

УДК 159.96

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52\(1\).04](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52(1).04)

Ніна НАУМЧИК,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

Вікторія ХАРЧЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

КОМУНІКАЦІЯ ТА ТРИВОЖНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

У статті розглянуто поняття комунікативної компетентності та тривожності. Висвітлено результати емпіричного дослідження, що передбачали студіювання рівнів тривожності, специфіки міжособистісних стосунків та особливості поведінки в конфліктних ситуаціях. Доведено, що тривожність виступає психологічною детермінантою стильових особливостей особистості. Встановлено: комунікативна компетентність є однією з ключових характеристик особистості, а наявність тривожності, як стійкого особистісного утворення, свідчить про порушення в особистісному розвитку, що шкодить комунікації та повноцінній діяльності.

Ключові слова: спілкування, комунікація, комунікативна діяльність, комунікативні риси особистості, комунікативна компетентність, тривожність, особистісна тривожність, тривожні стани, соціальна тривожність.

Nina NAUMCHYK,

PhD (Psyc.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Viktoria KHARCHENKO,

PhD (Psyc.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

COMMUNICATION AND ANXIETY: PSYCHOLOGICAL ASPECTS

The article examines the concepts of communicative competence and anxiety.

Anxiety can be both a normal (physiological) and a pathological reaction of the body to changing environmental conditions. In the first case, anxiety is a temporary and adaptive feeling that ensures the focus of attention on potentially dangerous factors and depends on the duration of the traumatic situation. In this case, the intensity of anxiety correlates with the subjective significance of the event (stimulus). Unlike physiological, pathological anxiety is characterized by groundless anxiety, which can take the form of a feeling of impending danger, internal tension, and anticipation of unforeseen events. In this case, the anxiety reaction is hypertrophied and maladaptive.

Since communicative activity is an important component of human life, it is worth paying more attention to the communicative qualities of people and factors that can create a negative impact on them, such as anxiety states. Therefore, the study of the relationship between anxiety and the communicative qualities of people is relevant and may be useful for finding effective ways to prevent the emergence of both negative communicative traits and the emergence of persistent anxiety states in certain individuals. The purpose of the article: to establish the communicative traits of anxious individuals and the specifics of the relationship between these traits and anxiety.

The results of an empirical study that involved studying anxiety levels, the specifics of interpersonal relationships, and behavioral characteristics in conflict situations are highlighted. It is proven that anxiety is a psychological determinant of personality style characteristics. It is established that communicative competence is one of the key characteristics of a personality, and the presence of anxiety, as a stable personality formation, indicates a violation of personal development, which harms communication and full-fledged activity.

Keywords: communication, interaction, communicative activity, communicative personality traits, communicative competence, anxiety, personal anxiety, anxious states, social anxiety.

Вступ

Тривога – універсальна адаптаційна реакція організму на стимули, які мають потенційну загрозу або є новими для суб'єкта. Ця реакція призначена для мобілізації основних резервів організму через активацію гіпоталамо-гіпофізарно-адrenalової осі з метою якнайшвидшого реагування на умови зовнішнього середовища, що змінилися, та уникнення небезпеки.

Тривога може бути як нормальною (фізіологічною), так і патологічною реакцією організму на мінливі умови зовнішнього середовища. У першому випадку тривога є тимчасовим й адаптивним почуттям, що забезпечує зосередженість уваги на потенційно небезпечних чинниках і залежить від тривалості травмувальної ситуації. При цьому інтенсивність тривоги корелює із суб'єктивною значущістю події (стимулу). На відміну від фізіологічної патологічна тривога характеризується безпідставним занепокоєнням, яке може уподібнюватись до почуття небезпеки, що насувається, внутрішнього

напруження, очікування непередбачених подій, коли реакція тривоги стає гіпертрофованою і дезадаптивною.

Патологічній тривозі властива соматизація афекту – порушення функції певної системи організму, хронічна слабкість, больові та незвичайні відчуття тощо. Тому вчені виокремили в окрему групу органічні – психосоматичні – захворювання, у розвитку яких першорядну роль відіграють особливості психічного реагування на стресогенні стимули, а саме: бронхіальна астма, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба, неспецифічний виразковий коліт, гіпертензія, нейродерміт, склеродермія та псоріаз.

Актуальності проблемі тривожних розладів додає їх щільний зв'язок з іншими психічними та поведінковими розладами, передусім із депресією, що здебільшого супроводжує патологічну тривогу та інші розлади, які погіршують життя людини.

Слід актуалізувати експериментальні підтвердження впливу на формування психосоматичних захворювань і тривожних розладів, тривалих конфліктних ситуацій та ускладнених стосунків людей на тлі певних комунікативних особливостей конкретних осіб, яким притаманна замкнутість, фобії, мале коло спілкування, підвищена відповідальність, залежність від оцінок та впливу оточення чи потреба у самоствердженні. Виникнення тривожних станів часто призводить до порушення в комунікативних функціях особистості, її комунікативній діяльності та комунікативних рисах.

Оскільки комунікативна діяльність є важливим складником людського життя, варто більше уваги звертати на комунікативні якості людей та чинники, що можуть негативно впливати на них (наприклад, тривожні стани).

Тому дослідження зв'язків тривожності з комунікативними якостями є нагальним і корисним для пошуку та знаходження ефективних шляхів попередження виникнення негативних комунікативних рис і появи в осіб стійких тривожних станів.

Методи та матеріали

Проблеми комунікативної діяльності та комунікативних рис особистості розкриті в роботах таких вітчизняних і зарубіжних вчених: К. Данцигер, Дж. Уаймен, Ю. Хабермас, Дж. Морено, Е. Берн, Р.У. Олпорт, Е. Мелібруд, К. Роджерс, А. Маслоу, Б. Спіцберг, К. Данцигер, Дж. Равен, Е. Македонська, Ю. Карпюк, А. Гамалій та ін.

Представляючи різні погляди на зміст поняття «комунікативна діяльність», дослідники одностайні у визначенні поняття – це структурно організована система актів, послідовно розгорнутих відповідно до мети і програми, основні дії якої реалізуються комунікативними вміннями й засобами, а ефективність визначається мотивацією та впливовістю особистісних рис, які утворюють комунікативний арсенал індивіда.

Мета дослідження – встановити комунікативні риси тривожних осіб і особливості їх зв'язку з тривожністю.

Результати

Спілкування – важливий складник людської життєдіяльності. Доречно проаналізувати проблему комунікативної взаємодії в історії наукової думки.

В Античності (Аристотель, Горгій, Марк Фабій Квінтіліан, Платон, Сократ, Цицерон та ін.) комунікативна проблематика не мала серйозного значення в суспільній свідомості. Найвищою цінністю в ті часи визнавалась взаємодія людини з Богом, а не з людьми.

За доби Відродження (Т. Гоббс, М. Лютер, Н. Макіавеллі, Т. Мор та ін.) відбувається утвердження людини як центру уваги культури, а розуміння міжособистісної комунікації ґрунтується на гуманістичному світогляді.

У Новий час (XVIII–XIX ст.; І. Кант, Ф. Шлейермахер, О. Конт, Ф. Ніцше та ін.) порушується проблема міжособистісних стосунків. Навіть не утворюючи закінченої системи знань, розробки пробуджували прагнення зрозуміти закономірності в розвитку індивіда у суспільстві й тим самим готували ґрунт для перших соціально-психологічних концепцій: наприклад, виникла теорія інстинктів соціальної поведінки (Слюсаревський, 2018).

За Новітнього часу (XX ст.; М. Бердяєв, Г.Г. Гадамер, С. К'єркегор, А. Камю, Б. Рассел, В. Макдугалл, К. Ясперс, М. Гайдеггер, Дж. Морено, Р. Бейлс, М. Аргайл, Ч. Осгуд та ін.) приділяється увага розумінню людини як суб'єкта міжособистісного спілкування, осліджується природа суспільних відносин у групах. Від 1970-х рр. – XXI ст. (Р. Бендлер, Д. Гріндер, Д. Делозьє, Р. Ділтс, Л. Камерон, М. Мерґус, та ін.) вперше виникає науковий інтерес до побудови моделей перероблення інформації людиною в процесі спілкування; розвивається психосемантика, що вивчає зв'язок між сприйняттям і значенням слова; з'являється нейролінгвістичне програмування – новий напрям, в основі якого система переконань щодо людських можливостей та особистісних змін у процесі комунікації (Рилова, 2019).

Тож комунікація виступає міждисциплінарним предметом пізнання багатьох наук, що постійно набуває нової значущості.

Доречно зазначити, що в наукових джерелах розглянуто два підходи до проблеми взаємодії особистості та комунікативної діяльності. За першим, особистість формується під впливом спілкування (може бути конструктивним і деструктивним): розвиток індивіда, передусім у дитячому віці, залежить від комунікативного процесу, бо спілкування з оточенням стимулює появу нових психічних якостей, що сприяє розвитку особистості загалом (Товстоко́ра, 2017).

Виокремлюють такі причини найпотужнішого впливу спілкування на формування особистості (Карпюк, 2019):

- у процесі спілкування люди отримують можливість передавати знання про навколишню дійсність, уміння та навички, необхідні для успішного виконання діяльності;
- комунікативна діяльність розширює світогляд індивіда сприяє розвитку новоутворень, які необхідні для успішного виконання діяльності;

- спілкування – обов’язкова умова розвитку атенційних, перцептивних, мнемічних та мисленнєвих характеристик;
- комунікативна діяльність є значущою для розвитку емоційної сфери, формування почуттів, оскільки процес спілкування впливає на формування в особистості стійких форм емоційних реакцій на вплив певних сторін дійсності, становлення самопрезентації;
- ситуації спілкування, в яких переважно перебуває індивід, визначають його вольовий розвиток: чи буде він цілеспрямованим, рішучим, наполегливим;
- у комунікативній діяльності розвивається здатність співчувати іншим, яка є власне соціальною, бо ґрунтується на інтересі до людини й готовності допомогти їй.

Сучасна психологія розглядає проблему комунікативних рис особистості у контексті комунікативної компетентності – це психологічно та методично організована система, в якій досягається єдність засобів та способів спілкування (Стеценко, 2016).

А. Маслоу вважав, що комунікативна компетентність – одна з важливих якісних характеристик особистості, що дозволяє реалізувати її потреби у соціальному визнанні, повазі, самоактуалізації та допомагає успішному процесу соціалізації (Карпюк, 2019). За Дж. Равеном, комунікативна компетентність є системою внутрішніх ресурсів, які необхідні для побудови ефективної комунікації у певному колі ситуацій особистісної взаємодії. Компетентності у спілкуванні властива загальнолюдська характеристика – історична і культурно обумовлена. Маючи певний рівень комунікативної компетентності, особистість вступає у спілкування, володіючи певним рівнем самоповаги й самосвідомості (Денисенко, 2017). Дж. Морено, Е. Берн, Г. Оллпорт, К. Роджерс не вживають термін «комунікативна компетентність», проте визначають низку необхідних якостей для ефективного спілкування: соціальний інтелект, розуміння себе й інших, вміння стати на позицію іншого, емпатія та позитивне ставлення до самого себе. М. Спіцберг розуміє термін «комунікаційна компетенція» так: «відповідність комунікативної поведінки даній ситуації та її ефективність» (Македонська, 2021). Деякі вчені тлумачать комунікативну компетенцію здатністю орієнтуватись у ситуаціях спілкування, засновану на знаннях і чуттєвому досвіді, що передбачає соціально-психологічне навчання, тобто подальшу можливість навчатись спілкуванню (Заброцький, Максименко, 2000). Натомість у дослідженнях Р. Кириченко вжито поняття «комунікативний потенціал особистості» – наявність у індивіда певних комунікативних якостей, що характеризують його можливості здійснювати комунікативну діяльність. Низка науковців розуміють комунікативно-особистісний потенціал комплексом комунікативно-особистісних якостей, що забезпечують вплив у процесі міжособистісного спілкування: легкість спілкування, адаптивність, впевненість, активна позиція у взаємодії, мотив досягнення, афіліація, розуміння співбесідника і соціальний інтелект загалом (Ляховець, 2005).

Отже, проблема спілкування у життєдіяльності людини та комунікативних рис особистості постає актуальною в українській та зарубіжній психології, має широкий спектр підходів до її вирішення.

У реаліях сучасного світу пильну увагу приділяють питанню виникнення тривожних станів, соціально-психологічним властивостям і особливостям особистості тривожних людей, причинам виникнення тривожних, панічних розладів і соціальних фобій (Неведомська, Михайловська, 2016). Охоплена жахом людина втрачає здатність адекватно оцінювати події, що відбуваються, аналізувати отриману інформацію, конструювати адекватну реальності модель навколишнього світу і приймати правильні рішення. Тривогу оцінюють як деструктивний емоційно-негативний психічний стан, що потребує корекції (Шевченко, 2015). Доведено: високий рівень тривожності несприятливо позначається на якості життя людини, збільшує ризик самотності, розлучення, суїциду, алкоголізації, психічних розладів, депресивних станів, зниження кількості соціальних зв'язків і соціальної підтримки (Коць, 2017). Тривожні розлади супроводжуються широким спектром фізіологічних реакцій людини: швидкий ритм серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, порушення з боку шлунково-кишкового тракту.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували практики й теоретики, а саме: К. Ізард, Н. Імедадзе, Р. Мей, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фройд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін. Р. Хеллем вважає, що більшість форм активності людини розгорнуто між полюсами «безпека – небезпека». Індивід прагне бути захищеним, відчувати себе у безпеці, уникаючи реальної чи уявної загрози – хвороби, бідності, екологічних катастроф, старіння тощо (Ясточкіна, 2020).

Проблеми, пов'язані з тривожністю, варто розглядати в особистісному й соціальному контексті. «Особистісна тривожність» – стійка характеристика особистості. Тривожність – властивість індивіда – традиційно визначають тенденцією до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози (Стрілецька, 2015). Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер. Узагальнення результатів досліджень дозволяє виокремити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності (Шевченко, 2015):

- загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;
- негативно впливає на результати діяльності;
- у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості суттєво впливає на професійну спрямованість;
- по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок самоконтролю;
- індивід схильний сприймати довкілля таким, що містить погрозу і небезпеку.

Стійка тривожність свідчить про нездатність людини впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття

безсилля та безнадії, знижуючи дедалі більше життєвий тонус, культивуючи пасивність і песимізм. Тому руйнується впевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість у досягненні мети, людина заздалегідь налаштовує себе на поразку (Спілбергер, 1972).

Однак у психологічній літературі разом із поняттям «особистісна тривожність» (властивість особистості, відносно постійна, незмінна протягом життя риса характеру) часто зустрічається дефініція «ситуативна тривога» – відносно тривалий негативний емоційний стан, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (Фромм, 1975). Тривожні стани бувають різними за інтенсивністю, тривалістю і структурою (від легкого короткочасного занепокоєння до паралізуючого страху, панічної атаки), що визначає різноманітну гаму переживань, які супроводжують найрізноманітніші життєві події: хвороби, конфлікти, неприємні та несподівані події (Кокун та ін., 2018).

На думку вчених, у генезі особистісної тривожності – недостатня сформованість або порушення механізму психологічного самоуправління. Невідповідність суб'єктивної моделі дійсності, що супроводжується проявом неадекватно завищеної тривоги, може призвести до порушення регуляторних процесів, коли тривожність закріплюється властивістю особистості та розвивається в домінанту характеру (Спілбергер, 1972). Розуміння тривожності як стійкої особистісної характеристики звертає увагу на роль в її виникненні й закріпленні особистісних і соціальних чинників, насамперед особливостей спілкування. Тривожні стани та розлади проявляються здебільшого в людей соціально активного віку, часто пов'язані із соціальною взаємодією різних груп осіб – це соціальна тривожність.

Соціальна тривожність – вид особистісної тривожності, спусковим механізмом якої завжди виступає соціальна взаємодія, основним змістом – страх негативної оцінки з боку оточення (Фромм, 1975). Звернення до методів діагностики соціальної тривожності розкриває пласт її сутнісних характеристик. Так, для D. Watson і R. Friend соціальна тривожність діагностується в діапазоні від соціального уникнення та дистресу до страху негативної оцінки, пов'язаного з рівнем тривоги в ситуаціях оцінювання. Конструктами методики «Шкали соціальної тривоги» Лібовіца виступають такі шість чинників (оформлені субшкалами в логіці від страху до уникнення): страх (або уникнення) ситуацій міжособистісного контакту (тривога і страх виникають у ситуаціях міжособистісного спілкування і неформальної обстановки); страх / уникнення ситуацій формального спілкування та взаємодії; страх / уникнення вчинення дії в громадських місцях (Пшук, 2015).

Культурні цінності сучасного суспільства (культ успіху і досягнень, культ стриманості й сили, установка на індивідуалізм та конкурентність), об'єднуючись у макросоціальні чинники, можуть відігравати істотну роль у розвитку досліджуваного явища. Перелічені життєві установки сприяють формуванню дисфункціональних особистісних якостей – ворожості й дезадаптивного перфекціонізму, котрі інтенсивно досліджують як особистісні чинники тривожних розладів.

D. Hamachek зазначає, що сполученість невротичного, деструктивного перфекціонізму та соціальної напруженості характеризується такою поведінкою: людина обирає еталон, який не відповідає її потенціалу, але щоб показати людям, що вона заслуговує на любов та повагу, починає гнатися за ідеалом. Оскільки ідеалу досягти неможливо, виникає почуття розчарування, здатне зумовити депресію. З'являється нездорова самокритика, страх невдачі, надмірна увага до деталей, скрупульозність, «самокопання», що забирають багато часу. Деструктивний перфекціонізм, основною метою якого є збільшення почуття власної значущості, вирізняється нездатністю відчувати задоволення від процесу роботи, позицією «все або нічого» і прагненням уникнути негативних наслідків (Hamachek, 1978).

Вкрай значущими чинниками, які впливають на особистість тривожної людини, є сімейні: емоційна комунікація в сім'ї, поведінка батьків (гіперопіка, гіперконтроль, завищені батьківські очікування), що роблять свій внесок у розвиток перфекціонізму, «підвищеної моральної відповідальності» й ворожості. Їх вплив викликає труднощі в інтерперсональній сфері, які виражаються у дефіциті близьких міжособистісних стосунків, переважанні формальних поверхневих контактів, низькому рівні емоційної підтримки (Левковська, 2022). Тривожна дитина з високим рівнем сенситивності чуйно вловлює високі батьківські очікування і боїться їх не виправдати, щоб не втратити всієї повноти батьківської любові. Тож у тривожних дітей формується мотивація уникнення невдач із постійним очікуванням негативних подій. Діти, виростаючи і стаючи батьками, висувають вже до своїх дітей завищені очікування, провокуючи ті ситуації, яких самі побоювалися (Левковська, 2022).

Негативні події підкріплюють установки на несприятливий розвиток того, що відбувається, посилюючи тривожність і зумовлюючи формування психастенічної особистісної структури, неврозів та тривожних розладів. (Спілбергер, 1972). Крайнім проявом соціальної тривожності є соціальна фобія. Якщо соціальна тривожність породжує дискомфорт, робить певні ситуації болісними й неприємними, то соціофобія спричиняє серйозну дезадаптацію та часто відмову від діяльності, пов'язану зі страшними ситуаціями.

Такий огляд поглядів і досліджень конкретизує уявлення про тривожність як властивість особистості при визнанні природної схильності людини до тривожних станів. Натепер проблемі тривожності та її походженню приділяється багато уваги, зокрема, вивчаються питання виникнення і розвитку тривожності, її вкоріненості у природжених якостях індивіда чи у взаємодії в родині, безпосередньому оточенні людини й суспільстві загалом. Отримання нової інформації щодо цих питань та взаємозв'язку тривожності з особистісними особливостями індивіда є значущим і актуальним.

У проведеному дослідженні були застосовані певні методики:

- I. Тест-шкала тривоги і тривожності Спілбергера-Ханіна.
- II. Опитувальник тривоги Дж.Тейлора.
- III. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

IV. Тест Томаса на визначення стилю поведінки в конфлікті.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі одного з вищих закладів освіти м. Харкова. Респондентами були 40 студентів віком від 18 до 21 року.

Дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера дозволило виявити дані щодо рівнів прояву ситуативної та особистісної тривожності респондентів (Рис.1).



Рисунок 1. Рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів (за методикою Ч. Спілбергера)

Домінуючим для респондентів є низький рівень особистісної (52,5%) та ситуативної (50%) тривожності. Середній рівень особистісної (45%) та ситуативної (42,5%) тривожності помітно виражений. Найменш поширений – високий рівень особистісної (2,5%) та ситуативної (7,5%) тривожності.

Отже, під час конфліктних ситуацій особистісна і ситуативна тривожність у респондентів проявляється так: вони не схильні до сприйняття загроз своїй самооцінці та життєдіяльності, але можуть виявити стан активної тривоги, не супроводжуваний негативними емоціями, емоційною чи нервовою напругою, занепокоєннями й нервозністю. Студенти демонструють найменшу представленість високої особистісної та ситуативної тривожності, що сприяє уникненню активного стану емоційного виснаження та фізичної напруги в конфліктних ситуаціях.

За методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (Рис.2), виявлено: найпоширенішим серед респондентів є середній рівень тривожності з тенденцією до високого (32,5%); значна кількість студентів має низький (20%), середній з тенденцією до низького (22,5%) та високий (15%) рівні тривожності, а найменшій кількості притаманний дуже високий рівень тривожності (10%).

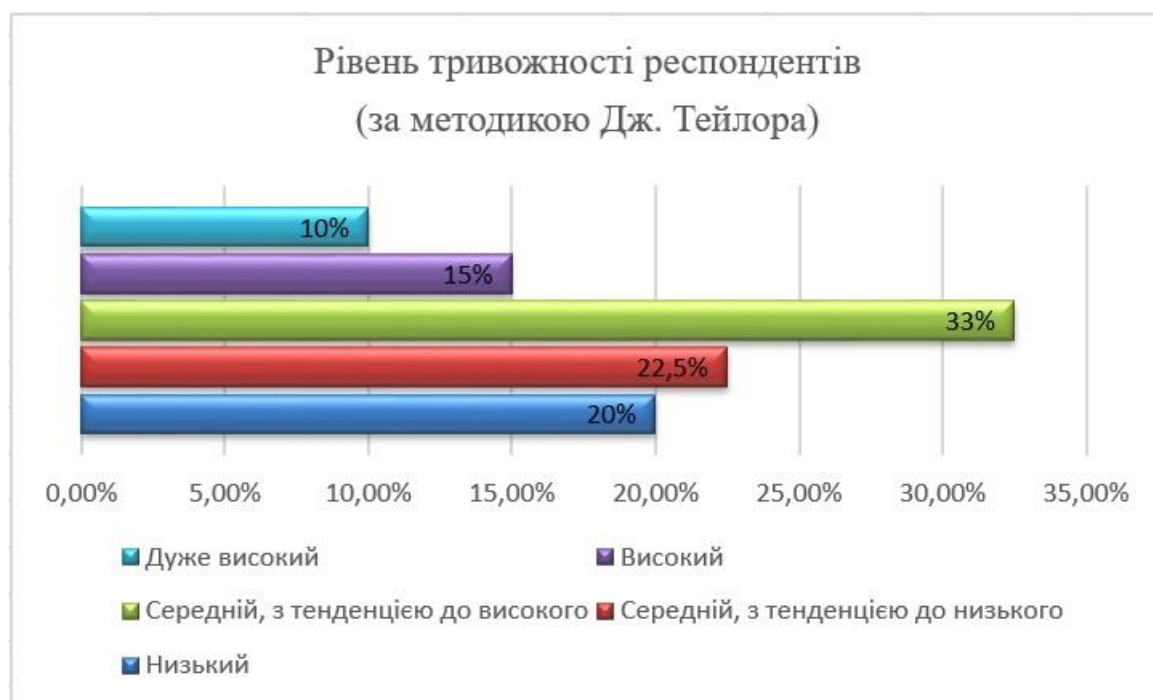


Рисунок 2. Рівень тривожності респондентів (за методикою Дж. Тейлора)

Звідси, під час потрапляння в складні ситуації переживання сучасні студенти можуть проявляти тривожність, невпевненість у собі, емоційне збудження і занепокоєння. У поведінці молоді цей стан може формуватись індивідуальними особливостями, навчанням, комунікацією, конфліктами та іншими чинниками, що впливають на їхні переживання і страхи у професійній діяльності. Найменше респондентам властиві такі прояви тривожності: емоційна напруженість, невпевненість у собі або завищена самооцінка, страхи, низька продуктивність у повсякденній діяльності та процесі комунікації.

Порівняння результатів, отриманих за допомогою двох методик дослідження тривожності, вказує на їх подібність.

За допомогою використання методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі були отримані дані особливостей міжособистісних стосунків респондентів (Рис.3).

Найвищий показник у групі респондентів наявний за шкалою «доброзичливість» (32,5%), високі показники – за шкалами «дружелюбність» (17,5%) і «альтруїстичність» (15%), що засвідчує готовність до компромісу задля вирішення конфліктної ситуації, врахування власних та чужих переконань, відсутність прагнення перемагати в конфлікті, навпаки, домінування прагнення його усунути, домовитись, зберегти соціальні контакти і взаємини, запропонувати варіант, що задовольнить всіх.

Найменше респонденти наділені такими особливостями міжособистісних стосунків: «авторитарність» (5%), «егоїстичність» (5%), «агресивність» (7,5%).



Рисунок 3. Діагностика міжособистісних стосунків (за методикою Т. Лірі)

За методикою «Стратегія поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, отримано дані щодо стилів поведінки респондентів (Рис.4). Найпоширенішими стилями є компроміс (25%) і уникнення (22,5%). Значну частину студентів характеризують стилі співпраці та пристосування (по 20%). Найменше притаманний стиль суперництва (12,5%).



Рисунок 4. Стилі поведінки респондентів у конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса)

Отже, потрапляючи в конфліктні ситуації, респонденти найчастіше використовують компромісний стиль поведінки, що передбачає спільний пошук шляхів вирішення складних ситуацій, можуть проявляти уникання, тобто відсутність бажання розв'язувати конфліктну ситуацію на основі індивідуальних потреб, інтересів або мотивів інших учасників.

У ситуаціях конфлікту респонденти, які використовують компромісний стиль поведінки, прагнуть врегулювати розбіжності досягненням компромісу і врахуванням потреб інших учасників конфлікту. Студенти, які обирають уникнення, свідомо уникають конфліктів і забувають їх без значимого впливу на інтереси учасників. Опитані, яким властиві конкуренція, пристосування та співпраця, постають менш унікальними у поведінці під час конфліктів за інших. Співпраця у вирішенні конфліктів потребує вдосконалення взаємодії між учасниками та досягнення їхніх індивідуальних потреб. Недостатній розвиток стилів, пов'язаних із конкуренцією та пристосуванням, що передбачають домінування і насильство, може зумовлюватись переконаннями студентів про неправомірність цих дій у вирішенні конфліктів. Студенти повинні навчитися вирішувати конфлікти на різних рівнях та використовувати різні стилі поведінки для досягнення мирних і ефективних результатів.

Для визначення наявності нормального розподілу даних та виявлення можливих відхилень використовувався критерій Колмагорова-Смірнова. Дані щодо комунікативної сфери та рівня тривожності студентів мають нормальний розподіл. Заради знаходження статистично значущих кореляційних зв'язків між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса (уникання, суперництво, пристосування, компроміс, співпраця), особливостями міжособистісних стосунків за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозріливість, підлеглисть, залежність, доброзичливість, альтруїстичність, домінування, дружелюбність) і рівнями тривожності респондентів (загальний рівень тривожності, ситуативна й особистісна тривожність) використовувався критерій Пірсона. Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між комунікативними рисами та рівнем тривожності.

Варто висвітлити дані щодо кореляційного зв'язку між стилем поведінки «суперництво» за методикою Томаса та рівнем тривожності за методикою Тейлора (Табл.1).

Таблиця 1

*Кореляційний зв'язок між стилем поведінки «суперництво»
(за методикою Томаса) та рівнем тривожності (за методикою Тейлора)*

Критерій узгодженості Пірсона	Рівень тривожності	
Суперництво	Показник значимості	0,002
	Показник критерію	-0,473

Наявний обернений кореляційний зв'язок між показниками: чим вище / нижче рівень тривожності, тим менше / більше спостерігається прояв стилю суперництва у вирішенні конфліктів, оскільки високий рівень тривожності супроводжується невпевненістю, емоційним напруженням і можливим страхом. Тому студенти менш схильні використовувати стиль конкуренції, що вимагає впевненості в собі та готовності досягати результатів за будь-яку ціну. Навпаки, за низької тривожності респонденти мають більше можливостей застосовувати зазначену стратегію. Очевидна детермінація вибору стилю регулювання конфліктів респондентами за показником тривожності, який впливає на їх вибір стилю вирішення конфлікту.

Доречно виокремити дані про кореляційний зв'язок між стилем «пристосування» за методикою Томаса і показником особистісної тривожності за методикою Спілбергера (Табл. 2).

Таблиця 2

*Кореляційний зв'язок між стилем поведінки «пристосування»
(за методикою Томаса) та особистісною тривожністю
(за методикою Спілбергера)*

<i>Критерій узгодженості Пірсона</i>	<i>Особистісна тривожність</i>	
Пристосування	Показник значимості	0,02
	Показник критерію	0,367

Між двома показниками існує прямий кореляційний зв'язок: чим вище / нижче значення першого показника, тим вище / нижче буде значення другого. Респонденти з високим рівнем ситуативної тривожності є переважно нерішучими, переживають багато стресів і мають низьку самооцінку, обирають стиль співпраці, бо він ґрунтується на діалозі. Натомість слабкі вияви ситуативної тривожності можуть спричинити використання іншого стилю поведінки, оскільки опитані впевнені у своїх здібностях та можливостях знаходити шлях вирішення конфліктів.

Тому ситуативна тривожність є чинником визначення стилю регулювання конфліктів серед респондентів. Доречно надати інформацію щодо кореляційного зв'язку між стилем співпраці та ситуативною тривожністю (Табл.3).

Таблиця 3

*Кореляційний зв'язок між стилем поведінки «співпраця»
(за методикою Томаса) та ситуативною тривожністю
(за методикою Спілбергера)*

<i>Критерій узгодженості Пірсона</i>	<i>Ситуативна тривожність</i>	
Співпраця	Показник значимості	0,005
	Показник критерію	0,436

Наявна залежність між показниками: чим вищий / нижчий рівень тривожності, тим більша / менша ймовірність використання певного стилю

поведінки у конфлікті. Респонденти з високим рівнем ситуативної тривожності часто переживають стрес і мають низьку самооцінку, що може призвести до використання стилю співпраці – співпраця і діалог сприяють досягненню компромісу в конфліктній ситуації. Натомість респонденти з низьким рівнем тривожності можуть відстоювати власні мотиви та інтереси, оскільки впевнені у своїх здібностях. Тож рівень тривожності визначає стиль поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях.

Слід визначити дані про залежність між стилем взаємовідносин «доброзичливість» за методикою Лірі та рівнем тривожності за методикою Тейлора (Табл. 4).

Таблиця 4

*Кореляційний зв'язок між типом відносин «доброзичливість»
(за методикою Лірі) та рівнем тривожності (за методикою Тейлора)*

Критерій узгодженості Пірсона		Рівень тривожності
Доброзичливість	Показник значимості	0,035
	Показник критерію	0,335

Між доброзичливим типом взаємин та рівнем тривожності в респондентів існує прямий кореляційний зв'язок. Студенти з вищим рівнем тривожності, який характеризується низькою стійкістю до стресу, більш схильні до компромісних рішень і доброзичливих взаємин у конфліктних ситуаціях, що є важливим елементом для збереження емоційної стійкості та внутрішньої рівноваги. Тобто респонденти можуть змінювати свою поведінку, щоб унеможливити активацію конфлікту і запобігти серйознішим наслідкам.

Варто навести дані про залежність між типом взаємин «доброзичливість» за методикою Лірі та рівнем особистісної тривожності за методикою Спілбергера (Табл. 5).

Таблиця 5

*Кореляційний зв'язок між типом відносин
«доброзичливість» (за методикою Лірі) та
особистісною тривожністю (за методикою Спілбергера)*

Критерій узгодженості Пірсона		Особистісна тривожність
Доброзичливість	Показник значимості	0,025
	Показник критерію	0,355

Між доброзичливим типом взаємин та особистісною тривожністю в респондентів наявний прямий кореляційний зв'язок. Опитані з вищим показником особистісної тривожності більш схильні застосовувати доброзичливий тип взаємин у конфліктних ситуаціях, аби зберегти внутрішню рівновагу та емоційну стійкість. Респонденти з низьким рівнем тривожності можуть обирати агресивніший стиль взаємодії в конфліктах, оскільки впевнені у своїх переконаннях та прагнуть перемогти в суперечках.

Доцільно висвітлити дані щодо кореляційного зв'язку між типом взаємин «агресивність» за методикою Лірі та показниками реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера (Табл. 6).

Таблиця 6

*Кореляційний зв'язок між типом відносин «агресивність»
(за методикою Лірі) та особистісною
і ситуативною тривожністю (за методикою Спілбергера)*

Критерій узгодженості Пірсона		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Агресивність	Показник значимості	0,01	0,009
	Показник критерію	0,382	-0,407

Між агресивним типом взаємин і ситуативною тривожністю спостерігається прямий кореляційний зв'язок, натомість між агресивним типом взаємин та особистісною тривожністю – обернений. Опитані з високим показником ситуаційної тривожності можуть бути схильні до застосування агресивного типу взаємин, розглядаючи це шляхом відчуті більшу впевненість у власних силах та правоті. Обернений кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю і агресивним типом взаємин вказує, що респонденти з високим показником особистісної тривожності можуть більше прагнути до розв'язання конфлікту мирним шляхом, поступаючись своїми інтересами, аби досягти порозуміння. Досліджувані з низьким рівнем особистісної тривожності здатні бути більше налаштовані на відстоювання власних інтересів та використання агресивніших методів для досягнення цілей.

Наведені дані доводять: особистісна і ситуативна тривожність можуть впливати на тип взаємин та поведінку респондентів у конфліктних ситуаціях. За допомогою кореляційного аналізу вдалося встановити зв'язок між типами взаємин і рівнем тривожності студентів. Рівень тривожності здатен визначати стиль поведінки студентів у конфліктних ситуаціях. Індивіди з низьким рівнем тривожності можуть використовувати широкий спектр типів стосунків – авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозрілість, підлеглість, залежність, доброзичливість, альтруїстичність і домінування. Особи з високим рівнем тривожності схильються до непродуктивної поведінки – уникання, ухилення та пристосування.

Звідси, можлива корекція поведінки студентів у конфліктних ситуаціях, оскільки врахування рівня їхньої тривожності допоможе підібрати оптимальні типи взаємин для досягнення позитивного результату.

Висновок

Теоретичний аналіз і проведене дослідження комунікативних рис особистості та їх проявів у індивідів із тривожністю дозволяють висувати.

Процес спілкування пронизує всі сфери життя: комунікативні особливості людини – одні з її фундаментальних якостей, що формуються і розвиваються у процесі становлення особистості, протягом якого отримані комунікативні знання, уміння, навички покликані забезпечити ефективний перебіг комунікації

у будь-якому виді діяльності. Тож комунікативна компетентність є однією з ключових характеристик особистості, має особливу значущість у житті людини та її формуванню слід приділяти пильну увагу

Тривожність суттєво впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації, безпосередньо чи опосередковано може корегувати змістовні характеристики особистості, зокрема її духовно-моральні та емоційно-інтелектуальні властивості. Наявність тривожності як стійкого особистісного утворення викриває порушення в особистісному розвитку та заважає в діяльності й комунікативній сфері.

Студіювання загального рівня тривожності, ситуативної та особистісної тривожності студентів показало домінування середнього рівня тривожності, що свідчить про страхи тривожності й можливої невпевненості в собі, часті переживання і занепокоєння. Водночас середній рівень тривожності має позитивні аспекти, оскільки сприяє виробленню адекватних механізмів боротьби із високою тривожністю.

Особистісна та ситуативна тривожність представлена у студентів переважно на низькому рівні, що підкреслює відсутність схильності сприймати певні загрози власній самооцінці та життєдіяльності, не проявляти активний стан тривоги. Низький рівень ситуативної тривожності опитаних доводить відсутність у них негативних емоцій, емоційної та нервової напруги, занепокоєння і нервозності.

Кореляційний аналіз даних показав наявність обернених і прямих статистично значущих зв'язків між комунікативними рисами та тривожністю респондентів. Тривожність – психологічна детермінанта стильових особливостей їх поведінки й навпаки. Індивіди з низьким рівнем тривожності (загальної, особистісної та ситуативної) обирають такі типи стосунків: авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозріливість, підлеглість, залежність, доброзичливість, альтруїстичність, домінування, дружелюбність. Натомість особи з високим рівнем тривожності схильні використовувати стилі поведінки, які не є продуктивними – ухилення та пристосування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Денисенко, Н. (2017). Комунікативно-діалогічна компетентність майбутнього фахівця: філософсько-освітня рефлексія. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*, 14. 37-42.
2. Заброцький, М., Максименко, С. (2000). Комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування. Волинь.
3. Карпюк, Ю. (2019). Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога. *Scientific Journal Virtus*, 1. 41-57.
4. Кокун, О., Агаєв, Н., Пішко, І., Лозінська, Н. (2018). Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ.

5. Коць, Є. (2017). Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(1). 92-96. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pvkhpr_2017_3\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pvkhpr_2017_3(1)_18)
6. Левковська, Л. (2022). Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 1(101). 57-60. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-1-101-12
7. Македонська, Е. (2021). Комунікативні компетентності як психологічні чинники впевненості у собі в ранній дорослості. General psychology and psychology of personality. International scientific conference. The Republic of Latvia.
8. Неведомська, Є., Михайловська, Т. (2016). Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*, 1(13). 131-144.
9. Пшук, Н. (2015). Клініко-психопатологічні особливості та диференціальна діагностика соціальної фобії у студентської молоді. *Український вісник психоневрології*, 23(1). 95-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvr_2015_23_1_23
10. Рилова, А. (2019). Нейролінгвістичне програмування як засіб для розвитку лідерського потенціалу молодих викладачів та науковців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*, 50(54). 97-102.
11. Стеценко, Н. (2016). Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах: зб. наук. праць*, 29. 185-191.
12. Стрілецька, І. (2015). Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*, 1(46). 266-272.
13. Товстоко́ра, Ю. (2017). Комунікативна поведінка особистості: особливості взаємозв'язків між компонентами. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 1. 69-75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2017_1_13
14. Шевченко, Н. (2015). Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. Аксіома.
15. Ясточкіна, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6. 165-170.
16. Fromm, E. (1975). The Anatomy of Human Destructiveness. *American Journal of Sociology*, 80(5). 1243-1245.
17. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15. 27-33.
18. Spielberger, C.D. (1972). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, 2. 481-493. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>

REFERENCES:

1. Denysenko, N. (2017). Komunikatyvno-dialohichna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia: filosofsko-osvitnia refleksii. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia filos.-politoh. studii, 14. 37-42. [in Ukrainian]
2. Fromm, E. (1975). The Anatomy of Human Destructiveness. American Journal of Sociology, 80(5). 1243-1245.
3. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. Psychology, 15. 27-33.
4. Karpiuk, Yu. (2019). Komunikatyvna kompetentnist yak skladova uspishnoho profesiinoho rozvytku psykholoha. Scientific Journal Virtus, 1. 41-57. [in Ukrainian]
5. Kokun, O., Ahaiev, N., Pishko, I., Lozinska, N. (2018). Osnovy psykholohichnykh znan pro psykhični rozlady dlia viiskovoho psykholoha: metodychnyi posibnyk. NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
6. Kots, Ye. (2017). Psykholohichna pryroda osib iz sotsialnoiu tryvozhnistiu. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia: Psykholohichni nauky, 3(1). 92-96. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3\(1\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3(1)__18) [in Ukrainian]
7. Levkovska, L. (2022). Psykholohichni chynnyky vynyknennia tryvozhnosti u osib yunatskoho viku. Molodyi vchenyi, 1(101). 57-60. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-1-101-12 [in Ukrainian]
8. Makedonska, E. (2021). Komunikatyvni kompetentnosti yak psykholohichni chynnyky vpevnenosti u sobi v rannii doroslosti. General psychology and psychology of personality. International scientific conference. The Republic of Latvia. [in Ukrainian]
9. Nevedomska, Ye., Mykhailovska, T. (2016). Yak podolaty pedahohu tryvozhnist studentiv? Osvitolohichniy diskurs, 1(13). 131-144. [in Ukrainian]
10. Pshuk, N. (2015). Kliniko-psykhopatolohichni osoblyvosti ta dyferentsialna diahnostyka sotsialnoi fobii u studentskoi molodi. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii, 23(1). 95-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2015_23_1_23 [in Ukrainian]
11. Rylova, A. (2019). Neirolinhvistychnе prohramuvannia yak zasib dlia rozvytku liderskoho potentsialu molodykh vykladachiv ta naukovtsiv. Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity, 50(54). 97-102. [in Ukrainian]
12. Shevchenko, N. (2015). Tryvozhnist yak chynnyk dytiachoho nevrozu: teoretychnе obgruntuvannia. Aksioma. [in Ukrainian]
13. Spielberger, C.D. (1972). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. Anxiety: Current Trends in Theory and Research, 2. 481-493. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>
14. Stetsenko, N. (2016). Komunikatyvna kompetentnist yak skladova profesiinoi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia. Pedahohichniy almanakh: zb. nauk. prats, 29. 185-191. [in Ukrainian]

15. Striletska, I. (2015). Tryvozhnist yak indyvidualna vlastyvist osobystosti (teoretychnyi aspekt). Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriiia Psykholohichni nauky, 1(46). 266-272. [in Ukrainian]
16. Tovstokora, Yu. (2017). Komunikatyvna povedinka osobystosti: osoblyvosti vzaiemozviazkiv mizh komponentamy. Pedahohichni protses: teoriia i praktyka, 1. 69-75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2017_1_13 [in Ukrainian]
17. Yastochkina, I. (2020). Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky, 6. 165-170. [in Ukrainian]
18. Zabrotskyi, M., Maksymenko, S. (2000). Komunikatyvna kompetentnist uchytelia: sutnist i shliakhy formuvannia. Volyn. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 05.05.25

Прорецензовано / Revised: 15.05.25

Схвалено до друку / Accepted: 21.05.25