m_educ_2025_160

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

«Особливості комунікації та копінг-стратегій у юнаків з ознаками соціальної тривожності»

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 622 групи

спеціальності 053 «Психологія»

Даровська Марія Марцеліна Анатоліївна

Керівник: д.мед.н., проф. Кметь О.Г.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри No ___

від «___» _____ 2024 р.

зав. кафедри _____

Чернівці – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1.Наукові підходи до трактування феномену тривожності у сучасній психологічній літературі	8
1.2.Соціальна тривожність як актуальна проблема сучасного суспільства	24
1.3.Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці	32
РОЗДІЛ ІІ. МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1. Формування вибірки емпіричного дослідження	41
2.2. Методи та методики емпіричного дослідження	42
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ З ОЗНАКАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	52
3.1. Прояви ознак соціальної тривожності у осіб юнацького віку	52
3.2. Особливості суб’єктивного відчуття самотності у юнаків з ознаками соціальної тривожності.	54
3.3. Особливості комунікативних навичок у юнаків з ознаками соціальної тривожності.	55
3.4. Особливості використання копінг-стратегій особами з ознаками соціальної тривожності.	58
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	71

.

АНОТАЦІЯ

Особливості комунікації та копінг-стратегій у юнаків з ознаками соціальної тривожності

В кваліфікаційній робота представлено теоретичні особливості тривожних станів, проаналізовано зміст, особливості формування і прояву соціальної тривожності, емпірично досліджено психологічні особливості стилю спілкування та копінг-стратегій у осіб юнацького віку. У першому розділі розглянуто психологічне тлумачення поняття тривога та тривожність, описано зміст соціальної тривожності та розглянуто психологічні особливості розвитку у осіб юнацького віку. У другому розділі наведено матеріали та методи дослідження. Третій розділ містить результати аналізу особливостей відчуття самотності, стилів спілкування та долаючу поведінку у осіб з ознаками соціальної тривожності, характеристику взаємозв'язків копінг стратегій у осіб з наявністю і відсутністю ознак соціальної тривожності.

Робота завершується висновками, що підсумовують результати дослідження, та містить список використаних джерел і додатки.

Ключові слова: соціальна тривожність, копінг-стратегії.

ANNOTATION

The qualification work presents the theoretical features of anxiety states, analyzes the content, features of the formation and manifestation of social anxiety, empirically investigates the psychological features of the communication style and coping strategies in adolescents. The first section examines the psychological interpretation of the concepts of anxiety and anxiety, describes the content of social anxiety and examines the psychological features of development in adolescents. The second section presents the materials and methods of the study. The third section

contains the results of the analysis of the features of the feeling of loneliness, communication styles and coping behavior in individuals with signs of social anxiety, and a description of the relationships of coping strategies in individuals with and without signs of social anxiety. The work ends with conclusions summarizing the results of the study, and contains a list of sources used and appendices.

Keywords: social anxiety, coping behavior.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідні джерела.

М.-М.А. Даровська

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день через нестабільність соціально-економічних умов, життя в умовах війни, пришвидшення темпу життя, відбувається постійне збільшення кількості осіб, які страждають захворюваннями афективної сфери. Як відображено в результатах багатьох наукових досліджень, великого поширення набули тривожні розлади, однією з форм яких є соціальна тривожність. Не зважаючи на тенденцію до поширення, проблема ескалації стану соціальної тривожності в українському суспільстві залишається недостатньо розкритою. На сьогоднішній день у поглядах вчених немає єдиної точки зору щодо феномену соціальної тривожності: з однієї сторони соціальна тривожність це індикатор нормального розвитку людини та її адаптації до умов суспільства, з іншої сторони соціальна тривожність може виступати захисним механізмом.

Слід розрізняти тривогу як стан та тривожність як властивість особистості.

Тривога – реакція на реальну або уявну небезпеку, яка загрожує особистості, емоційний стан дифузні необє'ктивізовані переживання про ситуацію, яка ще не відбулась, характеризується невизначеним відчуттям загрози і неблагоприємним прогнозом щодо завершення ситуації [26].

Тривожність - це індивідуальна особливість особи, що полягає у посиленій схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях. Психологічне значення дослідження соціальної тривожності зумовлено суттєвим зростом даного розладу емоційно - почуттєвої сфери у членів багатьох країн світу, актуалізацією її в певний віковий період, відсутністю єдиних підходів психодіагностики, психотерапії та психокорекції даного стану. Слід відмітити, що дане явище може бути причиною зниження працездатності, прагненням уникнення соціальних контактів, зниження продуктивності діяльності [14, 32].

Об’єкт дослідження – психологічні особливості юнаків з ознаками соціальної тривожності.

Предмет дослідження –особливості стилю спілкування, відчуття самотності та копінг-стратегій у юнаків з ознаками соціальної тривожності.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості комунікації та копінг-стратегій у юнаків з ознаками соціальної тривожності.

Завдання дослідження:

- Здійснити аналіз теоретичних та методологічних принципів вивчення проблеми тривожності, зокрема соціальної тривожності у сучасній науковій психологічній літературі зарубіжних та вітчизняних вчених;
- Проаналізувати психологічні підходи зарубіжних та вітчизняних науковців до пояснення поняття «соціальна тривожність», «копінг-поведінка».
- Визначити прояви соціальної тривожності у осіб юнацького віку.
- Провести аналіз проявів стилю спілкування, відчуття самотності та обрання копінг-стратегій в невизначених ситуаціях у осіб з ознаками соціальної тривожності.
- Встановити взаємозв’язки в реалізації долаючої поведінки у осіб без ознак соціальної тривожності та у досліджуваних з ознаками соціальної тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про існування специфічних взаємозв’язків між особливостями обрання копінг-стратегій особами, що мають ознаки соціальної тривожності.

Методи дослідження: *теоретичні* - аналіз, систематизація та узагальнення психологічної наукової літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні* -, SPIN шкала оцінки соціальної тривожності; копінг-тест Р. Лазаруса, методика «Рівень суб’єктивного відчуття самотності», , тест комунікативних навичок Л. Міхельсона; методи математичного аналізу – кореляційний аналіз К.Пірсона.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, теоретичного розділу, опису вибірки і методик дослідження та експериментального розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Наукові підходи до трактування феномену тривожності у сучасній психологічній літературі

Процес життєдіяльності як дорослих, так і дітей перебігає в постійному контакті з різними людьми, предметами і явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона проявляє певне ставлення, що знаходить відображення в різних емоціях. Це ставлення може мати різну значущість. Нейтральне ставлення не пов'язане з проявом емоційних реакцій. Якщо предмети, явища відповідають актуалізованим потребам і здібностям людини, вони викликають появу позитивного настрою і емоцій наближення (радість, задоволення, захоплення, тощо). В іншому випадку – якщо предмети, явища перешкоджають задоволенню актуалізованих потреб – виникають негативні установки і відповідні емоції відчуження (страх, незадоволення, тривога, туга, сум, тощо). Іншими словами, емоції відображають взаємозв'язок між переживаннями, бажаннями, потребами людини і можливістю їх задоволення. Одним з видів таких емоційних реакцій є тривожність, яка є причиною багатьох психологічних труднощів, що заважають людині відчувати психологічний комфорт [17].

Проблема тривожності займає особливе місце в сучасному психологічному науковому знанні. Подібних психологічних феноменів не так багато, і їх важливість оцінюється одночасно і у широкому сенсі, а також і в досить вузькому і функціональному. З одного боку, це – центральна проблема сучасної цивілізації, а з іншого боку, це найважливіша риса нашого часу і головний життєвий досвід сучасності, якому надається велике значення регуляції поведінки [29, 40]. Тому не дивно, що цьому питанню присвячено

безліч досліджень не тільки в психології та психіатрії, але і в біохімії, нейрофізіології, філософії та соціології [7, 10].

Незважаючи на значну кількість досліджень, у психології ми зустрічаємося з різними поглядами щодо визначення тривожності. Через складність і комплексність поняття тривожності, неоднозначність і семантичну розпливчастості цього терміну існує значна кількість його визначень. Так, в Психологічному тлумачному словнику тривожність тлумачиться як стан доцільної готовності підвищення сенсорного уваги і рухового напруження в ситуаціях небезпеки, яке може забезпечити власну реакцію на страх, як схильність індивідів відчувати тривогу, що характеризується низьким порогом виникнення тривожності реакції, як один з основних параметрів індивідуальних відмінностей [54]. Це може бути емоційне напруження, збудження, ажіотаж, психічний дискомфорт, підвищена вразливість до подразників, підвищене почуття провини, неясні очікування загрози, знижена самооцінка в ситуаціях невизначеності або поганого передчуття.

За Ч.Д. Спілбергером тривога - це певне переживання, викликане передчуттям небезпеки і загрозою, в більшій частині випадків - власної особистості [43, 47, 51]. «Концепція вчених знаходиться під впливом психоаналізу, що переоцінює вплив батьків в дитинстві на виникнення тривоги і недооцінка ролі соціальних факторів. Різниця в оцінці практично однієї і тієї ж ситуації у людей з різною тривожністю обумовлена, перш за все, впливом досвіду і періоду дитинства, а також ставленням батьків до дитини.

Р.С. Немов описує стан тривоги як стан збудження у людини, стан підвищеного емоційного напруження [29]

Тривожність - це стійка особистісна надбудова, яка зберігається протягом досить тривалого часу. Певний рівень тривожності зазвичай притаманний кожній людині і необхідний для оптимальної адаптації людини до реальності. Тривога має власну мотиваційну силу і певну форму реалізації

поведінки з переважанням компенсаторних і захисних симптомів. Як складне психологічне утворення, тривожність характеризується складною структурою, що включає когнітивні, емоційні та операційні аспекти, при цьому емоційна переважає. Наявність тривожності як стійкої психологічної характеристики свідчить про порушення в розвитку особистості, які заважають нормальному адаптивному розвитку, активності і спілкуванню. Тривожність, як особистісна риса викликана незадоволеністю основних соціальних потреб [3, 13].

Проблема природних причин тривоги досить складна. Існує 2 типи факторів, що призводять до стану тривоги: безумовні (в тому числі психотропні реакції) і умовні. При багаторазовому повторенні цих факторів тривога закріплюється як стійке освіту. Щоб адаптуватися до навколишньої дійсності, кожній людині необхідно володіти певним ступенем тривожності. Проте наявність тривожності як стійкої особистісної освіти перешкоджає повноцінній діяльності та спілкуванню [10]. Найбільш важливими і значущими питаннями при розгляді проблем тривожності є:

* Проблема взаємозв'язку тривоги і страху;

* Проблема тривоги як переживання, що не має нічого спільного з конкретною поведінкою і тісно пов'язаного з будь-якою сферою людської діяльності;

* Проблема сутності тривожності як стійкого освіти, її причин і форм, видів і функцій, проблема вікової динаміки тривожності [4, 10].

Поняття тривожності закріплено на різних рівнях структури особистості і вимагає психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних досліджень. Тому було створено велику кількість психологічних моделей тривожності: психоаналітичні моделі, модель міжособистісного спілкування, когнітивна модель, фізіологічна модель [17].

Психоаналітичне розуміння тривоги і побоювань ґрунтується на теорії Зигмунда Фрейда про структуру психічної сфери особистості. Тривога і

неспокійний настрій пов’язані з процесом задоволення і вирішення протиріч, внутрішніх конфліктів між різними підструктурами психічної сфери особистості. Психоаналітична теорія виділяє 3 типи тривоги:

- Емоційна реакція на реальну загрозу та / або розуміння реальних небезпек зовнішнього світу (наприклад, небезпечні тварини або випускні іспити). По суті, це синонім страху і може послабити здатність людини ефективно боротися з причинами небезпеки. Коли загроза зникає, реальна тривога спадає. Загалом, реалістична тривога допомагає забезпечити самозбереження.
- Невроз – це емоційна реакція на небезпеку, обумовлена тим, що неприйнятні імпульси з його боку стають усвідомленими. Він викликаний страхом, який его не може контролювати інстинктивні імпульси, особливо сексуальні або агресивні. Тривога в цьому випадку виникає через страх, що, коли ви робите щось жахливе, це призведе до серйозних негативних наслідків. Наприклад, маленька дитина швидко засвоює, що активна розрядка його лібідо чревата погрозами покарання з боку батьків та інших соціальних фігур. Невротична тривога спочатку сприймається як реалістична, тому що покарання зазвичай приходить ззовні. Таким чином, виникає захисний механізм его, метою якого є придушення інстинктивних імпульсів дитини, в результаті чого невротична тривога виникає тільки у вигляді загального страху, коли інстинктивні імпульси загрожують прорватися через контроль его;
- Моральна тривога завжди виникає, коли ми активно намагаємось висловити аморальні думки та вчинки, і супер его реагує на це почуттям провини, сорому чи самозвинувачення. Моральна тривога виникає з об’єктивного страху батьківського покарання (в тому числі страху втратити батьківську любов) за якісь дії (наприклад,

нецензурну лайку або крадіжку в магазині), що порушують перфекціоністські вимоги супер его, яке спрямовує дії в русло вчинків, відповідних моральним нормам індивіда. Подальший розвиток супер его призводить до виникнення соціального хвилювання, яке виникає у зв'язку із загрозою виключення з груп однолітків через неприйнятні установок і дій. Потім Фрейд та інші психологи-психоаналітики виявили, що тривога, що надходить від супер его, з часом переростає у страх смерті та очікування майбутньої відплати за минулі гріхи.

Тому, за Фрейдом, основна функція тривоги полягає в тому, щоб дозволити людині уникнути сприйняття своїх негативних імпульсів і задовольнити їх прийнятним чином у потрібний час.

Представницею соціокультурного напряму у вивченні тривожності і ненадійності є Карен Хорні, яка стверджує, що тривожність виникає в результаті відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах, в результаті мотиваційних конфліктів особистості, які викликають безліч труднощів, що виникають у відносинах з іншими людьми і в сфері її власного досвіду. К. Хорні розвинув ідею внутрішнього конфлікту, який призводить до страху людини перед можливим банкрутством перед обличчям природних і соціальних сил [14].

Відповідно до концепції міжособистісних відносин, тривога є результатом несприятливих соціальних відносин. Серед них ранні етапи онтогенезу, втрата і материнська тривога є основою факторів формування особистісної тривожності [8, 42].

Представники когнітивної теорії відводять центральну роль процесу обробки інформації в системі психологічних факторів. Тривожність формується тільки тоді, коли людина усвідомлює, що в його арсеналі немає підходящої композиції для закріплення подій його життя. Люди переживають,

що переживають події, які вони не можуть зрозуміти чи передбачити. З цієї точки зору, тривога є результатом когнітивних процесів [15, 27, 31].

Тривога часто розглядається в загальному ряду невротичних і предневротичних утворень, породжуваних внутрішніми конфліктами. Такі конфлікти виступають як особливе поєднання об'єктивних і суб'єктивних факторів, що порушують важливі особистісні відносини і сприяють стійкому переживанню емоційної напруги, інтенсивність якої визначається суб'єктивною значимістю порушеного відносини для особистості. Центральним моментом тут є протиріччя між можливостями, наявними в розпорядженні особистості, і пропонованими до неї вимогами, що є основою для виникнення тривожності. Тут акцент робиться не стільки на зовнішніх факторах, скільки на їх переживанні та оцінці. Важливо визначити інтенсивність суперечливих переживань і створити емоційну напругу, що переживається як тривога. Тривале збереження внутрішніх конфліктів сприяє збереженню і посиленню почуття незахищеності [5].

Д. Макклелланд відзначив взаємозв'язок між тривогою, занепокоєнням з приводу самооцінки і типами внутрішнього конфлікту. За його словами, дисгармонійність самооцінки, наявність внутрішніх протиріч в образі «я» призводить до зниження «сили волі», підвищує чутливість до фрустрації, що сприяє переживанню тривоги.

В наукових працях К.Роджерса тривога розглядається як свого роду емоційна реакція на протиріччя всередині особистості, конфлікти між реальним і ідеальним «я». Тривога - це стан, який людина відчуває як скутість і напругу, причиною яких є те, що людина не може зрозуміти. Тривожність при такому підході позбавляється статусу особливого і самостійного психоосвіти, яке, по суті, є лише функцією конфлікту.

На психофізіологічному рівні виникнення тривоги характеризується специфікою структури і функцій центральної нервової системи, слабкістю або

дисбалансом нервових процесів, нейротрансміттерних систем, вродженими психодинамічними особливостями, імпринтингом [17].

Серйозні проблеми пов'язані з поняттями тривоги, трепету і страху. Різниця між феноменами тривоги і страху виникла тільки на початку 14 століття коли тривогу розглядали як безпредметний і неясний страх-тугу, в той час як страх розуміється як конкретний і емпіричний страх - боязнь побоювань. На той час все було об'єднано єдиним поняттям «страх». Сьогодні страх - це реакція на певну, явну, реальну небезпеку, а тривога розглядається як переживання невизначених, неясних, необ'єктивних загроз в значній мірі уявного характеру. Згідно з іншою позицією, страх випробовується при сприятливій загрозі, коли щось загрожує цілісності людини як живої істоти, людському організму, соціальні та особисті загрози викликають тривогу. Небезпека в даному випадку загрожує цінностям особистості, потребам его, відносинам з іншими людьми, їх статусу в суспільстві. У деяких дослідженнях, страх є базовою емоцією, а тривожність вважається більш складні емоційні утворення, сформовані на його основі, , часто в комбінації з іншими базовими емоціями [6].

Отже, згідно з теорією диференціальних емоцій, страх є базовою емоцією, а тривога - це поєднання з однією або більше базовими емоціями (наприклад, страждання, гнів, провина, сором та інтерес).

У кожної людини свій оптимальний або бажаний рівень тривоги – це так звана корисна тривога. Оцінка людиною свого стану в зв'язку з цим є незамінним елементом самоконтролю і самовиховання, проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним симптомом розладу особистості. Симптоми тривожності в різних ситуаціях неоднакові. У деяких випадках люди схильні вести себе тривожно скрізь і завжди, в той час як в інших вони іноді виявляють занепокоєння в залежності від ситуації [32, 39].

Ситуативно стійкі симптоми тривожності зазвичай називаються особистісними і пов’язані з наявністю відповідних особистісних рис у людини (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність особи до тривожності, і вона охоплює досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, при постійній реакції на кожну ситуацію тривожність характеризується песимістичними передчуттями, суб’єктивними відчуттями напруги, напруженості і тривожності як емоційної реакції з активацією вегетативної нервової системи. Як правило, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які вважаються небезпечними загрозами його престижу, самоповазі і самооцінці в зв’язку з конкретною ситуацією.

Симптоми тривоги, обумовленої зміною ситуації, зазвичай називають ситуативними, але вони виділяються серед таких людських особливостей, як ситуативна тривога. Цей стан характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, тривожністю, упередженими уявленнями, напруженістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може відрізнятися за інтенсивністю та динамікою з часом. Люди, що належать до дуже тривожної категорії, схильні сприймати загрози для самооцінки і життєдіяльності в самих різних ситуаціях і дуже бурхливо реагують на виражені тривожні стани.

Тривожність як стан і характеристика, що виникає в процесі адаптації до змін навколишнього середовища і виконання різних видів діяльності, вивчалася Ю.Ханіним і іншими. У деяких дослідженнях тривожність пов’язана з певними індивідуальними психофізіологічними особливостями. Зазвичай вважається, що реакція на соціальні впливи супроводжується різними психосоматичними розладами [44].

Якщо говорити про тривогу як про стан, то Е.Г. Ейдеміллер визначав тривогу як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Ю. Ханін стверджує, що тривога як стан – це реакція на різні стресори різної інтенсивності, зміни х тривалості, наявність усвідомлених неприємних стресових переживань, тривоги, збудження, вираженої активації вегетативної нервової системи, тощо.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що тривожність – це психічне явище, яке має 3 форми:

- Короткочасні емоційні реакції на слабо виражені і неадекватні страхи, які впливають на судження і прийняття рішень;
- Подібний психічний стан;

Індивідуальні симптоми реакцій і особистісні особливості, які сприяють стану тривоги [20].

Тривога виконує захисну (очікування небезпеки і підготовка до неї) і мотиваційну функції (помірна тривога підвищує мотивацію до досягнення). Вважається, що нормальний (оптимальний) рівень тривоги необхідний для ефективної адаптації до реальності (адаптивність, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень вважається дезадаптивною реакцією, яка проявляється в загальному порушенні поведінки і активності. Відповідно до досліджень проблем тривожності, повна відсутність тривоги також вважається явищем, яке перешкоджає нормальній адаптації і, подібно до постійної тривоги, нормальному розвитку і продуктивної діяльності.

Психологічні причини тривоги можуть бути у всіх сферах діяльності людини. Вони діляться на умовні і суб'єктивні причини і на причини об'єктивні. До суб'єктивних причин відносяться інформаційні причини, пов'язані з неправильними уявленнями про припинення події, і психологічні причини, які підвищують суб'єктивну значимість припинення події. Серед об'єктивних причин – екстремальні умови, які висувають підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю в кінці ситуації, втомою,

занепокоєнням за здоров'я, психічними розладами, фармакологічними засобами і впливом інших ліків, які можуть вплинути на психічний стан [13].

Причина постійної тривожності залежить від того, чи вважається вона особистим новоутворенням або характеристикою темпераменту. При розумінні тривожності як характеристики темпераменту основним фактором визнаються природні передумови – особливості нервової та ендокринної систем, тобто слабкість нервових процесів [56].

Але розуміння тривожності як відносно стабільної особистісної риси привертає особливу увагу до ролі особистісних і соціальних факторів в її виникненні та інтеграції, перш за все, до особливостей спілкування.

Таким чином, в даний час існує 2 основних типи причин стійкої тривожності:

1) тривалі зовнішні стресові ситуації, що виникли в результаті частої тривожності;

2) внутрішні - психологічні та/або психофізіологічні - причини.

З цієї точки зору, підхід, що поєднує зовнішнє джерело стресу з його суб'єктивною оцінкою, є продуктивним. Багато досліджень показують, що тривога психологічно еквівалентна конфлікту. В даному випадку конфлікт розуміється як протиріччя між оцінкою індивідом конкретної ситуації як загрозливої і відсутністю необхідних засобів для її запобігання або подолання. Ця точка зору входить в загальну сферу застосування теорії психологічного стресу і тривоги як її складових елементів. Тривалий і повторюваний вплив стресових ситуацій може бути оцінений індивідом за допомогою відповідної оцінки, такої як тривога і тривожність, що вважається основною причиною невротичних зів і передневротичних станів [51].

В якості іншого екстремального зовнішнього джерела тривоги виділяють посттравматичний стрес. Загальна тривожність є одним з центральних елементів «посттравматичного синдрому» у дорослих. Багато досліджень

зосереджуються на тривозі, спричиненій травматичними факторами, такими як нещасні випадки, війна, стихійні лиха, госпіталізація, хірургічне втручання та розлучення батьків. Особливу групу робіт становить вивчення тривожності у дітей-жертв жорстокого поводження і домашнього насильства Усі наявні в науці і практиці факти вказують на те, що в разі стійкої тривожності наслідки стресу, в тому числі травматичного, опосередковуються особистісними факторами, тому необхідно поговоримо про тривожність як про одне явище, що має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

Комунікативний фактор виділяється сьогодні як центр вивчення практично всіх аспектів розвитку. Перш за все, мова йде про відносини між дітьми і батьками як особливої детермінанті розвитку, що виникає в результаті перетину об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Першим поняття тривожності, як міжособистісного феномену в науковій психології був відомий психолог і психіатр Салліван. На його думку, стрес викликається незадоволеністю потреб, що призводить до порушення біологічної рівноваги, і порушенням міжособистісної довіри, що викликає тривогу. Коли задоволення звичайних потреб відкладається до тих пір, поки вони не набудуть виняткової сили, проявляється страх. Тривога має зовнішнє походження, тому дитина не може її усунути. Тривога не пов'язана з будь-яким органом, у цьому немає нічого конкретного, що дозволило б вам відокремити її, або її позбутися, проявивши певну активність. Основна причина занепокоєння – несхвалення важливих людей. Функціональна активність системи ЕГО в першу чергу спрямована на подолання або полегшення стресу під час тривоги і непрямий захист дитини від нещасних випадків у зв'язку із задоволенням потреб. Таким чином, потреба в безпеці та свободі від первинної тривоги відрізняється від усіх інших потреб. Якщо у дитини з самого початку буде почуття міжособистісної надійності, це не дозволить розвинутися тривожності [29].

Таким чином, по-перше, тривога породжується міжособистісними відносинами, а по-друге, потреба уникнути або усунути тривогу по суті збігається з потребою в міжособистісної надійності і безпеки, тривога йде поруч з людиною, коли вона вступає в контакт з іншими людьми, що є основним джерелом духовної енергії.

Таким чином, коли мова заходить про соціально-психологічні детермінанти тривожності, більшість психологів дотримуються думки, що тривога передається від напруженої тривожної матері дитині і/або виникає через невпевненість дитини в батьківській любові і підтримці. Багато досліджень показали, що характер емоційних взаємин дитини з близьким дорослим має значний вплив на успішність вступу в доросле життя Існує 2 джерела стресу, включених в саму систему навчання:

- Особливості соціальної взаємодії;
- Акцент на змаганнях, є дані про роль спілкування з однолітками у виникненні та інтеграції тривожності у дітей.

Серед ситуацій, які найбільше викликають тривогу на різних етапах дитинства, є::

- Розлука з батьками;
- Різка зміна звичних умов життя – надходження в дитячий сад, школу або переведення в новий клас або групу;
- Неприйняття рівними;

Статус оцінювання, особливо публічного (відповіді біля дошки, тести, іспити тощо) [30, 39].

Вивчення тривожності на різних етапах дитинства, з метою розкриття суті цього явища і розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини, показало, що саме тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів в дитячому віці, включаючи порушення розвитку і

поведінки у дітей і підлітків (наприклад, делінквентність і адиктивна поведінка).

Крім того, існують тривожні зв'язки зворотного зв'язку з такими ознаками, як соціальна активність, чесність, непідкупність, лідерство, рішучість, незалежність, емоційна стабільність, впевненість у собі, працездатність, ступінь неврозу, інтроверсія. У психофізіологічній області вивчається взаємозв'язок між тривожністю і особливостями нервової системи, енергетикою організму, метаболізмом, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психотропних захворювань [52, 56].

Існують також такі симптоми, як фізична та поведінкова тривожність. Соматичні симптоми пов'язані зі змінами у внутрішніх органах і системах організму людини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску, підвищена загальна збудливість, зниження порога чутливості.

На поведінковому рівні ознаки підвищеної тривожності більш різноманітні і непередбачувані. Вони можуть варіюватися від повної байдужості та безініціативності до емпіричної жорстокості. Важливою особливістю тривожності є так звана «маска тривоги». Це форми поведінки з появою яскраво виражених ознак особистісних особливостей, породжених тривогою, яку людина відчуває при цьому в розслабленій формі, що свідчать про те, що такими масками в більшості випадків є агресія, залежність, апатія, надмірні мрійливості, обман, лінь. Маски не рятують людину від суб'єктивних тривожних переживань, але вони можуть більш-менш добре приховувати його від навколишнього середовища, коригуючи зовнішній вигляд і рівень пережитої тривоги. Маска тривоги – це не тільки захист, але і спосіб пристосуватися і компенсувати тривогу, це зародкові, пригнічені або деформовані варіанти подолання труднощів, які людина засвоює і активно

використовує в своєму житті. Крім того, чим довше на ньому «надіті» ці «маски», тим складніше їх «зняти» [9, 14].

На оптимальному і нормальному рівні тривога мобілізується - це ознака готовності людини діяти. У кожної людини свій оптимальний або бажаний рівень тривог – це так звана корисна тривога. Оцінка людиною свого стану в зв'язку з цим є для неї важливим елементом самоконтролю і самовиховання. Наприклад, якщо тривожність занадто низька, ви можете потрапити під машину, переходячи проїжджу частину. Однак функція мобілізації тривоги діє в досить вузькому діапазоні при сильному і стабільному переживанні. Стабільний і високий рівень тривожності робить негативний і деструктивний вплив на активність і особистісний розвиток дітей і підлітків, незалежно від того, в якій формі він проявляється. На високому рівні тривожність надає діяльності адаптивний характер і негативно впливає на ефективність діяльності, особливо в оціночних ситуаціях (формуються домагання низького рівня). В силу адаптивного характеру діяльності, активність і спілкування є не внутрішніми мотивами, властивими самій діяльності, а іншим феноменом, викликаним тривогою, тобто тривогою, викликаної зовнішніми віддаленими мотивами, пов'язаними з діяльністю, уникненням ситуації успіху.

Поведінка людей з підвищеною тривожністю в діяльності, спрямованої на досягнення успіху, має наступні особливості:

1. Тривожні люди реагують більш емоційно гостро, ніж люди з нормальним рівнем тривожності хто вразливий до власних невдач;

2. Тривожні люди гірше, ніж стійкі, працюють в стресових ситуаціях або в ситуаціях, коли у них немає часу на вирішення своєї роботи;

3. Страх невдачі переважає над прагненням до успіху. У людей з нормальним рівнем тривожності все навпаки;

4. Інформація про успіх, а не про невдачу, є великою стимулюючою силою. У людей з низьким рівнем тривожності все навпаки.

5. Особистісна тривожність сприяє тому, що люди сприймають і оцінюють багато об’єктивно безпечних ситуацій, як такі, що становлять загрозу [29].

Тому існує окрема класифікація по адаптивності: тривога, яка сприяє нормальному функціонуванню людини, є адаптивною, а та, що є дезадаптивною, порушує нормальне функціонування.

Таким чином, тривожність в психології розуміється як схильність людини відчувати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. При підвищеній тривожності у дитини може з’явитися страх, неодмінний супутник тривожності, і розвинутися невротичні риси. Тривожність як риса особистості – це песимістичне ставлення до життя, коли воно здається повним загроз і небезпек.

Тому, коли говорять про тривожність, до уваги беруться гіпотетичні «проміжні змінні», тимчасові психічні стани, що виникають під впливом стресорів, фрустрація соціальних потреб і особистісні особливості, викликані впливами внутрішніх і зовнішніх факторів, а також мотиваційні конфлікти. З іншого боку, серед дослідників існує консенсус щодо деяких ключових моментів, які дозволяють нам окреслити якісь загальні риси тривожності і виділити тривожні типи особистості.

Теоретичний аналіз показує, що сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується: неоднозначністю і семантичною невизначеністю поняття «тривога» і «тривожність». Взаємозалежність всіх явищ тривожного ряду: тривога, страх, прояви тривожності; труднощі у виявленні домінуючих причин тривоги і, отже, і інтерпретація тривоги як цілісного психічного явища, що має як зовнішні, так і внутрішні джерела передбачає різноманітність у здійсненні психотерапевтичного впливу на особистість для зниження рівня тривожності.

1.2. Соціальна тривожність як актуальна проблема сучасного суспільства

Нестабільність соціально-економічної ситуації та події воєнного часу останніх десятиліть призвела до зростання числа емоційних розладів серед населення. Результати останніх наукових досліджень показують, що тривожні розлади стають все більш поширеними в сучасному суспільстві. В даний час феномен соціальної тривожності став предметом інтенсивних емпіричних досліджень в зарубіжній клінічній психології.

Термін «соціальна тривожність» зазвичай розуміється як занепокоєння, а його тригерами є різні типи ситуацій соціальної взаємодії. Це поняття дуже широке і включає в себе безліч явищ, від найлегшої форми сором'язливості до такого серйозного розладу, як соціофобія. Збентеження не має чіткого визначення і описується різними дослідниками по-різному: тривога і дискомфорт в соціальних ситуаціях, особливо в оцінках авторитетних фігур, дискомфорт і придушення в міжособистісних ситуаціях, а також страх негативних оцінок [1,4, 54].

Сором'язливість, у вигляді певної ригідності, обмежень в певних соціальних ситуаціях, характерна (знайома) для більшості людей. Дослідження епідеміології соціальної тривожності були проведені в основному в Сполучених Штатах і показали зростання соціальної тривожності серед населення в цілому. У дослідженні, проведеному Зімбабве в 1979 році, понад 40% респондентів заявили, що вони сором'язливі, і 63% з них заявили, що ця характеристика є соціальною характеристикою, оскільки подальші дослідження в цій галузі показують, що це явище не має нічого спільного з іншими, має тенденцію до зростання, за даними тих же дослідників, в 1997 році вже 50% респондентів були сором'язливими.

Настільки висока поширеність дозволяє розглядати соціальну тривожність не тільки як психологічну складову, але і як соціальне явище. Тому багато дослідників пов'язують зростання цього явища з цінностями сучасної культури, такими як культ успіху і особистих досягнень, підвищена особиста відповідальність за невдачі [7].

Як генетичні, так і соціальні фактори також впливають на формування тривожних розладів. На сьогоднішній день в науковій літературі немає єдиної думки про роль тривожності в соціальній адаптації людини [38].

У процесі соціалізації постійно здійснюється складний психологічний процес взаємовпливу соціальної оцінки і самооцінки людини. Ефект «соціальної фасилітації» вказує на вплив присутності інших людей на результат даної дії. Людина, яка «працює на себе», зосереджується на оцінці абстрактної «іншої людини», це існує у свідомості об'єкта, змушуючи його працювати ефективніше. «Інший» означає систему установок, правил і норм, які суб'єкт отримує з соціального оточення.

Серед людей, які вважаються соціально значущими на 100%, які намагаються отримати позитивну оцінку через соціально схвалювану поведінку, багато психологів надають більшого значення самооцінці, в той час як інші вважають соціальну оцінку детермінантою поведінки людини, що підтримує самооцінку на мінімальному рівні. Досить високий і рівень соціального порівняння як ментальної маніпуляції індивідом, заснованої на порівнянні об'єктивних ознак величезної кількості предметів, таких як матеріальна безпека, міцність, практична значущість. Часто справжня мотивація вчинків людей пов'язана з бажанням привернути до себе увагу. Мотиви престижу та амбіцій є основними причинами дій. Суспільне сприйняття посередності, втрата індивідуальності і гідності, низька самооцінка можуть бути причиною психологічних розладів і в кращому випадку стати перешкодою для самореалізації окремих особистостей [45].

Основною особливістю соціальної тривожності є тривалий страх перед соціальною ситуацією або ситуацією, в якій оцінюється успіх людини. При зіткненні з подібними ситуаціями в більшості випадків виникають несподівані реакції, тому людина найчастіше уникає їх або переживає з високим рівнем напруги. Згідно з дослідженнями, актуальність вивчення соціальної тривожності, яка виникає навіть в дитячому віці, полягає в тому, що недолік уваги до страждань призводить до дезадаптації, компенсації патологічних форм у вигляді ряду поганих станів (алкоголізм, інтоксикація), розвитку депресії. За даними Всесвітньої асоціації психіатрів, соціальна тривожність передує депресії у 70,9% людей, а наркоманія і алкоголізм у 76,7% пацієнтів мають зв'язок між соціальною тривожністю і розвитком ожиріння.

Люди з симптомами фобій занадто турбуються про свої недоліки, тому вони вступають у стосунки з оточуючими лише в тому випадку, якщо впевнені, що їх не відкинуть. Втрата і неприйняття настільки болючі, що вони вважають за краще залишатися на самоті, замість того, щоб ризикувати або будь-яким чином взаємодіяти з іншими. Ознаками таких людей є підвищена чутливість до критики і відкидання; самоізоляція від суспільства; крайня сором'язливість в соціальних ситуаціях, хоча є сильне бажання близьких відносин; відраза до фізичного контакту; неповноцінність; дуже низька самооцінка; відраза до себе; недовіра до інших людей; крайня скромність, аж до уникнення соціальних контактів; уникнення інтимних відносин; сором'язливість; самокритика своїх проблем у відносинах з іншими людьми; самокритика професійної діяльності; почуття самотності; відчуття «другосортності» по відношенню до іншої людини; психічна або хімічна залежність, тощо).

С. М. Тернер виділяє наступні характеристики соціально тривожних людей: соціальна взаємодія, підвищена фізіологічна збудливість, прагнення уникати соціальних ситуацій, відсутність соціальних навичок, надмірна

старанність, перфекціонізм, підвищений рівень відповідальності, пунктуальність, суворе дотримання правил і норм.

При наявності соціальної тривожності, як правило, єдиними ситуативними причинами, що викликають каскад психотропних симптомів, таких як почервоніння обличчя, тахікардія, пітливість, тремор, головний біль, завжди є очікування і уникнення тривожної поведінки, яке також є неодмінним атрибутом прояву соціальна тривожність найчастіше виникає в зв'язку з можливістю потрапляння в ситуацію спостереження з боку сторонніх. Оскільки багато ознак соціальної тривожності, особливо боязнь публічних виступів, притаманні багатьом людям, про існування цього явища можна говорити тільки в тому випадку, якщо тривога заподіює значний дискомфорт і переживання оцінюється як надмірне і необґрунтоване [48].

Люди з соціальною тривожністю недостатньо бояться того, що про них будуть негативно судити в ряді соціальних ситуацій. Цей стан є генералізованим, коли тривога охоплює майже всі соціальні контакти, а виникнення тривоги пов'язане з певним видом соціальної активності або ситуацією в громадському місці, Це обмежений підтип – тривога проявляється тільки в обмежених соціальних ситуаціях (наприклад, боязнь говорити, писати, є на очах у інших).

Найбільш поширеними ситуаціями, що викликають виникнення тривожних станів, є: знайомство. Спілкування з людиною, що володіє найвищим соціальним статусом, розмова по телефону, прийом відвідувачів, виконання певних дій в присутності оточуючих, публічний виступ. Людина, що страждає соціальною тривожністю, може бути переконана, що його головна проблема – це один з вторинних симптомів тривоги Коли соціальна тривожність перетворюється в соціофобію, для людини стають типовими суїцидальні думки і спроби. Люди з супутніми захворюваннями в 5 разів частіше роблять такі спроби протягом життя, ніж інші [50].

Соціальна тривожність призводить до нездатності повноцінно функціонувати в повсякденних ситуаціях, а прагнення уникати їх негативно позначається на особистому та професійному житті індивіда. За даними дослідників, пацієнти з симптомами соціальної фобії характеризуються частим виникненням суїцидальних думок, а спроби накласти на себе руки відбуваються частіше. Вони також частіше вживають алкоголь або ліки для зниження тривожності. Цей розлад значно обмежує можливості для професійної та освітньої діяльності, часто призводячи до повної непрацездатності та соціальної ізоляції. Наприклад, за даними С. М. Тернер, 91% людей із соціальною тривожністю повідомляли про свої академічні невдачі, звинувачуючи в цьому свій соціальний досвід. За даними тих же дослідників, 80% пацієнтів із соціальною тривожністю визнали, що цей розлад значно погіршує міжособистісні стосунки. Соціальна тривожність, найлегша форма сором'язливості, має негативні наслідки для професійного життя та міжособистісних стосунків. Так, Д. К.Бейдел і С. М. Тернер у рамках лонгітюдного проекту, вивчали, як складалося життя сором'язливих студентів: сором'язливі чоловіки ставали батьками в середньому на 3 роки пізніше, ніж інші, і як з'ясувалося, що сором'язливість негативно вплинула на професійну кар'єру як чоловіків, так і жінок, не менш важливою проблемою у них можна вважати часте виникнення у них депресії [8, 20].

Незважаючи на те, що проблема соціальної тривожності активно розробляється вітчизняними та зарубіжними дослідниками, в корекції соціальної тривожності при тривожних розладах використовуються різні види механізмів психологічного захисту, захисні механізми відіграють важливу роль і вимагають тривалого часу для підтримки психологічного гомеостазу механізму соціальної адаптації людей з даним розладом. Механізми психологічного захисту дозволяють розуму підготуватися до більш продуктивного переживання травмуючих ситуацій. Готовність вирішувати

проблеми, що викликають негативні емоції, дозволяє людині досягти внутрішньої гармонії і самореалізації. З точки зору гуманістичної теорії особистості, патогенні механізми, які перешкоджають розвитку особистості: проекція, витіснення, заміщення, тощо, сприяють внутрішньому спокою, але протистоять істинному стану речей. Механізм психологічного захисту призводить до спотворень реальності і сприйняття самого себе.

Захист – це індивідуальний спосіб вирішення конфліктів в емоційних і стресових ситуаціях. Механізм психологічного захисту розвивається в онтогенезі як засіб адаптації та інтегрується при успішному усуненні тривоги .На сьогоднішній день є дослідження, які демонструють психофізіологічний зв'язок між станом тривоги та активацією певних областей мозку, які відповідають за механізми психологічного захисту.

Незважаючи на систематичні дослідження в області психології тривожності, проблема участі в стані соціальної тривожності і важливість психологічного захисту вивчені недостатньо. Серед психологічних захистів людей з соціальною тривожністю виділяють наступні:

Витіснення – це активне виключення зі сфери свідомості або витіснення зі свідомості хворобливих, суперечливих емоцій і спогадів, неприємних бажань і думок. Цей механізм психологічного захисту використовується більшістю людей із соціальною тривожністю.

Регресія – це захисний механізм психіки, в ході якого людина повертається до більш ранньої або менш зрілої стадії розвитку емоцій і поведінки. Регресією найчастіше користуються люди з низьким рівнем соціальної тривожності;

Заміщення – це перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливі об'єкти (начальник лає своїх підлеглих, вони не можуть так само відреагувати на начальника, тому вдома лає дружину, дітей, б'ють домашніх тварин). В основному використовується особами підліткового та юнацького віку. Цей

механізм психологічного захисту знижує емоційний стрес, але не сприяє досягненню поставленої мети.

Заперечення – це прагнення уникнути нової інформації, несумісної зі сформованим уявленням про себе. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації та уникненні її. Це як бар'єр, розташований безпосередньо на вході в систему сприйняття. Він не допускає появи непотрібної інформації, яку людина безповоротно втрачає і яку згодом неможливо відновити. В результаті заперечення призводить до того, що певні смисли не можуть проникнути в свідомість ні відразу, ні після.

Проекція – це психологічний процес, що відноситься до захисного механізму психіки, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як відбувається ззовні. Людина приписує собі власні думки, почуття, мотиви, якості характеру, навичку вірити в інших, в те, що вони приймають те, що відбувається зовні, а не всередині себе. Насправді, проекція – це «видалення» загроз від себе. Найчастіше вона використовується при кризових переживаннях соціальної тривожності;

Компенсація – це захисний механізм психіки, який допомагає відновити порушений баланс психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення реакцій і імпульсів у зворотному напрямку, а прагнення людини усунути зі свідомості почуття неповноцінності за допомогою цілеспрямованого розвитку фізичних або психічних функцій призводить до переживання почуття неповноцінності. Цей механізм частіше використовується середньостатистичними людьми з більш низьким рівнем соціальної тривожності.

Гіперкомпенсація – це захисний механізм, що полягає в компенсації існуючої або уявної фізичної або психічної неповноцінності людини, і стимул розвивати цей стан шляхом докладання більших зусиль, ніж необхідно, проявляється в разі досягнення значних результатів на шляху до досягнення

поставлених цілей, а надмірна гіперкомпенсація може завдати шкоди людині. Це характерно для соціально тривожних людей з високим рівнем вираженості їх симптомів;

Раціоналізація – це механізм психологічного захисту, пов'язаний зі свідомістю і використанням в мисленні тільки тієї частини інформації, яка дозволена до сприйняття, завдяки чому дії людини контролюються аналогічним чином і не суперечать об'єктивній ситуації. У той же час неприйнятна частина ситуації зі свідомості особливим чином трансформується, а потім свідомо трансформується, але віддалено, в зміненому вигляді. Головною особливістю раціоналізації є спроба створити гармонію між бажаною і реальною ситуацією постфактум і, отже, запобігти втраті самоповаги. Це може бути спроба пояснити поведінку, яка не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачі і недосягнення цілей, раціоналізація може суперечити законам фактів і логіки. Вона може бути розумною і логічною. В даному випадку її ірраціональність полягає лише в тому, що мотивація для заявленої діяльності не є реальною. Раціоналізація використовується всіма людьми з соціальною тривожністю, незважаючи на існуючий рівень симптомів.

Вибір механізмів психологічного захисту залежить від багатьох факторів, в основному від структури характеру людини, рівня освіти, соціального статусу, умовно-рефлекторних реакцій, паттернів поведінки, віку і статі. Іноді сильний стрес, кризові фактори, психічні розлади, фармакологічні відхилення визначають специфіку використовуваного набору механізмів психологічного захисту.

1.3. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці

Психічний розвиток людини проходить через кілька періодів, але його безперервні зміни незворотні і передбачувані. Кожен період (вік) – це своєрідна ступінь психічного розвитку з відносно стабільними якісними характеристиками.

Відомо, що вікові психологічні особливості визначаються певними історичними умовами розвитку, спадковістю, характером певного виховання, особливостями діяльності і відносин з іншими людьми, що в основному впливає на деталі переходу від одного віку до іншого. Відповідно до цього, центральними ознаками будь-якого вікового періоду є: соціальна ситуація розвитку; основний вид діяльності; новоутворення в сфері свідомості [9,11].

Критеріями для визначення основного періоду індивідуального психічного розвитку повинні бути якісні та суттєві ознаки, взяті в їх системному зв’язку, що виявляють інтегральні новоутворення, характерні для кожного віку. Саме його свідомість і діяльність, ставлення до навколишнього світу, весь процес розвитку на даному етапі визначають психічні та соціальні зміни в житті дитини.

У сучасній психології ситуація соціального розвитку, характерна для кожного віку, головним чином визначається змістом і формою освіти і виховання, основною діяльністю по відношенню до інших видів діяльності, відповідним рівнем свідомості і самосвідомості індивіда (центральні вікові новоутворення) і ін.

Підлітковий вік – дуже складний і суперечливий етап на життєвому шляху, закладається ціннісний фундамент особистості, вибирається життєва філософія. У цей період виникають значні труднощі через неминучу інтенсивного навчального навантаження і емоційної напруги між вибором

професії і підготовкою до вступу в доросле життя. Юність – це остання межа між дитинством і дорослим життям. Ми вважаємо, що статеве дозрівання починається у віці від 12 до 15 років, юнацький вік від 15 до 23 років. Цей період ділиться на 2 етапи: рання юність (15-17 років) і власне юність (18-23 роки).

Соціальна ситуація юнацького розвитку визначається як поріг дорослості. Вона характеризується тим, що головним завданням є вибір професії, життєвого шляху, соціальне і особистісне самовизначення. Найважливішим питанням, суттю соціальної ситуації розвитку юнака, є оптимальне особистісне і професійне самовизначення. Для реалізації соціального і особистісного самовизначення необхідна психологічна підготовка в дорослому житті, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, характеристики, здібності і потреби, які дозволяють молодій людині реалізувати себе в роботі, суспільного життя і в сім'ї [32, 46]. Критеріями такої підготовки є:

1) розвинені комунікативні потреби і навички спілкування;

2) належним чином сформовані потреби і мотивація;

3) розвинені самосвідомість і рефлексія;

4) добре сформований досвід;

5) сформована особистість;

6) розвинені інтелект і мислення.;

7) розвиток працездатності і мотивація; здатність ефективно використовувати психофізіологічні властивості в соціальній взаємодії.

Якщо дотримані критерії психологічної підготовки в дорослому житті, реалізовані генетичні переваги, проведено ефективне і адекватне виховання, то з'являється центральне новоутворення молодої людини – самовизначення (професійне і особистісне). У західній психології це називається ідентичністю – усвідомлювана індивідом соціальна ідентичність дозволяє людині

усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої здібності. У зв'язку з цим молодь характеризують як «самопізнання», якому властиво усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і здібностей. Молода людина розуміє себе і все, що відбувається навколо нього, це проявляється в спілкуванні і взаєминах зі старшими і однолітками, у ставленні до навчання і навчальних предметів. Основною тенденцією спілкування і взаємин між молодими людьми і літніми людьми є повне звільнення від дорослих, які грають роль дітей і підлітків, і одночасне входження в соціокультурний світ дорослих як самостійних особистостей. У зв'язку з цим виділяють 3 типи емансипації: поведінкову, емоційну, нормативну, тісно взаємопов'язані, але кожна з своїми особливостями. Поведінкова емансипація передбачає усунення суворих приписів старших щодо поведінки молоді, особливо в сфері дозвілля, оскільки вони відображають потребу і право молодих людей особисто вирішувати проблеми самостійно. Емоційна емансипація – це потреба та право молодих людей мати власні уподобання, які вони обирають незалежно від старших. Нормативна емансипація являє собою потребу і право молодих людей на свої погляди і своє існування. 3 типи емансипації перебігають по-різному, але мають глибоке коріння, пов'язане з кризою підліткового віку. У найбільш поширеній формі можна з упевненістю констатувати: якщо негативні симптоми підліткового кризи не були вчасно подолані, вони не тільки ускладнюють процес звільнення, а й переходять в «хронічну форму», яка може виникнути в підлітковому віці. Але ми не повинні думати про емансипацію молоді від людей похилого віку як про відчайдушний «розрив між поколіннями». Процес емансипації найбільш гостро проявляється в області естетичних стандартів і уподобань в таких сферах, як дозвілля, спілкування з однолітками, мистецтво, молодіжна субкультура, тощо, але, за свідченням багатьох дослідників [3, 14, 30], в області базових і важливих ідеологічних

питань молоді люди в основному орієнтовані на старших, головним чином на своїх батьків, у яких шукають допомоги і поради. Спілкування і взаємини між молодими людьми та їх однолітками дуже різноманітні, як за формою, так і за змістом, і детальному аналізу присвячено безліч досліджень [30; 56]. У найбільш поширеному вигляді основними комунікативними тенденціями сучасної молоді є: по-перше, це широта і різноманітність спілкування і контактів з однолітками: від безлічі галасливих дружніх компаній до звуження інтимних і особистих відносин. У той же час перші з них – це, в основному, певні негативні психологічні та соціокультурні особливості, властиві так званому « чудовому співтовариству»; 2 - е з цих відносин – «сповідь» на рівні максимальної довіри, на рівні дружби і взаєморозуміння; вони спрямоване на пошук людей, з якими можна будувати відносини. Іншою і дуже важливою особливістю міжособистісних відносин з однолітками в підлітковому і юнацькому віці слід назвати появу першого кохання і сексуальної прихильності. Психологічному аналізу цього дуже важливого явища молодіжного життя і взаємин було присвячено безліч досліджень, більшість з них показують, що почуття першого кохання дуже сильні, яскраві і важливі в житті молодих людей, але в той же час ці почуття нестійкі, у зрілих молодих людей ставлення до ситуації, зміст і прояв любовних почуттів сильно змінюються. Нарешті, третім важливим феноменом в області спілкування молоді з однолітками є єдність того, що і як молоді люди сприймають і засвоюють з культурної спадщини минулих поколінь, і нового, яке кожне молоде покоління створює самостійно. Молодіжні субкультури найбільш яскраво проявляються в сфері дозвілля (ставлення до переваг літератури, театру, кіно і музики), молодіжній моді і молодіжному сленгу. Всі ці прояви молодіжних субкультур різноманітні, багатогранні і мінливі, але їх об’єднує загальний соціально-психологічний сенс, який відбивається на особистісному рівні: вони виконують сигнальні, символічні функції. Це сприяє згуртуванню

молодіжного співтовариства і виникненню почуття приналежності до цієї спільноти, почуття «ми» у індивіда [16, 18].

Таким чином, особливості соціальної ситуації розвитку молоді полягають в потребі в самовизначенні в житті і безпосередньо відображаються в спілкуванні і взаєминах як зі старшими, так і з однолітками. Така психологічна орієнтація молодих людей на самостійне життя в майбутньому не могла не позначитися на іншій важливій особливості психологічного вікового періоду, а саме на основному виді освітньої та професійної діяльності в цей віковий період. Люди цього віку вступають до вищих навчальних закладів і автоматично починають брати на себе роль студентів. Оскільки під час навчання в університеті формується міцний фундамент трудової та професійної діяльності, знання, навички та вміння, отримані в процесі навчання, більше не є предметом освітньої діяльності. Таким чином, освітня і професійна діяльність студента – це специфічна діяльність, що поєднує в собі характеристики як академічної, так і трудової діяльності.

Потреба у спілкуванні та домінуванні має значний вплив на навчальну діяльність учнів, але це не очевидно. Однак виділяються найсильніші і важливі внутрішні інтелектуальні та пізнавальні мотиви, які сприймаються як «жага знань», потреба в їх набутті, прагнення розширити кругозір, поглибити знання і систематизувати їх. Потреба в пізнанні характеризується позитивним емоційним відтінком і ненасиченістю. Керуючись такими потребами і мотивами, людина, незважаючи на втому, витрачений час, протистоїть іншим мотивами і відволікаючим факторам, старанно працює над вирішенням навчальних завдань. Потреба в пізнанні і висока потреба в досягненнях мають найбільший вплив на академічну успішність, у педагогічній і професійній діяльності розвивається і проявляється особистість студента, тому більшість психологів [34] підходять до характеристики особистості студента як об’єкта навчальної діяльності.

У дослідженнях особистості студента [46], є вказівки на протиріччя внутрішнього світу, труднощі усвідомлення власної ідентичності, формування яскравої і висококультурної особистості. Шкільні роки характеризуються тим, що в цей період досягається оптимальний розвиток інтелектуальних і фізичних сил. Особливістю морального розвитку цього періоду є посилення мотивації до усвідомленого поведінки. Значно посилюються вольові якості-рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, незалежність, ініціативність, самоконтроль, тощо, однак в цьому віці часто виявляються невмотивовані ризики, нездатність повністю передбачити наслідки своїх дій, які не завжди можуть бути засновані на гідній мотивації. У сфері самосвідомості учнів відзначається загальна нестабільність самооцінки в даному віці, хворобливе ставлення до критики, схильність до фантазування, підвищується адекватність самооцінки, підвищується рівень самоприйняття і самоповаги. Сам факт вступу до закладу вищої освіти зміцнює віру молодої людини у власні сили і здібності, вселяє надію на гідне і цікаве життя. У той же час на II і III курсах часто виникають питання про правильність вибору вузу, спеціальності та професії. Буває, що до кінця III-го курсу проблема професійного самовизначення остаточно зважується, і в цей час приймається рішення в майбутньому уникати роботи за фахом. Вивчення пізнавальної активності здобувачів показує, що студентський вік – це період найбільш складного структурування інтелекту, дуже індивідуального і варіабельного. «Ядро» інтелекту людини в цьому віці характеризується постійним чергуванням піків тієї чи іншої функції, що міститься в цьому ядрі. Це означає, що вирішення навчальних завдань завжди одночасно направлено як на розуміння, осмислення, запам’ятовування, так і на структурування засвоєного матеріалу в пам’яті студента, його збереження і цілеспрямовану реалізацію.

Здобувачі характеризуються досягненням найвищих «пікових» результатів, заснованих на всіх процесах біологічного, психологічного та

соціального розвитку. Трансформація мотивації, всієї системи цінностей, з одного боку, інтенсивне формування особливих здібностей, пов'язаних зі спеціалізацією, з іншого боку, цю епоху називають центральним періодом формування характеру та інтелекту. Виділяють наступні основні психологічні особливості молоді: зрілість в духовному і моральному плані; переконаність, усталений світогляд; нова сміливість, почуття рішучості; здатність до похвали – оптимізм; незалежність – відвертість, критика і самокритика (самооцінка викликає внутрішнє тривожний, суперечливий, супроводжується різкістю і розв'язністю); скептичне, важливе, іронічне ставлення до вимог вчителів і викладачів навчальних закладів; максималізм і критика спрямовані на думку старших.

Освітня і професійна діяльність стає вирішальним фактором у формуванні центральних психологічних новоутворень даного віку. Емоції у молодих людей є стійкою характеристикою особистості. На відміну від реальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (поза ситуативну) схильність людини відчувати емоції певної модальності. Способи вираження емоцій стають більш різноманітними у представників підліткового віку, збільшується тривалість емоційних реакцій, викликаних короткочасними подразниками. Якщо дорослий буде реагувати на всі подразники з дитячою безпосередністю, він помре від емоційної нестабільності – адже коло важливих взаємин для нього набагато ширше, ніж для дитини. Однак дорослих рятує розвиток ефективних механізмів внутрішнього пригнічення емоційних проявів і самоконтролю, а також здатність вибірково реагувати на зовнішні впливи [32].

У міру дорослішання молоді люди вчаться контролювати і пригнічувати деякі зовнішні прояви емоцій, а емоції засвоюються, стаючи причиною внутрішніх змін.

Молоді люди проявляють найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, в порівнянні з людьми інших вікових груп, але особливо різко тривожність зростає при спілкуванні з батьками або дорослими, від яких вони тій чи іншій мірі залежні.

Емоційні проблеми в юнацькому віці можуть мати різні причини. Різке зростання числа розладів особистості в основному пов'язаний з тим, що у дитини таких розладів взагалі немає, через затримку в розвитку самосвідомості. Хворобливі симптоми і тривога, які з'являються у молодих людей, часто є не реакцією на певні вікові труднощі як такі, а є проявом відтермінованих наслідків попередньої психічної травми [29, 39].

У підлітковому віці можуть виникнути і закріпитися в юнацькому віці проблеми з батьками, в основному пов'язані з непорозумінням – деякі батьки не встигають за змінами, які швидко відбуваються з їхніми дітьми. З одного боку, діти чіпляються за своїх батьків і очікують від них розуміння, але, з іншого боку, вони стверджують, що більш самостійні у вирішенні деяких справ і проблем. Невміння спілкуватися з однолітками, батьками і вчителями часто призводить до хворобливих емоційних переживань.

Кожна молода людина переживає кризу ідентичності. Причина в тому, що формування ідентичності – досить тривалий і складний процес, оскільки індивід приймає рішення, бере на себе відповідальність за прийняті рішення, вибирає цінності і залежить від майбутньої професії, людина «не знаходить себе», якщо не сформована ідентичність, її місце в суспільстві в професійній сфері.

Основними варіантами формування ідентичності є::

1. Призначення: у молодої людини є певні обов'язки, але вона не долає етап прийняття самостійного рішення. Вибір професії, релігії і цінностей часто зумовлюється батьками і вчителями і не завжди є результатом незалежного рішення.

2. Поширення: стан невизначеності, який не турбує молодих людей. Він не вирішує кризу, не вибирає для себе професію, моральні норми і навіть уникає думати про це.

3. Мораторій: коли хлопці та дівчата переживають кризу ідентичності, вони зайняті пошуком себе, професії, релігії та етичних цінностей.

4. Досягнення ідентичності: це статус молодої людини, яка пережила кризу ідентичності, яка відповідала за своє життя в результаті незалежного вибору, і вона відповідає за своє життя.

Тому юнацький вік чутливий до формування життєвих цінностей, світогляду і релігійних поглядів людини. Основною метою молодих людей є орієнтація на майбутнє – це пов’язано з активним розвитком моральних і естетичних почуттів, формуванням і стабілізацією характеру і, найголовніше, повним набором дорослих соціальних ролей, таких як громадяни, професіонали, робітники, тощо. Юнацький вік зазвичай пов’язаний з включенням людини в самостійну виробничу діяльність, початком трудової біографії, початком самостійної «економічної активності» як в професійній, так і сімейній сферах, це період спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень. Незважаючи на різні підходи та точки зору, майже всі психологи сходяться на думці, що найважливішим новоутворенням свідомості в цьому віці є інтегративна освіта і, перш за все, готовність до оптимального особистісного та професійного самовизначення, включаючи розвиток самосвідомості та формування світогляду як системи переконань.

РОЗДІЛ ІІ МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Формування вибірки емпіричного дослідження

Дослідження проводилось на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. При формуванні вибірки нами використовувався статометричний відбір, тобто всі досліджуванні були поділені на страти (кластери). Відповідно до мети нашого дослідження дослідницьку вибірку склали 80 осіб, жіночої статі, віком від 17 до 20 років. Досліджуваними стали студентки ІІ курсу факультету педагогіки, психології та соціальної роботи, спеціальності 053 Психологія, ОПП «Практична психологія».

Емпіричне дослідження було спрямоване на з’ясування психологічних особливостей представників юнацького віку, оскільки його головне протиріччя полягає у тому, що організм і навіть розумові процеси сформовані майже так само як у дорослої людини, бажання та прагнення також яскраво виражені, однак, можливості, якими володіє юнак, недостатні для того, щоб реалізувати ці бажання та прагнення. Таке зіткнення бажань, прагнень та обмежень може детермінувати виникнення внутрішнього конфлікту, який, в свою чергу, може виступати джерелом підвищеної тривожності, тригером якої, зокрема, можуть виступати різноманітні соціальні ситуації. З огляду на це основним критерієм при формуванні вибірки дослідження став вік досліджуваних. Вікові межі досліджуваних зумовлені науковим інтересом щодо з’ясування особливостей прояву тривожності як особистісної риси, яка або зменшується на протязі життя, або загострюється та призводить до фобій, тобто ірраціональних неконтрольованих проявів страху. Тому важливо з’ясувати наявність чи відсутність у представників юнацтва соціальної тривожності, яка заважає ефективності життєдіяльності, для того, щоб зменшити її симптоми й прояви, а згодом позбутися відданого явища взагалі.

2.2. Методи та методики емпіричного дослідження

При виборі методик, які допоможуть діагностувати психологічні особливості юнаків із підвищеним рівнем соціальної тривожності, ми опиралися на широку науково-методологічну базу досліджень даного явища у вітчизняній та зарубіжній науці.

Не менш важливим критерієм є виявлені **копінг - стратегії**, які люди використовують у різних соціальних ситуаціях. Варто зауважити, що проблема копінг - поведінки відносно нещодавно стала розроблятися у психології. Необхідність звертання до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у складних життєвих ситуаціях, у ситуаціях прийняття рішень, які деколи пригнічує провідні форми прояву активності особистості. У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії суб'єкта із ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації. Кінцевою метою даної поведінки й одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її та вихід на нормальний рівень функціонування. Копінг поведінка реалізується за допомогою копінг - стратегій. На вибір таких стратегій роблять вплив різні чинники: вікові, гендерні характеристики. Найчастіше виділяють особистісні та ситуативні детермінанти копінг - поведінки.

У вітчизняній психології поняття копінг - стратегій розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, направлена на усунення стресової ситуації. Вона залежить від двох чинників – особистості суб'єкта та реальної ситуації й може проявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості. Р. Лазарус визначив копінг – механізми як стратегії дій, які використовуються людиною у ситуаціях психологічної загрози, які виникають при зіткненні індивіда з небезпекою або вимогами, які він нездатний подолати за допомогою раніше засвоєних та звичних форм

поведінки. Вирішення такого роду проблем потребує формування нових підходів у вигляді конструктивних здогадок, подальшого розвитку тих здібностей, які вже є або відкриття раніше невідомих можливостей особистості.

На сьогоднішній день проблематика копінг - стратегій активно досліджується у найрізноманітніших сферах і на прикладі різних типів діяльності. Велика увага приділяється вивченню зв'язку копінг - стратегій, які використовує індивід, з його емоційним станом, успішністю у соціальній сфері тощо. Р. Лазарус виділив два види долаючої поведінки: копінг, орієнтований на проблему, та копінг, сфокусований на емоціях. При цьому копінг - стратегії оцінюються з погляду їх ефективності чи неефективності, а за критерій ефективності береться пониження відчуття уразливості до стресів. Так, наприклад, отримані дані, що копінгові реакції, які фокусують на проблемі пов'язані з нижчими рівнями негативних емоцій у стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування копінг - стратегій, що проблемно-фокусують, негативно пов'язане з поведінковими девіаціями та соціальними проблемами. При цьому показано, що у дітей, які менше проблемно-фокусуються й застосовують копінг - стратегії, виникає більше проблем при адаптації. Навпаки, часте використання копінгу пов'язане із серйознішими проблемами у поведінці, а також з проявами симптомів тривожності та депресії.

Психологічна значущість копінгу полягає у тому, щоб ефективніше адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, ослабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації. Копінг - поведінка має дві функції: фокусування на проблемі, на руйнуванні стресового зв'язку особистості й середовища та фокусування на емоціях, направлених на управління емоційним дистресом. Отже, головне завдання копінгу – це забезпечення та підтримка

благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Сфера комунікації

Спілкування виконує цілий ряд різних функцій:

1. Комунікативна функція - зв'язок людини з світом у всіх формах діяльності;

2. Інформаційна функція виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації;

3. Когнітивна функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії. Ця функція пов'язана з суб'єктивними характеристиками партнерів, з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості;

4. Емотивна функція полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій - антипатій, любові - ненависті, конфлікту - злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії;

5. Конативна функція пов'язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об'єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці;

6. Креативна функція пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

Найбільше у ході дослідження нас цікавить компетентність досліджуваних при спілкуванні. Джерелами набуття комунікативної компетентності є життєвий досвід, ерудиція та спеціальні наукові методи навчання спілкуванню, зокрема тренінгові форми роботи. Комунікативна компетентність – це вміння особистості орієнтуватися у різноманітних ситуаціях спілкування та ефективно взаємодіяти з оточуючими, а також зазначає можливість її розвитку. Велике значення для формування комунікативної компетентності має знання,

чуттєвий досвід та рефлексивні вміння, вплив зовнішнього середовища. Дане психологічне утворення допомагає людині адаптуватися до умов соціального оточення, встановлювати, налагоджувати та підтримувати соціальні контакти для забезпечення повноцінного функціонування у суспільному житті.

На нашу думку, критерії, які ми обрали, допоможуть скласти повну картину психологічного стану та його поведінкових проявів людей із соціальною тривожністю й знайти відмінності між ними та людьми, у яких даної риси немає. Відчуття самотності та копінг – стратегії – це ті сфери, на які звертають увагу вчені, що займаються дослідженням проблеми соціальної тривожності. Тому вони є найбільш результативними для нашого емпіричного дослідження.

SPIN шкала оцінки соціальної тривожності

Дана методика розроблена КМ. Коннором та адаптована Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії. Основною метою даного тесту є оцінка рівню соціальної тривоги та отримання уявлення про рівні покращення оцінкою клінічної відповіді.

Тест складається із 17 ситуацій. Відповіді необхідно давати, ґрунтуючись на події минулого тижня по сьогоднішній день включно або про події протягом узгодженого часу. Досліджуваний визначає, наскільки він був емоційно включений в описаній ситуації, або міг бути (у разі якщо б вона сталася). Він визначає це за допомогою 5-рівневої 4-х бальної системи:

- 0 – анітрохи
- 1 - трохи;
- 2 - дещо;
- 3 - дуже;
- 4 - надзвичайно.

Для обробки результатів потрібно підрахувати отримані бали по всім 24-м ситуаціям.

Отримані результати інтерпретуються наступним чином:.

- Менше 20 – відсутня соціальна тривога
- 20 і більше – легка соціальна тривога;
- 30 і більше – середня соціальна тривога;;
- 40 і більше – важка соціальна тривога;
- 50 і більше – дуже важка соціальна тривога.

Методика «Рівень суб'єктивного відчуття самотності»

Методика розроблена в Каліфорнійському університеті такими вченими, як Д. Рассел, Г. Фергюсон. Метою методики є вимірювання рівня відчуття самотності у людини. Оскільки стан самотності може бути пов'язаний із тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою, то необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції й як прагнення до самотності, потреба в ній.

Методика складається із 20 запитань, на кожне з яких можна дати одну із запропонованих відповідей:

- часто;
- іноді;
- рідко;
- ніколи.

При наданні інструкції до виконання методики дослідник наголошує на тому, що досліджуваний повинен вказати тільки на один характерний для нього варіант відповіді, який проявляється найчастіше.

Обробка даних та інтерпретація результатів. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» помножується на три, «іноді» - на два, «рідко» - на один, «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів.

Про високий ступінь самотності говорить сума балів від 40 до 60, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Тест комунікативних навичок Л. Міхельсона

Мета тесту є визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних умінь.

Досліджуваним дається інструкція: «Ми просимо Вас уважно прочитати кожну з описаних ситуацій й вибрати один варіант поведінки в ній. Це повинна бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на Вашу думку, слід було б робити».

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилю. Ступені наближення до еталону можна визначити за числом правильних відповідей. Неправильні відповіді поділяються на неправильні «знизу» (залежні) та неправильні «зверху» (агресивні). Опитувальник містить опис 27-ми комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки (а, б, в, г, д). Потрібно вибрати один спосіб поведінки у даній ситуації. Не можна обирати два або більше варіантів чи дописувати варіант, не вказаний в опитувальнику. Автором пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування відноситься вибраний варіант відповіді: упевненого, залежного або агресивного. У результаті пропонується підрахувати число правильних та неправильних відповідей у процентному відношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Всі питання розділені автором на 5 типів комунікативних ситуацій:

- Ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12);

- Ситуації, в яких необхідна реакція на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24);
- Ситуації, в яких до людини звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25);
- Ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27);
- Ситуації, в яких потрібно проявити почуття емпатії (розуміння почуттів й станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Для обробки та аналізу результатів необхідно відзначити, який спосіб спілкування досліджуваний обрав (залежний, компетентний, агресивний) у кожній запропонованій ситуації відповідно до ключа. Результати аналізуються за наступними блоками комунікативних умінь:

1. Уміння надавати та приймати знаки уваги (компліменти) від однолітків - питання 1, 2, 11, 12;
2. Реагування на справедливу критику - питання 4, 13;
3. Реакція на несправедливу критику - питання 3, 9;
4. Реагування провокаційну поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24;
5. Уміння звернутися до однолітка з проханням - питання 6, 16;
6. Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні» - питання 10, 17, 25;
7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20;
8. Уміння приймати співчуття та підтримку з боку однолітків - питання 8, 21;
9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність - питання 18, 26;
10. Реагування на спробу вступити з тобою в контакт - питання 19, 27.

Копінг-тест Р. Лазаруса.]

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою у галузі

вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкмане у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвой у 2004 році.

Процедура проведення. Досліджуваним пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важких життєвих ситуаціях. Досліджувані повинні оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у них.

Обробка результатів проводиться в декілька етапів:

1. Підраховуються бали, сумуючи їх по кожній субшкалі:

- ніколи - 0 балів;
- рідко - 1 бал;
- іноді - 2 бали;
- часто - 3 бали

2. Обчислюється за формулою: X = сума балів / max бал * 100

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення за питання, яке може набрати досліджуваний - 3, а за усі питання субшкали максимально 18 балів, досліджуваний набрав 8 балів: 8/18 * 100 = 44,4% - це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити за сумарним балом:

- 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіанті копінгу;
- 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в межевому стані;
- 13-18 - висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Для інтерпретації результатів використовується опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості та готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації йі зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів та дій.
- Пошук соціальної підтримки. Пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Кореляційний аналіз як метод обробки статистичних даних

Кореляційний аналіз – це перевірка гіпотез про зв’язки між змінними з використанням коефіцієнтів кореляції, які є мірою прямої або зворотної пропорційності між двома змінними. Коефіцієнт кореляції визначає зв’язки тільки у тому випадку, якщо цей зв’язок є монотонним – не змінює напряму в залежності від збільшення значень однієї із змінних.

Основними показниками кореляційного аналізу є: сила, спрямованість та надійність (достовірність) зв'язку. Сила зв'язку визначається за абсолютною величиною кореляції (змінюється від 0 до 1). Напрямок зв'язку визначається за знаком кореляції: позитивний – зв'язок прямий, негативний – зворотній зв'язок. Надійність зв'язку визначається *p*-рівнем статистичної значущості (чим менший *p*-рівень, тим вища статистична значущість, достовірність зв'язку).

Статистична значимість коефіцієнтів кореляції тим вища (*p*-рівень менше), чим більша його абсолютна величина (при одному й тому ж об'ємі вибірки) й чим більший об'єм вибірки (за одного й того ж значення кореляції). При великій чисельності вибірки навіть слабкі зв'язки можуть набути статистичної значущості.

Величина кореляції не завжди відображає силу зв'язку. Відповідно *p*-рівень значущості не завжди відображає надійність зв'язку. Найбільш поширені причини – «викиди», «помилкові» кореляції, нелінійні зв'язки.

Існують умови застосування коефіцієнтів кореляції:

– змінні виміряні за кількісною (ранговою, метричною) шкалою на одній тій самій вибірці об'єктів;

– зв'язок між змінними є монотонним.

Таким чином, кореляційний аналіз допоможе перевірити гіпотезу, а також відшукати зв'язки між змінними.

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ З ОЗНАКАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Прояви ознак соціальної тривожності у осіб юнацького віку

Для вивчення особливостей прояву соціальної тривожності у досліджуваних ми використовували шкалу оцінки соціальної фобії SPIN.

За допомогою цієї методики, ми отримали змогу визначити не тільки рівень соціальної тривожності юнаків та виявити кількість досліджуваних, які обирають тактику уникання тих ситуацій, що можуть стати тригером для актуалізації у них соціальної тривожності. Нами було виявлено, що у 30% досліджуваних соціальна тривога відсутня, у 30 % діагностовано легкий ступінь соціальної тривоги, у 35% досліджуваних прослідковуються прояви середнього ступеня соціальної тривожності (див. рис. 3.1), у 5% діагностовано важкий ступінь соціальної тривожності, більше 50 балів не набрав жоден респондент, отже дуже важкого ступеня соціальної тривожності з ознаками соціофобії у вибірці досліджуваних немає.

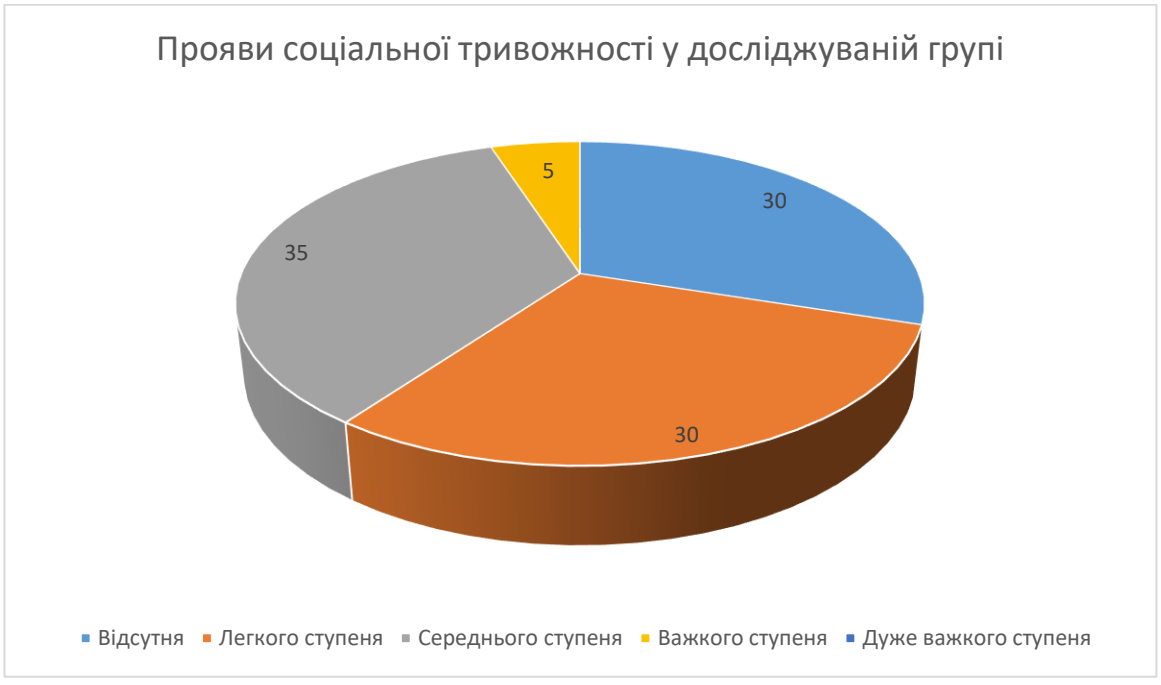


Рис.3.1. Прояви соціальної тривожності у досліджуваній групі

За результатами проведеної методики ми сформували дві групи досліджуваних: до складу групи 1 було включено осіб, що не мають ознак соціальної тривожності (n=24 особи), критерієм включення до складу групи 2 був діагностований середній рівень соціальної тривожності ((n=28 осіб).

3.2. Особливості суб`єктивного відчуття самотності у юнаків з ознаками соціальної тривожності.

Використовуючи методику «Рівень суб'єктивного відчуття самотності», яку розробили Д. Рассел, Л.А. Пепло та Г. Фергюссон, ми змогли визначити та проаналізувати прояви відчуття самотності у різних групах досліджуваних та в цілому по вибірці.

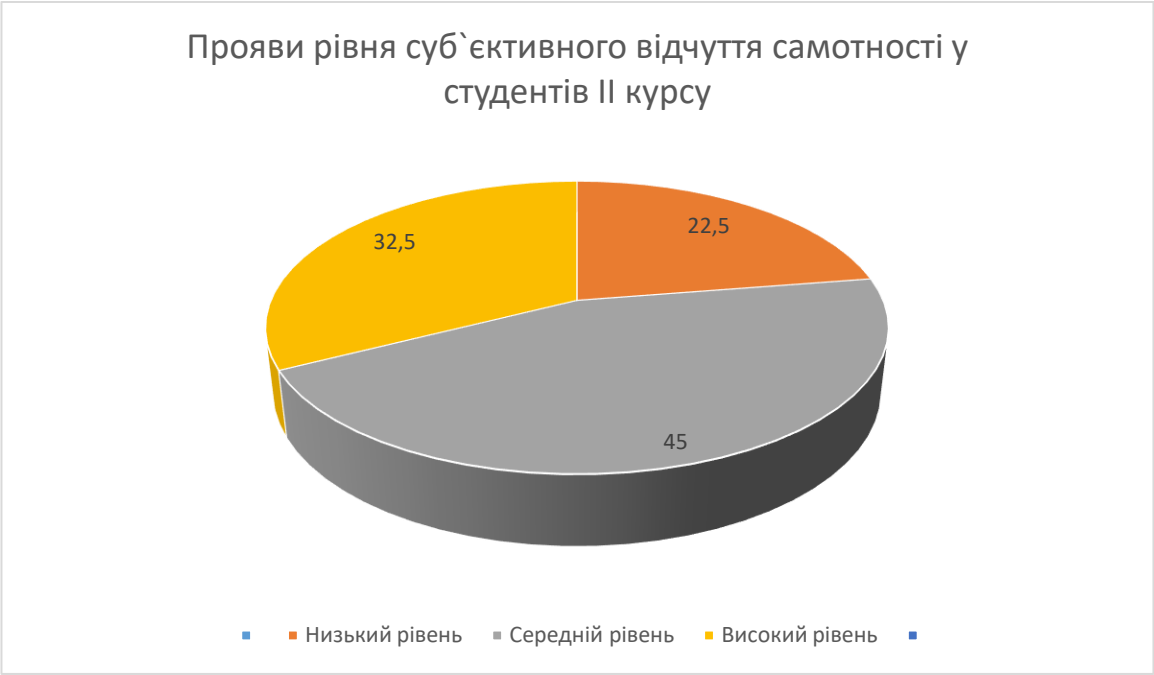


Рис. 3.2.1. Прояви рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентів II курсу ОПП Практична психологія

Було встановлено, що переважна кількість досліджуваних відчуває середній рівень самотності - 45%; високий рівень відчуття самотності - 32,5%; низький рівень відчуття самотності – 22,5% (рис. 3.2.1.).

Порівняння показників груп осіб, у яких було виявлено стан соціальної тривожності, та тих, кому дана риса непритаманна, ми змогли зробити

висновок, що для більшості студентів, у яких виявлено ознаки соціальної тривожності, відчувають середній рівень відчуття самотності (57%); низький та високий рівень проявляються однаково – по 21,5%.

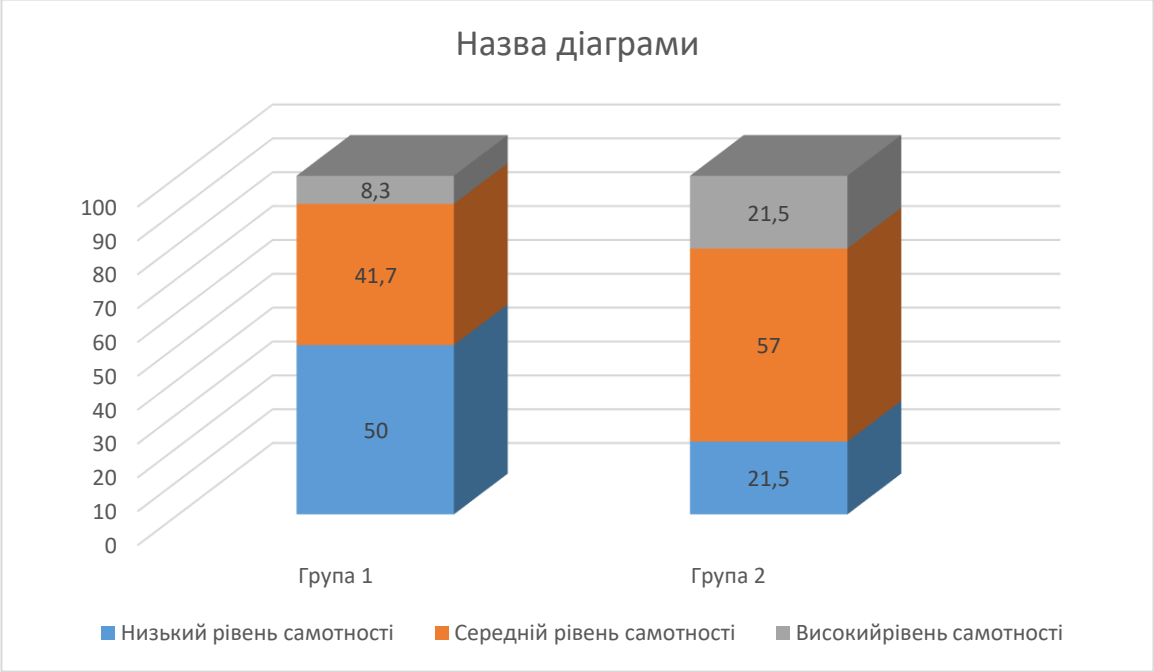


Рис. 3.2.2. Показники прояву відчуття самотності

На відмінну цій групі досліджуваних, у здобувачів групи 1, у яких не діагностовано соціальну тривожність середній рівень відчуття самотності дещо нижчий і становить 41,7% від загальної кількості досліджуваних, більше проявляється низький рівень відчуття самотності – 50%, та менше осіб з високим рівнем – 8,3%.

3.3. Особливості комунікативних навичок у юнаків з ознаками соціальної тривожності.

Тест комунікативних навичок Л. Міхельсона дав нам можливість визначити рівень комунікативної компетентності та сформованість основних комунікативних навичок, що, з однієї сторони є важливим для розуміння факторів виникнення та прояву стану соціальної тривожності у студентів, з

іншої сторони може бути врахований в психокорекційній роботі з цією категорією осіб.

Результати, отримані за допомогою даної методики, дозволяють виявити різницю у комунікації та стилях спілкування між тими, хто має соціальну тривожність, та тими, у кого дана риса відсутня (рис.3.1.1).

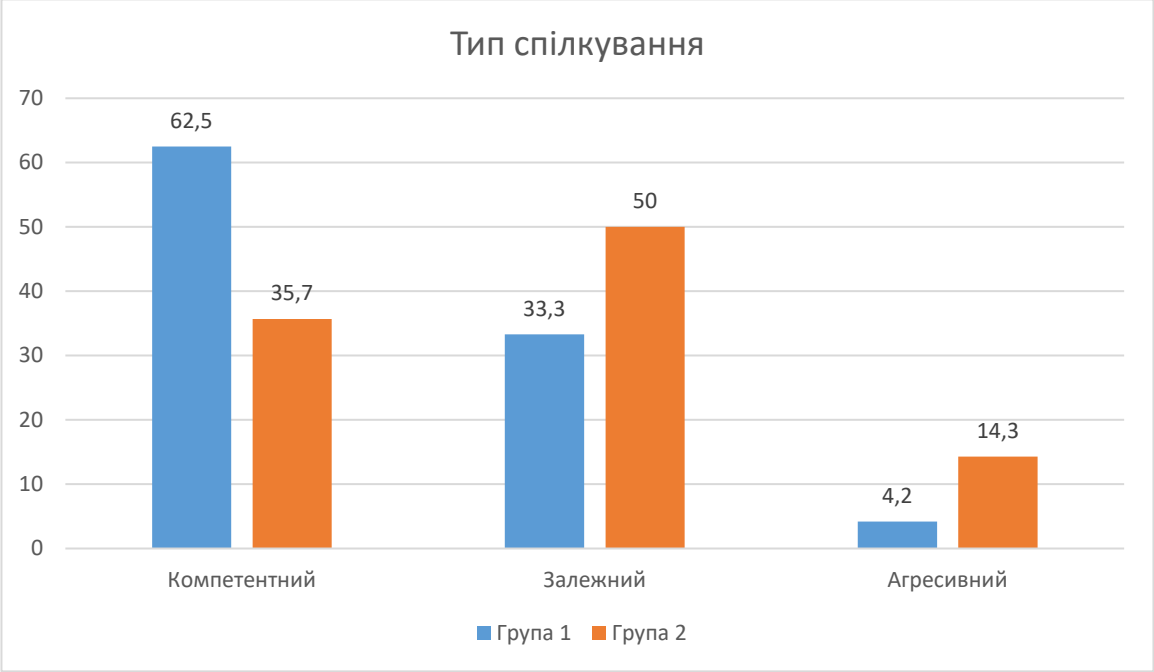


Рис.3.3.1. Типи спілкування у юнаків досліджуваних груп.

За результатами нашого дослідження, для здобувачів з середнім рівнем соціальної тривожності більш властивий залежний тип спілкування (50%), тобто вони не вміють самостійно вступати у комунікативний процес, продовжувати його, підтримувати та завершувати. Як юнаки без проявів ознак соціальної тривожності, так і юнаки з середнім ступенем соціальної тривожності, при комунікації найменше використовують агресивний тип спілкування – 4,2% та 14,3% відповідно. Разом з тим, на відміну від 62,5% осіб без ознак соціальної тривожності, що надають перевагу компетентному типу комунікації, серед досліджуваних з ознаками середнього ступеня соціальної тривожності таких лише 35,7%. Таким чином, особи з соціальною тривожністю

менше вміють встановлювати та підтримувати необхідні контакти, проте не готові до активної комунікації, навички та вміння спілкування у них на низькому рівні, в той час як особи без соціальної тривожності легше налагоджують контакти, достатньо володіють культурою мовлення, вміють правильно, точно та лаконічно висловлювати свої міркування, переживання, думки, почуття. В цілому представники групи 1 більш комунікабельні та можуть вирішують актуальні для них питання за допомогою спілкування, вміють оперувати смисловою інформацією, тощо:

В таблиці 3.3.1. наведено порівняння змісту способів комунікативної взаємодії у досліджуваних групах. Встановлено, що у осіб групи 2, у яких виявлено прояви соціальної тривожності, найбільш сформованими є навички відповідати відмовою на чуже прохання, тобто сказати «ні», компетентний вид комунікації вони використовують при сприйманні у свій бік та висловленні по відношенню до іншої людини компліментів, можуть висловлювати співчуття та надавати словесну підтримку, проте їм найважче розпочати процес комунікації, розпочати та підтримати початок розмови. Для осіб без ознак соціальної тривожності більше властивий компетентний тип спілкування, вони легше розпочинають та підтримують комунікацію. За всіма шкалами юнаки з відсутніми проявами соціальної тривожності найбільшою мірою володіють компетентним стилем спілкування. Вони легше сприймають та висловлюють компліменти, не піддаються на провокації, приймають соціальну підтримку та можуть без зусиль розпочати і підтримати розмову. Ймовірно, що оволодіння комунікативним стилем спілкування може вступати ефективним засобом зниження рівня соціальної тривожності у юнацькому віці, але припущення потребує подальшої перевірки.

Таблиця 3.3.1.

Порівняльна таблиця особливостей комунікативної взаємодії у досліджуваних групах

Назва шкали	Компетентний		Залежний		Агресивний	
	Наявні прояви соціальної тривожності	Відсутні прояви соціальної тривожності	Наявні прояви соціальної тривожності	Відсутні прояви соціальної тривожності	Наявні прояви соціальної тривожності	Відсутні прояви соціальної тривожності
Компліменти	58	84	37	13	5	3
Справедлива критика	32	74	52	16	16	10
Несправедлива критика	27	82	52	15	21	3
Провокації	26	58	42	16	32	26
Вміння просити	43	94	52	3	5	3
Відмова, вміння сказати «ні»	73	72	11	15	16	13
Прояв співчуття	52	94	43	3	5	3
Прийняття підтримки	32	75	52	10	16	15
Вміння розпочати бесіду	15	77	74	15	11	8
Навички підтримання бесіди	32	66	63	26	5	8

Відповідно, отриманих результатів, для осіб із ознаками соціальної тривожності найбільш характерним є залежний тип спілкування, при необхідності вступити у контакт та його підтриманні, у ситуаціях, коли хтось із оточуючих прагне почати бесіду з даною людиною, а також вони виявляють залежний тип спілкування при реагуванні як на справедливу, так й на несправедливу критику у свій бік, у ситуаціях, коли потрібно попросити допомогу в інших людей та коли оточуючі висловлюють своє співчуття та підтримку. Якщо ж порівняти вищезазначені показники з показниками людей,

у яких не виявлено стану соціальної тривожності, то, по-перше, всі показники є нижчими, ніж у осіб із проявами соціальної тривожності, по-друге, у даної категорії досліджуваних виявлено найвищий показник залежного типу комунікації тільки у ситуаціях, коли хтось намагається вступити з ними у контакт, а найнижчим він є при висловленні прохання та співчуття, наданні підтримки.

Як перша, так і друга група досліджуваних найбільше проявляє агресивний тип спілкування при провокаціях, тобто коли зі сторони співбесідника постійно лунають провокаційні фрази, ті, які зачіпають особистісні переживання. Високий рівень агресивності у обох груп проявляється у ситуаціях, коли потрібно комусь висловити співчуття та надати підтримку, або, при необхідності відмовити людям у їхніх проханнях. У досліджуваних, у яких не виявлено проявів соціальної тривожності показники за іншими шкалами низькі. На відмінну від них, люди із соціальною тривожністю можуть агресивно реагувати на справедливу та несправедливу критику.

Узагальнюючи вищезазначену інформацію, можна дійти висновку, що існує відмінність у стилях спілкування та блоках комунікативних вмінь осіб, які не мають проявів соціальної тривожності, та людьми, у яких дана риса присутня. Перша група осіб здебільшого притримується компетентного типу комунікативної взаємодії, для представників другої групи характерним є використання залежного типу спілкування.

3.4. Особливості використання копінг-стратегій особами з ознаками соціальної тривожності.

За допомогою копінг – тесту, розробленого Р. Лазарусом та С. Фолкманом, ми виявили, що відмінності у використанні копінг - стратегій між особами із проявами соціальної тривожності та людьми, у яких дана риса відсутня, незначні (див. рис. 3.4.1.).

Для осіб групи 1 встановлено те, що показники майже за всіма видами копінг - поведінки вищі, окрім конфронтаційного копінгу та дистанціювання. Для осіб з ознаками соціальної тривожності найбільш дезадаптованою копінг - стратегією є прийняття відповідальності (57%), тобто визнання своєї провини у виникненні проблеми та використанні різноманітних способів її вирішення. Найчастіше такі особи використовують копінг - стратегію самоконтроль (66%), а саме докладання зусиль для регулювання своїх емоцій, почуттів й дій, втечі/уникнення (59%) та конфронтаційного копінгу (59%), тобто вони мають установку на втечу від проблеми, виконують відповідні дії для уникнення від проблемних ситуацій, в іншому варіанті – вони застосовують агресивні дії для зміни ситуації, вони вороже ставляться до усіх, хто причетний до проблеми, проявляють високий ступінь ризику. Найменше проявляється пошук соціальної підтримки (28%), який проявляється у незацікавленості у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

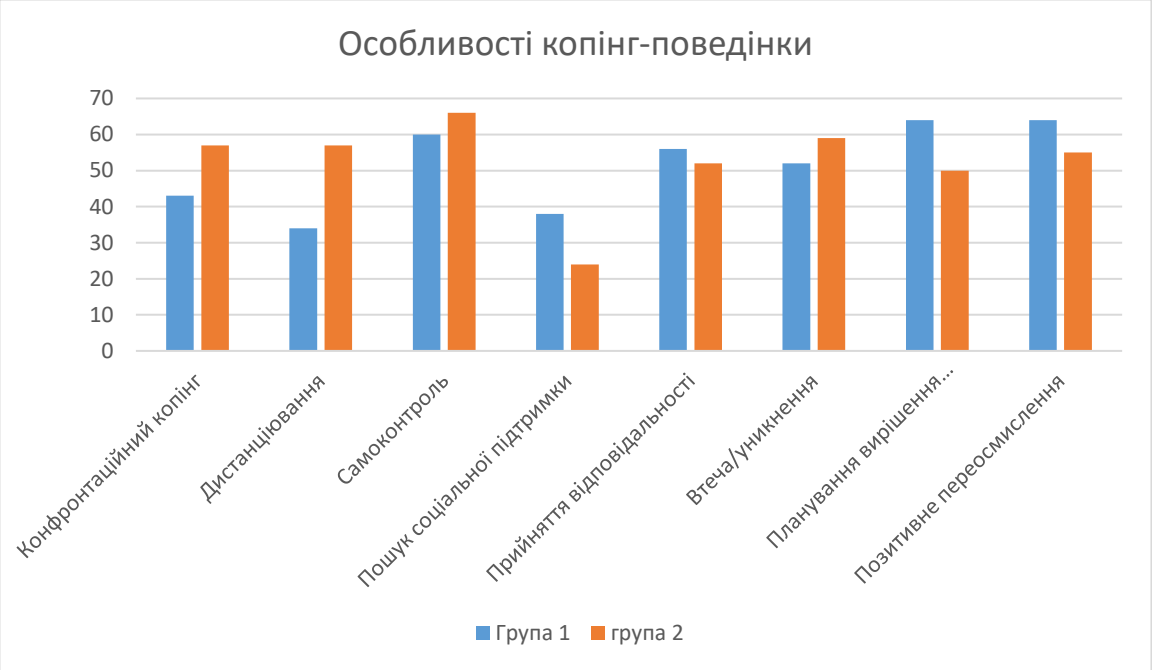


Рис.3.4.1. Особливості *застосування досліджуваними копінг – стратегій*

Найбільш проявленими копінг-стратегіями для осіб без проявів соціальної тривожності є планування вирішення проблеми (64%) та позитивне

переосмислення (64%). Найменше їм притаманна поведінка пошук соціальної підтримки (39%). Тобто, дані досліджуванні частіше використовують навички мимовільного фокусування на проблемі, проведення її аналізу для зміни ситуації; прикладають зусилля для знаходження позитивних сторін у проблемі, які допоможуть їхньому особистісному росту, можуть використовувати власні переконання для переосмислення проблемної ситуації та надання їй позитивного значення, окрім того ця група досліджуваних менше використовує модель поведінки, яка передбачає втечу від проблем, уникнення від їх вирішення.

Рисунок 3.4.1. показує, що як у осіб із ознаками соціальної тривожності, так і у осіб без ознак соціальної тривожності найменше використовується стратегія пошук соціальної підтримки, що може свідчити про покладання переважно на власні зусилля в ситуаціях напруження та відсутність активної взаємодії з оточуючими для отримання інформаційної чи емоційної та дієвої підтримки.

Наступним етапом обробки отриманих даних стала їхня математична обробка, яка проводилася за допомогою кореляційного аналізу за формулою англійського математичного статиста К. Пірсона. Даний метод дав змогу нам зробити кореляцію між соціальною тривожністю та копінг стратегіями двох груп досліджуваних, а також продемонструвати наявні зв’язки між рисами характеру, поведінковими проявами, які ми встановили за допомогою опитувальника. Всі дані представлені у вигляді таблиць.

Результати кореляційного аналізу за шкалами «соціальна тривожність» та шкалами копінг – стратегій, які є дезадаптованими, у осіб із проявами соціальної тривожності наступні:

Соціальна тривожність корелює прийняттям відповідальності (r = 512, при p – 0,025) та самоконтролем (r = 479, при p – 0,038). Причиною цього може бути те, що дані люди не можуть визнати свою роль у ситуації, яка склалася, й

не можуть знайти виходу з неї; у ситуаціях, що стають причиною підвищення рівня прояву соціальної тривожності, їм складно себе контролювати, опановувати власні емоції, почуття та переживання.

Виявлено зв'язки між різними копінг – стратегіями: конфронтаційний копінг корелює з пошуком соціальної підтримки (r = 501, при *p* – 0,029), що може свідчити про те, що якщо людина не використовує агресивну поведінку для зміни ситуації, не має таких рис як ризик та ворожість, то вона не потребує й підтримки для вирішення цієї проблемної ситуації від оточуючих людей. Дистанціювання корелює із самоконтролем (r = 483, при *p* – 0,036), що свідчить про те, що людина із проявами соціальної тривожності не застосовую як когнітивні зусилля для відокремлення від ситуації та для зменшення її значущості, так й не намагається опанувати власні емоції та почуття.

Самоконтроль має позитивні кореляційні зв'язки з прийняттям відповідальності (r = 751, при *p* – 0,000), позитивним переоцінюванням (r = 637, при *p* – 0,003), плануванням вирішення проблеми (r = 537, при *p* – 0,018), втечею / уникненням (r = 510, при *p* – 0,026) та пошуком соціальної підтримки (r = 473, при *p* – 0,041). На нашу думку, причина таких зв'язків полягає в тому, що для виконання вище перелічених копінг – стратегій потрібен контроль власних емоцій, почуттів та дій, який за результатами нашого дослідження є неадаптованою копінг – поведінкою осіб із проявами соціальної тривожності. Тому дезадаптованість самоконтролю призводить до того, що люди зі станом соціальної тривожності не можуть прийняти на себе відповідальність за все, що відбувається, не вміють побачити переваги у обставинах, що склалися, не можуть знайти шляхи вирішення проблемних ситуацій, не застосовують дій для уникнення від них, не потребують соціальної підтримки оточуючих.

Така копінг – стратегія, як прийняття відповідальності корелює з позитивним переоцінюванням (r = 682, при *p* – 0,001), пошуком вирішення проблеми (r = 588, при *p* – 0,008). Оскільки даній групі досліджуваних менш

властиве прийняття відповідальності, то дані зв'язки можуть пояснюватися тим, що вони не вміють переоцінити ситуацію та знайти в ній переваги для себе, намагатися знайти вихід із ситуації, яка склалася. Всі кореляційні зв'язки є позитивними (рис.3.1.5).



Рис. 3.5.1 Взаємозв'язки між копінг-стратегіями у осіб з ознаками соціальної тривожності.

У людей без проявів соціальної тривожності через низький рівень її прояву немає значущих кореляційних зв'язків соціальної тривожності ні з однією копінг – стратегією. Проте спостерігаються внутрішні зв'язки між різними видами копінг – поведінки. Конфронтаційний копінг корелює з втечею / уникненням (r = 474, при *p* – 0,000), самоконтролем (r = 377, при *p* – 0,003),

плануванням вирішення проблеми (r = 372, при *p* – 0,003), дистанціюванням (r = 314, при *p* – 0,014) та позитивним переоцінюванням (r = 295, при *p* – 0,021). Таким чином, ми можемо зробити висновок, що якщо у людей, у яких немає проявів соціальної тривожності, відсутнє бажання змінити ситуацію, немає таких рис характеру, як ризик та ворожість, то вони не докладають зусиль для втечі від проблемних ситуацій, не контролюють власні дії та переживання, не шукають шляхи для вирішення цих ситуацій, не застосовують когнітивні навички для зменшення їх значущості, не намагаються знайти переваги для себе в обставинах, що склалися.

Дистанціювання має позитивні корелятивні зв'язки з втечею / уникненням (r = 471, при *p* – 0,000), самоконтролем (r = 422, при *p* – 0,001), позитивним переоцінюванням (r = 386, при *p* – 0,002), прийняттям відповідальності (r = 383, при *p* – 0,002), пошуком соціальної підтримки (r = 264, при *p* – 0,040). Можна припустити, що у даної групи людей поряд з відсутністю когнітивних навичок відокремлення від кризових ситуацій та зменшення їхньої значущості немає бажання шукати шляхи втечі від проблем, контролювати свої почуття та дії, побачити переваги ситуацій, що виникли, прийняти на себе відповідальність за них та отримати підтримку від соціуму. Самоконтроль у даної вибірки корелює з плануванням вирішення проблем (r = 454, при *p* – 0,000), позитивним переоцінюванням (r = 430, при *p* – 0,001), втечею / уникненням (r = 427, при *p* – 0,001), пошуком соціальної підтримки (r = 406, при *p* – 0,001) та прийняттям відповідальності (r = 342, при *p* – 0,007). Дані результати можуть свідчити про те, що дезадаптація копінг – поведінки самоконтролю призводить до відсутності навичок вирішення проблем, до невміння позитивно їх переоцінити та докласти зусиль для втечі від них, відсутності необхідності отримати соціальну підтримку та прийняти на себе хоча б частину відповідальності за те, що відбувається.

Позитивні кореляційні зв’язки наявні між пошуком соціальної підтримки та позитивним переоцінюванням (r = 561, при *p* – 0,000), прийняттям відповідальності (r = 527, при *p* – 0,000), втечею / уникненням (r = 435, при *p* – 0,000), плануванням вирішення проблеми (r = 326, при *p* – 0,010). Ми вважаємо, що якщо у людини не має проявів соціальної тривожності й вона не потребує підтримки від оточуючих, то вона не намагається знайти переваги у проблемних ситуація, прийняти на себе відповідальність за них, не намагаються застосувати модель поведінки, яка допоможе уникнути проблем, втекти від них, не знаходять дієві шляхи вирішення цих проблем.



Рис. 3.5.2 Взаємозв’язки між копінг-стратегіями у осіб без ознак соціальної тривожності.

Помітні кореляційні зв'язки між прийняттям відповідальності та позитивним переоцінюванням (r = 484, при *p* – 0,000), плануванням вирішення проблеми (r = 429, при *p* – 0,001), втечею / уникненням (r = 393, при *p* – 0,002). Такі результати є свідченням того, що якщо юнаки, у яких не виявлено прояви соціальної тривожності, не вміють приймати відповідальність, тож вони й не намагаються знайти позитивні моменти у проблемних ситуаціях, знайти у них якусь користь, не можуть знайти шляхи їх ефективного вирішення, не застосовують дій для уникнення від цих ситуацій. Поведінка втечі / уникнення корелює з позитивним переоцінюванням (r = 343, при *p* – 0,007) та з плануванням вирішення проблеми (r = 301, при *p* – 0,018). Ми припускаємо, що якщо юнак не намагається втекти від проблеми, то він й не переоцінює їх, знаходячи переваги для себе, та не шукає шляхів вирішення. Планування вирішення проблеми має корелятивний зв'язок з позитивним переоцінюванням (r = 495, при *p* – 0,000), тобто поряд з відсутністю навичок для вирішення проблемних ситуацій існує й відсутність бажання переоцінити їх з метою знаходження позитивних моментів.

Порівняння двох груп вибірки дає можливість виявити як спільні, так і відмінні характеристики. Результати математичної обробки даних дають підстави зробити припущення, що копінг – стратегії можуть стати причиною дезадаптації людини у суспільстві та виникнення у неї проблем у життєдіяльності. Наявність соціальної тривожності може стати причиною дезадаптації таких копінг – стратегій як прийняття відповідальності та самоконтроль. Дезадаптація одних видів копінг – стратегій у людей з проявами соціальної тривожності та без них викликає не адаптованість відмінних типів копінг – поведінки. Наприклад, у юнаків без ознак соціальної тривожності при дезадаптації конфронтаційного копінгу виникають проблеми із самоконтролем, прийняттям відповідальності, дистанціюванням, позитивним переоцінюванням та втечею / уникненням, а у досліджуваних з ознаками

соціальної тривожності відсутні навички зміни ситуації та превалює застосування агресивних шляхів подолання невизначених ситуацій. У обох груп досліджуваних дистанціювання корелює з самоконтролем, тобто якщо відсутні навички для знаходження когнітивних шляхів уникнення проблемної ситуації та зменшення її значущості, то разом з цим відсутні вміння контролювати свої власні емоцій, почуття та дії.

Математична обробка за допомогою кореляційного аналізу К. Пірсона дала змогу виявити, які риси та моделі поведінки досліджуваних корелюють між собою, а також показати наявність психологічних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій між особами з проявами соціальної тривожності та особами, у яких даних проявів не виявлено.

ВИСНОВКИ

Серед тривожних розладів особливе місце займає соціальна тривожність, яка є рисою характеру людини і може призводити до зниження її ефективної життєдіяльності. Погляди вчених на феномен соціальної тривожності не є однозначними: одні вважають, що вона виконує роль захисного механізму на події, які відбуваються у суспільстві, інші притримуються думки, що наявність проявів соціальної тривожності на певному етапі життя свідчить про успішність розвитку людини.

У 30% досліджуваних соціальна тривога відсутня, у 30 % діагностовано легкий ступінь соціальної тривоги, у 35% досліджуваних прослідковуються прояви середнього ступеня соціальної тривожності, у 5% діагностовано важкий ступінь соціальної тривожності, більше 50 балів не набрав жоден респондент, отже дуже важкого ступеня соціальної тривожності з ознаками соціофобії у вибірці досліджуваних немає.

Переважна кількість досліджуваних з ознаками соціальної тривожності відчуває середній рівень самотності - 45%; високий рівень відчуття самотності - 32,5%; низький рівень відчуття самотності – 22,5%. У здобувачів групи 1, у яких не діагностовано соціальну тривожність середній рівень відчуття самотності дещо нижчий і становить 41,7% від загальної кількості досліджуваних, більше проявляється низький рівень відчуття самотності – 50%, та менше осіб з високим рівнем – 8,3%.

Для здобувачів з ознаками соціальної тривожності більш властивий залежний тип спілкування (50%), тобто вони не вміють самостійно вступати у комунікативний процес, продовжувати його, підтримувати та завершувати. Як юнаки без проявів ознак соціальної тривожності, так і юнаки з середнім ступенем соціальної тривожності, при комунікації найменше використовують агресивний тип спілкування – 4,2% та 14,3% відповідно. Разом з тим, на відміну від 62,5% осіб без ознак соціальної тривожності, що надають перевагу

компетентному типу комунікації, серед досліджуваних з ознаками середнього ступеня соціальної тривожності таких лише 35,7%. Перша група осіб здебільшого притримується компетентного типу комунікативної взаємодії, для представників другої групи характерним є використання залежного типу спілкування.

Для осіб з ознаками соціальної тривожності найбільш характерною копінг - стратегією є прийняття відповідальності (57%), тобто визнання своєї провини у виникненні проблеми та використанні різноманітних способів її вирішення. Найчастіше такі особи використовують копінг - стратегію самоконтроль (66%), а саме докладання зусиль для регулювання своїх емоцій, почуттів й дій, втечі/уникнення (59%) та конфронтаційного копінгу (59%), тобто вони мають установку на втечу від проблеми, виконують відповідні дії для уникнення від проблемних ситуацій, в іншому варіанті – вони застосовують агресивні дії для зміни ситуації, вони вороже ставляться до усіх, хто причетний до проблеми, проявляють високий ступінь ризику. Найменше проявляється пошук соціальної підтримки (28%), який проявляється у незацікавленості у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Найбільш проявленими копінг-стратегіями для осіб без проявів соціальної тривожності є планування вирішення проблеми (64%) та позитивне переосмислення (64%). Найменше їм притаманна поведінка пошук соціальної підтримки (39%). Тобто, дані досліджуванні частіше використовують навички мимовільного фокусування на проблемі, проведення її аналізу для зміни ситуації; прикладають зусилля для знаходження позитивних сторін у проблемі, які допоможуть їхньому особистісному росту, можуть використовувати власні переконання для переосмислення проблемної ситуації та надання їй позитивного значення, окрім того ця група досліджуваних менше використовує модель поведінки, яка передбачає втечу від проблем, уникнення від їх вирішення.

Порівняння двох груп вибірки дає можливість виявити як спільні, так і відмінні характеристики по проявам взаємозв'язків між копінг- стратегіями.

У досліджуваних 1 групи: немає значущих кореляційних зв'язків соціальної тривожності ні з однією копінг – стратегією, конфронтаційний копінг корелює з втечею / уникненням (r = 474, при *p* – 0,000), самоконтролем (r = 377, при *p* – 0,003), плануванням вирішення проблеми (r = 372, при *p* – 0,003), дистанціюванням (r = 314, при *p* – 0,014) та позитивним переоцінюванням (r = 295, при *p* – 0,021), дистанціювання має позитивні корелятивні зв'язки з втечею / уникненням (r = 471, при *p* – 0,000), самоконтролем (r = 422, при *p* – 0,001), позитивним переоцінюванням (r = 386, при *p* – 0,002), прийняттям відповідальності (r = 383, при *p* – 0,002), пошуком соціальної підтримки (r = 264, при *p* – 0,040), самоконтроль корелює з плануванням вирішення проблем (r = 454, при *p* – 0,000), позитивним переоцінюванням (r = 430, при *p* – 0,001), втечею / уникненням (r = 427, при *p* – 0,001), пошуком соціальної підтримки (r = 406, при *p* – 0,001) та прийняттям відповідальності (r = 342, при *p* – 0,007).

У досліджуваних 2 групи: соціальна тривожність корелює прийняттям відповідальності (r = 512, при *p* – 0,025) та самоконтролем (r = 479, при *p* – 0,038), конфронтаційний копінг корелює з пошуком соціальної підтримки (r = 501, при *p* – 0,029), дистанціювання корелює із самоконтролем (r = 483, при *p* – 0,036), самоконтроль має позитивні кореляційні зв'язки з прийняттям відповідальності (r = 751, при *p* – 0,000), позитивним переоцінюванням (r = 637, при *p* – 0,003), плануванням вирішення проблеми (r = 537, при *p* – 0,018), втечею / уникненням (r = 510, при *p* – 0,026) та пошуком соціальної підтримки (r = 473, при *p* – 0,041).

Таким чином, наша гіпотеза підтвердилась.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Apostolakis M., Theodorou M., Neophytou K., Panayiotou G. Measuring social phobia symptoms in a community sample of adolescents: An examination of the psychometric properties of the SPAI-23. Frontiers in Psychology.2022. Vol. 13. P.1-12. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002221 (дата звернення: 21.10.2024).
2. BeidelD.C., TurnerS.M., JacobR.G., CooleyM.R. Assessment of social phobia: Reliability of an impromptu speech task. Journal of Anxiety Disorders. 1989. Vol.3, Issue3. P.149-158. DOI: https://doi.org/10.1016/0887-6185(89)90009-1 (дата звернення: 02.10.2024).
3. BunnellB.E., JosephD.L., BeidelD.C. Measurement invariance of the Social Phobia and Anxiety Inventory. Journal of Anxiety Disorders. January 2013. Vol.27, Issue1. P.84-91. DOI: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.09.001 (дата звернення: 02.10.2024).
4. Glass C. R., ArnkoffD.B. Behavioral assessment of social anxiety and social phobia. Clinical Psychology Review.1989. Vol.9, Issue1. P.75-90. DOI: https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90048-2 (дата звернення: 02.10.2024).
5. Grupe, Nitschke, Grupe D.W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. Nature Reviews Neuroscience. 2013. Vol. 14 (7). P. 488–501. DOI: http://dx.doi.org/ 10.1038/nrn3524
6. OsórioF.L., CrippaJ.A.S., LoureiroS.R. Evaluation of the psychometric properties of the Social Phobia Inventory in university students. Comprehensive Psychiatry.November–December 2010. Vol.51, Issue6. P.630-640. DOI: https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2010.03.004 (дата звернення: 28.10.2023).
7. PanayiotouG., MichaelidesM.P., TheodorouM., NeophytouK. Identifying sub-categories of social fears using an alternative factor analytic structure of the Social

Phobia and Anxiety Inventory. Psychiatry Research. May 2017. Vol.251. P.304-311. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.040 (дата звернення: 02.10.2024).

8. Peters Lorna. Discriminant validity of the Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI), the Social Phobia Scale (SPS) and the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS). Behaviour Research and Therapy. 1 September 2000. Vol.38, Issue9. P.943-950. DOI: https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00131-X (дата звернення: 28.10.2023).
9. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : V наук.-практ. інтернет-конф. Харків : ХДАФК, 2019. С. 5–9. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331
10. Банделоу, Б., Шер, Л., Буневічус, Р., Холландер, Е., Каспер, С., Зоар, Дж.,... Робоча група WFSBP з тривожних розладів, ОКР та ПТСР. (2012). Рекомендації щодо фармакологічного лікування тривожних розладів, обсесивно-компульсивного розладу та посттравматичного стресового розладу в первинній медичній допомозі. *Міжнародний журнал психіатрії в клінічній практиці, 16* (2), 77—84. дої:10.3109/13651501.2012.667114
11. Басова А. Г. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології. Молодий вчений. 2012. № 8. С. 254–256.
12. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Вид-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
13. Бланко, К., Брегдон, Л.Б., Шнайєр, Ф.Р., і Лібовіц, М.Р. (2013). Доказова фармакотерапія соціально-тривожного розладу. *Міжнародний журнал нейропсихофармакології, 16 (01),* 235—249. дої:10.1017/S1461145712000119
14. Вереніч Н.А. Особливості тривожності сучасних підлітків / Н.А. Вереніч // Психолог. - 2004. - № 23 - 24 (119-120). - С. 41 - 43.

15. Вернер, К., Голдін, П., Болл, Т., Хаймберг, Р., & Гросс, Дж. (2011). Оцінка регуляції емоцій при соціальному тривожному розладі: Інтерв'ю з регуляції емоцій. *Журнал психопатології та поведінкової оцінки, 33* (3), 346—354. дої:10.1007/s10862-011-9225-x
16. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /за заг. ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с. 4
17. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120- 128 с.
18. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів першого курсу медичного університету. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2018_1_19
19. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Ґендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. Психологічний часопис. 2016. № 1. С. 41–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2016_1_6
20. Голдін, П.Р., & Гросс, Дж. (2010). Вплив зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) на регуляцію емоцій при соціальному тривожному розладі. *Емоції, 10* (1), 83—91. дої:10.1037/a0018441
21. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 120 с.
22. Далрімпл, К.Л., Герберт, Дж. (2007). Прийняття та прихильність терапії генералізованого соціального тривожного розладу: пілотне дослідження. *Модифікація поведінки, 31*, 543—568. дої:10.1177/0145445507302037
23. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 55.

24. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць. 2018. № 3. С. 24–27.
25. Журавель Я. В., Хопун О. С. Актуальні проблеми соціально- правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: матеріали наук.-практ. конф., (м. Київ, 19 квіт. 2017р.). Київ, 2017. 96 с.
26. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / за загальн. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Либідь, 2002. 318 с. 34
27. Засєкіна Л. В., Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5- 6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика». 2017. С. 48.
28. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип.1. Т.1. С. 176–180. 1
29. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 230–235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_41
30. Качаєва А.Н. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня / А.Н. Качаєва // Психолог. - 2006. - № 13. - С. 4.
31. Кісарчук З. Г., Литвиненко, Л. І. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах. Київ-Кіровоград, Імекс-ЛТД, 2014.
32. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317–321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_78 64 Том 33 (72) № 3 2022 Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія

33. Кондратюк А. Ю., Литвиненко С. А. Ґендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 73–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ prp_2014_3_24
34. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. Актуальні проблеми соціалізації особистості : Матеріали IV наук.- практ. семінару (16 травня 2017 року). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. С. 49-52.
35. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема / Є. М. Коць // Психологічні перспективи. - 2017. - Вип. 29. - С. 114-124. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_29_12.
36. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. № 4. С. 65–68.
37. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
38. Максименко С. Д. Генетична психологія як теоретична основа психологічних досліджень. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2001. Т.III, ч.2. С. 112
39. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. Вектор науки. Київ, 2014. №4. С. 171
40. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27. С. 311–318. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_36
41. Муравен М., Баумейстер Р.Ф. Саморегуляція і виснаження обмежених ресурсів: чи нагадує самоконтроль м'яз? *Психологічний вісник, 126* (2), 247—259. дої:10.1037/0033-2909.126.2.247

42. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. 2016. № 1. С. 131–144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2016_1_15

43. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. Гол. ред. Л. М. Романишина. 2009. № 51. С. 159–169.

44. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001, 112 с.

45. ПетроваА.С. Психологічна модель корекції соціальної тривоги молоді. Педагогічна освіта: теорія і практика.2020. No229. С.196-204. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-29 (дата звернення: 02.10.2024).

46. Пономарьова В.В. Соціальна фобія, обтяжена вживанням психоактивних речовин, у підлітків: автореф. дис. ... канд. мед. наук: спец. 14.01.16 / ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». Харків, 2013. 23с.

47. ПшукН.Г., СтуканЛ.В., БеловО.О. Психіатрія та наркологія: навч.-метод. посіб. для студ. стоматол. фак-ту. Вінниця: Вінницький нац. мед. ун-т ім. М.І. Пирогова, 2016. 313 с.

48. СтуканЛ. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04. / Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Харків, 2016. 20 с.

49. СтуканЛ.В. Місце соціальної фобії в загальній структурі невротичних розладів у підлітків. Архів психіатрії.2015. Т. 11, No 1(40). С.84-87.

50. Тейлор, С. (1996). Мета-аналіз когнітивно-поведінкових методів лікування соціальної фобії. *Журнал поведінкової терапії та експериментальної психіатрії, 27* (1), 1—9.

51. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

52. Турчак О. М. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. East European Journal of Psycholinguistics. № 1, 2015. С. 141-150.

53. Фермер А.С., & Кашдан Т.Б. Соціальна тривожність та регуляція емоцій у повсякденному житті: побічні ефекти на позитивні та негативні соціальні події. *Когнітивна поведінкова терапія, 41*, 152—162. дої:10.1080/16506073.2012.666561

54.Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник. Х. : Прапор, 2004. 640 с.

55.ЮрченкоС.Ю. Соціально-психологічні чинники прояву страху спілкування у молоді. Досягнення сучасної психологічної науки і

56.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с.