

**ФОРМУВАННЯ САМОКОНТРОЛЮ ДЛЯ
ЗНИЖЕННЯ ВЕРБАЛЬНИХ ПРОЯВІВ
ТРИВОЖНОСТІ**

Олеся Турчак (Київ)

Стресові ситуації дуже впливають на діяльність людини (Р. Лазарус, Р. Мей, Ч. Спілбергер та ін.), зокрема, призводять до змін у мовленні (Д. Бумер, Р. Якобсон, Дж. Каган, Е. Носенко, Ч. Осгуд, Н. Вітт та ін.).

Згідно моделі В. Левелта, породження мовлення включає в себе чотири основних стадії: концептуалізація (що сказати), формулювання (як сказати), артикуляція (вимовляння), і самоконтроль (перевірка того, що сказали). Тривожні прояви у мовленні можуть спостерігатися на трьох останніх етапах породження мовлення (О. Леонт'єв, В. Левелт, І. Зимня). Основними проявами тривожності у мовленні на стадії формулювання є особливості вибору слів (Дж. Маль, А. Ньюберг, Е. Носенко, Ч. Осгуд, Н. Вітт) і особливості граматичного оформлення (Дж. Маль, Е. Носенко, Ч. Осгуд, Н. Вітт); на стадії артикуляції – зміни у артикуляції звуків і темпі мовлення (А. Дібнер, Ф. Голдман-Ейслер, Л. Хачатур'янц, Дж. Маль, Е. Носенко, Ч. Осгуд, Н. Вітт.); на стадії самоконтролю – самопереривання і самокорекції (В. Левелт, Дж. Маль, Е. Носенко).

У ситуаціях емоційного стресу, пов'язаного з навчальною діяльністю, студенти можуть перебувати у стані тривоги, який викликає вербальні прояви тривожності, що спостерігаються як в усному, так і у писемному мовленні. За даними Національного інституту психічного здоров'я (США), 74% людей страждають від цієї проблеми. Таким чином, на сьогодні, коли комунікація є ключем до успішного навчання та кар'єри, розвиток самоконтролю під час мовлення є надзвичайно важливим. Беручи до уваги важливість проблеми, було розроблено тренінг формування у студентів контролю над вербальними проявами тривожності в ситуаціях емоційного стресу.

Метою тренінгової програми є зниження вербальних проявів тривожності, що виникає у студентів в ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю. Вона передбачає кілька цілей: 1) зменшити інтенсивність ситуативної тривожності студентів, що виникає в ситуаціях емоційного стресу, пов'язаного із навчальною діяльністю; 2) зменшити вербальні прояви тривожності у студентів; 3) розвинути комунікативні і соціальні навички студентів.

Тренінг складався з п'яти етапів. На першому етапі у студентів формувалися навички

**DEVELOPMENT OF SELF-CONTROL
FOR REDUCTION OF ANXIETY VERBAL
MANIFESTATIONS**

Olesia Turchak (Kyiv)

Stressful situations have a great influence on individual's activity (R. Lazarus, R. May, Ch. Spielberger etc.), in particular causing changes in speech (D. Boomer, R. Jakobson, J. Kagan, E. Nosenko, Ch. Osgood, N. Vitt etc.).

According to W. Levelt's model, speaking involves four main activities: conceptualizing (deciding what to say), formulating (deciding how to say it), articulating (saying it), and self-monitoring (checking if you said that correctly). Speech anxiety manifestations can be observed at three last stages of speech production (O. Leontiev, W. Levelt, I. Zymnia). The main speech anxiety manifestations on the formulating stage are peculiarities of word choice (G. Mahl, A. Newburg, E. Nosenko, Ch. Osgood, N. Vitt,) and grammar peculiarities (G. Mahl, E. Nosenko, Ch. Osgood, N. Vitt); on the articulating stage – articulation and tempo changes (A. Diebner, F. Goldman-Eisler, L. Khachaturiants, G. Mahl, E. Nosenko, Ch. Osgood, N. Vitt); on the self-monitoring stage – self-interruptions and self-corrections (W. Levelt, G. Mahl, E. Nosenko).

In situations of emotional stress related to training activities, students can be in a state of anxiety, which causes anxiety verbal manifestations, observed both in oral and written speech. According to National Institute of Mental Health (the U.S.A.), 74% of people suffer from this problem. So, nowadays, when communication is a key to a successful studying and career, development of self-control while speaking is extremely important. Taking into consideration the importance of the problem, it was developed the training for formation control over students' anxiety verbal manifestations in situations of emotional stress.

The aim of the training program is to reduce verbal manifestations of anxiety that occurs in students in situations related to training activities. This suggests several objectives to be obtained as follows: 1) to reduce the intensity of students' situational anxiety, occurring in situations of emotional stress related to training activities; 2) to reduce students' anxiety verbal manifestations; 3) to develop students' communication and social skills.

The training consisted of five stages. In the first stage the trainer formed in students the skills of emotion recognition; in the second stage – skills of work with automatic thoughts; in the third stage – skills of work with internal beliefs; in the fourth stage – social skills; in the fifth stage – communication

розпізнавання емоцій; на другому етапі – навички роботи з автоматичними думками; на третьому етапі – навички роботи з внутрішніми переконаннями; на четвертому – соціальні навички; на п'ятому – комунікативні навички. Тренінг проводився два рази в тиждень протягом десяти тижнів. Кожен сеанс тривав не більше ніж 60 хвилин.

В експерименті брали участь 40 першокурсників природничих спеціальностей. Як експериментальна так і контрольна групи склалися з 20 осіб, 10 хлопців і 10 дівчат у кожній. Для студентів експериментальної групи протягом чотирьох місяців проходився тренінг, спрямований на формування контролю над вербальними проявами тривожності у ситуаціях емоційного стресу.

Для того, щоб перевірити ефективність програми на першому етапі дослідження в експериментальній і контрольній групах було проведено попередню діагностику мовленнєвої тривожності студентів за методикою «Карта контролю мовлення» і діагностика психологічних характеристик респондентів за допомогою багатфакторного персонального опитувальника FPI і шкалою особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Крім того, в обох групах студентів було перевірено рівень тривожності в реальних ситуаціях навчальної діяльності, пов'язаних з оцінкою знань, за допомогою шкали ситуативної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Після чотирьох-місячного тренінгу зі студентами експериментальної групи, за допомогою вищезгаданих психодіагностичних методик, було проведено остаточну перевірку рівня мовленнєвої тривожності, ситуативної тривожності і особистісних властивостей студентів у обох групах.

Після реалізації тренінгової програми ми порівняли рівень мовленнєвої тривожності студентів в обох групах.

Середній показник мовленнєвої тривожності в контрольній групі дорівнював 10,65. При цьому 45% студентів мали помірний рівень мовленнєвої тривожності, 40% – підвищений, і 5% – високий. Аналіз контрольної групи показав, що рівень мовленнєвої тривожності студентів в цій групі збільшився в порівнянні з першою фазою дослідження.

Середній рівень мовленнєвої тривожності студентів в експериментальній групі після тренінгу дорівнював 7,6. При цьому 65% студентів мали низький рівень мовленнєвої тривожності, 30% – помірний, і 5% – підвищений.

Порівняння результатів, отриманих до і після тренінгу продемонстрували факт зниження

skills. The training was held twice a week for ten weeks. Each session lasted no more than 60 minutes.

In the experiment they've participated 40 first-year students of natural specialties. Both experimental and control groups consisted of 20 people, 10 boys and 10 girls in each. For students in the experimental group during four months it was held the training aimed in formation control over verbal manifestations of anxiety in situations of emotional stress.

To test the effectiveness of the training in the first phase of the study in both experimental and control groups it was conducted a preliminary diagnosis of speech anxiety of students using the method «Checklist of speech control» and diagnosis of psychological characteristics of respondents using multivariate personal questionnaire FPI and the scale of personal anxiety by Ch.D. Spielberger – Yu.L. Khanin. In addition, in both student groups they were measured state anxiety levels in real situations of educational activities related to assessment of students' knowledge, using the scale of situational anxiety by Ch.D. Spielberger – Yu.L. Khanin. After four-month training with the students of experimental group, using the above-mentioned psychodiagnostic methods, it was conducted the final diagnosis of speech anxiety, state anxiety level, and personal properties of the students in both groups.

After the implementation of the training program we compared the performance of speech anxiety of students in two groups.

The average index of speech anxiety in the control group was equal to 10.65. Thus 45% of the students had moderate speech anxiety, 40% – increased speech anxiety and 5% – high level of speech anxiety. Analysis of the control group showed that the level of speech anxiety of students in this group increased when compared to the level of speech anxiety in the first phase of the study.

Index of students' speech anxiety in the experimental group after the training was equal to 7.6. Thus 65% of students had poor speech anxiety, 30% – moderate speech anxiety, 5% – elevated levels of speech anxiety.

Indicator of students' speech anxiety in the experimental group after the training was equal to 7.6. Thus 65% of students had poor speech anxiety, 30% – moderate speech anxiety, 5% – elevated levels of speech anxiety.

Comparison of the results obtained before and after the training demonstrated the fact of reducing speech anxiety in the experimental group, allowing a preliminary opinion on the effectiveness and impact of training to reduction of anxiety verbal manifestations.

To confirm the obtained results we calculated Student t-criterion in two dependent samples of the experimental group (indices before and after

мовленнєвої тривожності в експериментальній групі, що дозволяє зробити попередній висновок щодо ефективності і результативності тренінгу по зменшенню вербальних проявів тривожності.

Для підтвердження отриманих результатів було розраховано t-критерій Стьюдента в двох залежних вибірках експериментальної групи (показники до і після тренінгу). В результаті було підтверджено значне зниження мовленнєвої тривожності ($t = 6,3$; $n = 20$, з $p \leq 0.05$).

Отже, практична реалізація тренінгової програми, проведеної зі студентами експериментальної групи, дозволила виявити основні аспекти роботи по зниженню вербальних проявів тривожності студентів, а саме: підвищення самооцінки; формування навичок опанування себе в ситуаціях емоційного стресу; розвиток комунікативної компетенції. Найбільш значним результатом практичного застосування тренінгової програми було зниження ситуативної тривожності студентів, що дозволило знизити рівень їхньої мовленнєвої тривожності, і, отже, зменшити її вербальні прояви. Важливим висновком є те, що корекційна робота з подолання вербальних проявів тривожності повинна бути комплексною і бути спрямована на розвиток рефлексії, самоконтролю в стресових ситуаціях, а також комунікативних і соціальних навичок студентів.

the training). The result confirmed the significant reduction of speech anxiety ($t = 6.3$; $n = 20$, with $p \leq 0.05$).

Thus, practical implementation of the training program, which was carried out with students of the experimental group made it possible to identify the main aspects of work aimed to reduce students' anxiety verbal manifestations. They are the following: increasing their self-esteem; teaching students to master themselves in situations of emotional stress; improving communicative competence. The most significant result of practical testing of the training program was reduction of students' situational anxiety, which helped to reduce the level of their speech anxiety, and hence reduce verbal manifestations of anxiety. Significant finding is that the correction work on overcoming anxiety verbal manifestations should be comprehensive and be directed to students' reflection development, teaching them self-control in stressful situations, and the development of communication and social skills of students.