

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІДЛІТКІВ З
РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

Виконала: студентка II курсу, групи ПСЗм-21

Спеціальності 053 Психологія

Слюсаренко Надія Вікторівна

Наковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент: кандидат психологічних наук,

доцент кафедри професійної освіти та інноваційних технологій

Мицько Володимир Мирославович

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ.....	7
1.1. Тривога як соціально-психологічний феномен у психологічних дослідженнях	7
1.2. Детермінанти розвитку соціальної тривоги в онтогенезі	15
1.3. Чинники виникнення та особливості прояву соціальної тривоги в підлітковому віці	19
1.4. Психологічні особливості самооцінки підлітка та її роль у розвитку соціальної тривоги	21
1.5. Теоретична модель дослідження	27
Висновок до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ.....	31
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження	31
2.2. Процедура та основні результати дослідження соціальної тривоги підлітків	36
2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку соціальної тривоги та самооцінки підлітків	52
Висновок до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ.....	60
3.1. Психогігієнічні рекомендації щодо формування здорової самооцінки у дитячо-батьківських стосунках.....	60
3.2. Сучасні системні підходи психотерапії як засіб впливу на самооцінку та соціальну тривогу підлітка.....	62
Висновок до третього розділу	66

ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність проблеми. Актуальність обраної теми зумовлена недостатньою вивченістю соціального аспекту феномену тривоги у підлітків; взаємовпливом соціальної тривоги та самооцінки один на одного, а також на розвиток та становлення підлітка, на його фізичне та психічне здоров'я, як основу формування здорової особистості; впливом на соціальне життя підлітка буремних часів пандемії та війни в Україні: обрив та обмеження в спілкуванні, соціальна дистанція, відчуття небезпеки та загрози життю як фізичному так і соціальному, відсутність звичної та необхідної комунікації.

Як наслідок – втрата комунікативних навичок, зниження самооцінки та підвищення рівня соціальної тривоги.

Соціальна тривога серед підлітків є актуальною психологічною проблемою, яка суттєво впливає на їхнє емоційне благополуччя та соціальний розвиток. Вона особливо пов'язана з їхньою самооцінкою. Це дослідження розглядає взаємозв'язок соціальної тривоги та самооцінки, зокрема зосереджується на тому, як підлітки з різним рівнем самооцінки переживають соціальну тривогу та справляються з нею.

Стан наукової розробленості проблематики дослідження. Незважаючи на те, що існуюча література ретельно аналізує феномени соціальної тривоги та самооцінки як незалежні явища, спостерігається прогалина у дослідженнях їх взаємодії, особливо в контексті підліткового періоду розвитку. В колах української наукової спільноти, слід відзначити внесок дослідників таких як Аврамчук О.С. [65] та Коць Є.М. [66] в сфері дослідження соціальної тривоги, а також праці Когутяк Н.М. [68] та Гояна І.М. [67], що присвячені підліткам. Дослідження в області самооцінки та підліткового віку здійснювала Краєва О.А. [69].

Це дослідження має на меті дослідити та спробувати заповнити прогалину шляхом вивчення психологічних нюансів того, як рівень самооцінки впливає на прояв та подолання соціальної тривоги у підлітків.

Новизна цього дослідження полягає в його фокусі на українських підлітках. А також попри значний інтерес та чимало напрацювань, проблема не досліджувалась в контексті макросередовища, як от розглядаючи вплив міського та сільського мешкання підлітків на взаємозв'язок між соціальною тривогою та самооцінкою, а також у включенні психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення самооцінки та зниження соціальної тривоги серед підлітків.

Об'єкт дослідження є підлітки із різною самооцінкою.

Предмет дослідження є психологічні особливості соціальної тривоги у підлітків з різною самооцінкою.

Мета дослідження. Основною метою є дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривогою у підлітків, їх інтенсивністю та поведінковими проявами, залежно від місця проживання; розробка психологічних рекомендацій та ефективних психологічних стратегій для вирішення виявлених проблем. Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

- здійснити комплексний огляд існуючої наукової літератури з обраної проблематики;
- провести емпіричне дослідження соціальної тривоги у підлітків з різним рівнем самооцінки в міських та сільських умовах;
- розробити психологічні рекомендації для підлітків, батьків та педагогів для гармонізації рівня тривожності та самооцінки.

Методи дослідження. У дослідженні використано змішаний підхід, що включає:

- **теоретичні методи:** огляд та аналіз наукових даних, пов'язаних з обраною темою, включаючи аналіз, порівняння, класифікацію та синтез результатів теоретичних досліджень у галузі психології. Це також передбачає об'єднання визначень для з'ясування природи та структури тривоги як соціально-психологічного феномену у підлітків, а також дослідження їхньої самооцінки.

- **емпіричні методи та методи математичної статистики:** для отримання цілісного розуміння предмета дослідження, а також глибшого розуміння досвіду та поглядів підлітків, використовуються якісні та кількісні методи: методика діагностики самооцінки Дембо – Рубінштейна; методика БОДТ, яка включає в себе багатощкальний опитувальник дитячої тривожності; опитувальник соціальної фобії SPIN. Зв'язки між різними змінними визначалися за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Стьюдента.

Отримані результати роблять значний внесок як у теоретичне розуміння, так і в практичне застосування. Вони допоможуть психологам, педагогам і батькам надавати підтримку підліткам, які мають проблеми з соціальною тривогою та самооцінкою.

Обсяг та структура роботи. Магістерська праця зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 69 позицій та 4 додатки. Кожен розділ сприяє комплексному розумінню теми дослідження, завершуючись висновками. У роботі містяться таблиці (11) та рисунки (6). Обсяг магістерської роботи становить 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

1.1. Тривога як соціально-психологічний феномен у наукових дослідженнях

Тривога є невід'ємною частиною життя людини. Вона межує зі страхом. Обидві емоції розглядаються в одному спектрі, але мають різну глибину занурення. Як тривога так і страх є реакцією на стрес або загрозу. Страх має об'єкт спрямування, а тривога являється безоб'єктною, відповідно і напруження вона викликати буде сильніше та інтенсивніше.

Феномен тривоги досліджувався різними науками гуманітарного спрямування. Зокрема, у психології, категорія тривоги досліджується з урахуванням специфіки її прояву у механізмі захисних функцій. Вона як сигнальна функція психіки, яка, як маячок, дає знати, що небезпека поруч, проте вона ще невпізнана. А надалі вона запускає всі нейрогуморальні функції організму.

У психології необхідно розрізняти тривогу як емоційне ставлення і тривожність як стійку рису особистості. Тривога - це епізодичний прояв занепокоєння або хвилювання, тоді як тривожність - це стійкий стан або риса особистості.

Тривожність, як стійке особистісне утворення, свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльній та комунікативній сферах особистості [1].

У цілому тривожність — це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості [2].

Поняття «тривога» введене в психологію в 1925 році З. Фройдом [3].

Саме з робіт З. Фрейда починається вивчення тривоги як факту соціального життя [4]. Він стверджував існування феномену підвищення тривоги як неминучої реакції у відповідь на виникнення цивілізації та

ускладнення соціальної структури. Фройд розглядав тривогу як наслідок пригнічення інстинктивної сфери з боку культури та соціальних інституцій [5].

Загалом тривогу визначають як «складний феномен з множинними компонентами». К. Ізард вважає тривогу комплексним багатогранним емоційним феноменом, що складається з домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провинною, соромом, інтересом [6]. Таке визначення дає можливість розглядати даний феномен цілісно та різносторонньо.

Психоаналітики розглядають тривогу як складний психологічний процес, який може мати корені в дитинстві та бути пов'язаним з розвитком особистості.

Гуманістична психологія розглядає тривогу як нормальну і природну реакцію людини на стресові ситуації. Згідно з цією психологічною теорією, тривога може виникнути, коли людина почувається неспроможною впоратися зі своїми викликами. Наголошує на тому, що людина має внутрішні ресурси для того, щоб зменшити свою тривогу і досягти психологічного добробуту. Гуманісти рекомендують людині зосереджуватися на тому, що відбувається зараз, вміти жити в моменті та приймати його таким, який він є, замість занурюватися в минуле або майбутнє. Також, гуманістична психологія наголошує на важливості самоактуалізації, тобто розвитку потенціалу людини та втілення її цінностей в життя.

Біхевіористи підходять до тривоги як до результату навчальної історії, і вважають, що можна навчити людину новим способам реагування на ті подразники, які раніше спричиняли її тривогу.

Тривога, визначена як стан психічного напруження та занепокоєння, є ключовим елементом у розумінні людської поведінки та взаємодії. Вона є предметом численних наукових досліджень у галузі психології, де вчені намагаються розібратися в її природі, причинах і впливі на індивіда та суспільство.

Тривога як соціально-психологічний феномен займає важливе місце в психологічній науці. Вона є універсальним явищем, що пронизує людський досвід на всіх рівнях – від індивідуального до соціального.

Вивчення цієї теми набуло значення через роботи таких видатних науковців, як Зигмунд Фройд, Віктор Франкл, Еріх Фромм, Ролло Мей, Карен Хорні, Карл Роджерс, Альфред Адлер, Ерік Еріксон, Філіп Зімбардо, Роберт Ліхі, Аарон Бек, Роберт Бернс, Жан Піаже, Альберт Бандура, Джон Боулбі, Носсрат Пезешкіан, Фредерік Перлз, Гаррі Салліван, Ерік Берн, Пітер Левін, Ірвін Ялом, Альфред Ленгле, Альберт Еліс, С.А. Монтгомері, Еліс Баррі, Пол Екман, Керрол Ізард, Вільям Джеймс, Джудіт Бек, Карл Густав Юнг, Роберт Сапольський, Беррі та Джеррі Уайнхолд та інших.

Їхні дослідження та теорії надають цінне бачення тривоги як феномена, що впливає на індивідуальну та колективну поведінку.

Зигмунд Фройд, батько психоаналізу, в своїй роботі по основах психоаналізу та тривоги, розглядав її як центральний елемент людської психіки. Він вважав, що тривога виникає через внутрішні конфлікти між ід, его та суперего. Фройд визначав тривогу як "сигнальну тривогу", яка попереджає его про небезпеку внутрішнього конфлікту [3].

Еріх Фромм, психоаналітик та соціальний філософ, розглядав тривогу як наслідок відчуження людини від себе, природи та інших людей. Він висував ідею, що суспільні умови сприяють розвитку тривоги [7].

Карен Хорні, одна з перших жінок-психоаналітиків, вивчала тривогу через призму міжособистісних стосунків. Вона розглядала тривогу як основний компонент неврозів, які виникають через базові тривожні стани [8].

Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, розглядав тривогу як відчуття неповноцінності. Він стверджував, що тривожність виникає зі спроб індивіда компенсувати своє відчуття неповноцінності. Ця ідея має важливе значення для розуміння соціальних аспектів тривоги.

Тривога у теорії прив'язаності Джона Боулбі вважається центральним елементом у розвитку дитини. Він аргументував, що безпечна прив'язаність у

ранньому дитинстві є критично важливим для розвитку здорових міжособистісних відносин і психологічного благополуччя у дорослому житті [9].

Карл Юнг, в свою чергу, пропонує погляд на тривогу через призму архетипів та колективного несвідомого [10].

Віктор Франкл, засновник логотерапії, вважав, що тривога є відповіддю на відсутність сенсу в житті та вказував на необхідність знайти особистісне значення, щоб протистояти екзистенціальній тривозі [11].

Впливовий екзистенціальний психолог Ролло Мей визначав тривогу як неминучий аспект людського існування. Мей розглядав тривогу як відповідь на загрозу буття людини, вважаючи її ключовим елементом особистісного розвитку [12].

Карл Роджерс, засновник клієнт-центрованої терапії, підкреслював важливість умов безумовного позитивного ставлення для зменшення тривожних станів. Він вважав, що тривога зменшується, коли людина приймається та розуміється [13].

Фредерік Перлз, один з основоположників гештальт-терапії, розглядав тривогу як наслідок незавершених "гештальтів" або нерозв'язаних психологічних питань. Він стверджував, що особистісний розвиток вимагає інтеграції цих нерозв'язаних питань [14].

Носсрат Пезешкіан, засновник Позитивної психотерапії, висував ідею, що тривога виникає через конфлікти між "повинностями" та "бажаннями" внутрішнього світу індивіда. Він підкреслював важливість культурного контексту та міжособистісних відносин у формуванні тривожних станів [15].

Ірвін Ялом розглядає тривогу як фундаментальне людське відчуття, пов'язане з усвідомленням власної смертності та ізоляції [16].

Альфред Ленгле акцентує на екзистенціальному вимірі тривоги, вважаючи її відображенням пошуку сенсу та автентичності в житті .

Вільям Джеймс розглядає тривогу з філософського погляду, наголошуючи на її ролі в особистісному зростанні [17].

Аарон Бек, основоположник когнітивної терапії, досліджував тривогу через призму когнітивних спотворень. Він вважав, що ірраціональні думки та переконання є основною причиною тривожних розладів, пропонуючи когнітивну переструктуризацію як метод лікування [18].

В свою чергу, Девід Бернс, послідовник Бека, розвивав ідеї про когнітивні спотворення та їх вплив на тривожність. Він надав конкретні приклади таких спотворень та методи їх корекції у своїх працях.

Джудіт Бек розвиває когнітивно-поведінкові стратегії для боротьби з тривогою [18].

Роберт Ліхі звертав увагу на важливість самооцінки в розвитку тривожності. Він підкреслював, як негативне сприйняття власної особистості та здібностей може призводити до підвищення рівня тривожності [19].

Важливими є погляди Роберта Бернса на тривогу в контексті самооцінки та когнітивних спотворень. Він вказує на важливість реалістичного самосприйняття у запобіганні тривожних розладів [20].

Знаний своєю теорією когнітивного розвитку, Жан Піаже, не прямо зосереджувався на тривозі, але його ідеї про стадії когнітивного розвитку мають значення для розуміння розвитку тривожності у дітей [21].

Альберт Елліс, видатний психолог, розглядає тривогу через призму когнітивно-поведінкових теорій. Його раціонально-емотивна поведінкова терапія допомагає людям змінювати ірраціональні переконання, що викликають тривогу. Він стверджує, що тривожні розлади виникають через переконання та думки, які індивіди формують про себе та своє оточення [22]. Його підхід наголошує на важливості рефлексії та критичного переосмислення власних думок як методу боротьби з тривогою [23].

Альберт Бандура, зі своєю теорією соціального наuczіння, підкреслював, що тривожні реакції можуть бути навченими через спостереження та імітацію. Це розширює розуміння тривоги як соціально-навченого феномену [24].

Гаррі Салліван, відомий своїми вкладами у соціальну психіатрію, визначав тривогу як складний соціальний феномен. Він вважав, що тривога формується у

міжособистісних відносинах і є відображенням соціальних напружень та конфліктів [25].

Ерік Берн та його внесок у розуміння тривоги через теорію транзакційного аналізу. Берн вважав, що тривога є результатом невирішених внутрішніх конфліктів, які виникають у процесі взаємодії з іншими [26].

Стюарт А. Монтгомері досліджує вплив тривоги на прийняття рішень і поведінку в соціальних ситуаціях [27].

Ерік Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, в якій тривога виступає як важливий аспект у кожній із восьми стадій розвитку людини. Конфлікти та кризи на кожній стадії можуть призводити до розвитку тривожності, яка відіграє центральну роль у формуванні особистості [28].

Філіп Зімбардо відомий своїми дослідженнями в області соціальної психології, зокрема з питань соціальної тривоги. Він досліджував, як соціальні фактори, такі як груповий тиск та очікування інших, впливають на тривожність індивідумів [29].

Беррі та Джеррі Уайнхолд, в свою чергу, зосереджують увагу на соціальних аспектах тривоги. Вони досліджують, як соціальне оточення та міжособистісні відносини впливають на розвиток і підтримку тривожних розладів [30]. Важливість такого підходу полягає в тому, що він відкриває дорогу для розробки стратегій соціальної підтримки та інтервенцій, спрямованих на зниження соціальної тривоги.

Тривога, розглянута в контексті соціальної психології, відкриває нові горизонти для розуміння її впливу на індивідуальну поведінку та соціальні взаємодії.

Відомий нейробіолог, Роберт Сапольський, у свою чергу, акцентує увагу на біологічних механізмах, що лежать в основі тривоги. У своїй праці “Чому зебри не мають виразок” [31], він аналізує, як стресові реакції, що є природними для тварин, можуть призводити до хронічної тривоги у людей, оскільки сучасне людське суспільство накладає свої унікальні стресори.

Пітер Левін наголошує на соматичному досвіді тривоги, пояснюючи, як фізіологічні реакції впливають на емоційний стан. Він стверджує, що тривога не є лише психологічним станом, але й має глибокі фізіологічні корені. Левін вказує на те, що під час тривожних станів в організмі відбуваються певні біохімічні та нервові зміни, які включають підвищення рівня адреналіну, кортизолу та інших стресових гормонів. Ці зміни впливають на серцебиття, дихання, м'язовий тонус та інші аспекти фізіологічного стану.

Левін також зазначає, що соматичний досвід тривоги може бути зворотнім, тобто фізіологічні реакції можуть викликати або посилювати емоційний стан тривоги [32].

Бессел ван дер Колк, видатна постать у дослідженні травми, пропонує глибоке розуміння природи тривоги та її зв'язку з травмою. Його роботи, особливо «Тіло веде лік», досліджують, як травма змінює мозок і тіло, що призводить до таких симптомів, як незрозуміла тривога, заціпеніння та лють. Він підкреслює, як травма порушує здатність мозку зосереджуватися, запам'ятовувати та формувати довірливі стосунки, сприяючи стану постійної небезпеки та безпорадності. Цей стан підтримується гіперактивною системою тривоги в організмі, що ще більше посилюється безперервною секрецією гормону стресу, що впливає на роботу імунної системи та загальний стан організму [33]. Вплив травми на мозок є значним. Це викликає надмірну активацію в областях, пов'язаних зі сприйняттям страху, і недостатню активацію в частинах, відповідальних за фільтрацію інформації та сприйняття тілесних відчуттів. Це роз'єднання призводить до нескінченного відчуття загрози та труднощів в обробці незагрозливої інформації, що зрештою впливає на повсякденну взаємодію та навчання [33]. Бачення Ван дер Колка виходить за рамки індивідуального лікування. Він закликає до суспільного визнання поширеності травми та її глибокого впливу на громадське здоров'я, виступаючи за політику та практику з урахуванням травм у різних секторах, включаючи освіту, охорону здоров'я та кримінальне правосуддя. Його робота підкреслює необхідність цілісного підходу до розуміння та лікування тривоги та травми,

враховуючи їх глибоке коріння як в індивідуальній біології, так і в суспільних структурах.

Тривога як соціально-психологічний феномен мала значний вплив на розвиток концепції емоційного інтелекту, терміну запровадженого в 90-х роках минулого століття психологами Пітером Саловесем і Джоном Майєром, та включає в себе здатність розуміти, використовувати та управляти власними емоціями для зменшення стресу, ефективної комунікації, емпатії, подолання викликів та вирішення конфліктів.

Пол Екман зосереджується на міміці та експресіях обличчя, які сигналізують про внутрішній стан тривоги [34].

К. Ізард вивчає емоційні компоненти тривоги та їх вплив на поведінку людини [6].

Виділяють вітальну та соціальну тривогу [35].

Вітальна тривога більше зосереджена на оцінці зовнішніх і внутрішніх загроз виживанню на психофізіологічному рівні.

Соціальна ж тривога має ціннісне підґрунтя і виникає в контексті глобальних соціальних і культурних змін.

Сам термін "соціальна тривога" був введений американським соціологом Чарльзом Хортоном Кулі, автором теорії «Дзеркального Я», в 1950-х роках. Кулі використовував цей термін, щоб описати відчуття загальної небезпеки або страху, які можуть виникати в суспільстві через політичні, економічні або культурні проблеми.

Усвідомлено – людське починається саме в точці вибору, в просторі між стимулом та реакцією [36].

Здатність розуміти та управляти тривогою є важливим аспектом емоційного інтелекту. Відтак, увага до впливу тривоги на особистісне та соціальне функціонування спонукала до подальших досліджень і розробки технік, спрямованих на краще розуміння та управління емоціями, у тому числі тривогою.

Провівши аналіз наукових праць, бачимо, що тривога є багатограним феноменом, насправді, який включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та екзистенційні аспекти.

1.1. Детермінанти розвитку соціальної тривоги в онтогенезі

Розвиток соціальної тривоги є складним процесом, на який впливають численні фактори, починаючи від індивідуальних рис до впливу середовища.

Оскільки, в даній роботі, досліджується саме соціальна тривога, то її прояви будуть пов'язані саме із соціальною взаємодією, із суб'єктивним відчуттям і переживанням почуття загрози та небезпеки у ситуаціях соціального стосунку. Так як в психології тривога розглядається з точки зору захисних механізмів, то і прояви соціальної тривоги будуть відображені саме за допомогою механізмів психологічного захисту на різних рівнях, сформованих індивідом в процесі онтогенезу розвитку особистості.

Тут ми спробуємо об'єднати ідеї з різних досліджень та оглядів. Власне пропонуємо зосередитись на деяких ключових детермінантах, визначених під час останніх досліджень.

Оскільки соціальна взаємодія індивіда починається в батьківській сім'ї, то почнемо з огляду впливу батьків на розвиток соціальної тривоги у дітей.

Взаємозв'язок між симптомами тривоги в дитинстві та батьківським надмірним контролем добре досліджений. Він характеризується надмірною опікою та захистом дітей від потенційно стресових ситуацій, і пов'язаний з розвитком та сталістю тривожності в молодості. Соціально тривожні батьки можуть демонструвати таку поведінку як спосіб захистити своїх дітей від загроз, ненавмисно сприяючи соціальній тривозі своєї дитини [37].

В дослідженнях видно також, що прояви батьківської теплоти, або вираження позитивних емоцій до своїх дітей, нижча у батьків із соціальним тривожним розладом (СТР). Цей брак тепла та позитивного впливу у взаємодії батьків і дітей може сприяти розвитку соціальної тривоги у дітей. Тут також

можна зробити відсилку до теорії прив'язаності Джона Боулбі, так як вона має значний вплив на розуміння соціальної тривоги. Боулбі вважав, що ранні взаємини між дитиною та її основними опікунами формують основу для майбутньої емоційної та соціальної поведінки. Соціальна тривога часто пов'язана зі страхом відкинення, критики або негативної оцінки з боку інших. Люди з тривожною прив'язаністю, які в дитинстві відчували невизначеність у відносинах з батьками, можуть бути особливо схильні до цих страхів. Вони можуть переживати постійну тривогу щодо своїх соціальних взаємодій, боятися відкинення та бути надмірно чутливими до думки інших про них [9].

Дорослі з СТР часто менш емоційно експресивні, використовують стратегії уникнення, які обмежують вираження сильних емоцій, тим самим впливаючи на стиль виховання та соціальний розвиток своїх дітей [37].

Батьки з соціальною тривогою можуть ненавмисно транслювати соціальну загрозу своїм дітям своєю поведінкою, як прояв страху перед незнайомцями або через негативні розмови про соціальні ситуації. Це спостережливе навчання може підвищити вразливість дітей до соціальної тривоги, сприяючи поведінці уникнення та тривожному сприйняттю соціальних ситуацій [37].

Наступне дослідження показало, що у звичайних людей (без розладів), які нервують під час спілкування або виступів, частіше помітні ознаки нервозності, такі як неспокій та тремтіння. Але це не впливає на те, як вони розмовляють або висловлюються словами. Тобто, хоча вони виглядають більш нервовими, їх здатність розмовляти чи висловлюватися залишається незмінною [38].

Це саме дослідження каже, що коли люди відчують соціальну тривогу, це найбільше впливає на те, як вони поведуться в суспільстві, особливо у людей, у яких ця проблема більш серйозна [38].

Одним із найпоширеніших тривожних розладів у підлітків є соціальний тривожний розлад (СТР), який зазвичай виникає в підлітковому віці, особливо на його початку. Цей розлад виникає через складну взаємодію різних причин, як-от спосіб виховання, спадковість, особистісні риси, спосіб мислення та брак соціальних навичок [37].

Підсумовуючи, можна сказати, що розвиток соціальної тривоги є багатограним, при цьому поведінка батьків, наприклад, надмірний контроль і низький прояв теплоти, відіграє значну роль, особливо в критичні періоди розвитку, такі як підлітковий вік. Прояви соціальної тривоги можуть відрізнятися, з більш вираженими видимими ознаками тривоги в неклінічних випадках і більш широкими негативними ефектами в клінічних випадках. Розуміння цих детермінант може скеровувати втручання та терапевтичні підходи, наголошуючи на модифікації батьківської поведінки та звертаючись до індивідуальної когнітивної та емоційної обробки, пов'язаної із соціальною тривогою.

Базуючись на обширному огляді наукової літератури, щодо детермінант розвитку соціальної тривоги протягом життя, варто звернути увагу на когнітивні фактори, стосунки з однолітками та культурні змінні.

Носсрат Пезешкіан писав, що на формування особистості впливає час, епоха та середовище [15].

Сучасні теорії психології підкреслюють критичну роль когнітивних процесів у розвитку та підтримці соціального тривожного розладу (СТР). Кларк і Уеллс (1995), Лірі і Ковальський (1995) і Рапі і Хеймберг (1997) в своєму дослідженні, підкреслюють, що когнітивні механізми є центральними для розуміння СТР [39; 40; 41; 42].

Наприклад, когнітивний розвиток, особливо здатність до теорії розуму (ТОМ - здатність людиною зрозуміти, що думають або відчують інші, уявляючи їх думки та емоції, припускаючи, що відбувається в їх свідомості), значною мірою сприяє гальмуванню поведінки. Вищі рівні ТОМ пов'язані з нижчими рівнями поведінкового гальмування, що свідчить про те, що когнітивна зрілість може пом'якшити симптоми соціальної тривоги [43].

Крім того, ось в цьому дослідженні [44] зазначають, що тривога, що виникає в дитинстві, часто зберігається в дорослому віці, якщо її не лікувати, впливаючи на самооцінку, навчання в школі, стосунки з однолітками та сімейне

оточення [45]. Ця стійкість підкреслює важливість раннього когнітивного втручання.

У підлітковому віці стосунки з однолітками стають дедалі важливішими та тісно пов'язані із соціальною тривогою. Дослідження показали, що поведінка однолітків і соціальна тривога можуть з часом впливати одне на одного. Цей двонаправлений зв'язок підкреслює важливість здорового спілкування з однолітками для пом'якшення соціальної тривоги [46].

Власне, дослідження також показують, що досвід однолітків дітей і підлітків може значно збільшити ризик соціальної тривоги. Це особливо спостерігалось у дівчаток-підлітків, де динаміка однолітків відіграє вирішальну роль у розвитку симптомів соціальної тривоги [47]. Крім того, виявлено, що розлади психічного здоров'я, включаючи соціальну тривогу, негативно впливають на соціальне функціонування, підкреслюючи складну взаємодію між соціальною тривогою та стосунками з однолітками [48].

Культурні чинники відіграють ключову роль у прояві, розвитку та впливі соціальної тривоги. Культурні теорії, що включають колективізм та індивідуалізм, соціальні норми та самоінтерпретацію, суттєво впливають на ймовірність розвитку в індивіда соціальної тривоги в конкретному культурному контексті [49]. Наприклад, у багатьох незахідних культурах, таких як Китай, соціальні та культурні норми перешкоджають відкритому обговоренню особистих емоцій, впливаючи як на прояв, так і на лікування соціальної тривожності [50].

Спостерігаються різні культурні інтерпретації соціальної тривожності. Наприклад, DSM-IV визначає соціальну фобію як стурбованість громадським контролем або збентеженням, тоді як, наприклад, Тайдзін Кьофушо (TKS), форма соціальної тривоги в Японії, зосереджена навколо страху образити інших неадекватною поведінкою або образливим виглядом [51].

Підсумовуючи, можна зазначити, що на розвиток соціальної тривоги в онтогенезі впливає складна взаємодія когнітивних факторів, стосунків з однолітками та культурних змінних. Когнітивна зрілість, здорове спілкування з

однолітками та культурний контекст суттєво впливають на поширеність, вираження та управління соціальною тривогою.

1.3. Чинники виникнення та особливості прояву соціальної тривоги в підлітковому віці

Перед тим як перейти до чинників виникнення та особливостей прояву соціальної тривоги в підлітковому віці, варто проаналізувати основні праці з вікової психології, та нагадати особливості підліткового віку в сучасному суспільстві. Так як саме словосполучення «сучасне суспільство» і є визначальним для особливостей цього періоду [52].

Оскільки цей період є унікальним і складним у розвитку особистості, тому він і привернув увагу багатьох вчених-психологів .

Фізіологічні зміни у підлітків (в пубертатному періоді) впливають на їхню поведінку та емоційний стан. Ерік Еріксон у своїй книзі "Ідентичність: юність і криза" підкреслює важливість цього періоду для формування ідентичності [53].

У своїй теорії когнітивного розвитку, Жан Піаже, виділяє стадію формальних операцій, яка характеризується здатністю до абстрактного мислення. Це дає підліткам можливість більш глибоко аналізувати та розмірковувати [21].

Деніел Сігел у своїй роботі "Мозок підлітка" наголошує на емоційній волатильності (мінливість, англ. volatility) цього періоду, що є результатом незрілості префронтальної кори мозку [54].

Гаррі Стек Саллівен вважав соціальні взаємодії ключовим елементом у розвитку підлітка. Він підкреслював роль дружби та романтичних відносин.

Підлітковий вік, як критичний етап у пошуку ідентичності, зазначає Ерік Еріксон. Підлітки експериментують з різними ролями та ідеями, щоб знайти своє місце у світі.

Лоуренс Кольберг розвивав теорію морального розвитку, яка охоплює підлітковий вік. Він вважав, що підлітки переходять від конформізму до

незалежного морального міркування, від егоцентричного світогляду до більш принципового підходу, де моральні міркування ґрунтуються на абстрактних принципах, таких як справедливість і права людини.

Підлітковий період - це час значних фізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних змін. Розуміння цих змін допоможе батькам, вчителям та психологам більш ефективно підтримувати підлітків у цей перехідний період їхнього життя.

Аналіз фундаментальних психологічних наукових праць та досліджень допомагає виділити ключові аспекти, які формують основу розуміння чинників виникнення та особливостей прояву соціальної тривоги в підлітковому віці, розглядаючи етіологію, характеристики та вплив соціальної тривоги на підлітків.

До чинників виникнення соціальної тривоги можна віднести генетичні фактори та схильності. Наявність родичів з аналогічними станами може збільшувати ймовірність виникнення цього стану у підлітків. Так само сюди відносимо виховання та сімейне середовище, оскільки стиль виховання, який характеризується надмірною опікою або критикою, може сприяти розвитку соціальної тривоги. Також важливим фактором є наявність конфліктів у сім'ї або негативних сімейних патернів.

Соціальні впливи за межами сім'ї є надзвичайно важливими, оскільки булінг, соціальне відкидання, а також тиск з боку однолітків можуть відігравати важливу роль у розвитку соціальної тривоги.

Не останніми в переліку є особистісні характеристики. Підлітки з певними рисами особистості, такими як інтроверсія, невпевненість у собі або надмірна чутливість до критики, більш схильні до соціальної тривоги.

До особливостей прояву соціальної тривоги належать фізичні симптоми, такі як тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття, та інші симптоми фізичного занепокоєння; поведінкові реакції - уникнення соціальних ситуацій, ізоляція, відмова від участі в групових заходах є типовими; також сюди належать емоційні характеристики, такі як відчуття страху, тривоги та низька самооцінка, які часто супроводжують соціальну тривогу у підлітків; звичайно ж сюди

належать і когнітивні особливості, власне, негативне мислення, страх оцінки іншими, ірраціональні переконання про соціальні взаємодії, являються ключовими когнітивними аспектами.

Соціалізація та індивідуалізація є передовими процесами у розвитку підлітків, які мають прямий вплив на розвиток соціальної тривоги. Належне розуміння та підтримка в цих процесах можуть сприяти зниженню ризику розвитку соціальної тривоги та сприяти загальному психологічному благополуччю підлітків.

Бачимо, що соціальна тривога може істотно впливати на повсякденне життя підлітка, обмежуючи соціальну взаємодію, академічну та особистісну реалізацію. Це може призвести також і до розвитку інших психологічних проблем, таких як депресія чи соціальна фобія.

1.4. Психологічні особливості самооцінки підлітка та її роль у розвитку соціальної тривоги

Процес соціалізації та індивідуалізація включає розвиток самовираження та самооцінки. Підлітки з низькою самооцінкою або з труднощами у самовираженні можуть бути більш схильні до соціальної тривоги [55].

Еріх Фромм, будучи серед засновників психоаналізу, зробив одну з найбільш послідовних спроб пов'язати переживання тривоги з процесом індивідуалізації. Фромм говорить про відчуження і стверджує, що відсутність відчуття усвідомленості та значущості призводить до низької самооцінки і позбавляє людину впевненості в собі [56]. Виходить так, що процес індивідуалізації має безпосереднє відношення до розвитку, проявів та розповсюдження соціальної тривоги в сучасному суспільстві. З одного боку, індивідуалізація відображає широкий спектр можливостей для самореалізації. З іншого боку, вона також породжує ірраціональні переживання.

Занепокоєння, напруга, хвилювання, страх і тривога є саме реакціями на природу соціального світу. Процеси, які відбуваються в сучасному світі стали

надзвичайно швидкі та мінливі. Якісне функціонування та благополуччя особистості потребує навичок для швидкої адаптації, гнучкості та відповідних опор.

Сором'язливість є фактором, що ускладнює соціальну адаптацію підлітків. Ф. Зімбардо вважав, що найлегшою формою соціальної тривоги є сором'язливість, а найважчою соціальною фобією [29].

Щоб задовольнити свою базову потребу в безпеці, людина має на щось опиратись. Опори можуть бути зовнішні та внутрішні. Вони формуються на базі досвіду минулого, певних умовиводів, сформованих та емоційно-закріплених установок.

Найміцніша та найстійкіша опора – це опора на себе. В даному випадку мається на увазі ядро особистості.

Особистість - це найвищий рівень духовного розвитку людини, це стійка сукупність соціально значущих якостей, які характеризують індивіда як унікальну суб'єктність, здатну панувати над світом і змінювати його. Особистість - це ступінь реалізації людиною своєї соціальної сутності, це соціальний індивід. Вона конкретно віддзеркалює сутність людини, інтегрує в індивіді соціально значущі риси і суспільні відносини конкретного суспільства, які, в свою чергу, певним чином реалізуються в практичній діяльності, при цьому, особливо важливі для людини, в кінцевому підсумку стають мотивом і метою її діяльності.

На початковому етапі свого життя, дитина не відразу розуміє себе як індивідуальну особистість. У перші роки вона використовує власне ім'я, яким її називають інші, для самоідентифікації. На цій стадії вона більше сприймає себе як об'єкт для інших, а не як незалежний суб'єкт у взаєминах з ними.

В даному контексті доречно буде вести мову про Я-концепцію.

У психології під структурою Я-концепції розуміють сукупність соціальних установок індивіда щодо самого себе [57]. Ця концепція охоплює три основні компоненти:

- когнітивний (Я- образ) – це уявлення і думки про себе; це суб'єктивне відображенням об'єктивної позиції суб'єкта в системі реальних відносин з навколишнім світом. Цей компонент охоплює самопізнання, самооцінку та усвідомлення власних здібностей, цінностей, переконань, і цілей. Наприклад, індивід може сприймати себе як інтелектуально-компетентну особу або як когось із певними моральними цінностями;
- емоційно-оцінний чи афективний (самооцінка, Я- ставлення) – позитивні або негативні почуття до себе як до об'єкта та оцінка цих уявлень . Цей компонент стосується емоційного відношення індивіда до себе, що включає почуття власної цінності та самоповаги. Наприклад, індивід може відчувати гордість за свої досягнення або ж розчарування у власних недоліках;
- поведінковий (Я- вчинок) - це потенційні поведінкові реакції, або конкретна поведінка, спричинена як образом «Я», так і самооцінкою (поведінкова оцінка). Цей компонент описує, як індивідуальні переконання та емоції впливають на поведінку. Це стосується того, як індивід реагує на ситуації, що випробовують його Я-концепцію. Наприклад, особа, яка відчуває впевненість у собі, може більш активно виступати на публіці або брати на себе лідерські ролі.

Разом, ці компоненти формують комплексну картину Я-концепції, відображаючи як індивід сприймає, оцінює та діє на основі своєї самоідентифікації. Важливо розуміти, що ядро особистості або Я-концепція є динамічною і може змінюватися відповідно до досвіду, взаємодій з оточенням, і внутрішнього розвитку індивіда, уявлень індивіда про себе самого, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Дана система формується на основі емоційного переживання індивіда та створює динаміку самосприйняття.

Власне, Я-концепція часто розглядається як ядро особистості або ключовий елемент у структурі особистості. Ця концепція відіграє важливу роль у психології, оскільки вона впливає на багато аспектів людської поведінки та емоційного благополуччя.

До причин, чому Я-концепція вважається центральною в структурі особистості можна віднести те, що вона включає в себе уявлення людини про себе, яке формується на основі її досвіду, відносин, успіхів, невдач, та інших значущих аспектів життя, що дає основу для самоідентифікації та самопізнання. Вона впливає на те, як люди взаємодіють зі світом навколо них. Вона визначає реакції на різні ситуації, вибір життєвих шляхів та рішень, а також поведінкові моделі в соціальних контекстах. Я-концепція впливає на самооцінку та емоційний стан. Позитивне або негативне сприйняття себе може впливати на настрій, мотивацію, та загальне емоційне благополуччя. Вона є динамічною і розвивається протягом усього життя та змінюється відповідно до особистого досвіду, соціальних взаємодій, та внутрішніх змін у особистості. Вона визначає те, як індивід сприймає та інтерпретує соціальні взаємодії, що, відповідно, впливає на стосунки з іншими людьми, соціальну адаптацію та комунікативну поведінку. Оскільки Я-концепція відображає інтегроване розуміння себе, вона відіграє фундаментальну роль у формуванні особистості та визначенні унікальних характеристик кожної людини.

Ключовим психічним явищем в структурі Я-концепції є самосвідомість. Явище рефлексивного чи віддзеркаленого усвідомлення людиною самої себе, особливо, у власних психічних діях і станах, а також самоусвідомленні; являється усвідомленням людиною себе окремо від інших (інших суб'єктів і світу в цілому).

Отже, самосвідомість являється провідною детермінантою становлення та самовдосконалення індивіда в соціальних стосунках, а також формування та прояву Я-концепції особистості.

Самосвідомість особистості досить складна по своїй структурі. Вона відображає та включає всі аспекти психічної діяльності людини. Ключовими її структурними елементами є саморегуляція, самооцінка і самоаналіз [58].

Самооцінка є тим суб'єктивним баченням себе, яке індивід формує в процесі життєдіяльності та досвіду, на основі зворотнього зв'язку від інших, у взаємодії з цими іншими на різних рівнях соціуму та емоційного переживання цього зворотнього зв'язку.

Самооцінка, як ключовий елемент самосвідомості особистості, як скелет психіки, є найважливішою та домінантною складовою внутрішньої опори.

При відсутності адекватної, здорової та стійкої самооцінки індивід проживає не своє життя, викривлено сприймаючи зовнішню реальність, відповідно формуючи внутрішню реальність, затрачаючи неймовірну кількість ресурсу для того, щоб почувати себе в безпеці та заслужити любов.

Низька самооцінка призводить до браку самоприйняття, самозаперечення та негативного ставлення до власної особистості. Така реальність обмежує повноцінний розвиток та знижує якість життя.

Як зазначають дослідники, бурхливий розвиток самосвідомості припадає саме на підлітковий період. Це період інтенсивного формування самооцінки.

Наявні дослідження показують на те, що психологічні особливості самооцінки підлітка відіграють важливу роль у розвитку соціальної тривоги.

Низька самооцінка вважається значним чинником ризику симптомів тривоги у підлітків. Дослідження показують, що низька самооцінка може передбачати збільшення симптомів тривоги. З іншого боку, тривалість симптомів тривоги може негативно впливати на самооцінку, посилюючи негативні базові переконання про себе [59].

Підлітковий вік є періодом пошуку власної ідентичності та розвитку психосоціальної компетентності, включаючи стратегії копіngu. Адекватна самооцінка може допомагати підліткам краще впоратися з труднощами, приміняючи активні та конструктивні копінг-стратегії.

Психологічні особливості самооцінки підлітків та її роль у розвитку соціальної тривоги є багатограними та складними.

Дослідження про вплив на психічне здоров'я підлітків показують, що вищий рівень адекватної самооцінки у підлітків прогнозує меншу кількість симптомів тривоги/депресії та проблем з увагою через три роки, що підкреслює захисну роль самооцінки у запобіганні розвитку цих проблем [60].

Також, дослідження показують, що самооцінка негативно корелює як із симптомами тривоги/депресії, так і з проблемами уваги у підлітків, що підтверджує її важливість для психічного здоров'я [60].

Існуючі дослідження показують, що люди з низькою самооцінкою часто мають тривожність, і навпаки. Це означає, що якщо у когось низька самооцінка, то з часом може з'явитися тривожність, і навпаки. Ця двонаправленість свідчить про те, що не тільки низька самооцінка сприяє виникненню тривоги, але й тривога може знижувати самооцінку [59].

Підлітки з вищою самооцінкою схильні застосовувати позитивні копінг-стратегії, що підвищує їхню здатність справлятися з труднощами, тоді як підлітки з нижчою самооцінкою більш схильні до негативних, уникаючих копінгів подолання труднощів, що сприяє посиленню симптомів тривоги [59].

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та симптомами тривоги показує, що залучення позитивного копіngu може буферизувати негативні емоції та зменшити симптоми тривоги, тоді як негативні стратегії, такі як уникнення, пов'язані з підвищеним ризиком виникнення симптомів тривоги [59].

Лонгітюдні дослідження мають вирішальне значення для розуміння динамічних взаємозв'язків між самооцінкою, копінг-стратегіями та симптомами тривоги. Ці дослідження часто показують, що низька самооцінка у підлітків може передбачати майбутню тривогу і депресію, що підкреслює важливість раннього втручання [59].

Існують докази статевих відмінностей у цих асоціаціях, причому зв'язок між самооцінкою і симптомами тривоги сильніший у жінок, ніж у чоловіків [59].

Отже, самооцінка підлітків відіграє важливу роль у розвитку та управлінні соціальною тривогою та іншими проблемами психічного здоров'я. Висока самооцінка діє як захисний фактор, що призводить до покращення механізмів подолання труднощів і зниження ризику виникнення тривоги та депресії. Це підкреслює важливість втручань, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток позитивних копінг-стратегій у підлітків, які можуть допомогти зменшити наявність проявів і тяжкість соціальної тривоги та пов'язаних з нею розладів.

Усі проведені дослідження сприяють зростанню кількості літератури, в якій підкреслюється складний взаємозв'язок між самооцінкою, копінг-стратегіями та соціальною тривогою у підлітків. Вони підкреслюють важливість врахування індивідуальних відмінностей і потенціалу індивідуальних втручань, спрямованих як на самооцінку, так і на копінг-стратегії для зменшення соціальної тривоги.

1.5. Теоретична модель дослідження



Рис. 1.1 Теоретична модель дослідження

Соціальна тривога підлітка

Функції соціальної тривоги:

- Сигналізація про потенційну загрозу у соціальних взаємодіях.
- Стимулювання підготовки до соціальних викликів.
- Мотивація до уникнення соціально негативних ситуацій.
- Охорона від соціального відторгнення.

Форми прояву/симптоми:

- Фізичні реакції (наприклад, серцебиття),
- Когнітивні (тривожні думки),
- Емоційні (страх, тривога)
- Поведінкові (уникнення соціальних ситуацій).

Чинники розвитку:

- Фізіологічні (генетичні схильності, зміни у мозку)
- Емоційні (низька емоційна стабільність).
- Когнітивні (негативні переконання про себе).
- Конативні / Поведінкові (уникнення, соціальне відсторонення).
- Зовнішні та внутрішні фактори: сімейне виховання, соціальне середовище, генетичні та біологічні фактори, психоемоційний стан.

Компоненти та види самооцінки:

- Різні аспекти самосвідомості та самоприйняття

Функції самооцінки:

- Когнітивні (самопізнання)
- Емоційні (самовідчуття)
- Регулятивні (саморегуляція)
- Захисні (самозахист)
- Мотиваційні (самотивація)
- Рефлексивні (самоаналіз)
- Орієнтаційні (самоорієнтація)

Самооцінка підлітка

Типи самооцінки:

- Адекватна (реалістичне самооцінювання).
- Неадекватна завищена (надмірно позитивне самооцінювання, нереалістичне самооцінювання)
- Неадекватна занижена (недооцінка власних можливостей, нереалістичне самооцінювання)

Висновок до першого розділу

В даному розділі ми проаналізували широкий спектр тем, велику кількість фундаментальних праць та наукових досліджень, пов'язаних з розумінням соціальної тривоги. Соціальна тривога розглядається як комплексний феномен, що включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та екзистенційні аспекти. Важливість цієї теми підкреслюється в роботах багатьох науковців, які розглядають тривогу через різні теоретичні призми.

Тривога розглядається як сигнальна функція психіки, яка сповіщає про потенційну небезпеку. Вона має важливу роль у захисних механізмах індивіда. Різні теорії, від психоаналітичних до гуманістичних, біхевіористських та когнітивних, пропонують різні підходи до розуміння тривоги. Наприклад, Зигмунд Фройд розглядав тривогу як відповідь на внутрішні конфлікти, тоді як гуманістичні психологи, такі як Карл Роджерс, вважають її нормальною реакцією на стресові ситуації.

Особливо важливим є аспект соціальної тривоги у підлітків, який включає розуміння впливу самооцінки на розвиток тривожних станів.

Соціальна тривога у підлітків може бути пов'язана з різними чинниками, включаючи сімейне виховання, взаємодію з однолітками, культурні особливості та індивідуальні когнітивні процеси. Важливість розуміння цих факторів полягає в тому, що вони можуть значно впливати на формування самооцінки підлітків і в результаті впливати на їх здатність ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

В цілому, цей розділ підкреслює багатогранність та складність соціальної тривоги як феномена, особливо в контексті підліткового віку. Він пропонує глибокий аналіз різних теоретичних підходів, які допомагають розуміти вплив соціальної тривоги на індивідуальну поведінку та соціальні взаємодії.

Практично всі люди час від часу відчувають соціальну тривогу, тоді як інші страждають від більш серйозних і стійких форм цієї проблеми, відомих як соціальна фобія. Хоча сором'язливість, соціальна тривога та соціальна фобія взаємопов'язані, вони відрізняються за своєю інтенсивністю, являючись різними

формами того самого феномену. Соціальна тривога не пов'язана з психічним розладом або якимось фізичним захворюванням, натомість вона призводить до неприємних емоцій, таких як страх і тривога в повсякденних ситуаціях.

Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних стратегій та втручань, спрямованих на допомогу підліткам у подоланні соціальної тривоги та поліпшенні їх самооцінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Експериментальне дослідження особливостей соціальної тривоги підлітків з різною самооцінкою проводилося на базі трьох класів міської школи, ліцею №3 Івано-Франківської міської ради (місто Івано-Франківськ, вулиця І. Франка, будинок 14, Івано-Франківська обл.): 30 учнів, вік – 10-11 років, 13 хлопців, 17 дівчат; 31 учень, вік – 12-13 років, 15 хлопців, 16 дівчат і 25 учнів, вік – 14-15 років, 12 хлопців, 13 дівчат; та на базі трьох класів сільської школи Микитинецького ліцею (село Микитинці, вулиця Просвіти, 2, Івано-Франківська обл.): 28 учнів, вік – 10-11 років, 11 хлопців, 17 дівчат; 27 учнів, вік – 12-13 років, 16 хлопців, 11 дівчат і 33 учні, вік – 14-15 років, 22 хлопці, 11 дівчат.

Вибірка формувалась та здійснювалась відповідно до критеріїв:

- 1) змісту – відбір визначався приналежністю учнів до групи «підлітки» різного віку підліткового періоду: молодший – 10 -11 років, середній – 12 – 13 років, старший підлітковий вік – 14-15 років;
- 2) місця проживання - приналежністю до сільської та міської громади.

Гіпотези.

1. Місце проживання має вплив на самооцінку підлітків. Підлітки «з села» та «з міста» мають різні рівні самооцінки.
2. Місце проживання впливає на соціальну тривогу підлітків. Підлітки «з села» та «з міста» мають різні рівні соціальної тривоги.
3. Різні рівні самооцінки впливають на рівень соціальної тривоги та ці показники відрізняються, залежно від місця проживання.
4. Існує взаємозв'язок самооцінки з рівнем соціальної тривоги. Різні типи самооцінки впливають на прояви та інтенсивність соціальної тривоги у підлітків.

Ми досліджували, по-перше, типи самооцінки підлітків та рівень домагань на різних етапах підліткового віку; по-друге – структурно-рівневі

характеристики та особливості підліткової тривожності за чотирма основними напрямками психологічного аналізу; по-третє – рівень соціальної тривоги підлітка; по-четверте – співвідношення самооцінки підлітка з рівнем його соціальної тривоги.

Наше дослідження характеризується скромними та обмеженими критеріями у плані організаційних процедур і формування. В нашій діяльності не було безпосередніх інтервенцій впливу на учасників; замість цього, ми зосередились на взаємодії з вже існуючими групами учнів, аби дослідити аспекти особистості, які були для нас предметом інтересу.

Аналітична обробка даних, отриманих у ході експериментів, згідно зазначених методик, включала детальний розбір отриманих відповідей. Дані були розбиті на групи згідно з різними критеріями: місце проживання респондентів (місто чи село), а також їхній вік, який поділявся на три категорії: 10-11 років, 12-13 років, 14-15 років. Окрім цього, проводилось визначення зв'язків між різними змінними за допомогою кореляційного коефіцієнту Пірсона та t-критерію Стьюдента.

У процесі експерименту ми реалізували ряд завдань, кожне з яких становить окремий етап практичної частини цієї магістерської роботи:

1. Встановлено тип та рівень самооцінки, а також рівень домагань підлітків, із застосуванням методики діагностики самооцінки «Дембо – Рубінштейн». Вона ґрунтується на безпосередньому шкалюванні підлітками різних особистісних якостей, таких як здоров'я, інтелект, здібності; темперамент; повага серед однолітків; навички в ручній роботі; зовнішній вигляд; самовпевненість.

Методика передбачає позначення на вертикальних лініях певними символами рівня розвитку цих якостей (показник самооцінки) та рівня домагань, тобто рівня розвитку цих самих якостей, який би їх задовольняв.

Кожному учаснику надається методичний лист з інструкцією та завданнями.

В інструкційній частині методики пояснюється, що кожна людина оцінює свій інтелект, здібності; темперамент; повагу серед однолітків; навички в ручній роботі; зовнішній вигляд; самовпевненість.

Рівень розвитку кожної якості чи аспекту людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізує найнижчий рівень розвитку, а верхня - найвищий.

На наступній сторінці зображено сім таких ліній, що представляють різні якості. Кожна з цих ліній має довжину 100 мм, з позначеними верхньою, нижньою та середньою точками. Верхня і нижня точки позначені помітними лініями, тоді як середня точка позначена ледь помітною крапкою.

Цей метод можна проводити як у групі, так і індивідуально.

Час, відведений на заповнення шкали, включаючи читання інструкції, становить 10-12 хвилин.

Далі, проводиться обробка даних за шістьма шкалами (перша, навчальна шкала - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах, при цьому розмір кожної шкали становить 100 мм, що дає кількісну характеристику відповідей (наприклад, 54 мм = 54 бали).

2. Використовуючи методику, яка включає в себе багатошкальний опитувальник дитячої тривожності [61], досліджено структурно-рівневі характеристики та особливості підліткової тривожності за чотирма основними напрямками психологічного аналізу:

- оцінка рівнів тривожності, безпосередньо пов'язаних з особистісними особливостями підлітків (шкали 1, 3, 7);
- оцінка особливостей психофізіологічних та психовегетативних тривожних реакцій підлітків у стресових ситуаціях (шкали 9, 10);
- оцінка ролі соціального контакту, тобто контакту з однолітками, вчителями та батьками, у розвитку тривожних реакцій та станів у дітей (шкали 2, 4, 5);
- оцінка ролі ситуацій, власне, пов'язаних зі шкільним навчанням, у розвитку тривожних реакцій та станів у підлітків (шкали 6, 8).

Сильні сторони цієї методики полягають у тому, що вона може бути застосована в рамках єдиного методологічного підходу до вивчення дітей та підлітків віком від семи до вісімнадцяти років. Вона дає змогу відстежувати не лише вікову динаміку в структурі тривожності, а й специфіку її прояву, пов'язану з психоемоційним розвитком на різних вікових етапах. Опитувальник БОДТ дає змогу нюансовано оцінити гендерну специфіку проявів тривожності, що має важливе значення для медико-психолого-педагогічної практики, особливо в підлітковому віці та в період статевого дозрівання.

За допомогою опитувальника БОДТ можна точно оцінити підліткову тривожність на основі спеціально розроблених статистичних норм тестових показників, диференційованих для всіх статево-вікових груп дітей та підлітків у зазначеному віковому діапазоні.

Ці десять шкал дають вичерпну інформацію про виникнення і розвиток тривожності у конкретної дитини, необхідну психологам і педагогам для організації оптимальної, нетравматичної взаємодії в навчальній і виховній діяльності в школі і вдома.

Результати індивідуального тестування можуть бути використані для прогнозування та оцінки психотравмуючих ситуацій і визначення мішеней для індивідуальної та сімейної психотерапії. Інформація, отримана за допомогою опитувальника БОДТ, також цінна для лікарів, які займаються різними нервово-психічними та психосоматичними захворюваннями.

Крім індивідуального аналізу особливостей тривожності у дітей та підлітків, опитувальник може бути використаний для оцінки її структурних проявів у шкільних мікрогрупах. Це може допомогти спрогнозувати успішність навчання та попередити розвиток конфліктних ситуацій як в учнівських колективах, так і між учнями та педагогами.

Процедура дослідження починається з роздачі тексту опитувальника, за яким слідують інструкції, що наголошують на необхідності чесних і відвертих відповідей на 100 запитань. Після заповнення бланку відповідей підраховується

арифметична сума "сирих" балів за кожним параметром за допомогою ключа, де кожен збіг з ключем приносить один бал за відповідною шкалою.

Оцінка результатів відбувається таким чином, що загальна кількість балів по кожній шкалі визначається як агрегат десяти цифр, кожна з яких може бути або нулем, або одиницею. Відтак, найнижчий можливий показник для будь-якого критерію становить нуль, тоді як найвищий можливий показник досягає десяти.

Інтерпретація шкал методики БОДТ відбувається на основі їх розмежування та класифікації різних рівнів тривожності та їх вираження за різних обставин або реакцій на різні тригери. Це розуміння має важливе значення для фахівців у галузі психології та освіти для оцінки афективних станів молодих людей, їхньої самооцінки та їхньої взаємодії з оточенням, включаючи взаємодію з однолітками, викладачами та родичами.

3. Також, визначено рівень соціальної тривоги підлітків, використовуючи опитувальник соціальної фобії SPIN, широко визнаний інструмент для оцінки соціальної тривоги. Він призначений для вимірювання вираженості симптомів останньої. SPIN використовується для оцінки інтенсивності соціальної тривоги або соціальної фобії у людей.

Його часто застосовують як у клінічних умовах, так і в дослідженнях.

Він складається з 17 пунктів, які охоплюють ряд симптомів і поведінки, пов'язаних із соціальною фобією, включаючи страх, уникнення та фізіологічний дискомфорт у соціальних ситуаціях.

Підрахунок результатів проводиться таким чином, що респонденти оцінюють кожен пункт за шкалою від 0 до 4, де вищі бали вказують на більш виражені симптоми. Загальна сума балів використовується для оцінки загального рівня соціальної тривоги. SPIN був підтверджений в різних дослідженнях і вважається валідним та надійним інструментом для вимірювання соціальної тривоги. Його використовують у різних вікових групах і культурних середовищах. Корисний він як для діагностичних цілей, так і для відстеження прогресу осіб, які проходять терапію при соціальній тривозі.

SPIN є ефективним і простим інструментом для оцінки наявності та вираженості соціальної тривоги, що робить його цінним ресурсом як у клінічному, так і в дослідницькому контексті.

2.2. Процедура та основні результати дослідження соціальної тривоги підлітків

I. Експериментальне дослідження за методикою «Дембо – Рубінштейн» дає можливість визначити тип та рівень самооцінки підлітка, та рівень його домагань.

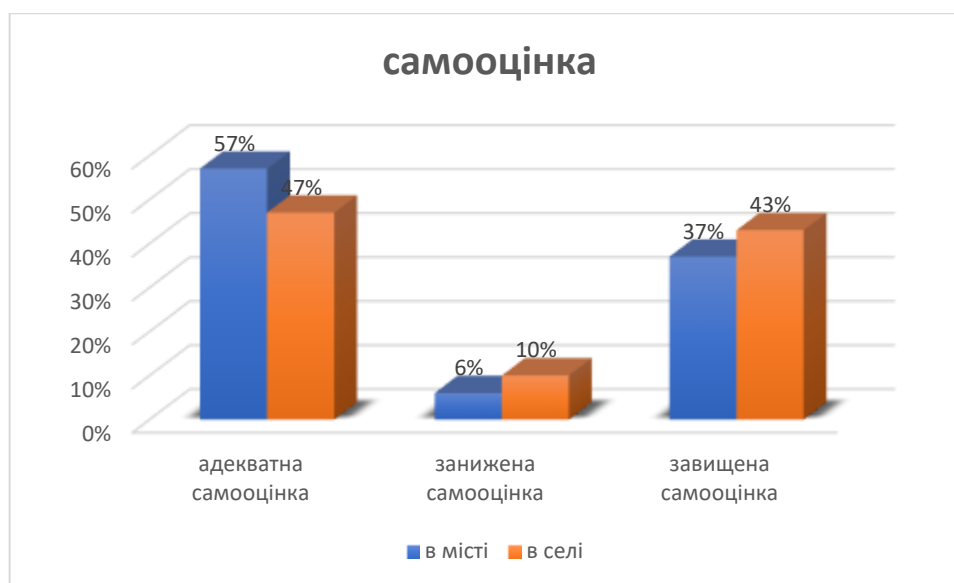
Проаналізувавши та порівнявши отримані результати, щодо самооцінки, у відсотковому співвідношенні, серед груп підлітків, які проживають у міському та сільському середовищі, можемо зазначити, що :

- більший відсоток підлітків у місті (57%) мають адекватний рівень самооцінки, ніж у сільській місцевості (47%). Це свідчить про те, що міські підлітки можуть мати більш точне уявлення про власну цінність та здібності;
- занижена самооцінка рідше зустрічається в місті (6%), ніж у сільській місцевості (10%). Це свідчить про те, що сільські підлітки більш схильні недооцінювати себе, що може бути пов'язано з різними соціально-економічними та культурними факторами, які впливають на сільське населення;
- завищена самооцінка більш поширена в сільській місцевості (43%), ніж у місті (37%). Це може відображати тенденцію серед сільських підлітків переоцінювати свої можливості або підтримувати позитивне ставлення до себе, незважаючи на потенційні обмеження в їхньому середовищі.

Таблиця 2.1

Розподіл самооцінки серед підлітків у місті та селі

	в місті	в селі
Адекватна самооцінка	57%	47%
Занижена самооцінка	6%	10%
Завищена самооцінка	37%	43%

Рис. 2.1. Розподіл самооцінки серед підлітків у місті та селі

Таким чином, міські підлітки, як правило, більш адекватно оцінюють свою самооцінку, тоді як сільські підлітки більш схильні або занижувати, або завищувати свою самооцінку. На ці відмінності можуть впливати різноманітні екологічні, освітні та соціальні фактори, притаманні міським та сільським умовам життя.

Результати, отримані за даною методикою, щодо рівня домагань серед підлітків "в місті" та "в селі", свідчать про те, що:

- у міській місцевості 59% підлітків мають адекватний рівень домагань, порівняно з 21% у сільській місцевості. Це може означати, що більша частка міських підлітків має цілі та амбіції, які вважаються реалістичними та досяжними;

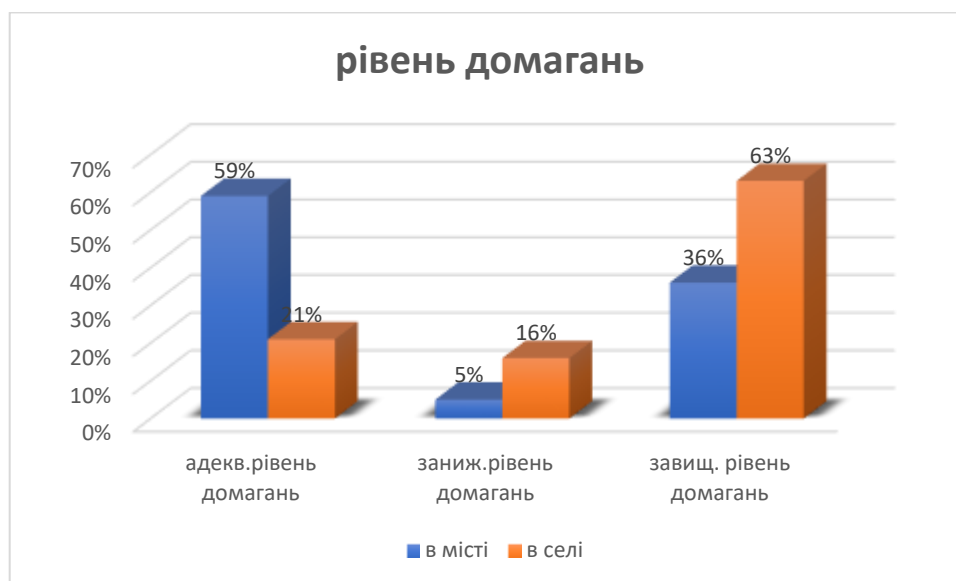
- лише 5% міських підлітків мають занижений рівень домагань, тоді як у сільській місцевості цей показник вищий - 16%. Це може свідчити про те, що сільські підлітки частіше мають занадто скромні прагнення або прагнення, які не відповідають їхньому потенціалу;
- на противагу цьому, значні 63% підлітків у сільській місцевості мають підвищений рівень домагань, що значно вище, ніж 36% серед міських підлітків. Це може означати, що сільські підлітки часто мають занадто амбітні або нереалістичні прагнення порівняно з їхніми міськими однолітками.

Таблиця 2.2

Розподіл рівня домагань серед підлітків у місті та селі

	в місті	в селі
Адекватний рівень домагань	59%	21%
Занижений рівень домагань	5%	16%
Завищений рівень домагань	36%	63%

Рис. 2.2. Розподіл рівня домагань серед підлітків у місті та селі



Отже, у відсотковому співвідношенні існує помітний контраст між міськими та сільськими підлітками з точки зору рівня їхніх домагань.

Міські підлітки, як правило, мають більш збалансовані прагнення, тоді як сільські підлітки більш схильні або значно занижувати, або переоцінювати свої цілі. На цю розбіжність можуть впливати фактори навколишнього середовища, можливості, культурні норми та доступ до ресурсів.

В свою чергу, провівши статистичний аналіз, за допомогою t-критерію Стьюдента бачимо таку картину:

Таблиця 2.3

Результати t-критерію Стьюдента порівняння самооцінки та рівня домагань підлітків у місті та селі

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Group 1 vs. Group 2	Group 1	Group 2				Group 1	Group 2	Group 1	Group 2	Variances	Variances
Самооцінка (м) vs. Самооцінка (с)	68,430 23	70,681 82	-0,819 53	17 2	0,4136 16	86	88	16,742 02	19,370 29	1,3386 18	0,1788 55
Рівень домагань (м) vs. Рівень домагань (с)	77,104 65	80,704 55	-0,804 16	17 2	0,4224 15	86	88	27,008 94	31,788 15	1,3852 09	0,1332 68

Щодо показників самооцінки підлітків міста (м) та села (с), то :

- Міська група (група 1) має середній бал 68,43, а сільська група (група 2) має середній бал 70,68.

- Т-тест показав t-значення -0,81953 при р-значенні 0,413616, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці в самооцінці між цими двома групами.

- Стандартні відхилення та F-відношення свідчать про те, що розбіжності в оцінках самооцінки між міською та сільською групами суттєво не відрізняються.

Що стосується рівня домагань підлітків міста (м) та села (с), то:

- Середнє значення для міської групи становить 77,10, тоді як для сільської групи - 80,70.

- Т-тест дає t-значення $-0,80416$ при p-значенні $0,422415$, що також свідчить про відсутність статистично значущої різниці в рівні домагань між міськими та сільськими підлітками.
- Вищі стандартні відхилення в сільській групі порівняно з міською групою не призводять до суттєво відмінних дисперсій, як свідчить F-відношення та його p-значення. Це також свідчить про більшу різноманітність показників у групі підлітків з сільської місцевості.

Отже, аналіз за допомогою t-критерію не виявив значущих відмінностей у рівнях самооцінки або рівнях домагань між підлітками з міста та села відповідно до цієї вибірки та методології. Обидва p-значення значно перевищують стандартний поріг статистичної значущості $0,05$, що вказує на те, що будь-які відмінності в середніх балах, які спостерігаються, швидше за все, є випадковими, а не систематичними відмінностями між двома групами. Також, припускаємо, що такі усереднені показники потребують додаткових досліджень інших змінних, які можуть впливати на результат, як от: кількість та різноманітність спілкування підлітків з ровесниками, наявність вільного доступу до Інтернет-мережі, матеріальне становище сім'ї, кількість вільного часу для підлітка, тощо.

II. Експериментальне дослідження за методикою «БОДТ» (багатошкальним опитувальником дитячої тривожності) дає можливість побачити нюансовану структуру тривожності та специфіку її прояву в підлітковому віці.

Діаграми нижче відображають оцінку рівня тривожності серед підлітків у міському та сільському середовищі, розподіленого на чотири основні виміри для психологічного аналізу:

1. Особистісний рівень тривожності (шкали: 1, 3, 7): Оцінка рівня тривожності, безпосередньо пов'язаного з особистісними рисами підлітків.
2. Психофізіологічні та психовегетативні реакції (шкали: 9, 10): Оцінка особливостей тривожних реакцій у стресових ситуаціях.

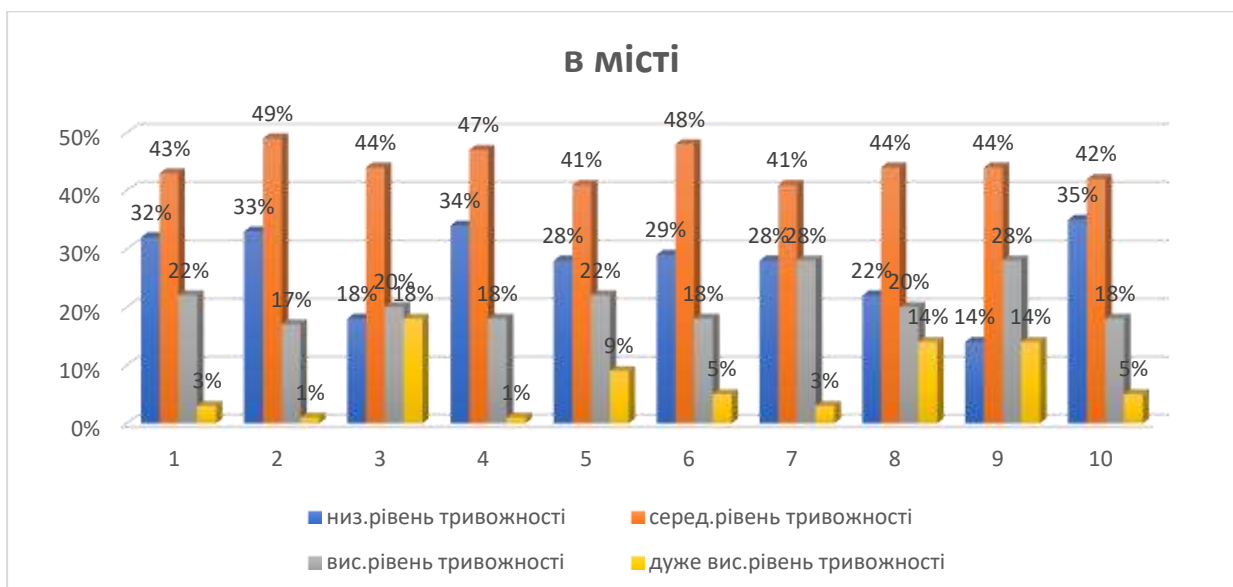
3. Соціальні контакти (шкали: 2, 4, 5): Визначення ролі контакту з однолітками, вчителями та батьками у розвитку тривожних реакцій та станів.
4. Ситуації, пов'язані зі школою (шкали: 6, 8): Оцінка ролі ситуацій, пов'язаних зі школою, у розвитку тривожних реакцій та станів.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів тривожності серед підлітків міста

Шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Низьк. рівень тривожності	32%	33%	18%	34%	28%	29%	28%	22%	14%	35%
Серед. рівень тривожності	43%	49%	44%	47%	41%	48%	41%	44%	44%	42%
Висок. рівень тривожності	22%	17%	20%	18%	22%	18%	28%	20%	28%	18%
Дуже висок. рівень тривожності	3%	1%	18%	1%	9%	5%	3%	14%	14%	5%

Рис. 2.3. Розподіл рівнів тривожності серед підлітків міста



Аналіз отриманих даних показує:

- Низький рівень тривожності коливається від 14% до 35%, причому шкала 10 (підвищена вегетативна реактивність) показує найвищий рівень низької тривожності, що, можливо, свідчить про кращу здатність справлятися з певними ситуаціями.
- Середній рівень тривожності є найбільш поширеним, що свідчить про стійкий стан помірної тривожності серед більшості підлітків.
- Високий і дуже високий рівень тривожності більш виражений за шкалами, пов'язаними з особистістю (1, 3, 7), і за шкалами, пов'язаними зі школою (8, 9, 10), що вказує на ці сфери як на потенційні стресори, які можуть стати мішенями для цілеспрямованих втручань.

Наявність значних рівнів помірної тривожності за всіма шкалами свідчить про те, що втручання можуть бути спрямовані на загальні стратегії управління тривогою, тоді як специфічні сплески високих рівнів тривожності вказують на сфери, в яких може бути корисною індивідуальна підтримка.

Серед групи підлітків з села за структурно-рівневими характеристиками та особливостями підліткової тривожності за чотирма основними напрямками психологічного аналізу, можемо зробити наступний опис:

- За шкалами, що оцінюють тривожність, пов'язану з особистісними характеристиками (1, 3, 7), ми бачимо відносно високий відсоток низького та середнього рівнів тривожності, а за шкалою 3 (тривога пов'язана з оцінкою оточуючих) - дещо вищий середній рівень (49%) і відносно низький дуже високий рівень (8%).
- Що стосується психофізіологічних та психовегетативних реакцій (9, 10), то помітне зростання високого та дуже високого рівнів тривожності, особливо за шкалою 9 (зниження психічної активності, зумовлене тривогою), що свідчить про те, що ці стани є значним джерелом тривожності.
- Що стосується шкал соціальних контактів (2, 4, 5), то шкала 2 (тривога у відносинах з однокласниками) виділяється дуже високим рівнем тривожності у 54%, що може свідчити про те, що проблеми, пов'язані з

взаємодією з однолітками, вчителями або батьками, викликають у них особливий стрес.

- За шкалами, пов'язаними зі шкільними ситуаціями (6, 8), спостерігається помірний відсоток на всіх рівнях тривожності, а за шкалою 8 (тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань) - значні 17% як на високому, так і на дуже високому рівнях тривожності, що свідчить про те, що ситуації, пов'язані зі школою, є значним джерелом тривожності.

Загалом, дані свідчать про те, що соціальні контакти та психофізіологічні реакції в стресових ситуаціях є найбільш значущими джерелами високої тривожності. На противагу цьому, особистісні характеристики та ситуації, пов'язані зі школою, викликають менше занепокоєння, хоча їхній вплив все ще залишається значним.

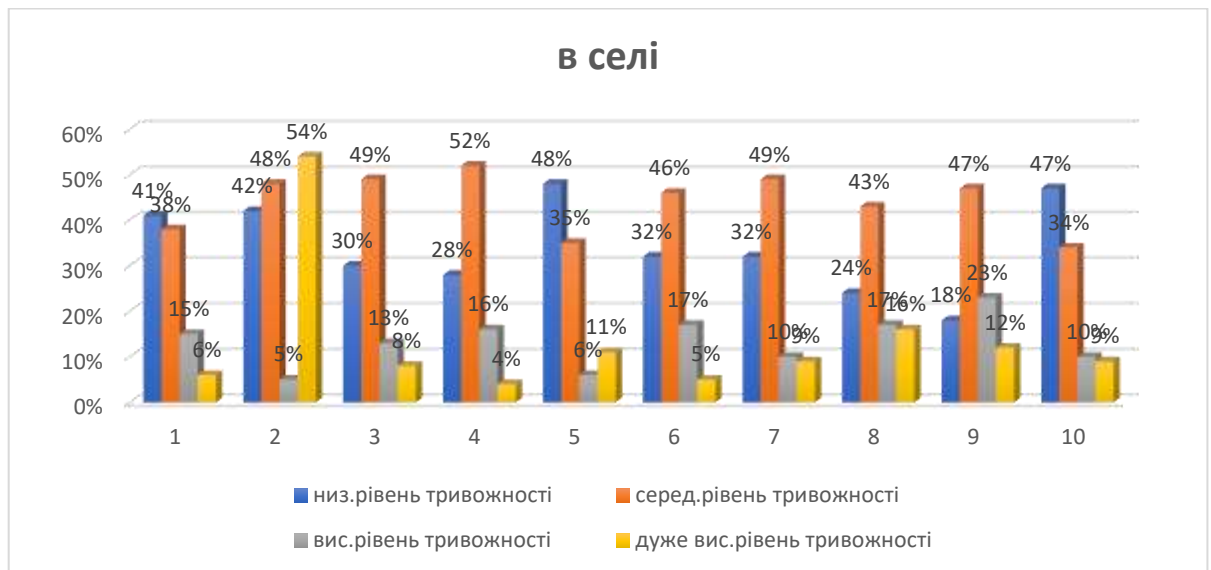
Таблиця 2.5

Розподіл рівнів тривожності серед підлітків села

Шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Низьк. рівень тривожності	41%	42%	30%	28%	48%	32%	32%	24%	18%	47%
Серед. рівень тривожності	38%	48%	49%	52%	35%	46%	49%	43%	47%	34%
Висок. рівень тривожності	15%	5%	13%	16%	6%	17%	10%	17%	23%	10%
Дуже висок. рівень тривожності	6%	54%	8%	4%	11%	5%	9%	16%	12%	9%

Нижче пропонуємо візуалізацію даної таблиці на рисунку (Рис. 2.4.)

Рис. 2.4. Розподіл рівнів тривожності серед підлітків села



Аналізуючи та описуючи кожну шкалу нюансовано зауважуємо, що:

- Більшість підлітків (41%) мають низький рівень загальної тривожності, що вказує на позитивний емоційний стан та самовпевненість. Помірний рівень тривожності має 38% респондентів, що є нормою для здорової адаптації та продуктивності. Високий (15%) та дуже високий (6%) рівні тривожності, хоча й менш поширені, вимагають уваги, оскільки можуть вказувати на потенційні емоційні порушення або високий рівень стресу серед деяких підлітків (шкала 1 – загальна тривожність).
- Висока доля підлітків (42%) мають низький рівень тривожності у відносинах з однокласниками, що свідчить про легкість у спілкуванні. Проте, дуже висока тривожність у 54% підлітків може вказувати на серйозні проблеми у соціальній взаємодії, які вимагають додаткової уваги та можливих втручань (шкала 2 – тривожність у стосунках з однокласниками).
- Помітно, що майже половина підлітків (49%) відчують середню тривожність, що є природною реакцією на соціальну оцінку. Невелика частина (13% високий та 8% дуже високий рівень) відчують підвищену

тривожність, що може негативно впливати на їх самооцінку та соціальну адаптацію (шкала 3 - тривожність, пов'язана з оцінкою з боку інших).

- Більше половини (52%) відчувають помірну тривожність, що може відображати нормальну взаємодію з учителями. Низький (28%) та дуже низький (4%) рівні тривожності можуть вказувати на комфортні та відкриті стосунки з педагогами (шкала 4 – тривожність у стосунках з учителями).
- Низький рівень тривожності (48%) вказує на стабільні та гармонійні сімейні відносини для більшості підлітків. Підвищені показники (11% дуже високий рівень) можуть свідчити про конфлікти та проблеми в сім'ї (шкала 5 – тривожність у стосунках з батьками).
- Середній рівень тривожності (46%) є індикатором здорової мотивації до навчання, хоча деяка частка (17% високий і 5% дуже високий) підлітків може відчувати надмірний тиск або стрес пов'язаний з академічними досягненнями (шкала 6 – тривожність пов'язана з успіхами в навчанні).
- Підлітки здебільшого (49% середній рівень тривожності) відчувають себе впевнено при самовираженні, хоча є частина (19% високий і дуже високий рівні тривоги) які відчувають значний дискомфорт (шкала 7 – тривога, що виникає в ситуаціях самовираження).
- Середній рівень тривожності (43%) може свідчити про звичайний рівень напруження перед іспитами, в той час як значний рівень тривожності (17% високий і 16% дуже високий) може вказувати на серйозну тривогу в ситуаціях перевірки знань (шкала 8)
- Більшість підлітків (47% помірна тривожність) можуть відчувати нормальний вплив стресу на розумову активність, але існує група (23% високий і 12% дуже високий рівень тривоги) з ризиком зниження когнітивних функцій через тривогу (зниження психічної активності, зумовлене тривогою).
- Помірна тривожність (34%) відображає типову фізіологічну реакцію на стрес, проте деякі підлітки (10% високий і 9% дуже високий) можуть мати

сильніші фізіологічні відповіді на тривожні ситуації (шкала 10 – підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою).

Загалом, дані вказують на різні рівні тривожності серед підлітків у сільському середовищі. Особливо важливою є висока доля підлітків з дуже високою тривожністю у взаємодії з однокласниками, що може вимагати втручання фахівців для підтримки цієї категорії молоді. Важливо також врахувати, що тривожність може впливати на успішність в навчанні та соціальну адаптацію, що потребує комплексного підходу в роботі з підлітками.

За допомогою статистичного порівняння рівнів загальної тривожності між двома групами підлітків, групою 1 (місто) та групою 2 (село), за допомогою t-критерію Стюдента, відповідно до таблиці нижче, можемо бачити наступні результати:

Таблиця 2.6

Результати t-критерію Стюдента порівняння загальної тривожності підлітків у місті та селі

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	P
Group 1 vs. Group 2	Group 1	Group 2				Group 1	Group 2	Group 1	Group 2	Variances	Variances
заг. тривожність (м) vs. заг. тривожність (с)	3,604651	3,306818	0,845047	172	0,399258	86	88	2,292079	2,355517	1,056120	0,801392

Середні значення:

- Група 1 (місто): Середній бал загальної тривожності становить 3,604651.
- Група 2 (село): Середній бал загальної тривожності становить 3,306818.

Середні бали вказують на те, що рівень загальної тривожності дещо вищий у міській групі порівняно з сільською групою.

T-значення та ступінь свободи (df):

- T-значення: 0,845047
- Ступені свободи (df): 172

T-значення є мірою різниці між двома групами відносно варіації вибірових даних. Нижче t-значення вказує на те, що групи є більш схожими. У цьому випадку t-значення є відносно низьким, що свідчить про те, що різниця в рівнях тривожності між міською та сільською групами не є дуже великою.

P-значення:

- P-value: 0.399258

P-значення вказує на ймовірність отримання результатів тесту, щонайменше настільки ж екстремальних, як і спостережувані результати, якщо припустити, що нульова гіпотеза є вірною. Загальноприйнятим порогом значущості є $p < 0,05$. При значенні p , значно вищому за 0,05, можна стверджувати, що немає статистично значущої різниці в рівнях загальної тривожності між двома групами.

Розмір вибірки (валідне N):

- Група 1 (місто): 86
- Група 2 (село): 88

Це кількість валідних відповідей, використаних в аналізі для кожної групи.

Стандартне відхилення (Std.Dev.):

- Група 1 (місто): 2.292079
- Група 2 (село): 2.355517

Стандартне відхилення вимірює величину варіації або дисперсії набору значень. Значення тут досить близькі, що вказує на схожу варіабельність рівнів тривожності в обох групах.

F-відношення та P-значення для варіацій:

- F-відношення: 1.056120
- P-значення для варіацій: 0.801392

F-відношення використовується для порівняння дисперсій двох груп. F-відношення, близьке до 1, свідчить про те, що дисперсії є подібними. Високе p-значення для F-відношення підтверджує це, вказуючи на відсутність значної різниці у дисперсіях між двома групами.

Статистичний аналіз свідчить про відсутність значущих відмінностей у рівні загальної тривожності між підлітками з міста та села, як з точки зору середнього рівня тривожності, так і з точки зору варіабельності рівня тривожності в кожній групі. Обсяги вибірок відносно збалансовані, а стандартні відхилення подібні, що підвищує надійність порівняння. На відсутність значущої різниці вказують як t-тест, так і F-тест на рівність дисперсій.

III. Експериментальне дослідження за допомогою опитувальника соціальної тривоги SPIN.

Використовуючи опитувальник соціальної фобії SPIN було визначено та виміряно інтенсивність та вираженість симптомів соціальної тривоги підлітків в місті та в селі.

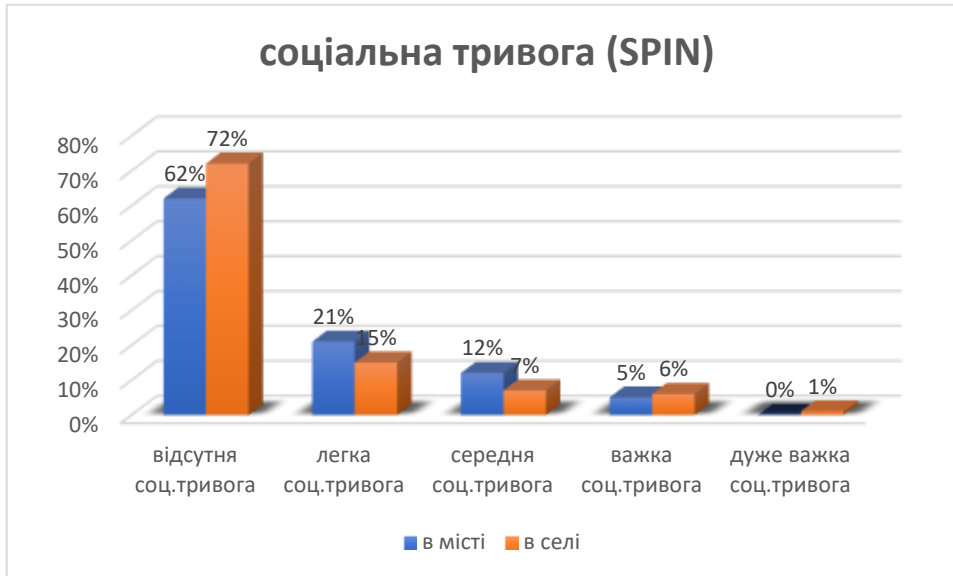
Провівши аналіз результатів за методикою можемо бачити наступну картину у відсотковому співвідношенні, так як в таблиці та на діаграмі відображено результати оцінки соціальної тривоги серед двох груп підлітків: одна група в місті, а інша в селі.

Таблиця 2.7

Розподіл соціальної тривоги серед підлітків у місті та селі

	в місті	в селі
Відсутня соц. тривога	62%	72%
Легка соц. тривога	21%	15%
Середня соц. тривога	12%	7%
Важка соц. тривога	5%	6%
Дуже важка соц. тривога	0%	1%

Рис. 2.5. Розподіл соціальної тривоги серед підлітків міста та села



Діаграма класифікує соціальну тривогу за п'ятьма рівнями: відсутня, легка, середня, важка та дуже важка. Отримані результати показують наступне:

- Відсутня соціальна тривога : місто - 62%, село - 72%.

Більший відсоток підлітків у селі повідомляє про відсутність соціальної тривоги, ніж у місті.

- Легка соціальна тривога: місто - 21%, село - 15%

Легка соціальна тривога частіше зустрічається в міській групі, ніж у сільській.

- Середня соціальна тривога: місто - 12%, село - 7%

Помірна соціальна тривога більш поширена серед міських підлітків, ніж серед сільських.

- Важкий рівень соціальної тривоги: місто - 5%, село - 6%

Відсоток підлітків, які відчувають сильну соціальну тривогу, дещо вищий у селі, ніж у місті, хоча цифри досить близькі.

Дуже важка соціальна тривога: місто - 0%, село: 1%

Дуже важка соціальна тривога майже відсутня в міській групі досліджуваних підлітків, тоді як у сільській групі невеликий відсоток повідомляє про такий рівень тривоги.

Резюмуючи бачимо, що підлітки з сіл загалом мають нижчий рівень соціальної тривоги: вищий відсоток тих, хто не відчуває соціальної тривоги, і нижчий відсоток тих, хто відчуває легку та помірну тривогу, порівняно з міською групою. Однак варто зазначити, що високий і дуже високий рівень соціальної тривоги дещо переважає в селі, хоча їхня кількість і невелика.

Ці результати можуть свідчити про те, що життя в селі може бути пов'язане з меншим соціальним стресом для підлітків, можливо, через тісніші зв'язки в громаді або інші соціальні очікування. Однак ті, хто відчуває вищий рівень соціальної тривоги в селі, можуть стикатися з більш гострими проблемами, на що вказує наявність важких і дуже важких категорій. Відсутність дуже сильної соціальної тривоги в міській групі може свідчити про кращий доступ до ресурсів або систем підтримки, які можуть допомогти впоратися з надмірною тривогою. Або ще маю гіпотезу впливу незакінченої макроподії «війна», яку в подальшому варто дослідити.

Результати дослідження за допомогою методики соціальної тривоги SPIN, а також аналіз та порівняння результатів за допомогою t-критерію Стьюдента, дають нам наступне розуміння, щоб визначити, чи є значуща різниця між двома групами.

Таблиця 2.8

Результати t-критерію Стьюдента порівняння соціальної тривоги підлітків у місті та у селі

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.D ev.	Std.D ev.	F-ratio	P
Group 1 vs. Group 2	Group 1	Group 2				Group 1	Group 2	Group 1	Group 2	Variances	Variances
Соц. тривога (м) vs. Соц. тривога (с)	17,41 860	16,71 591	0,385 562	17 2	0,700 297	86	88	11,74 580	12,28 114	1,0932 31	0,6809 92

Детальний аналіз даних показує, що:

Середні значення:

- Група 1 (місто): Середній бал соціальної тривожності становить 17,41860.
- Група 2 (село): Середній бал соціальної тривожності становить 16,71591.

Середні значення свідчать про те, що рівень соціальної тривоги дещо вищий у міській групі порівняно з сільською групою.

T-значення:

- T-значення становить 0,385562.

Це значення вимірює відношення різниці між двома груповими середніми до варіації, що спостерігається всередині груп. Менше t-значення вказує на те, що групи більш схожі за рівнем соціальної тривоги.

Ступені свободи (df):

- Кількість ступенів свободи для цього тесту становить 172.

Ступені свободи пов'язані з розмірами вибірок двох груп і використовуються при визначенні критичного значення для t-тесту.

P-значення:

- P-значення становить 0,700297.

Значення p-value вище за типовий альфа-рівень 0,05, що вказує на відсутність статистично значущої різниці між рівнями соціальної тривоги підлітків у міській та сільській групах.

Обсяги вибірки (валідне N):

- Група 1 (місто): 86 учасників.
- Група 2 (село): 88 учасників.

Це вказує на кількість учасників з кожної групи, включених до аналізу.

Стандартні відхилення (Std.Dev.):

- Група 1 (місто): 11.74580.
- Група 2 (село): 12.28114.

Стандартні відхилення вказують на дещо вищу варіабельність показників соціальної тривоги в групі з села порівняно з групою з міста.

F-відношення та P-значення для варіацій:

- F-відношення: 1,093231.

- P-value for Variances: 0.680992.

F-відношення близьке до 1, а р-значення набагато вище за 0,05, що свідчить про відсутність суттєвої різниці у дисперсіях між двома групами. Це означає, що розподіл значень соціальної тривоги в обох групах подібний.

Даний статистичний аналіз свідчить про відсутність значущої різниці в рівні соціальної тривоги між підлітками з міста та з села. Як середні значення, так і дисперсії суттєво не відрізняються, про що свідчать t-значення та F-відношення відповідно. Це говорить про те, що на рівень соціальної тривоги, яку відчувають підлітки, можуть впливати інші фактори, а не місце проживання (місто чи село), в даному конкретному випадку.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку соціальної тривоги та самооцінки підлітків

На основі кореляційної таблиці можна інтерпретувати результати щодо взаємозв'язку між соціальною тривогою та самооцінкою серед підлітків міста, згідно з коефіцієнтами кореляції Пірсона, таким чином:

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз Пірсона психологічних змінних у підлітків з міста

Correlations (Spreadsheet1)				
Marked correlations are significant at p < ,05000				
N=86 (Casewise deletion of missing data)				
Variable	самооцінка	рівень домагань	заг. тривожність	соц. тривога
самооцінка	1,00	0,13	-0,17	-0,27
рівень домагань	0,13	1,00	-0,22	-0,26
заг. тривожність	-0,17	-0,22	1,00	0,38
соц. тривога	-0,27	-0,26	0,38	1,00

Коефіцієнт кореляції між самооцінкою та соціальною тривогою становить -0.27 . Це свідчить про негативний зв'язок між цими двома змінними, тобто зі зростанням самооцінки соціальна тривога має тенденцію до зниження у досліджуваних підлітків, і навпаки. Значення показників $-0,27$ вказує на слабку або помірну силу цього негативного зв'язку.

Варто також зазначити, що кореляції позначені як значущі при $p < 0.05$, що означає, що спостережуваний зв'язок є статистично значущим і не є випадковим, враховуючи, що розмір вибірки (N) становить 86 після випадкового видалення пропущених даних. Ця значущість свідчить про те, що зв'язок між самооцінкою та соціальною тривогою є достатньо стійким, щоб вважатися надійним у межах досліджуваної вибірки.

Негативна кореляція узгоджується з психологічними теоріями, які припускають, що людина з вищою самооцінкою менш схильна відчувати соціальну тривогу, оскільки вона може мати більше впевненості в соціальних ситуаціях і сприймати соціальні загрози як менш залякуючі або такі, що з меншою ймовірністю вплинуть на її самооцінку.

Однак важливо враховувати, що кореляція не означає причинно-наслідковий зв'язок. Тому, хоча існує зв'язок між самооцінкою та соціальною тривогою, ми не можемо зробити висновок лише на основі цих даних, що одна з них спричиняє іншу. На самооцінку та соціальну тривогу можуть впливати інші фактори, не враховані в цій кореляції.

Маючи досить глибоке дослідження, з великою кількістю даних та великою вибіркою, можемо звернути увагу і розглянути додаткові кореляції.

Існує негативна кореляція $-0,17$ між самооцінкою та загальною тривожністю, що вказує на те, що вища самооцінка може бути пов'язана з нижчим рівнем загальної тривожності, хоча зв'язок є слабким.

Кореляція $0,13$ між самооцінкою та рівнем домагань є позитивною, але дуже слабкою, що свідчить про те, що існує невелика тенденція до того, що люди з вищою самооцінкою мають вищі домагання.

Негативна кореляція $-0,26$ між рівнем домагань та соціальною тривогою, вказує на те, що вищі домагання можуть бути пов'язані з нижчим рівнем соціальної тривоги, хоча зв'язок і слабкий, але значущий.

Також негативна кореляція $-0,22$ вказує на слабкий зв'язок, де вищі прагнення можуть бути пов'язані з нижчим рівнем загальної тривожності.

Позитивна кореляція $0,38$ між загальною тривожністю та соціальною тривогою є помірною, що свідчить про те, що люди з вищим рівнем загальної тривожності також мають тенденцію до вищого рівня соціальної тривоги.

Кожна з цих кореляцій, будучи значущою при $p < 0.05$, вказує на те, що ці зв'язки є статистично значущими, навіть якщо сила цих зв'язків варіюється від слабкої до помірної. Розмір вибірки для цього аналізу становив 86 осіб, і цей розмір є достатнім для того, щоб надати обґрунтоване уявлення про взаємозв'язки між цими змінними.

Таким чином, отримані дані свідчать про статистично значущий, але слабкий або помірний негативний зв'язок між самооцінкою та соціальною тривожністю серед підлітків у міському середовищі.

На основі кореляційної таблиці, щодо взаємозв'язку між соціальною тривогою, самооцінкою, рівнем домагань та загальною тривожністю серед підлітків у сільській місцевості, можемо інтерпретувати та описати наступне:

Таблиця 2.10

Кореляційний аналіз Пірсона психологічних змінних у підлітків з села

Correlations				
Marked correlations are significant at $p < ,05000$				
N=88 (Casewise deletion of missing data)				
Variable	самооцінка	рівень домагань	заг. тривожність	соц. Тривога
Самооцінка	1,00	0,27	-0,29	-0,24
рівень домагань	0,27	1,00	-0,02	-0,10
заг. Тривожність	-0,29	-0,02	1,00	0,40
соц. Тривога	-0,24	-0,10	0,40	1,00

Між самооцінкою та соціальною тривогою існує негативна кореляція $-0,24$, яка є значущою на рівні $p < 0,05$, що вказує на слабкий зворотній зв'язок, де вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем соціальної тривоги серед підлітків.

Кореляція між самооцінкою та загальною тривожністю становить $-0,29$, що свідчить про слабкий або помірний негативний зв'язок. Це означає, що підлітки з вищою самооцінкою, як правило, мають нижчий рівень загальної тривожності.

Розглядаючи самооцінку та рівень домагань, то позитивна кореляція $0,27$ свідчить про те, що вища самооцінка пов'язана з вищим рівнем домагань, хоча зв'язок є слабким.

Існує негативна кореляція $-0,10$ між рівнем домагань та соціальною тривогою, яка не позначена як значуща, та вказує на дуже слабкий зв'язок між цими двома змінними, якщо такий взагалі існує.

Між рівнем домагань та загальною тривогою кореляція становить $-0,02$, що є незначущою і вказує на відсутність реального зв'язку між рівнем домагань та загальною тривожністю.

Також помірна позитивна кореляція $0,40$ між загальною тривогою та соціальною тривогою є значущою. Це вказує на те, що вищий рівень загальної тривожності пов'язаний з вищим рівнем соціальної тривоги.

Ці результати, значущі на рівні $p < 0,05$ при розмірі вибірки 88 осіб, свідчать про те, що : самооцінка відіграє певну роль у виникненні як соціальної тривоги, так і загальної тривожності серед підлітків, причому вища самооцінка потенційно слугує захисним фактором від тривожності.

Рівень домагань позитивно пов'язаний із самооцінкою, але не виявляє сильного зв'язку із соціальною або загальною тривожністю.

Існує значний і помірний зв'язок між загальною та соціальною тривожністю, що свідчить про те, що ці форми тривожності можуть мати спільні фактори, які лежать в основі, або що одна може впливати на іншу.

Для підлітків, які проживають у сільській місцевості, ці результати підкреслюють важливість самооцінки у зв'язку з тривогою і свідчать про те, що втручання, спрямовані на підвищення самооцінки, можуть бути корисними для

управління як соціальною тривогою, так і загальною тривожністю. Однак рівень домагань, схоже, не має сильного зв'язку з тривожністю, що може вказувати на різні культурні чи екологічні чинники, які впливають на підлітків у сільській місцевості порівняно з міськими.

Кореляційна матриця деталізує взаємозв'язки між самооцінкою, рівнем домагань, загальною тривожністю та соціальною тривогою для об'єднаної вибірки підлітків як з міста, так і з села. Інтерпретацію результатів, також, здійснювалась на основі коефіцієнтів кореляції Пірсона.

Таблиця 2.11

Кореляційний аналіз Пірсона психологічних змінних у підлітків з міста і з села (об'єднана вибірка)

Correlations (Spreadsheet5)				
Marked correlations are significant at $p < ,05000$				
N=174 (Casewise deletion of missing data)				
Variable	самооцінка	Рівень домагань	Заг. тривожність	Соц. Тривога
Самооцінка	1,00	0,21	-0,24	-0,25
Рівень домагань	0,21	1,00	-0,11	-0,17
Заг. Тривожність	-0,24	-0,11	1,00	0,39
Соц. Тривога	-0,25	-0,17	0,39	1,00

Коефіцієнт кореляції $-0,25$ свідчить про слабкий негативний зв'язок, тобто зі зростанням самооцінки соціальна тривога має тенденцію до зниження.

Коефіцієнт $-0,24$, між самооцінкою та загальною тривожністю вказує на слабкий негативний зв'язок, що означає, що вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем загальної тривожності.

Між самооцінкою та рівнем домагань, позитивна кореляція $0,21$, хоча і слабка, вказує на те, що вища самооцінка може бути пов'язана з вищим рівнем домагань.

Негативна кореляція рівня домагань і соціальної тривоги $-0,17$ є слабкою, що свідчить про незначну тенденцію до того, що підлітки з вищими прагненнями мають нижчий рівень соціальної тривоги.

Рівень домагань та загальна тривожність корелює дуже слабо, $-0,11$, що вказує на незначний зв'язок між рівнем домагань та загальною тривожністю.

Загальна тривожність та соціальна тривога, з коефіцієнтом $0,39$ вказує на помірний позитивний зв'язок, що свідчить про те, що підлітки, які мають вищий рівень загальної тривожності, також мають тенденцію відчувати вищий рівень соціальної тривоги.

Ці результати є статистично значущими при $p < 0,05$, при обсязі вибірки 174 особи, після вилучення пропущених даних у кожному конкретному випадку. Значні негативні кореляції, пов'язані з самооцінкою, свідчать про те, що вона є важливим фактором як загальної тривожності, так і соціальної тривоги серед підлітків. Позитивна кореляція між загальною тривожністю та соціальною тривогою свідчить про потенційний перетин цих конструктів або про те, що вони можуть впливати один на одного.

Отримані дані означають, що в контексті психічного здоров'я втручання, спрямовані на підвищення самооцінки, можуть потенційно сприяти зниженню тривожності. Однак кореляції не свідчать про сильну прогностичну силу, а скоріше вказують на тенденції в межах вибірки. Крім того, дані свідчать про те, що хоча рівень домагань пов'язаний із самооцінкою, він може бути не настільки тісно пов'язаний із рівнем тривоги.

Як завжди з кореляційними даними, ці висновки не вказують на причинно-наслідковий зв'язок, і цілком можливо, що інші невимірювані змінні можуть впливати на ці взаємозв'язки. Отримані результати дають уявлення про взаємозв'язок між самооцінкою, рівнем домагань та тривожністю, що може стати основою для подальших досліджень і цільових втручань для покращення психічного здоров'я підлітків як у міських, так і в сільських умовах.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене для аналізу особливостей соціальної тривоги та самооцінки серед підлітків сільських та міських територій, виявило цікаві тенденції та відмінності, важливі для розуміння психосоціального розвитку цієї вікової категорії.

Використання методики «Дембо-Рубінштейн» та БОДТ дозволило виявити різницю в самооцінці та домаганнях між підлітками з різних середовищ, засвідчивши вищий рівень адекватної самооцінки серед міських підлітків (в місті – 57%, в селі 47%).

Також, з'ясувалося, що сільські підлітки частіше мають завищені домагання (в місті – 36%, в селі 63%).

При цьому, статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента не виявив значущих відмінностей у рівнях самооцінки та домагань між обома групами, підкреслюючи, що спостережувані відмінності можуть не мати систематичного характеру.

Подальше вивчення рівнів тривожності за допомогою БОДТ ілюструвало, що підлітки у міських умовах мають трохи вищий рівень загальної тривожності, хоча ця різниця не є статистично значущою.

Значні рівні помірної тривожності в обох середовищах вказують на можливість втручань, спрямованих на управління тривожними станами.

Окремо, використання опитувальника соціальної фобії SPIN показало, що соціальна тривога присутня у підлітків обох груп, але підлітки з села в цілому зазначили нижчий рівень соціальної тривоги. Відсутність великої різниці у рівнях соціальної тривоги, як між міськими, так і сільськими підлітками, може свідчити про вплив інших факторів, окрім місця проживання.

У цілому, результати дослідження засвідчують складність взаємозв'язків між самооцінкою та соціальною тривогою у підлітків та наголошують на потребі диференційованих підходів до психологічної підтримки для різних соціальних груп. Врахування цих особливостей може сприяти розробці ефективних програм

психосоціального втручання, які будуть сприяти позитивному психологічному розвитку молоді, а також їхній адаптації та самореалізації в суспільстві.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ

3.1. Психогігієнічні рекомендації щодо формування здорової самооцінки у дитячо-батьківських стосунках.

Спираючись на теоретико-методологічні засади та дані емпіричного дослідження, викладені в попередніх розділах, бачимо наявність взаємозв'язку між соціальною тривогою та самооцінкою серед підлітків у міському та сільському середовищі. Враховуючи різні фактори впливів, психогігієнічні рекомендації щодо формування здорової самооцінки у дитячо-батьківських стосунках потребують комплексного підходу, який включає емоційну підтримку, розвиток комунікаційних навичок та створення позитивного домашнього середовища.

Підтримка здорової самооцінки є тривалим процесом, який вимагає консистентності та терпіння з боку батьків.

- Життєво необхідним, в першу чергу, є виявлення батьками безумовної любові, прийняття та підтримки. Діти повинні знати, що їхня цінність не залежить від їхніх досягнень чи поведінки. Це відноситься до задоволення базових емоційних потреб людини.
- Створіть безпечне і підтримуюче домашнє середовище, де підлітки можуть висловлювати свої думки і почуття без страху осуду. Батькам важливо бути відкритими до обговорення різних питань, слухати і сприймати серйозно думки та почуття підлітка. Зворотній зв'язок від батьків заохочує відкрите спілкування. Це допомагає дітям відчувати, що їх цінують, і підвищує їхню самооцінку.
- Варто заохочувати й підтримувати інтереси і хобі підлітка, навіть якщо вони відрізняються від батьківських.
- Для підлітків важливо, також, щоб їм дозволяли приймати власні рішення, в межах їхньої зрілості. Це допоможе їм розвивати почуття контролю над власним життям і відчувати відповідальність за свої дії, а також почувати себе

здібними та зміцнить їхню віру в свої можливості. Допоможе їм розвинути почуття автономії та самоповаги.

- Не карайте за помилки, а сприймайте їх як можливості для навчання. Обговорюйте, що можна було б зробити інакше, уникайте надмірної критики.
- Порівняння шкідливі! Заохочуйте дітей зосереджуватися на власному розвитку та прогресі, а не порівнювати себе з іншими, що може бути джерелом тривоги та низької самооцінки. Відзначайте унікальні риси і таланти свого підлітка. Це допоможе йому цінувати свою індивідуальність і знизить соціальну тривогу, що виникає через порівняння з іншими.
- Встановлюйте реалістичні очікування і цілі для вашого підлітка. Надто високі очікування можуть викликати стрес і почуття неповноцінності. Реалістичність очікувань та цілей допоможуть узгодити їхні прагнення з їхніми можливостями та зменшити тривогу, пов'язану з завищеними очікуваннями.
- Стрес - невід'ємна частина життя. Чи позитивний, чи негативний він може породжувати тривогу. Допомагайте своєму підлітку розуміти й висловлювати свої почуття в здоровий спосіб, допоможіть навчитись йому стратегіям управління емоціями. Такі техніки, як дихання, уважність і позитивна саморегуляція, будуть дуже корисними. Це все може зменшити тривогу і сприяти формуванню позитивного самосприйняття, що безпосередньо впливатиме на самооцінку.
- Грайте з дітьми в рольові ігри, розповідайте історії, притчі, анекдоти (навчайте через метафору) та залучайте їх до групових заходів, де вони зможуть підвищити свою соціальну компетентність, та прокачати соціальні навички.
- Оскільки підліткам притаманна поведінка наслідування, батькам варто демонструвати здорові звички, такі як збалансоване харчування, фізична активність і здоровий сон, які важливі для психічного та фізичного здоров'я.
- Діти вчаться, спостерігаючи. Батьки повинні моделювати здорову самооцінку власною поведінкою. Це включає в себе демонстрацію впевненості,

позитивне ставлення до себе та інших, а також витончену поведінку в разі невдач.

- Будьте уважними щодо соціальних викликів, з якими можуть зіткнутися діти. Знущання (булінг) або ізоляція можуть серйозно вплинути на самооцінку, тому важливо вирішувати ці проблеми швидко та ефективно.
- Якщо дитина виявляє ознаки соціальної тривоги або низької самооцінки, важливо звернутись за професійною допомогою до шкільного психолога або фахівця з психічного здоров'я, який спеціалізується на роботі з дітьми та підлітками. Раннє втручання може бути ключовим у розвитку здорової самооцінки.

Ці рекомендації ґрунтуються на емпіричних даних і теоретичних засадах, представлених у двох попередніх розділах, і вказують на складний взаємозв'язок між самооцінкою, соціальною тривогою та оточенням підлітка, як у міському, так і в сільському контексті. Вони покликані забезпечити сприятливе середовище, яке сприяє розвитку адекватної, збалансованої та позитивної самооцінки, що має вирішальне значення для психологічного благополуччя та соціального функціонування підлітка.

Вироблення будь-якої культури - мислення, реагування, поведінки, харчування, навчання, тощо – вимагає уважності, послідовності, системності та умов.

Батьки відіграють ключову роль у цьому, і їм слід надавати підтримку в розумінні та впровадженні цих психогігієнічних практик.

3.2. Сучасні системні підходи психотерапії як засіб впливу на самооцінку та соціальну тривогу підлітка.

Сучасні системні підходи до психотерапії можуть бути ефективними у впливі на самооцінку та соціальну тривогу підлітків, оскільки вони зосереджуються на взаємодії між різними системами, які формують досвід особистості. Способи, якими ці підходи можуть бути реалізовані це: сімейна

терапія; співпраця з вчителями та шкільними психологами; залучення друзів, тренерів та наставників, тощо.

Системні підходи по роботі з дітьми та підлітками в першу чергу мають включати роботу з сім'єю, оскільки сімейні взаємодії та комунікація значно впливають на розвиток та самооцінку підлітка. Терапія може допомогти у виявленні та зміні дисфункційних шаблонів взаємодії в сім'ї [62], які можуть сприяти соціальній тривозі.

Оскільки, підлітковий вік — це період, коли соціальні взаємодії в школі мають велике значення, то системні підходи можуть включати співпрацю з вчителями та шкільними психологами, для створення більш підтримуючого та безпечного навчального середовища.

Також, системна психотерапія може зосереджуватися на залученні та розвитку мережі підтримки за межами сім'ї, включаючи друзів, тренерів, наставників, які можуть надати підтримку та позитивний вплив.

Важливо, щоб системні підходи могли допомогти підліткам розвивати навички ефективної комунікації та вираження своїх думок і почуттів, що є ключовим для підвищення самооцінки та зменшення соціальної тривоги.

Системна психотерапія враховує різні аспекти життя підлітка, включаючи особисті інтереси, шкільне навчання, сімейні відносини та соціальні зв'язки, пропонуючи комплексне втручання.

Додатково, ці підходи можуть допомогти підліткам ідентифікувати та переосмислити негативні уявлення про себе та соціальні ситуації, які сприяють низькій самооцінці та тривозі.

Допомагаючи підліткам побачити, як їхні дії та переживання впливають на інших та навпаки, може повпливати на їх розуміння інтерперсональних зв'язків та їх відображення на самооцінці та тривозі.

Часто системні підходи інтегруються з іншими формами психотерапії, такими як когнітивно-поведінкова терапія, для забезпечення більш глибокої роботи над психологічними проблемами.

Важливо зазначити, що підхід до психотерапії повинен бути індивідуалізований, оскільки кожен підліток унікальний і має свій набір потреб та обставин.

Сучасні системні підходи до психотерапії, які фокусуються на взаємозв'язку індивідів у межах їхніх соціальних і реляційних систем, можуть бути високоефективними у вирішенні проблем самооцінки та соціальної тривоги у підлітків. Практики усвідомленості, інтегровані в ці підходи, відіграють значну роль у підвищенні їхньої ефективності.

Системна психотерапія досліджує, як різні системи (сім'я, школа, група однолітків) впливають на самооцінку та соціальну тривогу підлітка. Розуміючи цю динаміку, терапевти можуть виявити закономірності та стресові фактори, що сприяють виникненню цих проблем. Майндфулнес може посприяти цьому процесу, допомагаючи підліткам краще усвідомлювати свої реакції та взаємодію в цих системах.

Практики майндфулнес дедалі частіше відіграють вирішальну роль у позитивному впливі на самооцінку та соціальну тривогу підлітків саме по причині посилення самоусвідомлення. Саме це допомагає підліткам краще усвідомлювати свої думки, почуття та поведінку. Ця підвищена самосвідомість є ключем до розуміння та управління емоціями та реакціями, що призводить до покращення самооцінки та зниження тривожності.

Майндфулнес та практики медитації, вчать підлітків спостерігати за своїми емоціями і керувати ними, не піддаючись їм. Ця навичка є життєво важливою для подолання емоційних злетів і падінь, пов'язаних з розвитком самооцінки та подоланням соціальної тривоги.

Доведено, що практика усвідомленості знижує рівень стресу [63].

Для підлітків, які часто стикаються з навчальним, соціальним та сімейним тиском, усвідомленість може бути ефективним інструментом управління стресом, тим самим зменшуючи один із значних факторів соціальної тривоги.

Медитативні практики тренують уважність, яка в свою чергу покращує концентрацію та увагу. Це покращення уваги може допомогти підліткам в

навчальному та соціальному середовищі, підвищуючи їхню впевненість у собі та зменшуючи почуття тривоги в цих середовищах.

Уважність заохочує неупереджене ставлення до себе. Навчившись спостерігати за своїми думками і почуттями без самокритики, можна сформуванати більш позитивний погляд на себе та вплинути на розвиток здорової самооцінки.

Регулярна практика усвідомленості розвиває життєстійкість - важливу якість для підлітків, які стикаються з різними проблемами. Стійкі особистості краще підготовлені до подолання невдач, збереження позитивного самосприйняття та ефективного подолання соціального тиску.

Також практики майндфулнес впливають на покращення соціальної взаємодії, посилюючи емпатію та здатність розуміти емоції інших людей. Ці навички особливо корисні для підлітків із соціальною тривогою, оскільки вони можуть відчувати себе більш залученими та менш ізольованими в соціальних ситуаціях.

Підлітки часто борються з роздумами, які можуть посилити соціальну тривогу і негативно відобразитись на самооцінці. Уважність допомагає розірвати цикл повторюваних негативних думок, дозволяючи мати більш здоровий погляд на життя.

Уважність заохочує прийняття свого тіла. Це прийняття має вирішальне значення в підлітковому віці, коли образ тіла може суттєво впливати на самооцінку.

Практики усвідомленості, такі як медитація і глибоке дихання, можуть викликати стан спокою і розслаблення, протидіючи фізичним симптомам тривоги і допомагаючи підліткам підходити до ситуацій з більш ясним і врівноваженим розумом.

Індивідуалізоване використання сучасних системних психотерапевтичних підходів, з інтеграцією в них практик усвідомленості, може дати підліткам цінні навички для подолання складнощів цього етапу розвитку, сприяти підвищенню самооцінки та зменшенню соціальної тривоги.

Висновки до третього розділу

В даному розділі цієї наукової роботи, використовуючи інтеграцію емпіричних даних та теоретичних засад, розглядаючи складний взаємозв'язок між самооцінкою, соціальною тривогою підлітків та їхнім оточенням як у міських, так і в сільських умовах, ми підкреслюємо роль сімейної динаміки, комунікації та індивідуальних психотерапевтичних терапевтичних підходів у підтримці підлітків, надаємо комплексні психогігієнічні рекомендації, акцентуючи увагу на важливості створення сприятливого та неупередженого середовища вдома та поза ним.

Складний взаємозв'язок між самооцінкою, соціальною тривогою та навколишнім середовищем підлітків, як показано в цьому розділі, підкреслює вирішальну роль цілісного та системного підходу в психологічній підтримці.

Представлені емпіричні дані та теоретичні висновки підкреслюють необхідність створення сприятливого середовища як у сім'ї, так і в широких соціальних колах для формування здорової самооцінки та зниження соціальної тривоги у підлітків.

Психогігієнічні рекомендації підкреслюють важливість безумовної любові і підтримки з боку батьків, створення безпечного і сприятливого домашнього середовища, а також заохочення підлітків висловлювати свої думки і почуття без страху осуду. Вони виступають за розвиток самостійності та відповідальності у підлітків, допомагають їм розвинути почуття контролю над своїм життям, а також визнають і відзначають їхні унікальні таланти та здібності.

Також підкреслюється роль практик майндфулнес та індивідуальних психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія та сімейна терапія. Ці практики допомагають підліткам розвивати кращу самосвідомість, емоційну регуляцію та життєстійкість, що значно сприяє їхньому психологічному благополуччю.

На завершення, цей розділ надає комплексну основу для розуміння та задоволення психологічних потреб підлітків. Він підкреслює важливість

емпатійної та поінформованої участі батьків, підтримуючих соціальних структур та індивідуальних психотерапевтичних втручань. Ці елементи в сукупності сприяють розвитку збалансованої, позитивної самооцінки та зниженню соціальної тривоги.

Іншими словами, основним завданням усіх дій, описаних вище, є допомога підлітку в здійсненні переходу:

- від неадекватної самооцінки до здорової та адекватної самооцінки;
- від соціальної тривоги до соціальної компетентності,

тим самим покращуючи загальне психологічне благополуччя та соціальне функціонування підлітків.

ВИСНОВКИ

На основі глибокого дослідження складного взаємозв'язку між соціальною тривогою та самооцінкою серед підлітків, які проживають в місті та ті, що проживають в селі, проведеного в цій магістерській роботі, на тему "Психологічні особливості соціальної тривоги підлітків з різною самооцінкою", можна описати ряд висновків. Ці висновки будуть синтезувати ключові результати теоретико-методологічних засад, емпіричного дослідження та психологічних рекомендацій, викладених у даній роботі.

1. Дослідження підкреслює складний взаємозв'язок між соціальною тривогою та самооцінкою у підлітків. Воно показує, як різні рівні самооцінки суттєво впливають на переживання та вираження соціальної тривоги.
2. Важливим висновком є диференційований вплив міського та сільського середовища на соціальну тривогу та самооцінку підлітків. Це підкреслює важливість врахування екологічного контексту в психологічних оцінках та втручаннях.
3. Емпіричні дослідження, проведені в рамках дослідження, надають вагомі докази різноманітних проявів соціальної тривоги серед підлітків з різним рівнем самооцінки. Це включає комплексний аналіз поведінкових патернів, емоційних реакцій та копінг-стратегій.
4. Проте, кореляційний аналіз Пірсона, спростовує нашу гіпотезу про значну та суттєву різницю в рівнях самооцінки та соціальної тривоги підлітків «з міста» та «з села».
5. Висвітлюється вирішальна роль сімейної динаміки та комунікації у формуванні самооцінки підлітків та управлінні соціальною тривогою. Здорові сімейні стосунки та ефективні комунікативні стратегії є ключовими у підтримці психологічного благополуччя підлітків.
6. Надано психогігієнічні та практичні рекомендації, зосереджені на психосоціальних стратегіях підвищення самооцінки та зниження

соціальної тривоги. Вони включають створення сприятливого середовища, заохочення позитивного самосприйняття, розвиток життєстійкості та соціальних компетенцій у підлітків.

7. Дослідження підкреслює необхідність індивідуальних психотерапевтичних підходів. Воно виступає за індивідуальні втручання, що враховують унікальні обставини кожного підлітка, включаючи когнітивно-поведінкову терапію та практики усвідомленості.
8. Отримані результати можуть мати значні наслідки для освітніх практик і суспільних підходів до психічного здоров'я підлітків. Наголос на емпатичній та поінформованій участі батьків, педагогів та фахівців у галузі психічного здоров'я має вирішальне значення.
9. В кінцевому підсумку, ця наукова праця має на меті полегшити перехід підлітків від неадекватної самооцінки та соціальної тривоги до стану здорової самооцінки та соціальної компетентності. Цей перехід є ключовим для покращення загального психологічного благополуччя та соціального функціонування.
10. Цей всебічний синтез результатів дослідження підкреслює складну динаміку соціальної тривоги та самооцінки у підлітків. Дослідження не лише сприяє теоретичному розумінню цих явищ, але й надає практичні рекомендації для фахівців-практиків, педагогів та батьків щодо підтримки психологічного розвитку та соціального благополуччя підлітків.

Ці висновки узагальнюють та підсумовують ключові аспекти даної магістерської роботи, висвітлюючи основні результати та внесок нашого дослідження.

А також відкриваються перспективи подальших досліджень в даній темі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко Т. Тривожна дитина / Т. Гончаренко //Психолог. — 2004. — №5. — С. 26—27.
2. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник.- Х.: Прапор, 2007.— 640 с
3. Freud, M.D., LL.D. S. Inhibitions, symptoms and anxiety / Sigmund Freud, M.D., LL.D.. – London: The Hogarth Press Ltd, 1949. – 175 с.
4. Freud, M.D., LL.D. S. Psychopathology of Everyday Life / Sigmund Freud, M.D., LL.D.. – New York: The Macmilan Company, 1914. – 342 с.
5. Freud, M.D., LL.D. S. Group psychology and the analysis of the ego / Sigmund Freud, MD., LL.D.. – London: The Hogarth Press Ltd, 1949. – 110 с.
6. Izard C. The Psychology Of Emotions / Carrolle E. Izard. – New York: Plenum Press, 2004. – 451 с.
7. Miyamoto, Kaori, "Erich Fromm's theory on alienation." (1987). Masters Theses 1911 - February 2014. 2481. <https://doi.org/10.7275/9975323>
8. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу / Карен Хорні. – Київ: СВАРОГ, 2023. – 245 с.
9. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1, Attachment / John Bowlby. – London: Vintage Digital, 2008. – 448 с.
- 10.C. G. Jung. Psychology and Alchemy / C. G. Jung, R. F. C. Hull. – New York: Routledge, 2014. – 525 с.
- 11.Франкл В. Лікар та душа / Віктор Франкл. – Харків: КСД, 2023. – 305 с.
- 12.Rollo May. The Meaning Of Anxiety / Rollo May. – San Francisco: Hauraki Publishing, 2015.
- 13.Carl R. R. Client-centered therapy : its current practice, implications and theory / Rogers R. Carl. – London: Constable, 2003. – 560 с.
- 14.Perls, Frederick S. Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality / Perls, Frederick S., Goodman, Paul, Hefferline, Ralph F. (Ralph Franklin). – New York: Delta Book, 1951. – 488 с.

15. Peseschkian N. Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method / Nossrat Peseschkian. – Berlin: Springer Berlin, Heidelberg, 1987. – 442 c.
16. Yalom I. The gift of therapy : an open letter to a new generation of therapists and their patients / Irvin Yalom., 2013. – 320 c.
17. James W. The Varieties of Religious Experience A Study In Human Nature / William James. – New York: Routledge, 2008. – 432 c.
18. Judith S. Beck. Cognitive behavior therapy : basics and beyond / Judith S. Beck, Aaron T. Beck. – New York: The Guilford Press, 2021. – 414 c.
19. Robert L. Leahy. Anxiety free : unravel your fears before they unravel you / Robert L. Leahy. – Carlsbad: Hay House, 2009. – 347 c..
20. David D. Burns. Feeling good : the new mood therapy / David D. Burns. – Toronto, Ontario: HarperCollins Canada,, 2012. – 736 c.
21. Herbert Ginsburg. Piaget's theory of intellectual development / Herbert Ginsburg, Sylvia Opper. – Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1988. – 264 c..
22. Ellis A. Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy / Albert Ellis., 2010. – 419 c. – (Prometheus Books).
23. Ellis A. The Myth of Self-esteem How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever / Albert Ellis., 2005. – 334 c.
24. Bandura A. Social learning theory / Albert Bandura. – Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1977. – 247 c.
25. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry / Harry Stack Sullivan. – Abingdon: Routledge, 2011. – 385 c.
26. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Ерік Берн. – Харків: КСД, 2022. – 255 с.
27. Stuart A. Montgomery. Clinician's Manual on SSRIs and Social Anxiety Disorder / Stuart A. Montgomery, Douglas C. Montgomery. – London: Science Press, 2004. – 84 c.
28. Erik H. Erikson. Childhood and society / Erik H. Erikson. – London: Vintage Digital, 2014. – 389 c.

- 29.. Zimbardo F. G. Shyness / Filip G. Zimbardo. – New York: Jove Publications, 1978.– 351 с.
30. Barry K. Weinhold. Breaking free of the co-dependency trap / Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold. – Novato, California: New World Library, 2008. – 271 с.
31. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping / Robert M. Sapolsky. – New York: Henry Holt and Company, 2004. – 560 с.
32. Levine P. Waking the Tiger: Healing Trauma The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences / P. Levine, A. Frederick. – Berkeley, California: North Atlantic Books, 1997. – 288 с.
33. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік / Бессел ван дер Колк. – Харків: Віват, 2023. – 624 с.
34. Ekman P. Emotions Revealed Understanding Faces and Feelings / Paul Ekman. – London: Weidenfeld & Nicolson, 2012. – 304 с.
35. УДК 159.922 (045) DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>
36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / Віктор Франкл. – Харків: КСД, 2023. – 144 с.].
37. Garcia K. Parenting Characteristics among Adults With Social Anxiety and their Influence on Social Anxiety Development in Children: A Brief Integrative Review [Електронний ресурс] / K. Garcia, C. Carlton, J. Richey // Volume 12 - 2021. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.614318>
38. Thompson, T., Van Zalk, N., Marshall, C. et al. Social anxiety increases visible anxiety signs during social encounters but does not impair performance. BMC Psychol 7, 24 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0300-5>
39. Stefan G. Hofmann PhD (2007) Cognitive Factors that Maintain Social Anxiety Disorder: a Comprehensive Model and its Treatment Implications, Cognitive Behaviour Therapy, 36:4, 193-209, DOI: 10.1080/16506070701421313
40. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment (pp. 69–93). The Guilford Press.

41. Rapee R. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia [Электронный ресурс] / R. Rapee, R. Heimberg // Behaviour Research and Therapy. – 1997. – Режим доступа до ресурсу: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
42. Hofmann SG. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. Cogn Behav Ther. 2007;36(4):193-209. doi: 10.1080/16506070701421313
43. Broeren S, Muris P. The Relation Between Cognitive Development and Anxiety Phenomena in Children. J Child Fam Stud. 2009 Dec;18(6):702-709. doi: 10.1007/s10826-009-9276-8
44. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 2005 Jun;62(6):617-27. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.617. Erratum in: Arch Gen Psychiatry. 2005 Jul;62(7):709. Merikangas, Kathleen R [added]. PMID: 15939839; PMCID: PMC2847357.
45. Essau C. Frequency, Comorbidity, and Psychosocial Impairment of Anxiety Disorders in German Adolescents [Электронный ресурс] / C. Essau, J. Conradt, F. Petermann // Journal of Anxiety Disorders, Volume 14, Issue 3, 2000, Pages 263-279, ISSN 0887-6185,. – 2000. – Режим доступа до ресурсу: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00039-0](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00039-0)
46. Chiu K, Clark DM, Leigh E. Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 2021 Jan 15;279:650-661. doi: 10.1016/j.jad.2020.10.055
47. Pickering, L., Hadwin, J.A. & Kovshoff, H. The Role of Peers in the Development of Social Anxiety in Adolescent Girls: A Systematic Review. Adolescent Res Rev 5, 341–362 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00117-x>
48. Long E, Gardani M, McCann M, Sweeting H, Tranmer M, Moore L. Mental health disorders and adolescent peer relationships. Soc Sci Med. 2020 May;253:112973. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.112973

49. Brockveld, K. C., Perini, S. J., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety and social anxiety disorder across cultures. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 141–158). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00006-6>
50. Koydemir S. Anxiety and Anxiety Disorders in Young People: A Cross-Cultural Perspective [Електронний ресурс] / S. Koydemir, C. Essau // Academic Press. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815310-9.00005-8>.
51. Cultural factors in social anxiety: A comparison of social phobia symptoms and Taijin Kyofusho [Електронний ресурс] / [D. Dinnel, E. Kleinknecht, R. Kleinknecht та ін.] // Journal of Anxiety Disorders, Volume 11, Issue 2. – 1997. – Режим доступу до ресурсу: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00004-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00004-2).
52. Mead M. Coming of age in Samoa : a psychological study of primitive youth for Western civilization / Margaret Mead. – New York: Morrow Paperback Editions, 1975. – 304 с.
53. Erikson E. Identity Youth and Crisis / Erik H. Erikson. – New York: W.W. Norton & Co., 1994. – 336 с.
54. Сігел Д. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини / Д. Сігел, Т. Брайсон. – Київ: Наш Формат, 2017. – 192 с..
55. Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent Development in Interpersonal Context. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 1003–1067). John Wiley & Sons, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08776-016>
56. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм. – Харків: КСД, 2019
57. Burns R. Self-concept development and education / Robert B. Burns. – London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. – 441 с.
58. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ : МАУП, 2007. – 256 с.
59. Li, W., Guo, Y., Lai, W. et al. Reciprocal relationships between self-esteem, coping styles and anxiety symptoms among adolescents: between-person and within-

- person effects. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 17, 21 (2023).
<https://doi.org/10.1186/s13034-023-00564-4>
60. Henriksen, I.O., Ranøyen, I., Indredavik, M.S. et al. The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 11, 68 (2017).
<https://doi.org/10.1186/s13034-017-0207-y>
61. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с : іл. ISBN 978-617-531-048-9
62. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
63. Khoury B. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis [Електронний ресурс] / B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin // *Clinical Psychology Review*, Volume 33, Issue 6. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.
64. Connor, K., Davidson, J., Churchill, L., Sherwood, A., Weisler, R., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386. doi:10.1192/bjp.176.4.379
65. Аврамчук О. СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС COVID-19: РОЛЬ РАННІХ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ [Електронний ресурс] / Олександр Аврамчук // *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, Volume 7 Issue 9 (53) 2021. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9>.
66. 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.
67. Гоян, Ігор Миколайович. "Вплив суперечностей мікросередовища і особистості на поведінку підлітків." (1999).
68. Когутяк, Надія Михайлівна. "Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування." (2014).

- 69.Краєва О. А.Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія /
О. А. Краєва – Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. – 218 с.

ДОДАТКИ

Додаток А. Анкетні дані

№ учасника							
Дата							
Населений пункт	Місто	село					
Клас	5	6	7	8	9	10	
Вік	10	11	12	13	14	15	
Стать	хлопець	дівчина					
Сімейний стан	Батьки живуть разом	Батьки розлучені	Живу з мамою	Живу з татом	Живу з бабусею	Живу з дідусем	Інше
Пандемія/Ковід: - Чи вплинула на твоє життя	Нічого не змінилось	Стало гірше	Стало краще				
Війна: - Чи вплинула на твоє життя	Нічого не змінилось	Стало гірше	Стало краще				

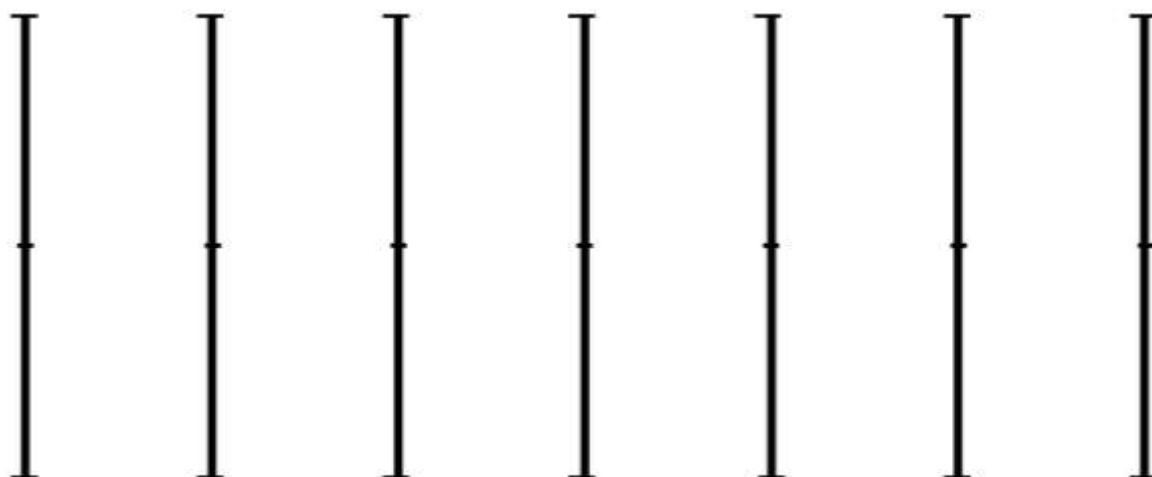
Додаток Б. Методика «Дембо-Рубінштейн»

Мета дослідження: виявити рівень самооцінки та рівень домагань підлітків.

Інструкція для учасників дослідження:

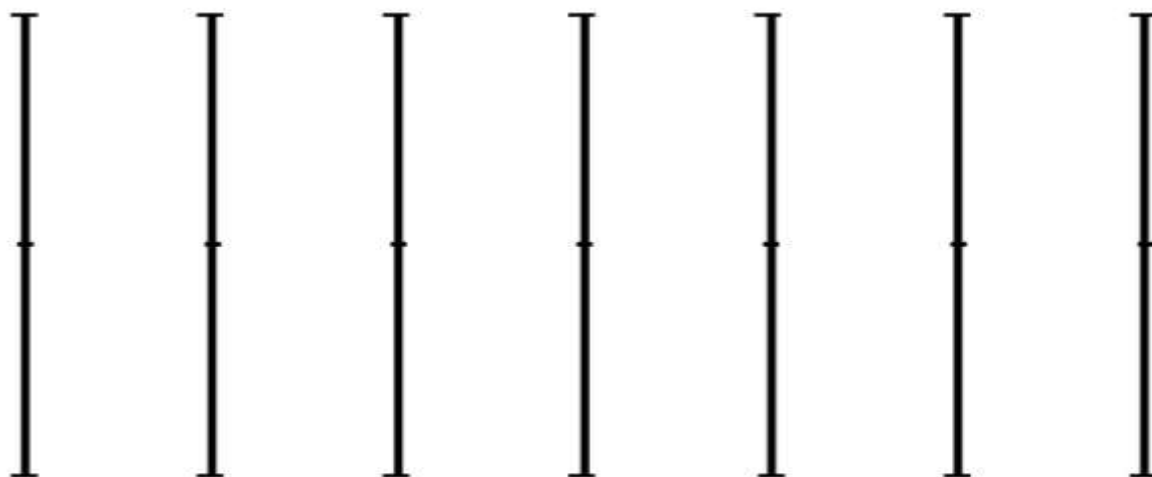
Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвищий. Вам пропонуються такі 7 ліній. Вони позначають: здоров'я (тренувальна), розум; характер; авторитет у однолітків; вміння багато чого робити своїми руками; зовнішність; впевненість в собі.

На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в цей час.



здоров'я	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	вміння багато чого робити своїми руками	зовнішність	Впевненість у собі
----------	---------------------	----------	------------------------------	--	-------------	-----------------------

Нижче хрестиком (X) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе



здоров'я

розум,
здібності

характер

авторитет
у
однолітків

вміння
багато чого
робити своїми
руками

зовнішність

Впевненість
у собі

Додаток В. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

[61, ст.94]

Мета дослідження: широко та диференційовано оцінити характеристики тривожності в підлітків.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (ТАК) або (НІ):

№	ЗАПИТАННЯ	ТАК	НІ
1.	Чи часто ти відчуваєш занепокоєним і схвилюваним?	ТАК	НІ
2.	Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?	ТАК	НІ
3.	Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?	ТАК	НІ
4.	Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?	ТАК	НІ
5.	Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?	ТАК	НІ
6.	Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?	ТАК	НІ
7.	Чи боїшся ти вступати в дискусію?	ТАК	НІ
8.	Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?	ТАК	НІ
9.	Чи часто ти відчуваєш стомленим?	ТАК	НІ
10.	Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?	ТАК	НІ
11.	Коли ти ввечері лягаєш у ліжку, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?	ТАК	НІ
12.	Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?	ТАК	НІ
13.	Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?	ТАК	НІ
14.	Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?	ТАК	НІ
15.	Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?	ТАК	НІ
16.	Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?	ТАК	НІ

17.	Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?	ТАК	НІ
18.	Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?	ТАК	НІ
19.	Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?	ТАК	НІ
20.	Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?	ТАК	НІ
21.	Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?	ТАК	НІ
22.	Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?	ТАК	НІ
23.	Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?	ТАК	НІ
24.	Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?	ТАК	НІ
25.	Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?	ТАК	НІ
26.	Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?	ТАК	НІ
27.	Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?	ТАК	НІ
28.	Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?	ТАК	НІ
29.	Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?	ТАК	НІ
30.	Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?	ТАК	НІ
31.	Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?	ТАК	НІ
32.	Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?	ТАК	НІ
33.	Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?	ТАК	НІ
34.	Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?	ТАК	НІ
35.	Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?	ТАК	НІ

36.	Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?	ТАК	НІ
37.	Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?	ТАК	НІ
38.	Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?	ТАК	НІ
39.	Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?	ТАК	НІ
40.	Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?	ТАК	НІ
41.	Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?	ТАК	НІ
42.	Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?	ТАК	НІ
43.	Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?	ТАК	НІ
44.	Чи боїшся ти критики з боку вчителя?	ТАК	НІ
45.	Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?	ТАК	НІ
46.	Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?	ТАК	НІ
47.	Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?	ТАК	НІ
48.	Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?	ТАК	НІ
49.	Чи важко тобі вранці вставати вчасно?	ТАК	НІ
50.	Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?	ТАК	НІ
51.	Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?	ТАК	НІ
52.	Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?	ТАК	НІ
53.	Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?	ТАК	НІ
54.	Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?	ТАК	НІ
55.	Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?	ТАК	НІ
56.	Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?	ТАК	НІ

57.	Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?	ТАК	НІ
58.	Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?	ТАК	НІ
59.	Чи легко ти засинаєш увечері?	ТАК	НІ
60.	Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?	ТАК	НІ
61.	Чи часто тобі сняться страшні сни?	ТАК	НІ
62.	Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?	ТАК	НІ
63.	Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?	ТАК	НІ
64.	Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?	ТАК	НІ
65.	Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?	ТАК	НІ
66.	Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?	ТАК	НІ
67.	Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?	ТАК	НІ
68.	Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?	ТАК	НІ
69.	Чи часто ти сердишся через дрібниці?	ТАК	НІ
70.	Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шії та обличчі?	ТАК	НІ
71.	Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?	ТАК	НІ
72.	Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?	ТАК	НІ
73.	Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?	ТАК	НІ
74.	Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?	ТАК	НІ
75.	Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?	ТАК	НІ
76.	Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?	ТАК	НІ
77.	Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?	ТАК	НІ

78.	Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?	ТАК	НІ
79.	Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?	ТАК	НІ
80.	Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?	ТАК	НІ
81.	Чи боїшся ти залишатися вдома сам?	ТАК	НІ
82.	Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?	ТАК	НІ
83.	Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?	ТАК	НІ
84.	Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?	ТАК	НІ
85.	Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?	ТАК	НІ
86.	Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?	ТАК	НІ
87.	Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?	ТАК	НІ
88.	Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?	ТАК	НІ
89.	Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?	ТАК	НІ
90.	Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?	ТАК	НІ
91.	Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?	ТАК	НІ
92.	Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?	ТАК	НІ
93.	Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?	ТАК	НІ
94.	Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?	ТАК	НІ
95.	Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?	ТАК	НІ
96.	Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?	ТАК	НІ

97.	Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?	ТАК	НІ
98.	Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірну роботу?	ТАК	НІ
99.	Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що не встиг чогось зробити?	ТАК	НІ
100.	Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?	ТАК	НІ

Додаток Г. Опитувальник соціальної фобії SPIN [64]

Мета дослідження: визначити рівень соціальної тривоги підлітків.

Інструкція для учасників дослідження:

- нижче, поряд з кожним твердженням, поставте позначку (**X**) у тій клітинці, яка найкраще описує як ви почувалися протягом останнього тижня або протягом іншого узгодженого періоду часу

		0: Ані- трохи	1: Трохи	2: Дещо	3: Дуже	4: Надзвичайно
1.	Я боюся впливових людей / керівництва					
2.	Мене турбує те, що я червонію на людях					
3.	Мене лякають вечірки та соціальні події					
4.	Я уникаю розмов з незнайомцями					
5.	Мене дуже лякає критика					
6.	Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором					
7.	Я соромлюся, що інші побачуть, що я вкрився потом					
8.	Я уникаю вечірок					

9.	Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги					
10.	Мене лякають розмови з незнайомцями					
11.	Я уникаю виступів з промовами					
12.	Я зроблю все, щоб уникнути критики					
13.	Мене турбує прискорене серцебиття					
14.	Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитись на мене					
15.	Понад усе я боюся осоромитись					
16.	Я уникаю розмов з впливовими людьми/ керівництвом					
17.	Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми					