань підлітків виявляються переживання з приводу спілкування з вчителями, а батьки вважають, що підлітки найбільше переживають з приводу спілкування з батьками .

У підлітка дуже яскраво проявляється, з одного боку, прагнення до спілкування та спільної діяльності з однолітками, бажання жити колективним життям, мати близьких товаришів, друга, з іншого - не менш сильне бажання бути прийнятим, визнаним , шановним товаришами. Це стає найважливішою потребою. Негаразди у відносинах з однокласниками, відсутність близьких товаришів, друга або руйнування дружби породжують важкі переживання, розцінюються як особиста драма. Сама неприємна для підлітка ситуація - це щире засудження колективу, товаришів, а найважче покарання - відкритий або негласний бойкот, небажання спілкуватися. Переживання самотності важко і нестерпно для підлітка. Негаразди у

відносинах з однокласниками штовхає його на пошук товаришів і друзів за межами школи?? Як правило, він їх знаходить.

Зацікавленість підлітка в повазі і визнання однолітків робить його чуйним до їхніх думок і оцінками. Зауваження, невдоволення і образа товаришів змушують його замислитися про причини цього, звертають його увагу на себе, допомагають побачити і усвідомити власні недоліки, а потреба в доброму ставленні і шанованому положенні викликає бажання виправити недоліки і бути на висоті пропонованих вимог.

У підлітковому віці інтенсивно розвивається дуже важлива для спілкування особливість - вміння орієнтуватися на вимоги однолітків, враховувати їх. Це необхідно для благополуччя у відносинах. Відсутність такого вміння розцінюється старшими підлітками як інфантилізм. Першопричиною неблагополуччя у відносинах нерідко буває завищена самооцінка підлітка, яка робить його несприйнятливим до критики і вимогам товаришів.

Спілкування з дорослими. Це спілкування насичене проблемами. Перший джерело цих проблем - нерозуміння дорослими внутрішнього світу підлітка, їх хибні уявлення про його переживання, мотиви тих чи інших вчинків, прагнення, цінностях і т. п. Дорослі явно недооцінюють значення сфери спілкування з однолітками для підлітка. Дослідження показало, що чим старше стає підліток, тим менша розуміння він знаходить у оточуючих його дорослих. Батьки перестають бачити своїх дітей, а вчителі - своїх учнів, а місце цих конкретних і різних підлітків починає заміщати деяка абстрактна і перекручена його версія, почерпнута з газет, з розмов дорослих між собою, але тільки не з реального і живого бачення дитини .

Батьки і вчителі підлітків у більшості своїй не вміють ні побачити, ні тим більше врахувати в практиці виховання того швидкого, інтенсивного процесу дорослішання, який протікає протягом підліткового віку, усіма силами намагаються зберегти « дитячі »форми контролю (гіперопіка, постановка цілей у формі жорсткого імперативу). Той факт, що по суті справи протягом усього підліткового віку потреба підлітків у тому, щоб дорослі, особливо батьки, визнали їх рівноправними партнерами у спілкуванні, виявляється фрустрованной, породжує численні і різноманітні конфлікти підлітка з батьками та вчителями .

Психологи відзначають ще одну, надзвичайно важливу, з психологічної точки зору характеристику конфліктів підлітків з дорослими, а точніше, суб'єктивного ставлення конфліктуючих сторін до конфлікту. Ця картина вірна для всіх підліткових класів. Винуватцем конфлікту завжди визнається підліток - так вважають батьки, так вважають вчителі, так вважають і самі підлітки.[27]

Подібну самообвіняющую, інтропунітивного позицію підлітків деякі автори називають психологічним смиренням, пов'язуючи її з прийняттям нав'язуваних їм формальних відносин слухняності, ломка позиції психологічного смирення найчастіше призводить до психологічного бунтарства.

Таким чином, на початку підліткового періоду складається ситуація, яка загрожує виникненням суперечностей, якщо у дорослого зберігається ставлення до підлітка ще як до дитини. Це відношення, з одного боку, вступає в протиріччя із завданнями виховання і перешкоджає розвитку соціальної дорослості підлітка, а з іншого боку, воно вступає в протиріччя з поданням підлітка про ступінь власної дорослості і його претензіями на нові права. Саме це протиріччя є джерелом конфліктів і труднощів, які виникають у відносинах дорослого і підлітка через розбіжності дорослого стають систематичними, а негативізм підлітка - все більш наполегливим. При збереженні такої ситуації ломка колишніх відносин може затягнутися на весь підлітковий період і мати форму хронічного конфлікту. Конфліктні відносини сприяють розвитку пристосувальних форм поведінки і емансипації підлітка. З'являється відчуженість, переконання в несправедливості дорослого, яке живиться уявленням про те, що дорослий його не розуміє і зрозуміти не може. На цій основі може виникнути вже свідоме неприйняття вимог, оцінок, поглядів дорослого, і він взагалі може втратити можливість впливати на підлітка у відповідальний період становлення моральних і соціальних установок особистості.

Конфлікт є наслідком невміння або небажання дорослого знайти підлітку нове місце поряд з собою. Проблема самостійності та рівноправності підлітка у відносинах з дорослим - найскладніша і гостра в їх спілкуванні та у вихованні підлітка взагалі. Необхідно знайти такий ступінь самостійності, яка відповідала можливостям підлітка, суспільним вимогам до нього і дозволяла дорослому направляти його, впливати на нього.

В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, непевністю, емоційною нестійкістю. В останні роки в порівнянні з попереднім періодом, кількість дітей зі стійкою тривожністю і постійними інтенсивними страхами, істотно збільшилася в нашій країні.

У психолого-педагогічній літературі можна виділити кілька підходів в розумінні тривожності. Деякі дослідники розглядають тривожність переважно в рамках стресових ситуацій як тимчасовий негативний емоційний стан, що виникає у важких, загрозливих, незвичайних умовах. В.С. Мерлін і його учні вважають тривожність властивістю темпераменту. В їх дослідженнях отримані статистично достовірні кореляції між показниками тривожності і основними властивостями нервової системи (слабкістю, інертністю).[62]

Ряд вчених розглядають тривожність як соціально-обумовлену властивість особистості. Так Н.В. Імедадзе називає тривожність - специфічною соціалізацією емоцій.

Ці експериментальні матеріали показують, що на прояв тривожності у дітей великий вплив має соціалізація.

У цьому ж аспекті аналізує тривожність В.Р. Кисловська. На підставі дослідження, яке показує, що рівень тривожності надійно корелює з соціометричним статусом. Серед різного віку (дошкільний, молодший шкільний, підлітковий, юнацький) В. Р. Кисловська робить висновок про те, що тривожність в дуже значній мірі є функцією соціального спілкування.[11]

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміку.

Так А. М. Прихожан вказує, що тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, зв'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. За визначенням Р. С. Немова, тривожність - постійно або ситуативно визначена властивість людини переходити в стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.[17]

Е. Савіна вважає, що тривожність визначається як стійке негативне переживання занепокоєння очікування неблагополуччя з боку оточуючих.

Таким чином поняттям тривожність психологи позначають стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням і неспокою, що має негативне емоційне забарвлення.

Виділяють два основних види тривожності. Першим з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння.

Інший вид - так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не надходять. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Дитина, схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому та пригніченому настрої, у неї ускладнені контакти з навколишнім світом, який сприймається нею як лякаючий і ворожий, закріплюючись в процесі становлення характеру до формування заниженої самооцінки і похмурого песимізму.

Серед причин, що викликають тривожність, на першому місці, по думку К. Савіної - це неправильне виховання і несприятливі відносини дитини з батьками, особливо з матір'ю. Так відторгнення, неприйняття матір'ю дитини викликає у неї тривогу через неможливість задоволення потреби в любові, пестощах і захисті. В цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність матеріальної любові («Якщо я зроблю погано, мене не будуть любити»). Незадоволення потреби дитини в любові буде спонукати її домагатися задоволення даної потреби будь-якими способами.

Тривожність дитини може викликатися і особливостями взаємодії педагога з дитиною, переважанням авторитарного стилю спілкування або непослідовності вимог і оцінок. І в першому, і в другому випадках дитина перебуває в постійній напрузі через страх не виконати вимоги дорослих, не «догодити» їм, приступити жорсткі рамки. Кажучи про жорсткі рамки, ми маємо на увазі обмеження, встановлені педагогом. До них належать обмеження спонтанної активності,

обмеження дитячої безпосередності на заняттях. До обмежень можна також віднести і переривання емоційних проявів дітей.

Як відомо, потреба в спілкуванні і відносинах з іншими людьми стає в підлітковому віці більш гострою і напруженою, ніж в попередні періоди дитинства. Потреба в спілкуванні є у кожної нормальної людини. Чим старша дитина, тим в більшій мірі їй властива потреба в контакті з іншими людьми, в спілкуванні з ними.

Одна з головних особливостей підліткового віку - зміна значущих облич і перебудова взаємин з дорослими. Однією з найважливіших потреб перехідного віку є потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від встановлених ними правил і порядків.

Відносини між батьками і дітьми - одна з найважливіших проблем сімейного виховання. Немає майже жодного соціального чи психологічного аспекту поведінки підлітків, який би не залежав від сімейних умов. Змінюється тільки характер цієї залежності. Значний вплив на особистість підлітків надає стиль його взаємин з батьками, який лише частково обумовлюється їх соціальним становищем. Разом з тим, дуже важливим є емоційний тон сімейних взаємин, що переважає в сім'ї типу контролю і дисципліни. Дитина, позбавлена сильних і недвозначних доказів батьківської любові, має менше шансів на високу самоповагу, теплі дружні стосунки з іншими людьми і стійкий позитивний «образ-Я». Недоброзичливість чи неуважність з боку батьків викликає неусвідомлену взаємну ворожість у дітей. Ця ворожість може виявлятися як не відкрито, так і відкрито. Якщо ж ця неспроможна агресія направляється всередину, вона дає низьку самоповагу, почуття провини, тривоги.

В основі емоційної прихильності дитини до батьків лежить залежність від них. У міру зростання самостійності, особливо в підлітковому віці, така залежність починає обтяжувати. Дуже погано, коли дитині не вистачає батьківської любові. Вона породжує стійку потребу в опіці, ускладнює формування комунікативності.

Особливо гостро це проявляється в старшому підлітковому віці. Учні, які відчували величезну потребу в спілкуванні з дорослими на рівних, рідко мали можливість її задовольнити.

Чим старше стає підліток, тим менше розуміння він знаходить у оточуючих його дорослих. Необхідно бути потрібним своїй дитині. Зробити це можна в тому випадку, якщо ваша душа, тривоги, турботи будуть відкриті дитині. Щоб правильно і справедливо судити про дитину, нам потрібно не переносити підлітка з його сфери в нашу, а самим намагатися переселитися в його духовний світ .

Гострий інтерес підлітка до всього оточуючого – благодатна основа для освітньої та виховної роботи вчителів і батьків.

Найчастіше дорослі не вміють, не можуть побачити, ні тим більше врахувати в процесі виховання швидкого процесу дорослішання і намагаються всіма силами зберегти дитячі форми контакту, спілкування з дітьми. Уявлення батьків і вчителів про суб'єктивний світ підлітка стають все більш несхожими на реальності цього світу, зближують їх. Батьки перестають бачити своїх дітей, вчителі - своїх учнів.

Причина цього криється, перш за все, в психології дорослих, батьків, які не бажають помічати зміни внутрішнього світу підлітка. Міркуючи абстрактно, батьки знають про свою дитину значно більше, ніж будь-хто інший, навіть вона сам. Але зміни, що відбуваються з дитиною, відбуваються занадто швидко, а батьки все ще бачать її такою, якою вона була кілька років тому. Поспіх, невміння і небажання вислухати та зрозуміти те, що відбувається в складному юнацькому світі, намагатися подивитися на проблему очима сина або дочки, впевненість у власній непогрішності - ось що в першу чергу створює психологічний бар'єр між зростаючими дітьми.

Потреба підлітків у тому, щоб дорослі, особливо батьки, визнавали їх рівноправними партнерами в спілкуванні, виявляється фрустрованою, породжує численні і різноманітні конфлікти підлітка з батьками і вчителями. Винуватцями такого конфлікту завжди визнається підліток - так вважають батьки, так вважають вчителі, так вважає і сам підліток.

Подібну самозвинувачену позицію підлітків деякі автори називають «психологічним смиренням» і пов'язують її з прийняттям, нав'язують підліткам формальні відносини слухняності, злам позицій психологічного смирення найчастіше призводить до психологічного бунтарства. Коли виникає це психологічне бунтарство, дорослі починають бити на сполох, йдуть до психолога, шукають вихід, а психологічне прагнення всіх влаштовує.[25]

Ще на один момент дослідники звертають увагу. Дорослі, бачачи дорослішання підлітка, найчастіше помічають в цьому процесі тільки негативні сторони: підліток став неслухняним, потайним - і зовсім не помічають позитивного нового. Одним з таких паростків є розвиток в підлітковому віці здатності підлітка до емпатії по відношенню до дорослих, прагнення допомогти їм, підтримати їх горе або радість. Дорослі, в кращому випадку, готові самі проявити співчуття і співпереживання по відношенню до підлітка, але абсолютно не готові прийняти це ставлення підлітка, якраз і необхідно бути з ним на рівних.[47]

Такі ж труднощі, як у батьків, відчувають і вчителі. У спілкуванні, як відомо, не тільки встановлюється психологічний контакт і відбувається обмін інформацією, але також відбувається взаємопереживання, взаємовплив, взаємодія. Залежно від того, як учитель сприймає і розуміє підлітка (відповідно і підліток - вчителя) і виникає певне відображення одне одного. Воно може бути переважно інтуїтивним, конкретно-чуттєвим і абстрактно-логічним.

Сприйняття і розуміння, орієнтованість на зовнішність, здійснюється в залежності від емоційного враження, привабливості або асоціації з зовнішніми ознаками знайомих людей. Складність полягає ще в тому, що процес спілкування протікає, як правило, на очах у інших учнів. Навіть очевидний прояв зовнішніх ознак поведінки учнів не повинно трактуватися прямолінійно, без розуміння психологічного змісту, інакше можливі грубі помилки. Дуже важливо при спілкуванні вміти поставити себе на місце іншого і бачити себе ніби з боку, це дозволить уникнути багатьох помилок.

М.М. Рибакowa вважає, що умовою взаємодії між учителем і учнями є комунікативна діяльність вчителя, тобто організація поведінки і діяльність вчителя, через різні види педагогічного спілкування. Низька культура спілкування, психологічна невідповідність вчителя до педагогічного спілкування є серйозною перешкодою для встановлення повноцінних взаємин.[21]

У процесі спілкування учні засвоюють не тільки зміст матеріалу, а й ставлення до нього вчителя. Це особливо значимо для учнів підліткового віку, коли відбувається формування навичок особистісного спілкування. Ефективність такого спілкування вчителя з учнем залежить від готовності учня прийняти звернене до

нього зауваження і адекватно відреагувати на нього, але вчитель не завжди дбає про таку готовність, часто поспішає надати вольовий вплив на учня, в результаті виходить ефект, зворотний очікуваному: учні не розуміють вчителя, не стають співучасниками у взаємодії.

Відомий психолог О.О. Бодальов справедливо зауважує, що спілкування є таким видом взаємодії, в якому особи, що беруть участь, своїм зовнішнім виглядом і поведінкою завжди роблять сильний вплив на судження і почуття один одного, причому, в той час як один з них, вступаючи в контакти з оточуючими, без будь-яких зусиль створює добре ставлення до себе, інші в силу вироблених у них манер спілкування - вносять напругу, провокують розвиток негативних емоцій у людей, що вступають з ними в контакт.

Дійсно, це в якійсь мірі стосується і відносин між вчителями та учнями. Є вчителі, для яких шляхи до делікатного, обережного, вимагаючого чуйності і уваги втручання в особисті відносини учнів, міцно зачинені. Звичайно, при такому «смысловому бар'єрі» трансформувати міжособистісні відносини вчитель безсилий.

Стиль керівництва, як показують дослідження психологів, часом прямо, часом побічно за допомогою формування певних рис особистості школярів, дуже впливає на характер міжособистісних відносин у класі.

Так О.О. Бодальов зазначає, що стан спокійного задоволення і радості виникає в учнів тих класів, на чолі яких стоїть вихователь, що дотримується демократичних принципів. Коли ж вихователь - особистість авторитарного складу, у школярів нерідко з'являється стан пригніченості, а переживання гніву і злості часто відзначається тоді, коли вихователь непослідовний, тобто належить до числа лібералів. Причому, особливо важкий і гнітючий вплив авторитарний стиль надає на тих учнів, які найчастіше виявляються в категоріях прийнятих та ізольованих, особливо у тих школярів, які відстають у навчанні. [17]

Але не тільки стиль роботи вчителя, а й просто його людські якості можуть сприяти або гальмувати виявлення міжособистісних відносин і подальше управління ними. Від ставлення до учнів багато в чому залежить характер і зміст тих оцінок, які він дає учням, характер їх переживань з приводу своїх вчинків або зрив у поведінці. У цих оцінках і переживаннях виражаються не тільки особливості особистості учнів,

вчинки яких оцінюються, але неодмінно і постійно відображають особистість самого оцінюючого (вчителя, дорослого). Відношення до учнів завжди проявляється в спілкуванні з ними, як правило, це ставлення ґрунтується на певних стереотипах.

Характер спілкування з вчителями та суб'єктивне ставлення до нього змінюється під час підліткового періоду. Якщо провідним мотивом спілкування молодших підлітків є прагнення отримати підтримку, заохочення вчителя за навчання, поведінку та шкільну працю, то в старшому віці - прагнення до особистісного спілкування з ним.

Починаючи з шостого класу, підлітків все більше хвилюють професійні і особистісні якості педагогів. Причому, якщо професійні якості педагогів підлітків в цілому влаштовують, то особистісні - ні. Ця незадоволеність особистісними якостями сприймається підлітками найчастіше як проблема справедливості вчителя. Однак, не дивлячись на незадоволеність особистісними якостями вчителів, вони все одно найчастіше не прагнуть до спілкування з ними, чого, до речі, вчителі найчастіше всього не помічають. Вони, як правило, вважають, що підлітки задоволені спілкуванням з ними, так само як і їх особистісними якостями.

Таким чином, складається ситуація загострення у підлітків потреби в особистісному спілкуванні з педагогами і неможливості її задоволення.

Одна з головних тенденцій перехідного віку - переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі зі старшими, на більш-менш рівних за положенням.

А.В. Мудрик вважає, що потреба в спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дітей рано і з віком посилюється. Вже у дошкільників відсутність спільноти однолітків негативно позначається на розвитку комунікативних здібностей і самопізнання. Поведінка підлітків по самій суті своїй є колективно-груповою.[27]

По-перше, спілкування з однолітками - дуже важливий специфічний канал інформації (що дозволяє частину інформації з питань статі підлітку отримувати від однолітків, тому їх відсутність може затримати його психосексуальний розвиток або надати йому нездоровий характер).

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра та інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички свідомого впливу, уміння

підкоритися колективній дисципліні, відстоювати свої права. Поза суспільством однолітків підліток не може виробити комунікативні якості, які необхідні дорослому.

У той же час це вид емоційного контакту. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає почуття емоційного благополуччя і стійкості. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого.

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі переплетення двох потреб: відокремлення і потреби в приналежності, включеність в якусь групу. Розмови дітей, спілкування один з одним вчать жити в колективі, навчають мовному контакту, а саме цікаво розповідати, висловлювати думку з того чи іншого приводу, сперечатися, доводити. Все це надзвичайно важливо для їх майбутнього життя.

Аналізуючи емоційну функцію спілкування підлітків, А.В. Мудрик підкреслює: «Спілкування - найважливіша детермінанта емоційних станів людини». Весь спектр людських емоцій виникає і розвивається в умовах спілкування людей. [11]

У підлітковому віці особлива роль емоційної функції спілкування проявляється в двох аспектах: в придбанні досвіду емоційних відносин з людьми і в розвитку емоційного прийняття навколишньої дійсності.

У науці встановлено, що ті підлітки, які зазнали дефіциту спілкування і в зв'язку з цим не могли успішно вирішити свої дитячі підліткові конфлікти, коли виростають і стають батьками, частина виявляється нездатними встановити тісний емоційний зв'язок з дитиною. З іншого боку, роль спілкування у формуванні емоційного ставлення підлітка до навколишнього життя проявляється опосередковано - в усамітненні.

Усамітнення - це, як правило, емоційні переживання того, що відбувається в реальному спілкуванні. Тому, якщо підліток уникає усамітнення або воліє його якимось конкретним справам, може означати, що у нього слабо розвинена уява, він недостатньо емоційно розвинений. Для підлітка важливо не просто бути разом з однолітками, а й, головне, займати серед них задовольняюче його положення. Для деяких це прагнення може виражатися в бажанні зайняти в групі позицію лідера, для інших - бути визнаним, улюбленим товаришем, для третіх, незаперечним

авторитетом в якійсь справі, але в будь-якому випадку воно є провідним мотивом поведінки дітей в середніх класах.

Саме невміння, неможливість домогтися такого положення часто є причиною недисциплінованості дітей. Це супроводжується і підвищеною конфліктністю підлітків по відношенню до підлітковим компаніям. Іншими словами, підліток змінює свою поведінку під впливом інших однолітків таким чином, щоб вона була відповідною до думок однолітків. З цієї причини у підлітків виникають труднощі з однолітками. Часто в основі зниження успішності, змін в поведінці, виникнення афективних переживань і т.п. лежить порушення відносини підлітка з однолітками.

В основі зниження успішності, змін поведінки, виникнення афективних переживань і т. п. лежить порушення відносин підлітка з однолітками, як правило, не усвідомлюється ні батьками, ні самими підлітками, або ж порушення спілкування з однолітками бачиться в ряду інших порушень і так само не розцінюються як їх джерело і причина.

Відчуття самотності і неприкаяності, пов'язане з віковими труднощами становлення особистості, продовжує у підлітка невтомну спрагу спілкування і групування з однолітками, серед яких вони знаходять або сподіваються знайти те, в чому їм відмовляють дорослі: спонтанність, емоційне тепло, порятунк від нудьги і визнання власної значущості. Напружена потреба в спілкуванні є провідною діяльністю підлітків і нерідко перетворюється у багатьох юнаків в непереможне стадне почуття; вони не можуть і години пробути поза компанії однолітків. Особливо сильною є така потреба у хлопчиків.

При схожості зовнішніх контурів соціальної поведінки, глибинні мотиви, що ховаються за потребою спілкування, індивідуальні і різноманітні. Один шукає серед однолітків підкріплення самоповаги, визнання своєї людської цінності. Іншому потрібна емоційна причетність з групою. Третій черпає відсутню інформацію і комунікативні навички. Четвертий задовольняє потребу панувати, командувати іншими. Сфера спілкування підлітків з однолітками - це крок до своєї емансипації.

Висновки до розділу 1

Підлітковий вік, що відрізняється особливою складністю та бурхливим розвитком, має низку тільки йому властивих особливостей. Специфічність підліткового віку

психологи пояснюють як із біологічної, так і з соціокультурної позиції. В основі біологічного підходу, прихильником якого є Ш. Бюлер, лежить поняття пубертатності, соціокультурний підхід, на думку Е. Штерн, передбачає виявлення особливостей підлітка з погляду переважаючих у ньому цінностей. Обидва підходи мають місце пояснення особливостей підліткового періоду, але у різні фази розвитку, оскільки цінності, перелічені Еге. Штерн, підліток більшою мірою здатний сприйняти й осмислити у період психологічного пубертата. Говорячи про специфіку підлітництва, низка вчених, уникаючи класифікацій за якоюсь ознакою, прагнули показати універсальні особливості, властиві цьому віку. Дослідники відзначають суперечливі риси, властиві підлітку: невпевненість у собі бажання займати чільну позицію, прагнення романтичності і грубість у поведінці, потреба у спілкуванні і схильність до самотності тощо. Підлітковий вік - це період, у якому закладаються основи поведінки й від цього, якою мірою формується людина сприйме етичні, соціальні, культурні норми цьому етапі дорослішання, залежить його майбутня особистість.

Комунікативна діяльність для підліткового віку має визначальне значення у формуванні особистості. Однак підліток, маючи суперечливі особливості, не завжди може успішно реалізувати себе як комунікант

Досліджуючи особливості підліткового періоду в психологічному аспекті з'ясували, що цьому віку властиві суперечливі риси: схильність до аутизму та бажання стати лідером серед товаришів, романтичність і грубість, прагнення до самостійності та відсутність можливості до повної незалежності від дорослих, товариськість та нерозвинена мовна культура. Спілкування, на думку психологів, є провідною діяльністю підлітка.

Як відомо, підліток черпає моделі комунікативної поведінки із трьох основних джерел: сім'я, взаємодія з однолітками та символічні приклади, що нав'язуються мас-медіа. Психологи та педагоги часто пов'язують причини комунікативних невдач та комунікативної агресії з негативним впливом ЗМІ та інтернету. Віртуальне спілкування, яке спочатку дозволяє підлітку почуватися захищеним та незалежним, може стати причиною неадекватного реагування підлітків у комунікативній ситуації.

Цей факт експериментальним шляхом доводять психологи та лінгвісти: С.В. Фадєєва, Фр. Дольто, С.І. Вигонський, Б.Ю. Норман та ін

Однак, як показують дослідження психологів та досвід практичного спілкування з цією віковою категорією, підліток у комунікативному плані є не самостійним, залежним від негативного впливу реального оточення та символічних засобів: Інтернету, ЗМІ. У свою комунікативну культуру він привносить клішовані обороти, риси телеграфного стилю спілкування, таким чином не збагачуючи, а збіднюючи її. З цього випливає, що комунікативна компетентність підлітків досить не розвинена і потребує коригування.

РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Тривожність як особливий прояв емоційної сфери дітей підліткового віку

Підлітковим прийнято вважати період від 11 до 16 років. Цей період обумовлений не тільки якісними навичками і корисним змінами в організмі підлітка і в його оточенні, але пов'язаний з виникненням специфічних станів, які відіграють важливу роль у період найбільшого розвитку, а й небезпечним ланкою. Пубертатний період знаменується психофізичним бурхливим розвитком і розбудовою соціальної активності дитини. Потужні зрушення відбуваються у всіх сферах життєдіяльності дитини, роблять цей вік «перехідним» від дитинства до дорослості. Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту .

Підлітковий вік часто називають періодом диспропорції в розвитку. У цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності й образливість. Фізичні недоліки часто перебільшуються. Перш за все, в порівнянні з дитячим віком, що зростає увага до свого тіла обумовлено не тільки фізичними змінами, але і новою соціальною роллю підлітка. Навколишні очікують, що завдяки фізичній зрілості він вже повинен справлятися з певними проблемами розвитку. У підлітків розвивається тривога з приводу і норми розвитку, це зв'язано, перш за все, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком, і його затримкою. Усвідомлення соматичних змін та їх включення в схему тіло - одне з найважливіших проблем періоду статевого дозрівання. Підлітки відзначають також соціальну реакцію на зміну їх фізичного

вигляду (схвалення, захоплення або відразу, глузування, презирство) і включають її в уявлення про себе. Це формує у підлітка низьку самооцінку, не впевненість в собі, скутість у спілкуванні і зниження почуття власної значущості. До того ж сексуальний розвиток дуже тісно пов'язане з формуванням почуття гідності і гордості, особистісної ідентичності. Актуальним ставати, як відзначає Х. Ремшідт, у своїй праці «Підлітковий і юнацький вік», порівняння себе з однолітками, оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, продовжує Х. Ремшідт, це може викликати тривожність і призвести до гострих конфліктів або депресивного стану і навіть до хронічних неврозів. Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль відіграє центральну нервову систему, місце інтеграції нервових і психічних феноменів.[51]

Таким чином, розвиваються сексуальні потреби і потяги, які під впливом психосоціальних та соціально-культурних факторів (статеве виховання, норми, індивідуальна психічна зрілість, приклади дорослих) по різному виражається в поведінці: психоафективно, тобто як рухоме почуттям любові і схильності відносин до певного партнера, або психофункціональні, як значною мірою незалежна від цього, непов'язане з певним партнером сексуальне задоволення. Але тут можуть виникати статеві порушення: з якихось причин дозрівання немає, то не виникає ні сексуального потягу, що не відповідають переживань. Їм відсутні необхідні психосоціальні (соціально-культурні) чинники або серед них переважають покарання й обмеження, сексуальні потреби можуть також зникнути або недорозвинення. Це може привести до неузгодженості між нормальним розвитком і психічним переживанням і поведінкою, викликаючи невпевненість у собі, зниження самооцінки тощо. Необхідно звернути увагу на значимість сім'ї та школи в період дорослішання. Так як підлітковий вік - це протиріччя між прагненням здаватися і невмінням «бути дорослим». Це протиріччя між прагненням до незалежності і необхідністю підкорятися вказівкам-дорослих. Якщо ці особливості не враховувати, то у підлітків можуть сформуватися стійкі відхилення в моральному розвитку і поведінці. І тут не важливо відносини між батьками і дитиною. Так як підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період, від дитинства до дорослості, виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної і когнітивної

сфери [50]. 14 Зростає роль референтної групи, що сприяє розриву з батьками, як зразком для наслідування. З боку батьків зростають обмеження і заборони, у зв'язку з новими змінами в сім'ї зростає число конфліктів. Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: так як підліток постійно відчуває себе залежним, несамостійним. Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому відношенні, з-за великої тривалості шкільного навчання.

Неуспішність в школі може бути причиною конфліктів. Напружені відносини між батьками і дітьми обумовлені не стільки конфліктом між поколіннями, скільки змінилися економічними умовами та технологічним прогресом, перед обличчям яких батьки, як і діти, відчувають себе невпевненими і неспокійними, що породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують власний характер. Поряд з рідною домівкою, школа – найважливіша інстанція соціалізації. Формування юнацтва як фаза вікового розвитку тісно пов'язане з виникненням системи загальної шкільної освіти. Шкільні конфлікти пов'язані в основному з успішністю, адаптацією, авторитетом і автономією. У зв'язку з вимогами пред'являються до успішності, виникають конфлікти, як з вчителями, так і з однолітками. По відношенню до вчителів можуть виникнути протест, відмова займатися і добиватися успіхів. Така поведінка зустрічається і у здібних і у критично налаштованих молодих людей. Чис виражене прагнення до успіху стикається з несприятливими перспективами на майбутнє. У відносинах з ровесниками можуть виникати конфлікти на ґрунті суперництва. Це впливає на психосоціальну адаптацію школярів і збереження класу як єдиного суспільства. Конфлікти в області автономії і авторитету обумовлені утиску свободи шкільними правилами. Молоді люди вимагають, обґрунтувати їх відчувають над собою небажані опіку Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості.[61]

Підлітки молодші та старші мають свої відмітні особливості, і вони великі, але можна говорити про типові, характерні риси цього періоду, за рівнем і характером психічного розвитку, підлітки – типова епоха дитинства, яка має

ряд стадій, які мають свої особливості, з одного боку, а з іншого боку підліток – зростаючий людина, що стоїть на порозі дорослого життя. Досягнутий рівень

психічного розвитку, збільшені можливості підлітка, викликають у нього потреба в самостійності, самоствердженні, визнання з боку дорослих його прав, його потенційних можливостей, в тому числі, участь у суспільно значущих справах. Між тим, дорослі, підкреслюють, що підліток вже не маленька дитина і пред'являючи до нього підвищені вимоги, продовжують часом відмовляти йому в праві на самостійність, можливості на самоствердження. Звідси і виникають більшість конфліктних ситуацій, образи і різноманітні форми протесту. Основним новоутворення підліткового віку є самосвідомість, як результат розширення спілкування, ускладнити відносини підлітка з суспільством, з дорослими, з однолітками.

Стан тривожності це наслідок підліткової кризи, яка протікає, порізному і дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть стати причиною різних форм поведінки, що відхиляється і особистісних порушень, у тому числі і тривожності, на якій ми зупинимося по детальніше.

Через незнання дорослими періодизації вікового розвитку, особистість підлітка буде розвиватися аномально, тобто криза підліткового віку буде протікати з ускладненнями. Для кризи ідентичності характерне переживання підлітком почуття неповноцінності, депресивний стан і сексуальні наміри. Криза ідентичності, на думку Х. Решмідта, можна розглядати як реакцію на втрату статусу дитини, на невідповідність біологічних можливостей соціальним, на невпевненість у своїй компетенції, у своєму статусі, на різкі біологічні зміни, що відбуваються в організмі людини дорослішає. Невпевненість і страхи можуть досягати такого ступеня, що виникає боязнь втратити тілесну і душевну єдність, з цього часто підлітки створюють поведінкові ритуали.[36]

Д.Фельдштейн виділяв диференціальний аналіз кардинально-нового психічного стану підлітка, який визначається потребою зростаючого людини утвердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в спілкуванні. Все це дозволяє встановити та змістовно охарактеризувати психічно - різні умови, свого роду три стадії кризи розвитку підлітка. Перший рівень, назвав Д. Фельдштейн, «локально-вередлива». Він характеризується тим, що прагнення 10-11 річного підлітка проявляється в

потребі визнання з боку дорослих його важливість і значення, через рішення окремих задач, з цього він називається локальний, а вередлива, по тому що, переважають в ньому ситуативно-обумовлені емоції. Причому емоційно забарвлене прагнення до самостійності проявляється у різних дітей по різному, що відбивається в мотиваційних структурах. Характерно те, що 10-11 річні діти намагаються отримати визнання самого факту їх дорослішання. Оцінку поведінки та ставлення дітей у спеціально організованих ситуаціях показують, що зростаюче прагнення підлітків до самостійності не зводиться просто до бажання домогтися від дорослих розуміння певних прав, а ґрунтуватися на розумінні ними важливості вираження конкретних завдань, соціально - схвалених справ, хоча вони, бува, не усвідомлюють їх значимість. Другий рівень, Д. Фельдштейн, назвав «право-значимий». 12-13 річний підліток не задовольняється, вже своєю участю в певній сукупності справ, рішень, і в нього розкривається потреба в суспільному визнанні; відбувається освоєння не тільки обов'язків, але і головне, прав в сім'ї, суспільстві, формується прагнення до дорослості не на рівні «я хочу», а на рівні «я можу» і «я маю».

На третьому рівні, стверджуюче-дійсне, у 14-15 річного підлітка розвивається готовність до функціонування в дорослому світі, що породжує прагнення застосувати свої можливості, проявити себе, яке веде до створення своєї соціальної придавленості, загострюючи потреба у самовизначенні, самореалізації. Таким чином, вивчення підліткового рівня на основі зміни одного із головних показників їх психічного стану - потреби в самостійності, самоствердженні, дає можливість розглядати не просто молодших і старших підлітків, а й розкрити складну динаміку їх рівневого розвитку. Найважливіший момент у характеристиці підлітка, його нової соціальної позиції - усвідомлення ним свого «Я». Це усвідомлення здійснюється і в самооцінці і у відносинах з однолітками, дорослими. Підвищений інтерес до своєї особистості, потреба в усвідомленні і оцінці своїх особистісних якостей були односторонньо витлумачені рядом закордонних психологів, які стверджують, що цей відхід від дійсності нібито неминуче супроводжується яскраво вираженим егоїзмом, егоцентризмом і аутизмом[21]. Тим часом потреби підлітка в самоспостереженні, самооцінці, самоствердженні і самовдосконаленні виникає не з порожньої цікавості

і поверхневого потягу до самозаглиблення й не виступає, як безцільна рефлексія, а з'являється з моральної потреби проаналізувати свої переваги і недоліки, з прагнення зрозуміти, що у власних вчинках та цілі є правильним і неправильним, чого слід домагатися і від чого утримуватися[21]. Тобто інтерес до себе виникає з потреби життя і діяльності, в яких розкриваються якості особистості. Що стосується спостерігається в підлітковому віці потреби побути одному, то вони ні в якій мірі не рівноцінна так званого прагненню до самотності, а являє собою при правильно організованій діяльності лише потреби в умовах, сприятливих для зосередження та роздуми. Ускладнюються в цей період відносини з однолітками .

Підліток відчуває особливу потребу в дружніх відносинах, де тільки і можлива система реальної рівності. Але можливі конфлікти на ґрунті суперництва. Часто підлітки займають агресивну роль по відношенню до тих людей, від яких йде загроза: їх престижу, самооцінки. Насправді, спрацьовує механізм психічної захисту і часто він виражається в агресії. Насправді у таких підлітків часто низька самооцінка, підвищена тривожність, невпевненість, помисливість. Підлітки чуйно вловлюють ставлення до них дорослих, оцінка яких дуже впливає, активно формуючи самооцінку зростаючої людини. Вона може бути як позитивна, так і негативна. Конфлікти в школі можуть призводити до вимагають корекції поведінкових порушень, наприклад, до «школофобії», в основі часто лежить страх перед школою; боязнь знущань і образ до прогулів. Разом з тим батьківська хата є позитивним фактором, є причиною дезадаптації підлітка. Сюди входить ряд причин: обтяжені психічні умови (дисгармонія в сім'ї, часті сварки, конфлікти і т. д.), економічний стан батьків, освіта. Причиною дезадаптації підлітка може служити як наслідок догляд зі школи. У таких підлітків виявляються особистісні порушення і відхилення соціальної поведінки. Їх вихідним пунктом часто служать порушення формування особистості, схильність до зниженим настроєм, занижена самооцінка, і, отже, невпевненість у собі, висока тривожність. Ш. Бюллер виділила в юнацькому періоді 2 фази: позитивну і негативну. Підлітковий етап ставитися до негативної фази. Її характерні риси: тривожність, дратівливість, агресивність, безцільно бунт, прагнення до самостійності, не підкріплюється відповідними фізичними та

психічними можливостями. Ця фаза починається, на думку Ш. Бюллер в 11-13 років, у хлопчиків в 14-16 років.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в основі негативних форм поведінки лежать: емоційне переживання, неспокій, незатишність і невпевненість за своє благополуччя, яке може розглядатися як прояв тривожності.

Всі дослідники психології підліткового віку, так чи інакше, сходяться у визнанні того величезного значення, яке має для підлітків спілкування з однолітками. Ставлення з товаришами знаходиться в центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи всі інші сторони його поведінки і діяльності. В основі зниження успішності, зміни поведінки, виникнення афективної напруги лежить порушення відносин підлітка з однолітками, батьками, вчителями.

Причиною порушення соціальних зв'язків з оточуючими, дорослими і однолітками нерідко виступає тривожність підлітка - нейротизм. Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, громадські характеристики яких цього не передбачають.

Це один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність, зазвичай, підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки травми, у багатьох груп з поведінкою, що відхиляється. В цілому, тривожність є проявом суб'єктивного неблагополуччя особистості. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодій і її оточення.

Під особистою тривожністю розуміється індивідуальна риса особистості людини, яка відображає її схильність до емоційно негативних реакцій на різні життєві ситуації, що несуть загрозу для її Я (самооцінки, рівня домагань, ставлення до себе і т.п.). Особистісна тривожність - це стабільна схильність людини реагувати на подібні соціальні ситуації підвищенням тривоги і занепокоєння. Ситуаційна тривожність визначається як тимчасове, стійке тільки в певних життєвих ситуаціях і, як, не виникає в інших ситуаціях. Цей стан виникає як звична поведінкова реакція на

подібного роду ситуації. Вона проявляється в труднощах прийняття рішень, в сумнівах щодо вірності своїх планів і вчинків та відношення до людей. У кожній конкретній людини особистісна і ситуативна тривожність розвинені в різному ступені.

Тривога - емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривожність являє собою генералізований дифузний або безпредметний страх. Вона часто буває обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки. Тривожність не тільки попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою визначити загрозливий предмет.

Поведінкові прояви тривоги полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість і продуктивність. Тривога як механізм розвитку неврозів, що формуються на основі внутрішніх протиріч в розвитку і будові психіки людини, (наприклад через підвищений рівня домагань, недостатньою моральною обумовленістю мотивів і т.д.) може привести до неадекватного переконання про існування для особистості загрози з боку інших людей, власного тіла, власних дій.

Результати вивчення тривожності зарубіжними дослідниками багато в чому збігаються з висновками вітчизняної психології. Так, Х. Хекхаузен показує наступні міркування Спілберга: «...стан тривожності (Т-стан) характеризується об'єктивними свідомо сприйнятими відчуттями загрози або напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією автономної нервової системи». Тривожність як риса особистості (Т-властивість) означає мотив або придбану людську диспозицію, яка привертає індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивних безпечних обставин, які містять загрозу, спонукаючи реагувати на них Т-станами, інтенсивність яких не відповідає величині об'єктивної безпеки.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з оточуючими. Подібну тривожність відчувають часто школярі, які добре вчаться, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, шкільної дисципліни.

Тривожні діти зазвичай не викликають скарг з боку вчителів і батьків і самі не звертаються до психолога. Як відомо, подібна тривожність може породжуватися або реальним неблагополуччям школяра в найбільш значущих областях діяльності спілкування, або існувати як би всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів.

Тривожність, закріпившись, стає досить стійким утворенням. Підлітки з підвищеною тривожністю тим самим опиняються в ситуації «зачарованого психологічного кола», коли тривожність погіршує можливості підлітка, результативність його діяльності, а це, в свою чергу, ще більше підсилює емоційне неблагополуччя.

Паралельно з товариськістю, тісно переплітаючись з нею, суперечачи їй і доповнюючи її одночасно, в підлітковому віці у багатьох розвинена підвищена сором'язливість. Не випадково, що в соціальному дослідженні виявився важливий факт: саме в цьому віці у найбільшого числа людей спостерігається внутрішня тривожність у всіх сферах спілкування - і з однолітками своєї статі, і з протилежної, і з дорослими.

Сором'язливість, в свою чергу, є найпоширенішими комунікабельними труднощами підлітка. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе сором'язливими, дійсно відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти свою соціальну поведінку, більш тривожні і переживають більше комунікативних труднощів.

Щоб полегшити свої комунікативні труднощі, підлітки використовують «стратегічну взаємодію». Поняття стратегічної взаємодії введено в науку відомим американським соціологом Ервінг Гофманом (1969) для позначення ситуацій, в яких партнери по спілкуванню уловлюють, приховують або відкривають один одному якусь інформацію про себе не прямо, а опосередковано, за допомогою спеціальних прийомів і хитрощів.

По-перше, будучи постійно стурбованою собою, припускаючи, що і інші поділяють цю стурбованість, підлітки зазвичай діють в розрахунку на якусь уявну аудиторію.

По-друге, перебільшуючи свою унікальність і заклопотаність, часто створюють собі «особистий світ», вигадану біографію, підтримання якої вимагає постійних зусиль і викликає напругу і тривожність.

Досить суперечливо складається сфера міжособистісних відносин у підлітків з дорослими. За даними В.Е. Пахальяна, більшість підлітків визнає потребу в спілкуванні з дорослими як актуальну для себе, з них 66% в якості найбільш бажаних партнерів по спілкуванню називають батьків. Серед тем, на основі яких могло б будуватися спілкування з дорослими, називають такі, як навчальні справи, взаємини з оточуючими, питання моралі, захоплення, клімат в родині і інші. Виникаюча в підлітковому віці проблема самовизначення не може вирішуватися тільки в спілкуванні з однолітками, спілкування з дорослими таким чином стає закономірним. Але далі в силу вступає поправка: в якості бажаного змісту спілкування зазначені теми називаються лише за умови, якщо спілкування з дорослим буде довірливим. Підлітки самі вказують, що однолітки розуміють їх краще за інших.

Відсутність довіри в спілкуванні, яка так необхідна в умовах, коли перед школярами на повен зріст стають складні завдання особистісного і соціального визначення, - одна з причин тієї тривожності, яку за даними деяких авторів відчують старші підлітки в спілкуванні з батьками і тими дорослими, від кого вони в якійсь мірі залежать.

Однією з головних психологічних труднощів підлітків є схильність пояснювати свої невдачі в спілкуванні не конкретними ситуаціями, а своїми нібито неодмінними особистісними якостями. Така установка паралізує спроби встановлення нових людських контактів, з урахуванням минулих помилок. Якщо в інших сферах життя, наприклад, в навчанні, вони тверезо оцінюють причини своїх успіхів і переживань, і, навчаючись на своїх помилках, можуть досягти високих результатів, то в сфері спілкування, де вони особливо уразливі, негативна установка перетворюється в самореалізуючий прогноз: У мене все одно нічого не вийде.

Ведучий мотив життя і діяльності для підлітка - самоповага в колективі. Бути визнаним в колективі, займати певне місце, грати певну роль - понад цінна ідея цієї категорії школярів. Якщо вона реалізується, підліток живе в мирі та злагоді з тими,

хто його оточує. Розбіжність в оцінках, даних людиною самій собі і отриманих ним від інших, є важливим джерелом тривожності.

Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною збудливістю і реактивністю, різкою зміною настрою, що пов'язано з перебудовою гормональних і фізіологічних процесів, властивих пубертатному періоду. Найбільш виражена емоційна нестійкість і зміна настрою відрізняється у віці 12-14 років і обумовлена не тільки гормонально-фізіологічними змінами, а й умовами виховання, які нерідко виявляються навіть найбільш значущими в становленні типів емоційного реагування.

Молодші підлітки виявляють найбільшу тривожність у спілкуванні зі сторонніми дорослими людьми, найменшу з однолітками. Підлітки в середньому віці найбільш тривожні у відносинах з однолітками та батьками, а найменш - зі сторонніми дорослими і вчителями. Підлітки-старшокласники виявляють найвищу тривожність на всіх рівнях спілкування, при чому найбільш виражену при контактах з батьками і тими дорослими, від яких в якійсь мірі вони залежать.

Особливості емоційної сфери підлітка не завжди помітні для оточуючих. Зовнішні прояви емоційного реагування обумовлені багатьма факторами: типами вищої нервової діяльності, темпераментом, особливостями формуючого характеру і умовами виховання. В останньому величезне значення має емоційний контакт міжособистісних стосунків у сім'ї і сформованої компанії друзів як в школі, так і за місцем проживання.

Найбільш характерними для раннього підліткового періоду є реакції протесту або опозиції, імітації або компенсації, що теж супроводжується підлітковою агресивністю. Ці реакції періодично виникають в колі сім'ї або шкільному мікрокліматі (класі) в зв'язку з несприятливою ситуацією, що склалася, мають чітку спрямованість проти тих осіб, які, на його думку, винні в її виникненні. Ця реакція може бути викликана надзвичайними вимогами до дитини, непосильним для неї навчальним або іншим навантаженням. Причинами її виникнення може бути конфлікт між батьками, несправедливе, на його думку, покарання і т.д., самоізоляція в колективі школярів. Часто такі підлітки замкнуті, ні з ким не товаришують, часто вступають в конфлікти з товаришами і дорослими.

Багато хлопців, втративши в школі особисті контакти і зв'язки, шукають їх на стороні - в дворових і вуличних компаніях. Таких юнаків не від хорошого життя тягне в вуличну середу, в ній вони шукають можливість задовольнити незадоволену в школі потребу в емоційному контакті, в дружніх зв'язках, потребу в спілкуванні.

Справа в тому, що такі групи мають захисну функцію, оточують їх якимось психологічним бар'єром від проникнення травмуючих впливів з боку, будь то негативна оцінка товаришів, або думка вчителів. Важко живеться підлітку у психологічно незрячого вчителя. І тому, чий розвиток відстає, і тому, чий випереджує оточуючих, кого не задовольняє дуже плоске, рівнинне бачення світу, хто представляє його об'ємним багатовимірним, суперечливим. Нелегко доводиться таким підліткам у оточенні однолітків навіть через чисто зовнішні розбіжності в смаках, в манері триматися, висловлювати свої думки.

Психологи Л.І. Божович, В.В. Столін, І.С. Кон говорять про те, що важливу роль в спілкуванні підлітка грає самооцінка. Вона викликається необхідністю в об'єктивному знанні себе і своїх якостей трудової діяльності і спілкування. І.М. Жутікова вважає, що саме такі підлітки з нерозвиненим самопізнанням, низькою самооцінкою, у яких відсутнє самопізнання, особливо важко переносять раптом прийдешні в їхнє життя значні психологічні труднощі.[33]

До початку підліткового віку людина знайомиться з собою заново. І ось тут не треба її зупиняти, засуджувати інтерес підлітків до себе. А з усією серйозністю тактовно допомогти познайомиться з собою ближче. Грубою помилкою буде звести все це до переліку недоліків. Підліткам дуже допомагає, коли їм розповідають про них, що з ними відбувається, чому вони нерідко відчують незрозуміле для них роздратування, відчай і т.д. Їм дуже потрібні доброзичливі, але не нав'язливі поради. Самі вони не здогадуються звертатися з таких приводів.

Якщо у підлітка спілкування з оточуючими склалося не зовсім вдало (немає друзів, конфліктні відносини з однолітками чи дорослими), то це відбивається на пізнанні самого себе. Воно або затримується, або його результат буває невідповідним дійсності. І те, й інше негативно позначається на становленні особистості.

Аналіз змісту і динаміки переживань підлітків протягом цього віку говорить про те, що для багатьох молодших і, особливо, для старших підлітків характерні переживання, так чи інакше пов'язані з їх ставленням до себе, до власної особистості. Майже всі переживання, що відносяться до процесу пізнання підлітком себе, виявляються негативними. Кількість таких негативних переживань, пов'язаних з виявленням у себе всіх недоліків і негативних якостей, з віком постійно зростає. Самооцінка підлітка складається під впливом тих моральних цінностей і вимог, які прийняті в колі однолітків. У тих випадках, коли у підлітка коло спілкування змінюється, може змінитися і його самооцінка.

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетення двох потреб: відокремлення, приватизації та афіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу, спільноту. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших, однак діють у відносинах з однолітками. Посилюється потреба не тільки в соціальній, а й просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору (мати окрему кімнату). У перехідному віці змінюються уявлення про зміст таких понять як самотність, самота. Діти звичайно трактують їх як якийсь фізичний стан (немає нікого навколо), підлітки вже наповнюють ці слова психологічним змістом, приписуючи їм не тільки негативну, але і позитивну цінність.

І.С. Кон підтверджує, - орієнтація на дорослі цінності і порівняння себе з дорослими найчастіше змушує підлітка знову бачити себе відносно маленьким, несамотійним. Однак, на відміну від дитини, він вже не вважає таке положення нормальним і прагне його подолати.

У той же час в спільноті однолітків йде і зовнішня реалізація себе: бути таким, як усі, відповідати стандартам моди, поведінки в підлітковому середовищі. Але чим старше стає, тим більш невідступним є цей сумнів. Спілкування в процесі організації життєдіяльності і сам зміст не вичерпують в соціальному твердженні потреби, в реалізації себе, тому що тут завжди є регламентація. Крім того, не всяка життєдіяльність і не у всякому колективі надає кожному підлітку затвердити свою індивідуальність. І тому так необхідно юнакам реалізувати себе в спілкуванні з приятелями - вільному, рівноправному.

Таким чином, незадоволеність в спілкуванні викликає у підлітків глибокі переживання, які в свою чергу можуть породжувати тривожність як відносно стійке особистісне утворення в спілкуванні.

2.2. Проблеми шкільної тривожності в психології

Безліч робіт у вітчизняній та зарубіжній психології присвячено новоутворенням підліткового віку (Маркова А.К., Виготський Л.С., Дубровіна І.В., Крутецький В.А., Фельдштейн Д.І., Прихожан А.М., Кон І.С., Ковальов С.В., Кле М., Доуван, Адельсон, Заззо, Вайнер, Оффер Д., Оффер Дж. Би., Раттер, Кастаред та ін). Але в подібних роботах тривожність не виділяється спеціально як предмет дослідження. Дані щодо неї мають розрізнений, описовий характер. Вони суперечливі та несистематизовані. Дослідження ж спеціально присвячені вивченню тривожності школярів, як правило, вузько диференціюють її за напрямками: самооцінна, міжособистісна, шкільна (Прихожан А.М., Дубровіна І.В.).[47]

Експериментально досліджено зв'язок шкільної тривожності з успішністю навчальної діяльності, конфліктною самооцінкою, а також її залежність від соціометричного статусу (Прихожан А.М.). Діяльність Прихожан А.М. (1996 р.) досліджується особистісний аспект вікової динаміки тривожності як сталого освіти. Зв'язок тривожності зі статтю школяра, зі шкільною успішністю. Особливу увагу приділено співвідношенню загальної та приватних видів тривожності. Досліджено також залежність між соціометричним статусом та симптомом тривожності очікувань у соціальному спілкуванні школярів, у тому числі й підлітків (Кисловська В.Р.). А також зв'язок тривожності підлітка з самооцінкою (Сафін В.Ф.).

Дані щодо вікової динаміки тривожності підлітків і старших школярів суперечливі (Кон І., Кеттел Р.), до того ж вид тривожності, що вивчається при цьому, більшістю авторів не конкретизується.[17]

Тривожність як психічна власність має ядро виражену вірусну специфіку, виявляє її зміст, джерела, форми прояви та компенсації. Для кожної вікової категорії існують певні сфери дійсності, які викликають підвищену тривалість у більшості дітей, не залежать від реальної загрози чи тривоги як стійкого освіти. Ці візрасные пики тривоги детерміновані візратними завданнями розвитку .

Найбільш сприятливі причини виникнення нововведення у дітей дошкільного та шкільного віку: внутрішні особистісні конфлікти, раніше всього, пов'язані з оцінкою власної успішності; порушення всередині електронного або всередині шкільного взаємодії, а також взаємодії зі світарством; соматичні порушення.

Чаще всього тривожність розвивається тоді, коли ребенок знаходиться в ситуаціях конфлікту, визванного гона:

негативні вимоги, які можуть поставити його в універсальне або залежне положення; неадекватними, навіть ще загальними вимогами; противоречивими вимогами, які пред'являються до дитини родителям, школою, сверстниками.

Спеціальні причини тривожності можуть бути описані на кожному етапі дошкільного та шкільного дитячого віку.

У дошкільників та молодших школярів тривожність є результатом потреб у надійності, захищеності з боку близького оточення (провідні потреби цього віку). Таким чином, тривожність у цій віковій групі представляє собою функцію напруженості напруженості найс найс порушення відчим зіс кошениз. У відмінчій від дошкільників, у молодших школярів таким близьким дорослим, помімо рудителей, моажет ч.

Стабільна особистість освіти тривожність населення до підліткового віку. У підлітковому віці тривожність починає опосередовуватися. Я-концепція дитини, що живе тим самим власним особистістю. Я - концепція підлітку часто протирічить, що викликає труднощі у вихованні та адекватну оцінку власних успіхів та невдач, підтримує тим самим негативний емоційний досвід та тривожність як особистість. У цьому віці тривожність рухається як слідство за потребами стійкого задовольняючого відношення до себе, так що все пов'язане з порушеннями відносин із значними іншими.

Существенне підвищення рівня тривожності у підлітковому віці може бути пов'язане та сформоване характером, винятковою особливістю, яка є тривожно-ментальними. У людини з такими особистісними особливостями легко возиться небезпека, хвилювання, страхи. Недостатність впевненості в собі заставляє заране відмовлятися від діяльності, школярка каже каже. По цьому він спричиняє оцінку досягнутих результатів. У таких ситуаціях затруднено прийняття рішення, так як

людина чересчур засредоточено на тих неблагоприятних останніх ситуаціях, які можуть викликати за собою те чи інше рішення. З-за низької впевненості в собі часто спостерігаються труднощі в суспільстві, особливо впевненості в собі часто спостерігаються труднощі в суспільстві, особливо особливо входять вхідні команди вхідні. Висока тривожність здатна розвивати астенію, породить психосоматичні захворювання.[38]

Аналогічні тенденції можуть зберігатися і в період ранньої юності. К старшим класом тривожність змінюється, локалізується в окремих сферах взаємно,. Є пояснення, що закріплення пов'язане з розвитком рефлексії, особливо протиріччя між своїми можливостями та можливостями, невизначеною життєвою цінністю та соціальним становищем.

Важливо, що тривога позначає мобілізаційний вплив тільки на підліткове вік, коли вона може стати мотиватором діяльності, змінюючи себе іншими потребами та мотивами. У шкільному та молодшому шкільному дитячому віці тривога викликає лише дезорганізуючий ефект [34]. Боя вчиняє помилку, ребенок постійно намагається контролювати себе ("тривожний гіперконтроль"), що призводить до порушень відповідної діяльності.

Необхідно також звернути увагу на те, що тривоги підкоряються як чоловікам, так і дівчаткам, але фахівці вважають, що у дошкільному віці більш тривожними є мальчики, до 9-11 років соціалізація становиться рівномірною, а після 12 років відбудеться різке підвищення тривожності у дівчаток. При цьому тривога дівчаток за своїм змістом відрізняється від тривог мальчиків: дівчатка більше поширюють взаємовідносини з іншими людьми, мальчики - насильство у всіх його аспектах .

Таким чином, дитяча тривожність на кожному етапі зростаючого розвитку специфічної іри сваямана. Як стійка особистість, то черта формується тільки в підлітковому віці. До цього вона є функцією ситуації.

Шкільна тривожність - це лише широке поняття, що включає різні аспекти істотності устої. Вона виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, в класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів,

сверстніков. Ребенок постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, не впевнений в правильності свого поведінки, своїх рішень.

В цілому, шкільна тривожність є результатом взаємодії особистості з ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для певного класу ситуацій - ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільного освітнього середовища.

Шкільна освітнє середовище описується наступними ознаками:

- фізичний простір, що характеризується естетичним особливостями і визначальне можливості просторових переміщень дитини;
- людські фактори, пов'язані з характеристиками системи "учень - учитель - адміністрація - батьки";
- програма навчання.

Найменшим "фактором ризику" формування шкільної тривожності, безумовно, є перша ознака. Дизайн шкільного приміщення як компонент освітнього середовища - це найменш стресогенний фактор, хоча окремі дослідження показують, що причиною виникнення шкільної тривожності в деяких випадках можуть стати ті чи інші шкільні приміщення.

Найбільш типово виникнення шкільної тривожності, пов'язаної з соціально - психологічними факторами або фактором освітніх програм. На основі аналізу літератури та досвіду роботи зі шкільної тривогою ми виділили кілька факторів, впливу яких сприяє її формуванню і закріпленню. В їх число входять: навчальні перевантаження; нездатність учня впоратися зі шкільною програмою; неадекватні очікування з боку батьків; несприятливі відносини з педагогами; регулярно повторювані оціночно - екзаменаційні ситуації, зміна шкільного колективу або неприйняття дитячим колективом.

2.3. Вплив особливостей дитячо-батьківських

відносин на тривожність підлітків

Одним з факторів, що впливають на появу тривожності у дітей, як вказують О.І. Захаров, А.М. Прихожан та інші, є батьківські відносини.

Ейдемільер Е. Г., Юстицкий В. В. виділяють такий специфічний вид тривожності, як сімейна тривога. Під сімейної тривогою розуміють стан нерідко

погано усвідомлюваної і погано локалізованої тривоги в обох або одного з членів сім'ї. Характерною ознакою даного типу тривоги є те, що вона проявляється сумнівами, страхами, побоюваннями, що стосуються, перш за все сім'ї. Це страхи щодо здоров'я членів сім'ї, їх поїздок, пізніх повернень, відносно сутичок, конфліктів, що виникають у сім'ї. Тривожність ця зазвичай не поширюється на позасімейні сфери, а саме виробничу діяльність, родинні, міжсусідські відносини і т.п. В основі сімейної тривоги, як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя.

Це може бути невпевненість в почуттях інших членів сім'ї, в батьківській любові, невпевненість в собі; наприклад, індивід витісняє почуття, яке може проявитися в сімейних відносинах і яке не відповідає його уявленню про себе. Важливими аспектами цього стану є також почуття безпорадності, відчуття нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібному напрямку. Типові вислови індивідів з сімейною тривогою найяскравіше відображають якраз цю сторону даного стану. Характеризуючи свої сімейні відносини, вони часто використовують такі висловлювання: Відчуваю, що як би я не вчинив, все одно закінчиться це погано, Часто відчуваю себе безпорадним, Коли я потрапляю додому, завжди через щось переживаю, Я часто хотів(ла) би порадитися, але нема з ким», «Часто буває, хочу зробити добре, а, виявляється, вийшло погано. Відповідно до цього, індивід з сімейно-обумовленою тривогою не відчуває себе значущою дійовою особою в родині, яку б об'єктивну позицію в ній не займав і наскільки активну роль б не грав.

Даний сімейно-обумовлений стан, як показують спостереження Е.Г. Ейдемільера і В.В. Юстицького, у взаємодії з характерологічними особливостями особистості (зокрема, явною сенситивною, психастенічною, рідше лабільною акцентуацією) виявляється важливим фактором, що бере участь у виникненні obsesivno-fobichnoho nevrozu.[34]

Необхідно відзначити також роль даного стану в етіології гострих афективних реакцій, а також гострих і загострених реактивних психозів (в тому числі реактивної

депресії). Сімейно-обумовлена тривога виступає в цих випадках як «фактор ґрунту», сприяючи різкому посиленню реакції на патогенну ситуацію.

Треба зауважити, що фактори сімейного виховання, перш за все взаємовідносини «мати - дитина», виділяються в даний час в якості центральної, «базової» причини тривожності чи не всіма дослідниками даної проблеми, практично незалежно від того, до якого психологічного напрямку вони належать. Разом з тим, існує досить мало відомостей про ті фактори дитячо-батьківських відносин, сімейного виховання, які є специфічними з точки зору виникнення у дітей стійкої тривожності.

Питання впливу характеристик сім'ї та особливостей сімейного виховання на тривожність більш старших дітей і підлітків розрізнені і зустрічаються головним чином в роботах, присвячених іншим проблемам, в якості деякої додаткової характеристики.

Детально аналізувала проблему залежності підліткової тривожності від стосунків у сім'ї А. М. Прихожан. Дослідником був проаналізований взаємозв'язок тривожності дітей і батьків, та, за отриманими даними, зв'язок тривожності дітей і батьків відзначався для дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. А. М. Прихожан робить висновок, що емоційні труднощі і проблеми частіше зустрічаються у тих дітей, батьки яких характеризуються особистісними порушеннями, схильністю до невротоподібних станів, депресії.

Однак, саме по собі встановлення вищевказаного зв'язку не дозволяє зрозуміти, яким чином пов'язані тривожність дітей і батьків. Так, згідно з даними М. Раттера, певну роль у цьому зв'язку може грати генетично переданий батьками біологічний фактор підвищеної вразливості. Проте, вважає А.М. Прихожан, набагато більш ймовірним є вплив тривожності батьків на тривожність дітей через наслідування, вплив на умови життя дитини (наприклад, обмеження контактів з однолітками, надмірна опіка і т.п.)[61]

Звертає на себе увагу той факт, на думку А. М. Прихожан, - що в якості найбільш частотної відповіді у батьків тривожних дітей виділяється почуття роздратування, а не занепокоєння, зневіри, як цього можна було б очікувати. Цей момент, на наш погляд, надзвичайно важливий, оскільки при спілкуванні з

роздратованим дорослим, тим більше, особливо значущим для нього, дитина відчуває гострий дискомфорт, в основі якого є почуття провини. Причому причину цієї провини дитина найчастіше зрозуміти не може». Подібне переживання веде до глибинної, безоб'єктної тривожності.

Через наростання тривожності і пов'язаної з нею низької самооцінки знижуються навчальні досягнення, закріплюється неуспіх. Невпевненість в собі призводить до ряду інших особливостей - бажанню бездумно слідувати вказівкам дорослого, діяти тільки за зразками і шаблонами, остраху виявити ініціативу, формальному засвоєнню знань і способів дій.

Дорослі, незадоволені падаючою продуктивністю навчальної роботи дитини, все більше і більше зосереджуються на цих питаннях в спілкуванні з ним, що посилює емоційний дискомфорт. Виходить замкнуте коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на її навчальній діяльності, низька результативність діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, в свою чергу, посилює сформовані в дитини особливості. Розірвати це коло можна, змінивши установки та оцінки батьків. Близькі дорослі, концентруючи увагу на найменших досягненнях дитини, чи не осуджуючи її за окремі недоліки, знижують рівень дитячої тривожності і цим сприяють успішному виконанню навчальних завдань.

Другий варіант - демонстративність - особливість особистості, що пов'язана з підвищеною потребою в успіху та увазі до себе оточуючих. Джерелом демонстративності зазвичай стає недолік уваги дорослих до дітей, які відчують себе в сім'ї закинутими, «недолюбленими». Але буває, що дитині виявляється достатня увага, а вона її не задовольняє в силу гіпертрофованої потреби в емоційних контактах.

Завищені вимоги до дорослих пред'являються не бездоглядними, а навпаки, найбільш розпещеними дітьми. Така дитина буде домагатися уваги, навіть порушуючи правила поведінки. («Краще нехай лають, ніж недобачають»). Завдання дорослих - обходитися без нотацій і повчань, як можна менш емоційно робити зауваження, не звертати увагу на легкі провини і карати за великі (скажімо,

відмовою від запланованого походу в цирк). Це значно важче для дорослого, ніж дбайливе ставлення до тривожної дитини.

Якщо для дитини з високою тривожністю основною проблемою є постійне несхвалення дорослих, то для демонстративної дитини - недолік похвали.

Третій варіант - «відхід від реальності». Спостерігається в тих випадках, коли у дітей демонстративність поєднується з тривожністю. Ці діти теж мають сильну потребу в увазі до себе, але реалізувати її не можуть через власну тривожність. Вони мало помітні, побоюються викликати несхвалення своєю поведінкою, прагнуть до виконання вимог дорослих. Незадоволена потреба в увазі приводить до наростання ще більшої пасивності, непомітності, що ускладнює і так недостатні контакти. При заохоченні дорослими активності дітей, прояві уваги до результатів їх навчальної діяльності та пошуках шляхів творчої самореалізації досягається відносно легка корекція їх розвитку.

Важливо звернути увагу на те як тривожні діти і підлітки сприймають свою сім'ю і відношення до них батьків. А. М. Прихожан вказує, що тривожні діти значно частіше, ніж їх не тривожні однолітки, відчували труднощі у відповіді на питання про передбачувану оцінку мами, вважаючи, що це багато в чому залежить від того, як він буде себе вести, а також від маминого настрою і самопочуття (56,2% проти 12,5%).

Таким чином, ці дані вказують на те, що тривожні діти відчують себе в сім'ї значно менш упевнено, ніж не тривожні, сім'я не дає їм переживання міжособистісної надійності, захищеності.

Цікаво відзначити, що тривожним підлітком мати частіше сприймається як приймаюча, турботлива, але одночасно ненадійна і домінантна, а батько - як вимогливий, що приймає, але домінантний і ненадійний. Емоційно ж благополучний підліток в основному сприймає мати як приймаючу, турботливу і співчуваючу, а батька - як приймаючого, турботливого, але вимогливого.

Таким чином, батьки в сприйнятті тривожних підлітків відрізняються непередбачуваністю і домінантністю, а також більш слабкою, в порівнянні з їх емоційно благополучними однолітками, виразністю прийняття і турботи з боку батька. Тривожні підлітки більшою мірою, ніж їх емоційно благополучні однолітки,

фіксуються на негативних характеристиках батьків і свого ставлення до них в цій групі також більш конфліктною виявляється фігура батька.

Отже, в підлітковому і ранньому юнацькому віці з тривожністю виявляють зв'язок в основному ті ж самі характеристики сімейного виховання, що і на більш ранніх етапах, - непередбачуваність поведінки батьків, що створює відчуття нестабільності, - з одного боку, і їх авторитарна, домінантна позиція - з іншого. У переживаннях тривожних школярів вираженими виявляються почуття власної залежності та провини і невираженим - почуття захищеності.

Узагальнюючи дані, що стосуються впливу особливостей сімейного виховання та дитячо-батьківських відносин на тривожність дітей, можна сказати, що виникнення і закріплення тривожності сприяє, з одного боку, все, що порушує почуття захищеності дитини в сім'ї, а з іншого - все, що обмежує соціальний досвід дитини, змушуючи її цілком орієнтуватися на сім'ю.

Висновки до розділу 2

Згідно з даними вітчизняних та зарубіжних дослідників, у сучасному світі намітилася стала тенденція до зростання кількості тривожних людей. Більше того, змінюється якість тривожності: вона набуває форми глибинної тривоги, яка найменше піддається подоланню (Прихожан А. М.). Наявна втрата життєвих орієнтирів, розгубленість перед завтрашнім днем. Все це створює психічну нестійкість, легку схильність до зривів і невротичних реакцій, симптомами яких є постійне відчуття невизначеності, внутрішньої тривоги, занепокоєння. Сказане нерідко є причиною зловживання психоактивними речовинами, зростання суїцидальних спроб та закінчених суїцидів.

Загальна соціальна ситуація, переломлюючись в емоційній сфері підлітків та старших школярів, призводить до підвищення рівня тривожності, а також кількості високотривожних індивідів у цих вікових групах. Ступінь детермінованості рівня тривожності підлітків та старших школярів соціальною ситуацією обумовлена поряд з індивідуально-психологічними особливостями особистості та віковими факторами.

Тривога - поліфакторний феномен, якісний зміст якого є одним з основних детермінантів розвитку індивідуальності особистості.

В результаті теоретичного аналізу в роботі особистісна тривожність визначається як властивість особистості, яка виражається в схильності до переживання безпредметного емоційного стану дискомфорту і напруженості, пов'язаного з очікуванням несприятливого розвитку ситуації в майбутньому, що виникає як реакція на реальні або уявні загрозливі фактори середовища і у моторній напрузі, загостренні сприйняття та посиленні швидкості реакцій.

Явище тривожності у роботі крізь методологічну призму теорії психологічної стійкості особистості Е.П.Крупника - як емоційна сторона психологічної стійкості (чи нестійкості). Психологічна стійкість особистості в даному підході розглядається на основі її протиставлення стабільності (як ригідності) та мінливості (хаотичності поведінки): як рухомий рівноважний стан, що зберігається шляхом протидії порушуючим цю рівновагу зовнішнім і внутрішнім факторам, і як цілеспрямоване порушення цієї рівноваги відповідно до , що виникають у взаємодії особистості із середовищем (Крупник, Лебедева).

В якості емоційного компонента психологічної стійкості особистості підлітка в роботі розглядається оптимальна тривожність особистості, яку ми розуміємо як тривожність середнього рівня для відповідного віку та соціальної ситуації розвитку і виявляється як один з найбільш сприятливих для особистості рівнів тривожності, необхідний для ефективної життєдіяльності в соціумі. якому поведінка суб'єкта характеризується з одного боку адекватністю та конструктивністю, а з іншого - варіативністю та гнучкістю. Це положення підтверджується численними психологічними даними (Г.Ш.Габдрєєва, П.В.Симонов, Ю.А.Кисельов, А.М.Прихожан та ін.) про те, що оптимальною для функціонування та розвитку індивіда є зовсім не відсутність тривожності, і тим більше не завищена тривожність - а якийсь оптимальний рівень тривожності, що забезпечує адаптацію, що активує психіку для постановки нових цілей і завдань у середовищі, що змінюється.

В підлітковому віці більш напруженою і гострою, ніж в попередні роки дитинства стає потреба в спілкуванні і відносинах з іншими людьми. Свої інтереси підлітки реалізують в спілкуванні з батьками, вчителями, однолітками.

У підлітковому віці виникають проблеми з батькам, головним чином пов'язані з нерозумінням (деякі батьки не встигають за змінами, стрімко відбуваються з їхніми

дітьми). Дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, але він претендує на більшу самостійність у вирішенні якихось справ і проблем. Виходячи з цього потрібно; брати участь в житті підлітка, допомагати у вирішенні його проблем, бути для нього другом і товаришем.

Відносини з дорослими в цей період носять складний і суперечливий характер. Більшість підлітків прив'язані до своїх батьків і нерідко до своїх вчителів. Але вони претендують на більшу самостійність, розширення своїх прав. Складається ситуація загострення у підлітків потреби в особистісному спілкуванні з педагогами і батьками, та неможливості її задоволення.

Дуже значна фігура в житті підлітка - однолітки. Підлітку недостатньо бути хорошим учнем, мати високі показники, отримувати схвалення вчителя. Набагато важливіше для нього мати репутацію хорошого товариша, користуватися довірою однолітків, мати близьких і постійних друзів. Цінним для підлітка є залученість в сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе і навколишній світ. Отже, не потрібно захищати дитину від спілкування з однолітками. Адже тільки в ситуації спілкування з'являється почуття емоційного благополуччя і стійкості. А все це надзвичайно важливо для їх майбутнього життя

Потужним чинником саморозвитку в старшому підлітковому віці стає виникнення у підлітків інтересу до того, якою стане їх особистість в процесі спілкування з оточуючими. Взаємодіючи з ними, підліток порівнює себе з іншими і пізнає себе на основі цього порівняння.

Спілкування і тривожність тісно взаємопов'язані. В основі зниження успішності, зміни поведінки, виникнення афективних переживань лежить порушення відносин підлітка з однолітками, батьками, педагогами. Причиною порушення соціальних зв'язків з оточуючими нерідко виступає тривожність підлітка. Спілкування має великий вплив не тільки на інтелектуальний, а й на емоційний і на фізичний розвиток людини. Спілкування має суттєвий вплив і на становлення особистості підлітка.

Незадоволеність в спілкуванні викликає у підлітків глибокі переживання, які в свою чергу можуть породжувати тривожність як відносно стійке особистісне утворення в спілкуванні.

Карантин та соціальна ізоляція, навчання в онлайн режимі можуть викликати депресії, та тривожну ізоляцію розбудовою. Це дуже ефективно для запобігання пандемії коронавірусу, але щоб зберегти психічне здоров'я, важливо для підлітків підтримувати соціальні контакти, хоча за допомогою дзвінків та переписок.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВВІДНОШЕННЯ СПІЛКУВАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Програма емпіричного дослідження

Вельми актуальним є вивчення особливостей комунікабельності як найважливішої властивості особистості та тривожності підлітків, які виявляються в процесі спілкування їх з однолітками та дорослими і багато в чому визначають і цей процес, і формування їхньої особистості в цілому. Це особливо важливо цьому етапі розвитку суспільства, коли йде різка зміна соціальних відносин, характеру особистісних взаємодій, моральних норм, цінностей тощо.

Необхідність дослідження проблеми визначила вибір теми кваліфікаційної роботи: Особливості психологічного співвідношення спілкування та тривожності у

підлітковому віці.

Мета дослідження: визначення особливостей психологічного співвідношення комунікативних здібностей та особистісної тривожності у дітей підліткового віку.

Об'єкт дослідження: спілкування та тривожність дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: особливості психологічного співвідношення спілкування та тривожності у підлітковому віці

Гіпотеза дослідження: рівні комунікативних здібностей підлітків залежать від тривожності. Рівень комунікативних здібностей при підвищеному рівні тривожності у підлітків знижується.

Завдання дослідження: Виявити ступінь тривожності у дітей підліткового віку. Виявити ступінь комунікативних здібностей у дітей підліткового віку. Визначити взаємозв'язок між комунікативними здібностями і рівнем тривожності.

База дослідження: Дослідження було проведено на базі спеціалізованої школи №69 I–III ступенів міста Одеса. В дослідженні приймали участь 50 учнів, з них 25 хлопчиків, 25 дівчаток.

3.2.Методи та методики дослідження

Основним теоретичним методом став аналіз літературних даних із соціальної, вікової психології, психолінгвістиці, і навіть психологічна інтерпретація досліджень із проблем мовлення. Емпіричними методами виступили: метод бесіди, метод включеного спостереження, опитування, експертних оцінок.

Цілісно-функціональний підхід до вивчення властивостей особистості (моделі А.І. Крупнова)

У розумінні концепції А.І. Крупнова кожна властивість особи включає вісім основних компонентів: настановно-цільовий, мотиваційний, когнітивний, продуктивний, динамічний, емоційний, регуляторний та рефлексивно-оцінний. Кожен із компонентів містить по дві змінні (гармонічну та агармонічну), які дозволяють охарактеризувати його більш змістовно. Як гармонійні змінні виступають: суспільно значущі мети (в установочно-цільовому компоненті); соціоцентричність (у мотиваційному компоненті); свідомість (у когнітивному

компоненті); предметна сфера (у продуктивному компоненті); енергійність (у динамічному компоненті); стінічність (в емоційному компоненті); інтернальність (у регуляторному компоненті) та операційні труднощі (у рефлексивно-оціночному компоненті). До агармонічним змінним відносяться: особистісно значущі цілі, егоцентричність, обізнаність, суб'єктна сфера, аенергічність, астенічність, екстернальність та емоційно-особистісні труднощі.

Методика багатовимірної оцінки дитячої тривожності (Е.Є. Роміцина)

За допомогою було методики багатовимірної оцінки дитячої тривожності, розробленою Е.Є. Роміциною було досліджено особливості їх загального емоційного стану в умовах взаємодії з оточуючими (однолітками, батьками, вчителями), а також у ситуаціях самовираження та оцінки якості знань, специфіка їх емоційно-особистісного реагування на успіх, психофізіологічного та нейровегетативного реагування у стрес ситуаціях.

Методика КОС (автор Б.А. Федоришин)

Призначена для вивчення комунікативних та організаторських нахилів. Основним методом дослідження є тестування. Методика призначена для підлітків та юнаків 14 – 17 років.

Методика включає 40 питань: 20 з них направлені на виявлення організаторських, а 20 на визначення комунікативних здібностей. На кожне питання передбачений (+) або (-) відповідь. Інтерпретація результатів проводиться відповідно до ключа оцінки та обробки даних дослідження.

Методика Айзенка (опитувальник EPQ)

Для того, щоб визначити рівень тривожності у підлітків скористаємося методикою Айзенка. Вона створена в 1977 році і призначена для виявлення двох чинників: нейротизму, тривожності і екстра-інтроверсії. В даному випадку важливо з'ясувати ступінь тривожності у підлітків і як вона впливає на комунікативні здібності в спілкуванні.

Метод характерологічної бесіди

Характерологічна бесіда - одна з форм природного експерименту. Специфічна роль бесіди, як методу дослідження особистості, впливає з того, що в ній випробуваний віддає словесний звіт про властивості і прояви своєї особистості.

Тому в бесіді з найбільшою повнотою виявляється суб'єктивна сторона особистості - самосвідомість, самооцінка властивостей особистості, переживання, емоційні стосунки і т.п. Відповідно до цілей і завдань, в бесіді виявлялися цікаві властивості особистості. Питання задавалися таким чином, щоб уникнути викривлення впливу сторонніх на умови проявів властивостей особистості.

Для визначення індивідуального стилю спілкування і окремих властивостей підлітків застосовувалися такі методи спостереження, як:

- Зовнішнє спостереження - відбір даних про психологію і поведінку дітей здійснюється шляхом прямого спостереження за ними з боку (під час уроку, поза школою, на перервах і т.п.).

- Включене спостереження - на тренінгових та корекційних заняттях, досліджуючи взаємини людей, включають експериментатора в спілкування з дітьми, за якими ведеться спостереження, не припиняючи в той же час спостереження за взаємовідносинами, які складаються між учасниками.

Крім перерахованих методів, призначених для збору первинної інформації, застосовувався спосіб обробки цих даних, їх логічного і математичного аналізу, тобто для фактів і висновків, що впливають з інтерпретації переробленої інформації. Для визначення коефіцієнта кореляції між комунікативними здібностями і тривожністю застосовувалася формула Спірмена.

3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Цілісно-функціональний підхід до вивчення властивостей особистості (моделі А.І. Крупнова)

У підлітків досить суперечливий змістовно-смісловий аспект даної властивості: усередині мотиваційного, продуктивного та когнітивного компонентів між гармонійними та агармонічними змінними відсутні значні відмінності (табл.1). При прояві комунікабельності вони керуються як соціоцентричними, так і егоцентричними мотивами, що відповідно проявляється як у суспільно значимих, так і в особистісно значущих сферах їхньої життєдіяльності. 41% підлітків властивий високий рівень соціоцентричної, а 38% — егоцентричну спрямованість мотивації; у 22% виявлено середню вираженість соціоцентричних, а у 25% —

егоцентричних мотивів; у 37% виявлено середню соціоцентричність та егоцентричність. У 48,1% підлітків високий рівень суб'єктності, а 43,5% — предметності; середня вираженість продуктивності в особистісній сфері у 17,8%, а в суспільно-значущій — у 22,5%. У цьому, мабуть, відображається відома особливість підліткового віку, пов'язана, з одного боку, з прагненням до спілкування з однолітками, яке стає основним способом соціального моделювання відносин, важливого для становлення особистості підлітків, з іншого — з бажанням вирішити у процесі спілкування свої особисті проблеми, розібратися в собі, самоствердитися, виразити себе, не відстати від інших, завоювати повагу.

Однією частиною підлітків властиво глибоке розуміння товарищескості як засобу взаємодії з людьми, пізнання та розуміння себе та інших, інший — поверхове уявлення про цю найважливішу властивість, невміння розмежовувати його з іншими. Високий рівень свідомості виявлено у 38,8%, а простий обізнаності - у 48,6%, середня свідомість - у 26,7%, а обізнаність - у 18,6% підлітків.

Таблиця 1

Особливості комунікабельності підлітків

Компонент	Переменные	Среднее значения	t критерий	Уровень значимости различий
Мотиваційний	Соціоцентричність	37,67	2,593	0,361
	Егоцентричність	34,71		
Когнітивний	Свідомість	47,47	2,228	0,221
	Поінформованість	45,04		
Продуктивний	Предметність	38,66	-5,476	0,823
	Суб'єктність	44,71		
Регуляторний	Інтернальність	40,29	13,014	0,000
	Екстернальність	22,23		
Динамічний	Ергічність	41,96	11,664	0,000
	Аергічність	24,52		
	Стенічність	49,23	21,388	0,000

ЕМОЦІЙНИЙ	Астенічність	15,77		
Рефлексивно оцінний	Операційні проблеми	12,55	-1,311	0,192
	Особистісні проблеми	13,71		

Методика багатовимірної оцінки дитячої тривожності Е.Є. Роміциної Було досліджено особливості їх загального емоційного стану в умовах взаємодії з оточуючими (однолітками, батьками, вчителями), а також у ситуаціях самовираження та оцінки якості знань, специфіка їх емоційно-особистісного реагування на успіх, психофізіологічного та нейровегетативного реагування у стрес ситуаціях.

Аналіз отриманих результатів показав, що при нормативному або низькому рівні загальної тривожності, пов'язаної з особливостями їх самооцінки, впевненості в собі (83%), тривожності у відносинах з однолітками (81%), тривоги, пов'язаної з оцінкою оточуючих, очікуванням негативних реакцій з їхнього боку (у 73%) або успішністю в навчанні, потребою в успіху, досягненні високих результатів (у 75%), а також вегетативної реактивності, зумовленої тривожністю (у 81%), майже половині підлітків (46%) властивий підвищений чи високий рівень тривоги у взаєминах із батьками, зокрема у зв'язку з оцінкою їх батьками; у третини (37%) виявлено ознаки зниження психічної активності, астенії у відповідь на тривожні фактори середовища, що впливають на їх пристосованість до стресогенних ситуацій, а для 31% характерна тривога у взаєминах з вчителями та успішність навчання (табл. 2). Можливо, це пов'язано з труднощами взаємодії підлітків з батьками та вчителями через зміну значущих осіб, появу потреби у звільненні від контролю та опіки старших тощо.

Таблиця 2

	Шкала
--	-------

Показник	Загальна тривожність	Тривога у відносинах з однолітками	Тривога, пов'язана з оцінкою навколишніх	Тривога у відносинах з вчителями	Тривога у стосунках з батьками	Тривога, пов'язана з успішністю у вивченні	Тривога в ситуаціях самовираження.	Тривога в ситуаціях перевірки знань	Зниження психічної активності, обумовлене тривожністю	Підвищена вегетативна реактивність, обумовлена тривогою
Середнє значення	2,9	3,1	4	3,6	5,3	3,8	3,3	4,2	4,7	2,8
Відсутність тривоги або нормативний її рівень, %	84	82	72	70	53	76	77	70	64	80
Підвищений або високий рівень тривожності, %	16	18	28	30	47	24	23	30	36	20

Методика КОС

Для того, щоб виявити прояв комунікативних здібностей, була застосована методика КОС. Результати тесту дають можливість визначити комунікативні здібності учнів.

Всі випробовувані розділені на чотири групи: високий, середній, нижче середнього, низький.

Примітним є факт відсутності випробовуваних з дуже високим рівнем комунікативних здібностей.

З високим рівнем виділено 9 випробовуваних,

19 із середнім,

14 піддослідних мають комунікативні здатності нижче середнього,

8 - низький рівень.

У підлітків різні прояви комунікативних здібностей.

Високим рівнем володіють 12% випробовуваних,

середнім - 35%,

нижче середнього - 38%,

низьким - 15%.

Не всі мають високий розвиток комунікативних здібностей.

Дуже часто у них виникають труднощі в спілкуванні, конфлікти. Наші підлітки не вміють спілкуватися. Втрата контакту, емоційні бар'єри в спілкуванні не проходять безслідно. Це може привести до інтроверсії, тривожності, яка в свою чергу, збільшує труднощі в спілкуванні.

Підлітки відчують себе невпевнено, не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, вважають за краще проводити час наодинці з собою, відчують труднощі у встановленні контакту з оточуючими. А в основі порушення відносин підлітків з однолітками, батьками, вчителями лежить, як правило, зниження дисципліни, успішності, виникнення афективних переживань. Для підлітків переживання з приводу спілкування, особливо з однолітками, виявляється найбільш типовими.

Методика Айзенка

"Самооцінка психічних станів" (Тест Айзенка)

Для того, щоб визначити рівень тривожності у підлітків скористаємося методикою Айзенка. Результати тесту дають можливість виявити один з факторів особистості.

В результаті обробки випробовувані були розділені на п'ять груп:

- 1 - з високою тривожністю.
- 2 - тривожність вище середньої.
- 3 - середня тривожність.
- 4 - тривожність нижче середньої.
- 5 - низька тривожність.

За свідченнями рівня тривожності, піддослідних можна визначити в 4 групи: з високим, вище середнього, середнім, і нижче середнього рівнями.

З результатів видно, що в підлітковому віці спостерігається відносне підвищення тривожності.

В результаті обробки з'ясувалося:

- 48% випробовуваних схильні до високої тривожності,
- 22% мають тривожність вище середнього,

- 16% - середній рівень тривожності,
- 14% - рівень тривожності нижче середнього.

Високу тривожність можна пов'язувати з фізичними та психічними особливостями віку, соціально-економічними змінами в суспільстві, з рівнем значущості для однолітків і дорослих. Під час бурхливого росту та фізіологічної перебудови організму у підлітків виникає відчуття тривоги, підвищена збудливість, депресія.

Можна припустити Основним джерелом тривожності є реальна неуспішність в спілкуванні і навчанні, а також неблагополучний соціальний статус (перш за все спілкування з батьками та іншими дорослими). Зростання тривожності може обумовлюватися, головним чином, сферою міжособистісних відносин, оскільки вона безпосередньо пов'язана з тим, як людину оцінюють інші. Виявлені розбіжності в оцінці даної людиною самій собі і отриманих нею від інших, є джерелом тривожності.

Фактори, які виступають основними джерелами тривожності у учнів остаточно не виявлені.

Підстави припускати, що певну роль у її виникненні грає порушення сфери міжособистісних відносин висновки не дають.

Таким чином, можна зробити висновок, що низький рівень комунікативних здібностей пов'язаний з високою тривожністю, це підтверджує наші отримані дані.

Природно, що в залежності від реального стану підлітка серед однолітків, його успішність в спілкуванні, виявлена тривожність вимагатиме різних способів корекції.

Дослідження взаємодії зв'язку між особливостями спілкування і тривожністю у дітей підліткового віку

Необхідно з'ясувати, як впливає тривожність підлітків на прояв їх комунікативних здібностей. Тому перейдемо до розгляду залежності між комунікативними здібностями і тривожністю окремо для учнів з низькими комунікативними здібностями, нижчими за середні, середніми і високими.

Підлітки (4 людини) мають високий рівень тривожності і низький рівень комунікативних здібностей.

Один - неуважний (постійно про щось думає, переживає). Висока тривожність пов'язана з сімейними обставинами, батьки не можуть влаштуватися на роботу. У нього в класі мало друзів, віддає перевагу спілкуванню зі старшим братом.

Намагається зайняти в класі високе положення, є фізоргом в класі, для неї важливішим за все є спілкування з однокласниками, але у неї мало друзів, з якими вона постійно спілкується. Образлива, постійно сумнівається в собі, в тому що сказала, визнає, що зазнає труднощів у спілкуванні з однокласниками- одна дівчина.

Один учень має низькі комунікативні здібності і тривожність нижче середнього рівня. Це можна пояснити тим, що у цього учня низька самооцінка, небажання вчитися, його не хвилюють проблеми оцінок, взаємин з однокласниками, влаштовує те становище, яке він займає в класі.

Один хлопець має низький рівень комунікативних здібностей, тривожність вище середнього, він так само не відрізняється хорошою успішністю, але прагне зайняти певне місце серед однокласників, для нього спілкування має велике значення, але у нього поки не виходить, що вказує на низький рівень комунікативних здібностей.

Учні, комунікативні здібності яких нижче середнього рівня, мають різний рівень тривожності.

Високий рівень тривожності при комунікативних здібностях нижче середнього мають 14 осіб.

Тривожність вище середнього 5 учнів і комунікативні здібності нижче середнього мають 4 учня.

Чотири учня мають низький рівень комунікативних здібностей і нижче середнього рівень тривожності.

Серед учнів, які мають середній рівень комунікативних здібностей, переважає високий рівень тривожності (8 учнів),

середній рівень комунікативних здібностей і вище середнього рівень тривожності (9 учнів),

учнів з середнім рівнем тривожності і середніми комунікативними здібностями всього 8 учнів.

Учні, які володіють середніми комунікативними здібностями, мають тривожність (вище середнього рівня) з різних причин: великий вплив на рівень тривожності підлітків надає рівень взаємин в сім'ї, у трьох випробовуваних неповні сім'ї.

Одна дівчина має високий рівень комунікативних здібностей і високий рівень тривожності. Має високу самооцінку, намагається зайняти в класі місце лідера, але однокласники її як лідера не сприймають. Дівчинка відповідальна, організована, вимоглива і до себе і до оточуючих. Не втрачається в новій обстановці, швидко знаходить друзів, прагне до розширення кола знайомств, не відмовляє в допомозі. Із задоволенням бере участь у громадській діяльності.

Високі комунікативні здібності і рівень тривожності вище середнього мають два учня.

Визначимо коефіцієнт кореляції між двома показниками за формулою Спірмена.

Коефіцієнт рангової кореляції потрапляє в зону значущості H_1 . Це підтверджує гіпотезу. Висновок: існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю і проявом комунікативних здібностей у дітей підліткового віку.

Аналіз дослідження підтверджує висунуте гіпотезу: рівні комунікативних здібностей підлітків залежать від тривожності. Рівень комунікативних здібностей при підвищеному рівні тривожності у підлітків знижується.

Висновки до розділу 3.

При прояві комунікабельності підлітки керуються як соціоцентричними, так і егоцентричними мотивами, що проявляється як у суспільно, так і в особистісно значущій сферах їхньої життєдіяльності. У цьому, мабуть, відбивається відома особливість підліткового віку, пов'язана, з одного боку, з величезною важливістю для них спілкування з однолітками, значимістю колективних інтересів і справ, з іншого — з вираженим прагненням розібратися в собі, самоствердитися, висловити себе, не відстати від інших, завоювати повагу.

У процесі спілкування при взаємодії з оточуючими, знайомстві з новими цікавими людьми, які допомагають відкривати підліткам світ і себе, вони відчують почуття радості, задоволення, захоплення тощо. Хоча іноді в процесі спілкування вони

відчують емоційно-особистісні труднощі (почуття збентеження, сором'язливості при знаходженні в центрі уваги компанії или группы, боязнь оказаться в неловком положении) или операцио-нальные трудности, связанные с недостатком навыков реализации общительно-го поведения.

Серед підлітків виділяються особи з різним рівнем вираженості прагнення і готовності до спілкування, тобто більш і менш товариські, у яких є специфіка в вираженості і співвідношеннях змістовно-сміслових і інструментально-стильових складових даного властивості і його психологічній структурі. Більш товариським підліткам властиві ергічність, домінування інтернальної регуляції і стеііческіх емоцій, велика продуктивність в суб'єктній сфері, крім того превалювання соціоцентричної мотивації, і іноді - недостатня осмисленість. Менш товариські підлітки теж беруть на себе відповідальність за взаємини з оточуючими, переживають емоції радості і задоволення від успішної взаємодії, можливості розкриття нових граней своєї особистості в процесі комунікації і отримують результати прояви товариськості найбільше в особистісній сфері, що ще раз підтверджує характерну для підліткового віку спрямованість на самопізнання, самовиховання і самовираження, крім того відображає особливості сучасного етапу розвитку російського суспільства, але їх інтернальна регуляція і стеничностью значно менш виражені, ніж у більш товариських підлітків. Крім цього, серед них більше тих, хто не прагне і не бажає контактувати з людьми, має дуже обмежене коло спілкування, частіше керується егоцентричним мотивами, відчуває нестачу навичок товариського поведінки і емоційно-особистісних проблем, пов'язані з почуттям невпевненості в собі, тривожності і т.д.

Для гармонізації комунікабельності підлітків педагогам та психологам при організації навчально-виховної та розвиваючої роботи з цією категорією учнів необхідно підвищувати рівень соціоцентричної мотивації, продуктивності та свідомості (знижуючи, відповідно, егоцентричність та суб'єктність) цієї властивості. Крім того, слід знижувати рівень тривоги у взаєминах з батьками, вчителями та в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей, що впливає на успішність навчання, що виникає у зв'язку зі зміною значущих осіб, появою потреби у звільненні від контролю та опіки старших і т.д., допомагати долати складності

самопрезентації, самовираження, особливо серед референтної групи однолітків, що суворо оцінює їх переваги та недоліки.

ВИСНОВОК

Соціальні зміни, що відбуваються в країні, зміна способу життя значною мірою скоригували темпи та спрямованість розвитку особистості та характеру дітей. Підлітки як найбільш сприйнятливі до соціальних змін та впливів нерідко потрапляють до групи ризику. На внутрішній світ дитини впливає значна аварія інституту сім'ї. Число розлучень зростає у геометричній прогресії. Це ускладнює процес адаптації підлітків до темпу та швидкоплинності сучасного життя.

На перехідний, кризовий характер підліткового віку вказують багато авторів (Л.І.Божович, Л.С.Виготський, В.В.Давидов, Г.В.Драгунова, К.Н.Поліванова, Д.Б.Ельконін; Ст.Холл, Е. Еріксон та ін.). У підлітковому віці нерідко проявляється негативізм, егоцентричність, некомпетентність у спілкуванні, що може спричинити конфлікти (Т.В.Драгунова, Л.Ф.Обухова). Підлітку, який відчуває безліч різких фізичних, фізіологічних, психофізіологічних, психологічних змін, буває нелегко утримати суб'єктивне почуття цілісності та стабільності свого «Я», ідентичності, зберегти психологічну стійкість особистості. У зв'язку з цим у цьому віці найбільш актуальним є дослідження умов вибору підлітками тих чи інших стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях - у тому числі оптимальної особистісної тривожності (емоційної сторони психологічної стійкості особистості) як однієї з передбачуваних умов.

Проблема психологічних особливостей спілкування у підлітків набуває особливої актуальності у зв'язку з виявленням умов ефективного управління взаємодією підлітка з однолітками, батьками, педагогами, яке передбачає знання вікових та психологічних уявлень про розвиток підлітка. Проблема тривожності також є однією з найбільш актуальних проблем в сучасній психології. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

В підлітковий вік у дитини відбуваються значні зміни і в організмі, і в психіці, які відіграють виключно важливу роль у формуванні його особистості. Для підлітка характерне прагнення до визнання власних заслуг у своїй значній підлітковому

середовищі. Підліток проходить кризу необхідності розставання з відсутністю відповідальності. Провідною діяльністю стає - особистісне спілкування з однолітками. У підлітковому віці відбувається зниження продуктивності розумової діяльності в зв'язку з тим, що конкретне мислення змінюється логічним. Провідною діяльністю стає інтимно - особистісне спілкування з однолітками.

Учні підліткового віку, з одного боку, прагнуть незалежності (відбувається переоцінка ціннісних орієнтацій, правил, норм і кордонів, засвоєних раніше вдома та в школі), а з іншого — поки що знаходяться під економічним та ідеологічним впливом батьків, що, своєю чергою, нерідко призводить до конфліктів.

Зокрема, нерідкі конфліктні ситуації у спілкуванні учня підліткового віку з батьками (і родичами загалом). Певною мірою їх виникнення пов'язані з небажанням дорослих визнавати, головне новоутворення підліткового віку - почуття дорослості. Ще одна причина розбіжностей у недооцінці батьками значимості спілкування з однолітками для підлітка.

Іншою важливою сферою конфліктних ситуацій у підлітків є школа загалом та спілкування з педагогами зокрема. Навчальна діяльність для підлітка перестає провідною (Д.І.Фельдштейн, ДБ.Ельконін), а, отже, можливі: недбале ставлення до навчання, невиконання домашніх завдань, прогули і т.д. (І.В.Дубровіна та ін.) У свою чергу потреба в особистісному спілкуванні з учителями зростає, але вони не завжди її можуть задовольнити. Всі ці обставини часто призводять до втрати взаєморозуміння між учнями підліткового віку та вчителями, що є одним із факторів, що сприяють розвитку конфліктних ситуацій (М.Дойч).

Однак найбільш значущою сферою спілкування (а, отже, і потенційних конфліктів) є середовище однолітків (І.В.Дубровіна, І.С.Кон, В.С.Мухіна, Л.Ф.Обухова; Г.Крайг). Саме в цьому спілкуванні підлітки знаходять соціальну компетентність та соціальний інтелект. Дослідження показують, що понад 50% часу підлітки проводять серед однолітків (Г.Крайг) — при цьому дівчатка-підлітки спілкуються окремо від хлопчиків-підлітків (І.С.Кон; Г.Крайг). Найважливішою метою цього спілкування для підлітка найчастіше є підвищення свого статусу - тому, якщо однолітки блокують заняття підлітком потрібного йому соціального стану, це нерідко призводить до конфліктних ситуацій (І.С.Кон).

На думку багатьох дослідників (С.А.Водяха, ГШГабдрєєва, КМГордецова, А.І.Захаров, Л.М.Костіна, А.М.Прихожан та ін.) емоційні та поведінкові проблеми (особливо у конфліктних ситуаціях) можуть блокувати нормальний розвиток підлітків і погіршувати якість їхнього життя. Зокрема, подібні переживання можуть сигналізувати про порушення внутрішньої рівноваги, механізм саморегуляції, а також про психологічну нестійкість (К.А.Абульханова, Б.В.Зейгарник, О.А.Конопкін, І.І.Чеснокова та ін.).

Результати дослідження дозволяють позитивно оцінити спілкування в розвитку умінь вибудовувати взаємодію, реагувати на різні ситуації у процесі реального спілкування. Більшість комунікативних умінь розвиваються завдяки соціальним мережам та месенджерам. Підлітки почуваються найбільш відкритими у спілкуванні з іншими людьми, а також цьому сприяє фактор безпеки та доступності, що робить віртуальне середовище найбільш зручним середовищем для реалізації комунікації.

Підлітки зазнають труднощів у реалізації комунікативних умінь через ряд обставин, пов'язаних з типом спілкування, браком часу, коштів або відсутність мотивів реалізації комунікації як у живому спілкуванні, так і у віртуальному просторі

Значно відрізняються показники вміння надавати та приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка; реагування на несправедливу критику; вміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні»; вміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність; реагування на спробу інших вступити у контакт. Виявлені особливості необхідно враховувати при плануванні взаємодії з різними групами підліткового віку, що навчаються, а також при розробці програм розвитку комунікативної сфери підлітків, проектуванні змісту електронного освітнього середовища. Іншими словами, особливу увагу при роботі з учнями слід приділяти розвитку навичок вступу в контакт, конструктивної відповіді на прохання, реагування на компліменти та критику.

Спілкування відіграє важливу роль у формуванні особистості. Відсутність навичок спілкування змушує підлітка бути похмурим, незадоволеним собою. Такі підлітки помітно відстають у навчанні, нерідко конфліктують з дорослими і з однолітками.

Не успішність в спілкуванні з однолітками, батьками, педагогами часто призводить до болісних переживань підлітка. Саме сферою міжособистісних відносин обумовлено зростання тривожності у підлітків. Тривожність, закріпившись, стає досить стійким утворенням. Щоб цього не сталося, перед нами постає принципово нове завдання - готувати юних громадян до спілкування.

Потрібно пам'ятати, що відносини з дорослими у дітей в підлітковому віці носять складний і, на перший погляд, суперечливий характер, але складається ситуація наростання потреби в особистісному спілкуванні з педагогами і батьками, і неможливість її задоволення. Виходячи з цього, необхідно брати участь в житті підлітка, допомагати у вирішенні його проблем, бути для нього другом і товаришем.

Зміна внутрішньої позиції приводить до того, що підлітку вже недостатньо бути просто хорошим учнем, мати високі показники, отримувати схвалення вчителя. Не потрібно відгороджувати дитину від спілкування з однолітками. Адже тільки в ситуації спілкування з'являється почуття емоційного благополуччя і стійкості. А все це надзвичайно важливо для їх майбутнього життя.

Рівні комунікативних здібностей підлітків залежать від ряду певних властивостей особистості, в тому числі і тривожності. При підвищеному рівні тривожності у підлітків знижується рівень комунікативних здібностей.

У більш товариських учнів більш виражені загальна тривожність, тривога в ситуації перевірки знань і вегетативна реактивність у зв'язку з тривогою, а у ліцеїстів - тривожність в міжособистісних взаєминах з однолітками та батьками. Менш товариським підліткам в більшій мірі властива тривожність, пов'язана з успішністю в навчанні і виникає в ситуаціях перевірки знань, а менш товариським ліцеїстам - загальна тривожність, тривожність у взаємодіях з учителями, батьками, однолітками, в зв'язку з оцінкою оточуючих, а також підвищення вегетативної реактивності і зниження психічної активності через тривоги.

Половині менш товариських підлітків властиві підвищений або високий рівень тривожності в стосунках з батьками, в зв'язку з успішністю в навчанні і перевіркою знань, а також зниження психічної активності у відповідь на тривожні фактори середовища.

Менш товариським підліткам слід розвивати прагнення і готовність до спілкування, поглиблювати розуміння суті і важливості товариськості в життя і діяльності людини, підвищувати значимість колективних потреб, результативність прояви товариськості в суспільно значущій сфері, внутрішню саморегуляцію, впевненість в собі при контактах з людьми, а також розвивати навички спілкування.

Менш товариським підліткам можна рекомендувати знижувати тривожність у зв'язку з успішністю в навчанні, перевіркою знань і можливостей, що сприятиме формуванню потреби в успіху, мотивації досягнення високого результату і призведе до зменшення зниження психічної активності у відповідь на тривожні фактори середовища та підвищенню ефективності їх комунікації.

Менш товариським підліткам для гармонізації комунікативної та емоційної сфер, необхідно знижувати кількість астенічних емоцій в процесі прояву товариського поведінки, загальну і міжособистісну тривожність при взаємодії з учителями, батьками, однолітками, в зв'язку з оцінкою оточуючих, підвищувати самооцінку, що призведе до гармонізації соціальних контактів і підвищення стресостійкості їх психіки. З менш товариськими і тривожними підлітками необхідна спеціальна робота по гармонізації комунікативної та емоційної сфер їх особистості.

Отримані результати дослідження дозволяють доповнити наявні дані щодо проблеми розвитку комунікативних умінь у підлітковому віці і можуть бути використані педагогами та психологами при розробці розвиваючих програм, робочих програм навчальних дисциплін, проектуванні освітнього середовища

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Академічний тлумачний словник української мови : в 11 томах. – Том 1, 1970. – С. 345. Том 2, 2011. – С. 325.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. –К. : Либідь, 2008. – 548 с.

3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб / І. Д. Бех. – К. : Академвидав. 2012. –14 с. – (Серія «Альма – матер»).
4. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві / О.І.Бедлінський // Практична психологія та соціальна робота.– К. 2011– № 2.–С.49–54.
5. Васьков Ю. В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2010. – 192 с.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
7. Вікова психологія : підручник / за ред. проф. Г.С. Костюка. – К. : Рад. школа, 2006. – 268 с.
8. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
9. Гильбух Ю.З. Темперамент й пізнавальні здібності школяра. (Психологія, діагностика, педагогіка).- К.: Інститут психології АПН України, 2003.- 214 с.
- 10.Говорухіна М. Ю. Віртуалізація сучасного світу : роздвоєння реальності / М. Ю. Говорухіна. – К.: Наукове знання, 2009. – 93 с.

11. Грек О. М. Особливості взаємозв'язку структурних компонентів візуальної та вербальної креативності в підлітковому віці / О. М. Грек // Наука і освіта. – 2008. - № 7. – С. 58-61.

12. Л. Гриневич. «Реформа загальної середньої освіти: нова українська школа». [Електронний ресурс]. Доступно [http://mon.gov.ua/%Новини%202017/04/03/newschool-presentation-new-30-03-2017-\(2\).pdf](http://mon.gov.ua/%Новини%202017/04/03/newschool-presentation-new-30-03-2017-(2).pdf)

13. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 456 с.

14. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ, Україна: Либідь, 2002, 296 с.

15. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та старшокласників». Практична психологія та соціальна робота, No 8, с. 31–42, 2002.

16. Йонас Г. Принцип відповідальності. У пошуках етики для технологічної цивілізації / Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. – К. : Лібра, 2001. – 400 с.

17. Кіреєва З. А. Розвиток свідомості, детерміноване часом: монографія. Одеса: ВМВ, 2010. -384 с.

18. Класні години з психологом / укл. О. В. Скворчевська, О. С. Нурєєва. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 240 с. – (Сер. : «Школа класного керівника. Психологія виховання»).

19. Климчук В.О. «Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності», автореф. дис. канд. наук: спец.: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Україна, 2004, 20 с.

- 20.20. Коkun О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

21. Кононенко, О. І. Соціально-психологічні основи розвитку перфекціонізму особистості [Текст] : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра психол. наук : 19.00.05 - соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Кононенко Оксана Іванівна ; Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля. – Сєверодонецьк, 2017. – 41 с.

22. Кравцов Ф. П. Українська Інтернет культура : соціальні мережі / Ф. П. Кравцов. – К. : Либідь, 2008. – 321 с.

23. Крамаренко С.Г. Креативна освіта для розвитку інноваційної особистості (методики дослідження) / С.Г. Крамаренко, В.М. Кротенко, Л.Г. Тарабасова // Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, кафедра педагогіки і психології. – Д.: – 2010. – 75 с.

24. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД «Университетская книга», 2008. – 384 с.

- 25.Крайг Р. Психологія розвитку / Р. Крайг, Д. Бокум// Психологія розвитку. – 9-те вид. – СПб. : Пітер, 2007. – 940 с. – (Серія «Майстри психології»).
- 26.Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : навчальний посібник / Я. В. Крушельницька. – Київ : КНЕУ, 2000. – 232 с.
- 27.Куніцина В. Н. Міжособистісне спілкування. / Куніцина В.Н.,Казаринова Н.В., Погольша В.М.: К., 2015. 544 с.
- 28.Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видавництво Олександри Гаркуші. – 2011.
- 29.Лисина М. І. Проблеми онтогенезу спілкування. – М. : Просвещение, 2016. – 156 с.
- 30.Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія / Сергій Дмитрович Максименко – К. : Форум, 2002. – 319 с.
- 31.Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.2 : Моделювання психологічних новоутворень : генетичний аспект : монографія / Сергій Дмитрович Максименко – К.: Форум, 2002. – 335 с.
- 32.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія / Сергій Дмитрович Максименко – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
- 33.Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка / В. Мащенко // Психолог. – 2003. – No 28. – С. 11 – 15.
- 34.Нагорна А. М. Наркоманія : Адаптація молоді до праці та життя : Монографія / А. М. Нагорна, В. В. Безпалько. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. – 384 с.
- 35.Обозов Н. Н. Психологічна культура взаємин: К. : Шкільний світ,2014. -298 с.

36. Окушко Т. К. Формування соціальної ініціативності підлітків у дитячому громадському об'єднанні / Т. К. Окушко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс – ЛТД. – 2013. – Вип. 17, кн. 2. – С. 44–52.
37. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – К.: Шкільний світ. 2008. – 112 с.
38. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва [та ін.] : підручник. – К. : Либідь, 2009. – 536 с.
39. Пилипенко В. Д. Особистісно орієнтовані технології у школі / Пов'якель Н. І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н. І. Пов'якель. – К. : Шк. світ, 2008. – 128 с.
40. Позашкільна педагогіка: пошук і проблеми. /Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 20-24 вересня 2004 р.: Тези доповідей та виступів /Ред. кол.:С.В.Кириленко(керівник)та ін.– К.: ІСДО,2005.- 264 с.
41. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. – 330 с.
42. Позашкільна педагогіка: пошук і проблеми. /Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 20-24 вересня 2004 р.: Тези доповідей та виступів /Ред. кол.:С.В.Кириленко(керівник)та ін.– К.: ІСДО,2005.- 264 с.
43. Поліщук С. А. Навчально-методичний посібник : методичний довідник з психодіагностики / С. А. Поліщук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 442 с.
44. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.

45. Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с. (Сер. : Альма-матер).
46. Псядло Е.М. Темперамент та характер в історії медицини та психології: Навчально-довідковий посібник.-О.: Наука та техніка, 2007.-232 с.
47. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю. М. Рашкевич. – Львів, 2014. – 168 с.
48. Родіна Наталія Володимирівна. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання.- Дисертація д-ра психол. наук: 19.00.01, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012.- 400 с.
49. Рудницька О. П. Педагогіка: загальна та мистецька / О. П. Рудницька. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2005. – 360 с.
50. Савчин М В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360с.
51. Семиченко В.А. Психология деятельности / В.А.Семиченко. – К.: Издатель А.Н.Ешке, 2002. – 248 с.
52. Сисоєва С. Основи педагогічної творчості : підручник / С. Сисоєва. – Київ : Міленіум, 2006. – 344 с.
53. Слесик К. М. Виховання лідерів / К. М. Слесик. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 128 с. – (Сер. : «Управління школою». – Вип.5 (77)).
54. Семиченко В.А. Психология деятельности / В.А.Семиченко. – К.: Издатель А.Н.Ешке, 2002. – 248 с.
55. Сергієнко І. М. Корекція підліткових відносин / Сергієнко І. М. // Актуальні проблеми психології. пр. Зб наук. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАН України / За ред.С.Д.Максименка, З.Г.Кісарчук. К.: Міленіум, 2003. –Т. 3: Консультативна психологія та психотерапія. Випуск 2. С. 115 – 122.

56. Словник української мови : в 11-ти томах / уклад.: Г. П. Їжакевич та ін. – Том 3. – К. : Наукова думка, 2012. – С. 583.
57. Стрілець С. Самостійна робота студентів як реалізація інноваційних процесів у системі освіти України / С. Стрілець // Трудова підготовка в сучасній школі. – 2012. – № 12. – С. 38-41.
58. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. шк., 1976. – 206 с.
59. Сучасні педагогічні технології в освіті: збір. наук.-метод. праць / за ред. О. Г. Романовського, Ю. І. Панфілова – Харків : НТУ “ХПІ”, 2012. – 224 с.
60. Твердохліб Н. В. Проблема креативності особистості в наукових дослідженнях // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. Вип. №5 (69). / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 175–183.
61. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / [Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 258 с.
62. Тест на визначення ступеня сформованості творчих здібностей. – Режим доступу : skviravo.ucoz.ru/obdarobani/obdar_test-24.do
63. Тест на самостійність. – Режим доступу : <https://angelinakravchenko.wordpress.com/70-2/> 18
64. Тест на індивідуальність. Тест на визначення особистості. – Режим доступу : <https://www.16personalities.com/uk/bezkoshtovnyy-test-navyznachennya-osobystosti>
65. Ткаченко Л. І. Креативність і творчість: сучасний контент / Л. І. Ткаченко // Освіта та розвиток обдарованої особистості № 9-10 (28-29) /09-10/2014. – Режим доступу: www.irbisnbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?..

66. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога : навч.-метод. посіб. для вчителя. / Л. В. Туріщева. – Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада+», 2008. – 256 с.
67. Туріщева Л. В. 101 схема й таблиця. На допомогу шкільному психологу / Л. В. Туріщева – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 94 [2] с. – (Сер. : «Золота педагогічна скарбниця»).
68. Філософський енциклопедичний словник / [редкол. В. І. Шинкарук]. – К. : Абрис, 2002. – 742 с.
69. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. — Тернопіль: Економічна думка, 2000. — 198 с.
70. Фурман А. В. Сутність гри як учинення. — Тернопіль: економічна думка, 2014. — 110 с. (у співавт. із С. Шандруком).
71. Шевченко Н. Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – С. 166-177.
72. Широкоградюк Л. Лихослів'я у шкільному середовищі : профілактика і корекція / Л. Широкоградюк. – К. : Шк. світ, 2009. – 128 с. – (Сер. : Бібліотека «Шкільного світу»).
73. Чепига М. П. Плекаймо інтелектуальну еліту : навчальний посібник / М. П. Чепига. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 536 с.
74. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: Навчальний посібник. – К.: ВД „Професіонал”, 2004. – 304 с.
75. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К.: Вища школа, 2004. – 679 с..

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика. «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» автор

Б.А. Федоришин.

Інструкція:

Потрібно відповісти на всі запропоновані питання. Якщо відповідь на питання позитивна, то у відповідній клітині потрібно поставити знак плюс, якщо негативна - знак мінус.

Питання:

1. Чи багато у вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, заподіяне Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше і простіше проводити час з книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші Вас за віком?
10. Чи любите Ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконувати сьогодні?

13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли відповідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи вірно, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви почуття важкості, незручності, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе не впевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи вірно, що Ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не дуже важко внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи вірно, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому Вам компанію?
34. Чи охоче Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи вірно, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви соромитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Обробка результатів:

Зіставити відповіді випробуваного з дешифратором і підрахувати кількість збігів.

Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) і організаторських (K_o) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей по комунікативним схильностям (K_x) і організаторським схильностям (O_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = \frac{K_x}{20}$$

$$K_o = \frac{O_x}{20}$$

Дешифратор:

схильності	відповіді	
	позитивні	негативні
комунікативні	Питання 1-го стовпця	Питання 3-го стовпця
організаторські	Питання 2-го стовпця	Питання 4-го стовпця

1	2	3	4
5	6	7	8

9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Шкала оцінок:

0,76-1,00 - дуже високий

0,66-0,75 - високий

0,56-0,65 - середній

0,46-0,55 - нижче середнього

0,10-0,45 - низький

Додаток 2**Опитувальник EPQ (методика Айзенка)**

Опитувальник призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості, зокрема нейротизм. Опитувальник містить 101 питання, на які випробовуваний повинен відповісти «так», або «ні». Час відповідей не обмежений.

Інструкція:

«Вам пропонується відповісти на питання, що стосуються Вашого звичайного способу поведінки. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд ставите знак плюс, якщо ні - знак мінус ».

Питання:

1. У Вас багато різних хобі?
2. Ви обмірковуєте попередньо те, що збираєтеся зробити?
3. У Вас часто бувають спади і підйоми настрою?
4. Ви претендували коли-небудь на похвалу за те, що в дійсності зробив хтось інший?
5. Ви промовець?
6. Вас турбувало б те, що Ви залізли в борги?
7. Вам доводилося відчувати себе нещасною людиною без особливих на те причин?
8. Вам траплялося коли-небудь поскупитися, щоб отримати більше, ніж Вам належало?
9. Ви ретельно замикає двері на ніч?
10. Ви вважаєте себе життєрадісною людиною?
11. Побачивши, як страждає дитина, тварина, Ви б сильно засмутилися?
12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось, чого не було б робити або говорити?
13. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо особисто Вам це не дуже зручно?
14. Ви б отримали задоволення, стрибаючи з парашутом?

15. Чи здатні Ви дати волю почуттям і від усієї душі повеселитися в галасливій компанії?
16. Ви дратівливі?
17. Ви коли-небудь звинувачували когось в тому, в чому насправді були винні Ви самі?
18. Вам подобатися знайомитися з новими людьми?
19. Ви вірите в користь страхування?
20. Чи легко Вас образити?
21. Чи всі Ваші звички хороші і бажані?
22. Ви намагаєтеся бути в тіні, перебуваючи в суспільстві?
23. Стали б Ви приймати кошти, які можуть привести Вас в незвичайне або небезпечний стан (алкоголь, наркотики)?
24. Ви часто відчуваєте такий стан, коли все набридло?
25. Вам траплялося брати речі, що належать іншій особі, якщо це буде навіть така дрібниця як шпилька або гудзик?
26. Вам подобатися часто ходити до кого-небудь в гості і бувати в суспільстві?
27. Вам приносить задоволення ображати тих, кого Ви любите?
28. Вас часто турбує почуття провини?
29. Вам доводилося говорити про те, в чому Ви погано розбираєтеся?
30. Ви зазвичай віддаєте перевагу книзі зустрічам з людьми?
31. У Вас є явні вороги?
32. Ви назвали б себе нервовою людиною?
33. Ви завжди вибачаєтеся, коли нагрубмили людині?
34. У вас багато друзів?
35. Вам подобається влаштовувати розіграші та жарти, які іноді можуть дійсно заподіяти людям біль?
36. Ви неспокійна людина?
37. У дитинстві Ви завжди покірно і негайно виконували те, що Вам наказували?
38. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?

39. Чи багато для Вас значать хороші манери і охайність?
40. Чи хвилюєтеся ви з приводу будь-яких жахливих подій, які могли б трапитися, але не трапилися?
41. Вам траплялося зламати або втратити чужу річ?
42. Ви зазвичай першими проявляєте ініціативу при знайомстві?
43. Чи можете Ви легко зрозуміти стан людини, якщо вона ділиться з Вами турботами?
44. У Вас часто нерви бувають натягнуті до межі?
45. Чи кинете Ви непотрібний папірець на підлогу, якщо під рукою немає кошика?
46. Ви більше мовчите, перебуваючи в суспільстві інших людей?
47. Чи вважаєте Ви, що шлюб старомодний, і його слід скасувати?
48. Ви іноді відчуваєте жалість до себе?
49. Ви іноді багато хвалитеся?
50. Ви легко можете внести пожвавлення в досить нудну компанію?
51. Чи дратують Вас обережні водії?
52. Ви турбуєтесь про своє здоров'я?
53. Ви говорили коли-небудь погано про іншу людину?
54. Ви любите переказувати анекдоти і жарти своїм друзям?
55. Для Вас більшість харчових продуктів однакові на смак?
56. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?
57. Ви грубили коли-небудь своїм батькам в дитинстві?
58. Вам подобається спілкуватися з людьми?
59. Ви переживаєте, якщо дізнаєтеся, що допустили помилки у своїй роботі?
60. Ви страждаєте від безсоння?
61. Ви завжди маєте руки перед їжею?
62. Ви з тих людей, які не лізуть за словом в кишеню?
63. Ви віддаєте перевагу приходити на зустріч трохи раніше призначеного терміну?
64. Ви відчуваєте себе апатичним, втомленим без будь-якої причини?
65. Вам подобається робота, що вимагає швидких дій?

66. Ви так любите поговорити, що не втратите будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?
67. Ваша мати - хороша людина (була хорошою людиною)?
68. Чи часто Вам здається, що життя жахливо нудне?
69. Ви коли-небудь скористалися помилкою іншої людини в своїх цілях?
70. Ви часто берете на себе більше, ніж дозволяє час?
71. Чи є люди, які намагаються уникати Вас?
72. Вас дуже турбує Ваша зовнішність?
73. Ви завжди ввічливі, навіть з неприємними людьми?
74. Чи вважаєте Ви, що люди витрачають занадто багато часу, щоб забезпечити своє майбутнє, відкладаючи заощадження, страхуючи себе і своє життя?
75. Чи виникало у Вас коли-небудь бажання померти?
76. Ви намагалися б уникнути податку з додаткового заробітку, якби були впевнені, що Вас ніколи не зможуть викрити в цьому?
77. Ви можете внести пожвавлення в компанію?
78. Ви намагаєтесь не грубити людям?
79. Ви довго переживаєте через те, що стався конфуз?
80. Ви коли-небудь наполягали на тому, щоб було по-вашому?
81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом поїзда?
82. Ви коли-небудь навмисно говорили щось неприємне або образливе для людини?
83. Вас турбували Ваші нерви?
84. Вам неприємно перебувати серед людей, які жартують над товаришами?
85. Ви легко втрачаєте друзів зі своєї вини?
86. Ви часто відчуваєте почуття самотності?
87. Чи завжди Ваші слова збігаються зі справою?
88. Чи подобається Вам іноді дразнити тварин?
89. Ви легко ображаєтесь на зауваження, що стосуються особисто Вас і Вашої роботи?

90. Життя без будь-якої небезпеки здалося б Вам нудним?
91. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або роботу?
92. Вам подобатися метушня і пошвавлення навколо Вас?
93. Ви хочете, щоб люди боялися Вас?
94. Чи вірно, що Ви іноді сповнені енергії і все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
95. Ви іноді відкладаєте на завтра те, що повинні зробити сьогодні?
96. Чи вважають Вас живою, веселою людиною?
97. Чи часто Вам говорять неправду?
98. Ви дуже чутливі до деяких подій, явищ, речей?
99. Ви завжди готові визнати свої помилки?
100. Вам коли-небудь було шкода тварина, яке потрапило в капкан?
101. Чи важко Вам було заповнювати анкету?

Обробка даних:

Отримані результати відповідей зіставляємо з «ключем», за відповідь, відповідну до «ключа» присвоюється 1 бал, за невідповідну - 0 балів. Отримані бали підсумовуються.

Оскільки тема роботи «Співвідношення особливостей спілкування і тривожності у дітей підліткового віку», завданням даного дослідження було з'ясувати рівень тривожності - нейротизм.

Методика містить чотири шкали, але для дослідження ми взяли тільки шкалу нейротизму.

Відповіді: «так» - №№ 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

Шкала оцінок:

Рівень тривожності - нейротизму	Бали
Низький	0-8
Нижче середнього	8-11

Середній	11-12
Вище середнього	13-16
Високий	17 і вище

Додаток 3

Модель програми психологічної корекції тривожності у дітей.

Спілкування як специфічний вид людської активності є одним з провідних факторів розвитку особистості. У зв'язку з цим, важливу роль набуває оптимізація спілкування. Розроблена велика кількість прийомів оптимізації спілкування. Причини труднощів, а також самі труднощі, що виникають в процесі спілкування, дуже різні. Для зручності виділимо три основні групи проблем спілкування, позначені по аналогії з трьома рівнями, відомими в соціальній психології:

- Уявлення деструктивно впливає на процес навчання;
- Емоційні переживання, що ускладнюють процес спілкування;
- Поведінка, ускладнює процес спілкування.

Проблеми спілкування, викликані неадекватними соціальними установками є поширеними, але в той же час легко піддаються корекції. Соціальні установки лежать в основі труднощів спілкування, зазвичай містять в собі неадекватні, ідеалізовані уявлення про міжособистісні відносини. Сприйняття людей пов'язане з опорою на еталони, які в свою чергу пов'язані з рядом типових помилок. Так званих ефектів (ефект проєкції, ефект середньої помилки, ефект ореолу, ефект порядку).

Різні емоційні стани, які ускладнюють спілкування, пов'язані з особистими особливостями. Область переживань і почуттів, яку долають люди при спілкуванні велика, але, усупільнивши можливі варіанти можна звести всю різноманітність до наступного набору: відчуття себе гірше за інших, переживання своєї недосконалості в порівнянні з тими, що оточують, страх оцінки чи неуспіху, надмірні вимоги людини до себе і до оточуючих, завищений рівень домагань і т. п.

Найважливішим джерелом інформації про поведінку людини є її оцінка іншими значущими для неї людьми, на думку яких людина посилається сама. При аналізі вчинків необхідно пам'ятати про те, що в їх основі лежать конкретні погляди, якісь страхи і тривоги, а сама поведінка є вторинною.

Такий поділ є досить умовним, тому що труднощі, що виникають на одному з рівнів, зачіпають всі інші.

Завдання психолога - зруйнувати уявлення і допомогти знайти нові шляхи спілкування. Для цього можна використовувати читання спеціальної літератури,

рекомендації, обговорення і аналіз прикладів, бесід і т. д., Крім індивідуальної роботи, рекомендується використовувати заняття у формі тренінгу сензитивності, велику користь дає поєднання описаних методів роботи.

Залежно від реального положення підлітка в середовищі однолітків, його успішності в навчанні, взаємин з дорослими, виявлена тривожність вимагатиме певних корекційних методів. Паралельно з цією роботою, спрямованою на ліквідацію причин тривожності, необхідно у підлітків формувати комунікативні здібності, що оздоровлює особистість, коригує її поведінку. Проблема подолання тривожності розпадається на дві: оволодіння тривожністю як станом, зняття його негативних наслідків і усунення тривожності як відносно стійкого особистісного утворення. Для того, щоб подолати тривожність, застосовуються прийоми зняття нервово-м'язової напруги, розслаблення, аутогенного тренування \ І.Є. Шварц \. Релаксопедія становить особливий стан учнів, що досягається навіюванням і самонавіюванням. У подоланні тривожності підлітків особливе значення надається правильному відношенню дорослих до дитини, особливо, батьків: створюється в сім'ї атмосфера «емоційної захищеності», правильної тактики оцінки дитини батьками, їх вимоги до нього. \ В.Є. Коган, 1984., Е.В. Новикова 1982., Слівановская, 1986 \. У регуляції поведінки і зняття тривожності найважливіша роль належить емоційній сфері. Дорослі не повинні зловживати словом. Роль емоційної сфери спілкування полягає в полегшенні внутрішньої оцінки інформації та в активуючому психічні процеси впливі сприймаємих емоцій мовця. Тактика побудови психологічного контакту повинна виходити з індивідуальних особливостей підлітка. Найважливішим фактором руху ефекту є організованість класного колективу. Для подолання тривожності як відносно стійкого утворення регламентується робота по розширенню функціональних можливостей розвитку уваги \ Н.В. Цзен, Ю.Р. Пахомов, 1985 \, навчання вибіркості, прийомам психогімнастики, які найбільш ефективні в умовах групової корекції \ Ю.І. Ємельянов, 1985., Т.Л. Шурина, 1983 \.

Види психокорекційної роботи

1. «Переорієнтація» символів тривожності. Часто школяра з підвищеною тривожністю деморалізують перші ознаки появи цього стану (Точно знаю, що на

іспиті провалюють і т.д.) .У багатьох випадках виявляється корисним розповісти, пояснити їм, що це ознаки готовності людини діяти, активність. Це відчують більшість людей, і ці ознаки допомагають відповісти якомога краще. Досвід показує, що при певному тренуванні цей прийом може допомогти підлітку зрозуміти свій стан.

2. «Налаштування» на певний емоційний стан. Школяру пропонується подумки зв'язати схвильований, тривожно-емоційний стан з якоюсь мелодією, кольором, пейзажем, характерним жестом, а спокійне, розслаблене - з іншим, впевненим, що перемагає - з третім і при сильному хвилюванні спочатку виконати перше, потім друге, потім переходити до третього, повторюючи останнє кілька разів.

3. «Приємне враження». Підлітку пропонується уявити собі ситуацію, в якій він відчував би повний спокій, розслаблення і якомога яскравіше, намагатися згадати всі відчуття, уявити собі цю ситуацію.

4. «Виконання ролі». У важкій ситуації школяру пропонується яскраво уявити собі образ для наслідування (улюбленого героя, увійти в цю роль і діяти як би в його образі).

5. «Контроль голосу і жестів». Підлітку пояснюється, що за допомогою голосу і жестів можна визначити емоційний стан людини. У цій вправі за допомогою голосу і жестів потрібно продемонструвати два протилежних стану: горе і радість, втома і бадьорість, тривожність і розкутість і ін.

6. «Посмішка» - навчання цілеспрямованого управління м'язами обличчя. Даються вправи для розслаблення м'язів обличчя і пояснюється значення посмішки для розслаблення м'язів обличчя і пояснюється значення усмішки для зняття нервово-м'язового напруги.

7. «Уявне тренування» - ситуація, що викликає тривогу заздалегідь представляється у всіх подробицях, важких моментах, що викликають переживання. Ретельно, детально продумується власна поведінка.

8. «Драматизація». Програючи момент сильної тривоги, страху зі зміною ролей, можна зіграти цю роль, роблячи вигляд, ніби забавляючись. Робота з оволодіння цими прийомами вимагає тривалих занять з психологом, в процесі яких

підліток зможе виробити і закріпити їх. Для тренування форм комунікабельності рекомендується соціально- психологічний тренінг по Ковальову Г.А.

9. Мета тренінгу: самооцінка всіх емоційних відносин, самопізнання і придбання навичок неформального спілкування.

Принципи роботи:

- «Тут і зараз»
- Конфіденційність та відкритість - результат отримає тільки той, хто сам відкритий.
- Безоціночність - висловлюються тільки свої переживання, які не повинні ранити іншу людину, оцінювати не особистість, а відносини.
- Конфіденційність - те, про що тут йдеться, не виносити за межі групи.
- Керівник - як учасник, норми не задаються їм, а виробляються групою.
- Звернення тільки по імені.

Система вправ: (на 12 годин)

1. Подання: хто такий, навіщо ти тут (для створення враження один про одного).
2. Окремим членами групи пропонується розставити учасників за ступенем виникла симпатії, значущості їх.
3. Проранжувати якості, важливі для міжособистісного спілкування і прийняти спільну думку.
4. За бажанням члени групи сідають на стілець в центр кола і всі по черзі говорять про те, який образ у них виник в даний момент у зв'язку зі сприйняттям даної людини (предмет або явище природи, літературний герой). Хто сидить в центрі кола називає, який образ виник у нього самого.
5. Повторюється вправа №2.
6. Новому учасникові або комусь із групи пропонується увійти в коло. Всі стоять взявшись за руки.
7. Довіритися іншому - вправа «бовтанка». Всі стоять близько одне до одного з витягнутими вперед руками, а один учасник «падає на» руки.

8. Передача біологічного імпульсу через руки (тактильне спілкування: праву руку віддають сусідові, а лівою беруть сусіда за кисть руки і таким чином передається від ведучого легке натиснення на кисть руки).
9. Передача емоційного стану за допомогою рук (очі закриті) - зіпсований телефон на тактильні відчуття.
10. Передача емоційного стану за допомогою міміки і жестів, робота в парах, по картках із завданням, яке невідомо партнеру і який повинен визначити, що передає йому виконуючий завдання (наприклад, дуже втомився, ти мені дорогий і т.п.).
11. Гра «Ми опинилися на безлюдному острові» - ваші дії.
12. Орляче коло. Всі встають, охоплюють один одного за плечі і з закритими очима розгойдуються.
13. Нова людина - «Увійти в коло».
14. Запропонувати їй сісти в коло (або тому, хто ще не був у колі) і сказати, який спосіб вона виконує.
15. Оволодіння правилами слухання. Ведучий показує зразок як слухати (за бажанням він організує розмову з одним із членів групи, у якого є якісь проблеми: особисті, виробничі та ін.). Може виникнути певна ситуація, яка вимагає рішення (наприклад, взаємини в родині-мати, батько, син).
16. Рольова гра в зв'язку з виниклою ситуацією.
17. Робота в парах з метою вироблення вміння слухати:
 - один говорить про труднощі в спілкуванні, інший слухає (5 хв.)
 - другий розповідає першому, як він його слухав (3 хв.)
 - перший говорить про якості, які йому допомогли в спілкуванні (5 хв.)
 - другий переказує те, що почув (3хв.)
 - друга частина вправи: учасники міняються ролями.
18. Тривала пауза - мовчання (зосередження на самому собі) (5 хв.).
19. Соціометрія: на аркуші ватману по колу розташовані кружечки, в яких написані імена членів групи. Необхідно стрілкою червоного кольору позначити вибір того, кому ти хотів би розповісти все, а чорною того, кому б ти не хотів розповідати.

20. «Бовтанка» - довіритися іншому.
21. Учасникам тренінгу пропонується помінятися місцями, хто з ким би хотів сидіти поруч.
22. Передати своє ставлення по черзі за допомогою рук одного з кола.
23. Заключна вправа: зробити невербальний подарунок кожному учаснику (за допомогою рук, міміки, жестів, пантоміміки).
24. Орляче коло.

Аналіз і самоаналіз своїх емоційних станів проводиться після кожної вправи.

