

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

КОЦЬ Євгенія Михайлівна

УДК 159.9.019.4:159.942-05(043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ
СТРАТЕГІЙ ОСІБ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Луцьк – 2018

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Засєкіна Лариса Володимирівна,
Східноєвропейський національний
університет імені Лесі Українки,
завідувач кафедри
загальної та соціальної психології і соціології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, доцент
Орап Марина Олегівна,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
професор кафедри психології

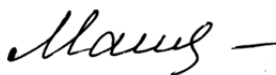
кандидат психологічних наук
Одінцова Анастасія Миколаївна,
Херсонський державний університет,
старший викладач кафедри загальної та
соціальної психології

Захист відбудеться 11 травня 2018 року об 11.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.05 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Потапова, 9, м. Луцьк, 43024.

З дисертацією можна ознайомитися на сайті <http://eenu.edu.ua> та у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43024.

Автореферат розісланий 11 квітня 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



Л. Я. Малімон

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нестабільність соціально-політичної та економічної ситуації в Україні, проведення військових дій підвищують інтолерантність до невизначення українців, яка часто слугує супутнім тлом зростання тривожності. Тривога як емоційний стан є нормальною і життєво важливою реакцією організму на ситуації небезпеки, водночас вона постає серйозною проблемою, коли трансформується у тривожність як особистісну рису, що виявляється при відсутності реальної загрози.

Поширеним видом тривожності є соціальна тривожність, при якій небезпека асоціюється із конкретними соціальними ситуаціями, що потребують ефективної міжособової взаємодії і комунікації. Серед найпоширеніших таких ситуацій є ситуації публічного виступу, взаємодії із високо статусними особами, перебування в людних місцях тощо. Соціальна тривожність виникає у підлітковому віці як природне продовження сором'язливості особистості й часто загострюється в юнацькому віці (Д. Вестбрук, О. Турчак та ін.). Юнаки, зокрема студенти, дуже вразливі до подібних ситуацій, адже вирізняються пошуком власної ідентичності: особистісної, професійної, соціальної, що супроводжується постійним станом невизначеності, часто відсутністю впевненості в майбутньому, необхідністю підтримувати ефективну соціальну взаємодію упродовж навчання. На юнаків покладається відповідальність за вибір професії, партнера для створення сімейних стосунків, в окремих випадках – самозабезпечення. Особи, які мають певні труднощі в спілкуванні, зазнають значних емоційних переживань, адже в ситуаціях невизначеності або нестабільності залишаються наодинці зі своїми проблемами, а відсутність підтримки призводить до суб'єктивного відчуття самотності, яке не дає змогу особистості бачити перспективи свого розвитку й будувати майбутнє. Це поглиблює деструктивні стратегії уникання проблемних ситуацій міжособової і навчальної взаємодії й формує замкнене коло розвитку соціальної тривожності.

Соціальна тривожність є проміжною ланкою між сором'язливістю, часто проростаючи саме з неї, та соціальною фобією, яка вважається психічним тривожним розладом. Це зумовлює важливість ґрунтовного вивчення соціальної тривожності, зокрема її причин у вигляді конкретних когніцій особи, часто викривлених, та поведінкових проявів, які найчастіше набувають форм уникнення та захисту. Дослідження когнітивних і поведінкових стратегій соціальної тривожності дає змогу підійти до цього феномену як симптоматично, так і генетично, одночасно покращуючи самопочуття особи через коригування поведінки і працюючи із причинами виникнення соціальної тривожності, що значною мірою може попередити трансформацію останньої в соціальну фобію.

Таким чином, попри дослідження соціальної тривожності як ситуативної і особистісної риси та соціальної фобії як психічного тривожного розладу

(Д. Ватсон, Дж. Вілсон, А. Зимбардо, Д. Кларк, Р. Френд, С. Хофман, Р. Тарасова, Т. Булатова, О. Черних, В. Краснова, А. Холмогорова, К. Хорні та ін.), загально психологічний підхід до вивчення когнітивних і поведінкових проявів як цілісних і типових когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю, яка балансує між сором'язливістю і соціальною фобією, не отримав висвітлення в науковій зарубіжній і вітчизняній психології.

Таким чином, важливість комплексного вивчення соціальної тривожності студентів для запобігання її трансформації у психічні розлади, покращення психологічного самопочуття студентів та підвищення їхньої навчальної продуктивності, з одного боку, та відсутність досліджень цієї проблеми, з іншого, зумовлюють актуальність дослідження та вибір теми: «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до наукової теми кафедри загальної та соціальної психології і соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Методологія і практика дослідження особистості» та є складовою комплексної науково-дослідної теми «Когнітивно-поведінкові і психолінгвістичні стратегії подолання психічної травматизації особистості» (державний реєстраційний номер 0115U002345). Тема дисертації затверджена Вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 26.11.2015 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю.

Відповідно до сформульованої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо психологічних особливостей когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю.

2. Емпірично дослідити когнітивно-поведінкові стратегії студентів із соціальною тривожністю; визначити факторну структуру соціальної тривожності різних рівнів та їхню обумовленість особистісними рисами.

3. Встановити когнітивно-поведінкові стратегії осіб із різними видами соціальної тривожності відповідно до ранніх дисфункційних схем особистості студентів та визначити психолінгвістичні маркери соціальної тривожності різних видів.

4. На основі теоретико-емпіричного дослідження означити потенційні напрями зниження соціальної тривожності з урахуванням ранніх дисфункційних схем та типових когнітивно-поведінкових стратегій студентів.

Об'єкт дослідження – феномен соціальної тривожності.

Предмет дослідження – психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю.

Теоретико-методологічну базу дослідження склали ідеї когнітивної парадигми щодо провідного впливу ментальних репрезентацій на життєдіяльність і поведінку особистості (Р. Каламаж, І. Пасічник, Д. Міллер, М. Орап, М. Смульсон, Н. Хомський та ін.); поведінкові теорії (Дж. Вольпе та ін.), когнітивно-поведінковий підхід до дослідження особистості (А. Бек, Дж. Бек, Д. Вестбрук, Л. Засекіна та ін.); концепції соціальної тривожності, зокрема моделі соціального научіння та схильності (А. Бандура), самопрезентації (А. Кононенко, Б. Шилер, Т. Лірі та ін.), інтерперсонального підходу (Дж. Каган), прив'язаності (Дж. Боулбі); теорії особистісних ролей, схем та ранньої депривації (Я. Гошовський, А. Одінцова, А. Маслюк, Дж. Янг), ідеї клінічної психолінгвістики (Th. Shapiro, Л. Засекіна та ін.).

Для вирішення поставлених завдань і досягнення поставленої мети використано такі **методи дослідження**: *теоретичний аналіз* сучасного стану проблеми, аналіз концептуального апарату дослідження із проблеми соціальної тривожності та супутніх когнітивно-поведінкових стратегій; *емпіричні методи дослідження*: спостереження, бесіди, анкетування, тестування із використанням стандартизованих методик: шкала оцінки соціальної тривожності (SPRS), шкала соціальної тривожності SPIN (К. Коннор та ін.), шкала самооцінки рівня тривожності (Ч. Спілберг, Ю. Ханін) для діагностики соціальної тривожності студентів та провідних когнітивних стратегій цих осіб; методика «YSQ – S3» (Дж. Янг в адаптації М. Падун) для визначення ранніх дисфункційних особистісних схем; методики «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах» (Л. Вассерман, М. Гуменюк), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової), методика «Визначення схильності до девіантної поведінки» (А. Орел) для визначення поведінкових стратегій соціально тривожних осіб, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела для визначення особистісних рис осіб із соціальною тривожністю, автонаратив «Мій негативний досвід» для визначення психолінгвістичних маркерів соціальної тривожності студентів; методи математичної статистики: *тест Левене* (для оцінювання рівності дисперсій вибірок), *t-критерій Ст'юдента* (для визначення значущих статевих відмінностей у проявах соціальної тривожності студентів), *коефіцієнт рангової кореляції Спірмена* (для встановлення взаємозв'язків між ранніми особистісними дисфункційними схемами та проявами соціальної тривожності), *факторний аналіз* (для визначення факторної структури різних рівнів соціальної тривожності із виокремленням факторних навантажень різних когнітивних і поведінкових чинників). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows, версія 24, а також комп'ютерної психолінгвістичної програми Textanz, 2010.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

вперше виокремлено ауто- і гетеро-спрямовані когнітивні (переважно знецінювального і самокритичного характеру) та поведінкові (уникання, захисту і гіперкомпенсації) стратегії в осіб із соціальною тривожністю, а також визначено особливості прояву останньої відповідно до ранніх дисфункційних схем особистості; встановлено психолінгвістичні маркери та визначено факторну структуру різних рівнів соціальної тривожності;

поглиблено та удосконалено ідеї когнітивно-поведінкового підходу до вивчення соціальної тривожності та особливості її прояву в осіб юнацького віку та під час навчального процесу; уявлення про статеві відмінності прояву соціальної тривожності у студентів, когнітивні спотворення та поведінкові патерни соціально тривожних осіб, а також вплив ранніх дисфункційних схем на поведінку особистості;

подальшого розвитку набули психологічні уявлення про напрями психологічної роботи із соціальною тривожністю; наукові принципи когнітивно-поведінкового підходу як сучасної методології дослідження психічних проблем і порушень.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні конкретних когнітивно-поведінкових стратегій соціальної тривожності відповідно до ранніх дисфункційних схем та окресленні потенційних напрямів психологічного втручання. Отримані результати психологічного дослідження можуть бути використані у процесі конструювання навчальних програм із дисциплін «Психологія особистості», «Психолінгвістика», «Когнітивно-поведінкова терапія», «Схема-терапія», а також у роботі психологічних служб університетів для зниження соціальної тривожності студентів.

Впровадження результатів дослідження. Результати дослідження впроваджено в навчальний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/4302 від 03.11.2017 р.), Національного університету «Острозька Академія» (довідка № 210 від 27.10.2017 р.), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 1247-33/03 від 31.10.2017 р.), Херсонського державного університету (довідка № 07-26/2055 від 30.10.2017 р.), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-15/03/1569 від 30.10.2017 р.).

Особистий внесок автора. Наукові положення й факти, одержані в результаті дослідження, є самостійним внеском автора у вивчення когнітивно-поведінкових осіб із соціальною тривожністю. У статті, написаній у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в емпіричному дослідженні впливу ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації відображено у публікаціях автора, обговорено на засіданнях кафедри загальної

та соціальної психології і соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Результати проведеного дослідження доповідалися й отримали схвалення на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (Луцьк, 2016; Рівне, 2017), «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (Луцьк, 2016, 2017), «Сучасні тенденції в педагогічній освіті та науці України та Ізраїлю: шлях до інтеграції» (Одеса, 2016, 2017), «Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграції» (Луцьк, 2017), «Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії» (Харків, 2017), «Психологія. Цінності. Духовність (Луцьк, 2017); на *всеукраїнських науково-практичних конференціях і семінарах*: «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс» (Луцьк, 2016, 2017), «Діагностика та корекція девіантної поведінки сучасної молоді» (Луцьк, 2016), «Актуальні проблеми екологічної психології: стан та перспективи» (Луцьк, 2016), «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 2016), «Типологія девіантної поведінки: діагностика та корекція» (Луцьк, 2017), «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2017).

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження опубліковано у 12 працях, серед яких 2 статті, що включені до переліку фахових у галузі психології, 4 статті – у міжнародному науковому виданні та у виданні, що включене до міжнародних наукометричних баз, 6 – у збірниках матеріалів семінарів і конференцій.

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (228 найменувань, з них 54 іноземною мовою), 3 додатків на 18 сторінках. Робота містить 22 таблиці і 14 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 213 сторінок, основний зміст викладно на 165 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичну значущість роботи; наведено дані про апробацію і впровадження результатів дослідження у практику, подано інформацію про структуру і обсяг дисертації.

У **першому розділі** «*Теоретичні основи дослідження когнітивно-поведінкових стратегій особистості із соціальною тривожністю*» розкрито феномен соціальної тривожності в працях вітчизняних та зарубіжних науковців; систематизовано психологічні особливості когнітивних і поведінкових стратегій осіб юнацького віку із проявами соціальної тривожності; визначено прояви соціальної тривожності у студентів.

Провідні напрями дослідження поведінки особистості із соціальною тривожністю зосереджуються на поглибленні розуміння проблематики тривоги, тривожності і соціальної тривожності, а також взаємозв'язку між тривожністю та захисними механізмами психіки (Р. Герріг, Я. Гошовський, Ф. Зімбардо, Р. Мей, В. Нестеренко, Я. Омельченко, З. Кісарчук, Ч. Рікрофт, К. Хорні); визначенні тривоги як чинника дезадаптивної поведінки (В. Астапов, Т. Дробішева, В. Вікторова); виявленні особливостей прояву тривожності у мовленні студентів під час напружених навчальних ситуацій (О. Турчак); відокремленні понять соціальної тривоги, соціальної тривожності та соціальної фобії (R. Rapee), тривожності як надмірного та неконтрольованого переживання (D. Barlow, J. Wincze); встановленні обумовленості соціальної тривожності особистісними рисами (І. Мудрак); визначенні механізмів та принципів функціонування тривожності (Є. Калюжна).

Феномен соціальної тривожності представлений через призму дослідження тривожності як синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (В. Астапов); у контексті психологічних захистів (Т. Булатова, О. Черних), сором'язливості (Ф. Зімбардо), соціальних фобій (L. Stopa, D. Clark), у зв'язку з емоційною дезадаптацією, рівнем стресу і якістю інтерперсональних стосунків у студентів (В. Краснова, А. Холмогорова), виявленням причин, профілактики та подолання тривожності (А. Прихожан), особливостей міжособистісної і внутрішньо групової тривоги в умовах значущої спільної діяльності (Ю. Ханін), когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів (Л. Засекіна).

Існують значні відмінності у визначенні тривожності і соціальної тривожності у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. У вітчизняних працях тривожність вивчається з позицій діяльнісно-особистісного підходу (Я. Гошовський, З. Кісарчук, І. Мудрак та ін.), що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги і тривожності людини, обумовленості тривожності депривацією особистості, негативному впливі тривожності на провідний вид діяльності та побудову особистісних життєвих сценаріїв; діяльнісному підході (Є. Калюжна, О. Турчак та ін.) у тріаді «мета – зусилля – результат», відповідно до якої психологічні механізми тривожності функціонують на таких етапах діяльності: акцептація мети; об'єктивація Я-зусиль (реалізація внутрішнього наміру) – на індивідуально-психологічному рівні; оцінювання результату.

Виокремлено різні підходи до дослідження причин виникнення соціальної тривожності та особливостей її функціонування. Так, з позиції біхевіоризму соціальна тривожність вивчається як наслідок травматичної події (R. Townsley), з погляду теорії соціального научіння соціальна тривожність виникає внаслідок моделювання поведінки інших через спостереження за соціально тривожними особами (А. Бандура); відповідно до положень теорії самопрезентації підкреслюється взаємозв'язок високого рівня соціальної тривожності із негативною самооцінкою та нестачею соціальних навичок (А. Кононенко,

В. Schlenker, M. Leary), соціальна тривожність розглядається як адаптивна функція: відчуття необхідності отримувати зовнішні підкріплення від інших (R. Baumeister, D. Tice); з позиції інтерперсонального підходу соціальна тривожність виникає внаслідок негармонійних міжособових стосунків з іншими, інтерперсонального досвіду особистості (N. Eisenberg, W. Damon); з погляду теорії прив'язаності корені соціальної тривожності – у відсутності безпечних стосунків з батьками (Дж. Боулбі); з перспективи еволюційного підходу соціальна тривожність – це адаптаційна стратегія, що забезпечує лабільність та спрацювання реакції «боротьби або втечі», зниження агресії, набуття конструктивних патернів поведінки, розвиток самоконтролю і саморегуляції (Д. Барлоу), розгляд соціальної тривожності з урахуванням вікових особливостей, статевої приналежності чи соціального статусу (J. Clark, H. Arkowitz).

Соціальну тривожність поділяють на первинну та вторинну. Первинна зумовлена почуттям сорому та пов'язаним з ним самозвинуваченням, які згодом запускають фізіологічні зміни (тремтіння, потовиділення, почервоніння), які ще більше посилюють тривожність індивіда, що тлумачиться вже як вторинна. Визначають різні форми соціальної тривожності, серед них сором, незручність, зніяковілість, страхи (J. Maltby, L. Day, A. Macaskil).

Вивчення соціальної тривожності особи в підлітковому і юнацькому віці важливо для розкриття суті цього явища, його механізмів та принципів функціонування. Внаслідок теоретичного аналізу літератури визначено вікову динаміку когнітивних і поведінкових патернів осіб із соціальною тривожністю. Активізація соціальної тривожності у підлітковому віці часто супроводжується такими когнітивними патернами, як песимістичний атрибутивний стиль, зародження рефлексії, прояви егоцентризму, які переростають в юнацькому віці у поглиблений розвиток рефлексії, усвідомлення своєї меншовартості, проблеми у конструюванні життєвих планів і життєвої перспективи загалом. Поведінкові патерни у підлітковому віці виражаються в труднощах самопрезентації, асертивності та униканні, які переходять в агресію, дезадаптацію в навчальних ситуаціях у юнацькому віці. Когнітивні і поведінкові патерни оформлюються у цілісні когнітивно-поведінкові стратегії соціально тривожної особистості. Визначено, що когнітивні і поведінкові стратегії (Т. ван Дейк, Л. Мерфі та ін.) – це загальний когнітивний або поведінковий план дій, який складається із ментальних або поведінкових патернів в умовах існування постійної загрози в соціальних ситуаціях, навіть за відсутності джерела небезпеки. Часто когнітивний план є спотвореним (викривлені думки та очікування), а поведінковий план (прояв захисних механізмів) – деструктивний, оскільки породжується перенесенням одиничного травматичного досвіду на узагальнення усіх соціальних ситуацій.

Обґрунтовано, що молоді люди з високим рівнем соціальної тривожності в ситуаціях напруження застосовують як менш зрілі (заміщення, регресія), так і

більш зрілі (проекція, компенсація) механізми психологічного захисту, що супроводжується видаленням інформації із сфери свідомості і рівнем переструктурування інформації. Поведінка юнаків під впливом стресу стає вибірковою та емоційно-деформованою, а коло осіб, з якими вони взаємодіють, є вузьким і не характеризується прив'язаністю.

Підвищена соціальна тривожність у студентів призводить до невпевненості у власних комунікативних можливостях, що значно звужує спілкування, погіршує академічну успішність, гальмує особистісний розвиток, а також породжує дезадаптивну поведінку й неефективне функціонування в соціумі.

Таким чином, соціальна тривожність вирізняється сукупністю когнітивно-поведінкових стратегій, які мають спотворені й деструктивні форми, що загострюються в юнацькому віці. Це зумовлює необхідність емпіричного дослідження когнітивно-поведінкових стратегій особистості на вибірці студентів.

У **другому розділі** дисертаційної роботи *«Методологічні засади дослідження когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю»* висвітлено процедурно-методичну базу та результати емпіричного дослідження соціальної тривожності студентів.

Методологічними засадами вивчення соціальної тривожності студентів обрано когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек), який слугує теоретичною основою когнітивно-поведінкової терапії. В когнітивно-поведінковому підході визначається низка теоретичних принципів, які стали вихідними положеннями теоретико-емпіричного дослідження: 1) когнітивний принцип; 2) поведінковий принцип; 3) принцип «тут і тепер»; 4) принцип континууму; 5) принцип інтерактивної системи; 6) емпіричний принцип.

Дослідження проводилось на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вибірку склали студенти 1-4 курсів віком від 18 до 22 років загальною кількістю 287 осіб, серед них 251 особа жіночої статі, 36 осіб – чоловічої статі.

Соціальна тривожність у досліджуваних діагностувалася за допомогою методик SPIN і SPRS. Для визначення надійності отриманих результатів та групування гомогенної вибірки осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності було проведено кореляційний аналіз показників за двома методиками. Враховуючи нерівномірний розподіл даних за критерієм Z нормальності Колмогорова-Смирнова (для SPIN $p=0,792 \geq 0,05$; для SPRS $p=0,321 \geq 0,05$, кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта кореляції рангів Спірмена ($0,590, p \leq 0,05$).

Встановлено, що найбільший відсоток студентів (61,7 %) характеризується низьким і нижче середнього рівнями соціальної тривожності, 34,7 % досліджуваних – середнім рівнем і 3,6 % студентів проявляють високий рівень тривожності за методикою SPIN. Жоден досліджуваний не виявив дуже важкий

ступінь соціальної тривожності, який межує з клінічними випадками і виражається у соціальній фобії.

В межах когнітивно-поведінкового підходу найважливішими є думки, які супроводжують тривожні стани (когнітивні патерни), та відповідно моделі поведінки (поведінкові патерни), які є наслідком цих когнітивних спотворень. Найтиповішими когнітивними патернами визначено такі думки: «вони подумують, що я дурний» (75 %), «мене не поважатимуть» (77,5 %), «інші помітять мою тривогу» (73,75 %), «всі дивляться на мене» (62,5 %), «я виглядаю по-дурному» (61,25 %), «я їм не подобаюсь» (58,75 %), «я ненормальний» (51,25 %), «я неадекватний» (50 %), «я втрачаю контроль» (47,5 %), «я погано виглядаю» (47,5 %), «не зможу говорити» (36,25 %), «я нудний» (3,75 %), «у мене все падає з рук» (3,75 %). Результати аналізу даних за методикою SPRS дають змогу спостерігати домінування думок (когнітивних патернів), які пов'язані зі страхом бути осміяними іншими людьми. Так, думки стосовно інших посідають перші чотири позиції, і лише згодом з'являються думки про власні особистісні характеристики. Це підтверджує здійснені нами теоретичні узагальнення щодо переважання орієнтації на інших і необхідності підтримки й соціального схвалення з боку інших. Серед поведінкових патернів найтиповішими є такі: «намагаюся розслабитися» (81,25 %), «уникаю зорового контакту» (77,5 %), «мало говорю» (77,5 %), «відволікаюсь» (75 %), «повільно дихаю» (62,5 %), «зосереджуюсь на своєму голосі» (61,25 %), «говорю швидко» (50 %), «одягаю певний одяг» (27,5 %), «зосереджуюсь на руках (або на якомусь іншому предметі)» (27,5 %), «повільно рухаюсь» (13,75 %), «тримаю руки нерухомо» (5 %), «сідаю» (3,75 %), «повільно рухаюсь» (2,5 %). Таким чином, спостерігаємо домінування захисних поведінкових патернів над уникаючими, інакше кажучи, студенти не вдаються до уникання ситуації, водночас намагаються себе захистити від наростаючої тривоги різними способами, які в короткотривалому часі видаються помітними, а в довготривалій перспективі призводять до ще більшого поглиблення соціальної тривожності.

Аналіз результатів дослідження свідчить про значущі статеві відмінності в показниках соціальної тривожності: у жінок вони значно вищі порівняно із чоловіками (відповідно, $18,75 \pm 2,74$ та $14,64 \pm 1,73$; значення за тестом Левене 1,813, $p \leq 0,180$; $t = 2,311$, $p \leq 0,022$). Результати якісного зіставного аналізу поведінкових патернів відповідно до статі свідчать про те, що найтиповішим для жінок є зосередження на власній зовнішності. Переважна більшість поведінкових патернів спрямована на те, щоб виглядати краще в очах оточення, для чого використовується одяг, різні частини тіла тощо. Також помітно зосередження жінок на зорових відчуттях, зоровому контакті.

Результати якісної і кількісної інтерпретації даних дали змогу повною мірою реалізувати принцип «тут і тепер» в межах когнітивно-поведінкового підходу, який втілюється у визначенні конкретних когнітивно-поведінкових

патернів у конкретний момент переживання соціальної тривожності, й урахування яких є важливим для стабілізації психічних станів студентів і зниження дискомфорту в соціальних ситуаціях. Водночас не менш важливим є визначення глибинних причин розвитку соціальної тривожності у студентів, які в нашому дослідженні представлені ранніми дисфункційними особистісними схемами.

У третьому розділі *«Ранні дисфункційні схеми як чинники когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю»* розкрито особистісні чинники різних рівнів соціальної тривожності, визначено ранні дисфункційні особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності у студентів, встановлено психолінгвістичні маркери когнітивно-поведінкових стратегій соціальної тривожності та представлено теоретико-емпіричний аналіз потенційних напрямів психологічної роботи із різними видами соціальної тривожності.

Можливість виявити якісно новий психологічний зміст, що відображає зв'язок між рівнями соціальної тривожності та особистісними когнітивними і поведінковими стратегіями студентів, забезпечує факторний аналіз.

Основні змінні, які відображають факторне навантаження у структурі соціальної тривожності та слугують її чинниками, є такими: активність у стресових ситуаціях, подолання нормативності, адикції, самоушкодження, контроль, особистісна тривожність, копінг, який центрований на емоціях, копінг, який центрований на униканні, підкорення, низька нормативність, невпевненість, практичність, конформізм, низький самоконтроль, розслабленість. Соціальна тривожність високого рівня представлена шістьма факторами, які становлять 72,43 % загального масиву даних. Найбільше навантаження у першому факторі «Невпевненість» мають змінні за шкалою невпевненість (0,903), копінг на емоціях (0,863), підкорення (0,773). Цей фактор виражає соціальну тривожність, яка ґрунтується як на оцінці себе, так і на очікуваннях стосовно поведінки інших людей. Другий фактор «Низька нормативність» містить високі факторні навантаження за шкалами подолання нормативності (0,782), низький самоконтроль (0,742), особистісна тривожність (0,477). Цей фактор демонструє захисні складові соціальної тривожності, які часто виявляються у протиставленні особою себе груповим цінностям і нормам. Третій фактор «Конформне уникання» – містить високі факторні навантаження за змінною уникання (0,908), конформності (0,727), розслаблення (0,703). Високі факторні навантаження цього фактора передбачають повну залежність особи від групи, суспільної думки, відсутність власних і надання переваги лише груповим рішенням, повну орієнтацію на оцінки з боку інших та соціальне схвалення. Фактор 4 «Саморуйнування» – містить високі факторні навантаження за змінною самопошкодження (0,839), невпевненість у собі (0,536), що виражає низьку цінність власного життя, схильність до ризику, яскраво виражену потребу в гострих відчуттях. Фактор 5 «Адиктивність»

містить високі факторні навантаження за змінною адикції (0,868), слабкість контролю над емоціями (0,684), що свідчить про генетичну і психологічну схильність до різного роду залежностей, необхідність втечі від реальності засобами зміни станів свідомості, а також схильність до ілюзорно-компенсаторних способів вирішення проблем. Фактор 6 «Низька нормативність» – представлений особистісною тривожністю (0,428), низькою нормативністю (0,434) та невпевненістю (0,415). Високі факторні навантаження за цими змінними свідчать про схильність людини до руйнування правил і норм, заперечення цінностей і загальноприйнятих зразків поведінки. Аналіз факторної структури високого рівня соціальної тривожності дає змогу визначити застосування трьох видів поведінкових стратегій деструктивного характеру, притаманного особам із цим рівнем тривожності: унікальні, захисні, гіперкомпенсуючі, які тісно пов'язані із особистісними рисами: невпевненістю, емоційною лабільністю, чутливістю, конформністю, особистісною тривожністю.

Соціальна тривожність середнього рівня представлена також шістьма факторами. Фактор 1 «Компенсаторне уникання» має амбівалентний характер і містить, з одного боку, активність у стресових ситуаціях (0,849), а з іншого – уникання ситуацій (0,826). Фактор 2 «Адиктивне підкорення» виражає тенденцію до адиктивної поведінки (0,612), підкорення думці іншого (0,502), копінг, базований на емоціях (0,493). Зміст фактора свідчить також про залежність від інших, почуття провини за будь-які свої дії, підвищену тривожність за свої помилки, надлишкову тактовність, покірність до повної пасивності. Фактор 3 «Неконтрольоване саморуйнування» передбачає захисні стратегії руйнування і самоушкодження себе (0,629) як спосіб захиститися від болю, якого можуть завдати інші, що поєднується із низьким рівнем волевого контролю власних емоційних станів (0,484). Фактор 4 «Неконтрольована агресія» передбачає високі показники невпевненості (0,536), подолання нормативності (0,652), які, на противагу попередньому фактору, спрямовуються назовні і також поєднуються із низьким самоконтролем емоційних реакцій та чуттєвих потягів (0,471). Фактор 5 «Напруженість» містить високі факторні навантаження за змінними напруженість (0,407), низька нормативність (0,405), що виражають фрустрованість, виснаженість, наявність хвилювання та надлишкового збудження через надмірну орієнтацію на зовнішню реальність та подолання наслідування загальноприйнятих норм (0,402). Фактор 6 «Аутоагресивне уникання» містить високі навантаження за змінними самоушкодження (0,470) як вияв саморуйнівних поведінкових патернів із елементами самоушкодження. Спрямування агресії проти себе супроводжується високими показниками уникання (0,411).

Таким чином, факторна структура соціальної тривожності середнього рівня представлена поведінковими стратегіями уникання, захисту і гіперкомпенсації, водночас, на противагу соціальній тривожності високого

рівня, містить значно менше особистісних рис (напруженість, невпевненість), які поєднуються із тривожністю.

Для визначення глибинних причин розвитку соціальної тривожності було досліджено ранні дисфункційні схеми, які визначаються як внутрішні (ментальні) правила життя, що впливають на когніції, емоції та поведінку.

Наслідуючи думку Дж. Янга про те, що ранні дисфункційні особистісні схеми певною мірою детермінують психологічні і психічні проблеми людини, ми вважали за необхідне здійснити кореляційний аналіз показників соціальної тривожності та ранніх дисфункційних схем студентів. Результати кореляційного аналізу засвідчили, що важливого значення набувають ранні дисфункційні схеми, які формуються як наслідок міжособової взаємодії в дитинстві із значущими для особистості людьми. Найбільша представленість схем належить до сфери втрати зв'язку і відкинення, що формує вразливу дитячу схему внаслідок труднощів прив'язаності. Так, встановлено значущі кореляційні зв'язки показників соціальної тривожності і схем емоційної депривації (0,165, $p \leq 0,05$), покинення (0,206, $p \leq 0,05$), скривдження (0,220, $p \leq 0,05$), соціальної ізоляції (0,228, $p \leq 0,05$), дефективності (0,184, $p \leq 0,05$), злиття (0,270, $p \leq 0,05$). Усі ці схеми пов'язані із відсутністю безпеки і надійності в міжособових стосунках, саме тому вони безпосередньо впливають як на підвищену тривогу, так і очікування загрози саме з боку інших. В результаті кореляційного аналізу встановлено особливості проявів поведінкових патернів відповідно до функціонування ранніх схем.

Рання дисфункційна схема емоційної депривації, яка пов'язана із розвитком соціальної тривожності, супроводжується такими поведінковими патернами, як схильність до адиктивної поведінки (0,522, $p \leq 0,01$), самоушкодження (0,505, $p \leq 0,01$) та слабого вольового контролю емоційних реакцій (0,479, $p \leq 0,05$). Враховуючи результати кореляційного зв'язку та результати якісної інтерпретації даних за методикою SPRS, можна визначити, що вродженою схильністю до соціальної тривожності є особистісна жорстокість і замкненість, набутою схильністю є емоційна депривованість, до основних когнітивних спотворень належать думки стосовно меншовартості й неможливості отримати любов від інших, до поведінкових патернів належать схильність до адиктивної поведінки, відсутність емоційної саморегуляції і схильність до самоушкодження. Змістовий аналіз когнітивно-поведінкових патернів дає змогу означити когнітивні стратегії як самознецінювальні, а поведінкові – як гіперкомпенсувальні.

Рання дисфункційна схема покинення поєднується із адикцією (0,531, $p \leq 0,05$), самоушкодженням (0,491, $p \leq 0,05$), контролем (0,474, $p \leq 0,05$), ригідністю мислення (0,220, $p \leq 0,05$). Враховуючи результати кореляційного зв'язку та результати якісної інтерпретації даних, можна визначити, що вродженою схильністю до соціальної тривожності є ригідне мислення, набутою схильністю є досвід покинення близькими людьми в дитинстві, до основних

когнітивних спотворень належать думки стосовно страху бути самотнім і покинутим у майбутньому, до поведінкових патернів належать схильність до адиктивної поведінки, відсутність емоційної саморегуляції та схильність до самоушкодження. Змістовий аналіз когнітивно-поведінкових патернів дає змогу означити когнітивні стратегії осіб із домінуючою схемою покинення як негативно очікувальні, а поведінкові – як гіперкомпенсувальні подібно до соціальної тривожності із схемою емоційної депривації.

Рання дисфункційна схема, яка виокремлює ще один вид соціальної тривожності, – скривдження. Встановлені значущі кореляційні зв'язки цієї особистісної схеми з такими поведінковими патернами, як адикція (0,618, $p \leq 0,01$) і низький контроль емоційних реакцій (0,194, $p \leq 0,05$), та особистісними рисами: інтелект (0,309, $p \leq 0,01$), домінантність (0,509, $p \leq 0,01$), підозрілість (0,178, $p \leq 0,05$). Враховуючи результати якісної і кількісної інтерпретації отриманих даних, визначаємо, що когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю з домінуючою ранньою дисфункційною схемою скривдження вирізняються особливим когнітивно-поведінковим репертуаром – очікуванням й поведінковими стратегіями захисту – адиктивною поведінкою, низьким контролем емоційних реакцій та домінантністю, які поєднуються із підозрілістю й інтелектуальними здібностями. Установка на скривдження і постійне очікування загрози у соціальних ситуаціях, надлишкова підозрілість, обережність у вчинках та часто егоцентричність дають змогу визначити когнітивні стратегії цих осіб як фобічні, а поведінкові стратегії – як захисні.

Рання дисфункційна схема соціальної ізоляції має значущі кореляційні зв'язки із чутливістю (0,221, $p \leq 0,05$), боязливістю (0,226, $p \leq 0,05$), низьким емоційним контролем (0,237, $p \leq 0,05$), схильністю до адиктивної поведінки (0,238, $p \leq 0,05$) та уникнення (0,176, $p \leq 0,05$). На основі отриманих результатів доходимо висновків, що особи із ранньою дисфункційною схемою соціальної ізоляції не можуть подолати соціальну тривожність через наявність когнітивно-поведінкових стратегій унікального і захисного характеру, які не дають змогу увійти в реальність та міжособові стосунки. Ця схема змушує людей почуватися відірваними від інших, характеризується втратою чуття належності до будь-чого, підсилює невпевненість і власну меншовартість.

Зафіксовано кореляційні зв'язки схеми дефективності із поведінковими патернами схильності до подолання нормативної поведінки (0,474, $p \leq 0,01$), схильності до адиктивної поведінки (0,529, $p \leq 0,01$) і самоушкодження (0,215, $p \leq 0,05$), а також з низьким контролем емоційних станів (0,474, $p \leq 0,01$), орієнтації на емоції у своїй поведінці (0,148, $p \leq 0,05$). Таким чином, соціальна тривожність осіб із домінуючою схемою дефективності містить широкий спектр захисних реакцій. Серед особистісних рис помічаємо зв'язок схеми дефективності із замкненістю (0,277, $p \leq 0,05$), підкоренням (0,308, $p \leq 0,01$) та чутливістю (0,153, $p \leq 0,05$). Схема дефективності сповнює людину непотрібністю і комплексом неповноцінності. Люди із цією схемою вважають

себе не вартими любові, поваги, також часто це почуття пов'язане із переживанням сорому. Такі переживання негативного досвіду в сукупності із особистісними рисами і захисними поведінковими стратегіями не дають змоги працювати із соціальною тривожністю в напрямі зменшення її рівня. Таким чином, у студентів із переважанням схеми дефективності спостерігаються когнітивні стратегії самокритики і поведінкові стратегії захисту.

Встановлено значущі кореляційні зв'язки між ранньою дисфункційною схемою злиття зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху та показниками інтелекту ($0,248, p \leq 0,05$) і стриманістю ($0,146, p \leq 0,05$). Таким чином, люди з цією схемою, попри відсутність ідентичності і самостійності, а також низьку здатність приймати рішення, вирізняються високим інтелектом і освіченістю. Також ці особи є доволі стриманими, що узгоджується із від'ємними показниками низького контролю ($0,157, p \leq 0,05$) і орієнтацію на емоції при прийнятті рішення ($0,162, p \leq 0,05$). Таким чином, незважаючи на відносно стабільний емоційний стан, соціальна тривожність цих осіб супроводжується стратегією уникання ($0,146, p \leq 0,05$), адже вони не здатні до розпізнавання власних емоцій і потреб, а повністю зливаються із значущою для них особою. Змістовий аналіз когнітивно-поведінкових патернів дає змогу означити когнітивні стратегії як самопринизливі, а поведінкові – як унікальні.

Важливим етапом ефективної психологічної допомоги особам із різними ранніми дисфункційними схемами є встановлення психолінгвістичних маркерів соціальної тривожності, які б упродовж перших ознайомчих і психоедукаційних занять давали змогу психологу виявити когнітивно-поведінкові особливості студентів із соціальною тривожністю й окреслити конкретні напрями роботи. На основі комп'ютерної програми Textanz, 2010 було встановлено психолінгвістичні показники наративів студентів на тему «Мій негативний досвід»: загальний обсяг текстової продукції в словах, коефіцієнт лексичної різноманітності, кількість слів у реченні і коефіцієнт когнітивної складності тексту.

Встановлено, що психолінгвістичні показники є подібними у наративах осіб із соціальною тривожністю зі схемами із сфери втрати зв'язків і прив'язаності. Відмінними показниками наративів є показники іншої схеми – злиття, яка вирізняється більшою кількістю слів у наративі, що свідчить про позитивну мотивацію письмової автокомунікації, більшою кількістю слів у реченні (що вказує на високий контроль емоційних реакцій), а також когнітивною складністю текстової інформації і високим коефіцієнтом лексичної різноманітності (що зіставляється із інтелектуальними показниками автора). Помітним є також найменший показник кількості слів у реченні в осіб із схемою емоційної депривації, що свідчить про емоційне збіднення індивідуального мовлення як відображення порушеної здатності до експресії емоцій.

За результатами проведеного дослідження виокремлено напрями діагностичної і консультативної роботи з особами із різними видами соціальної тривожності студентів, що ґрунтуються на ранніх дисфункційних схемах.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дають змогу дійти таких висновків:

1. Когнітивно-поведінкові стратегії осіб із соціальною тривожністю – це сукупність когнітивних спотворень, які вирізняються ауто- чи гетеро-спрямованістю, і проявляються у формах негативного очікування, самознецінення, самокритики, страху самотності, самоприниження, а також поведінкових патернів, що оформлюються у вигляді уникання, захисту та гіперкомпенсації і виражаються у схильності до адиктивної поведінки, порушеннях норм, самоушкодженні, різному контролю емоцій. Визначено дві крайні форми соціальної тривожності: сором'язливість та соціальна фобія, рівні прояву соціальної тривожності (середній, низький, високий) та форми (первинна, вторинна). Встановлено когнітивні і поведінкові патерни, що виникають при зародженні соціальної тривожності в осіб підліткового віку та загострюються в юнацькому віці внаслідок пошуку особистісної і професійної ідентичності, що супроводжується ситуаціями невизначеності.

2. Результати емпіричного дослідження свідчать, що переважна більшість студентів мають середній та високий рівні тривожності. Визначено особливості когнітивних і поведінкових патернів різних рівнів, які виражаються в ауто- і гетеро-спрямованих когнітивних стратегіях переважно знецінювального і самокритичного характеру та поведінкових стратегіях уникання, захисту і гіперкомпенсації. Встановлено вищі показники соціальної тривожності жінок порівняно із чоловіками. Чоловіки більшою мірою схильні порушувати існуючі норми та правила, заперечувати існуючі цінності та загальновизнані зразки поведінки, тоді як жінки вдаються до маскуванню власної тривожності за допомогою одягу, конкретних поведінкових актів тощо. Доведено, що жінкам притаманні переважно захисні стратегії, тоді як чоловікам характерні гіперкомпенсуючі стратегії як засіб зменшення соціальної тривожності.

Визначено факторну структуру різних рівнів тривожності. Структура високого рівня соціальної тривожності представлена широкою варіативністю особистісних властивостей: впевненістю, емоційною лабільністю, чутливістю, консерватизмом, конформізмом, а також поведінковими патернами: адикцією, самоушкодженням, конформізмом. Структура середнього рівня соціальної тривожності представлена меншою варіативністю особистісних властивостей – напруженістю і невпевненістю, та поведінкових патернів – активного підкорення і компенсаторного уникання.

3. На основі ранніх дисфункційних схем емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції та злиття визначено види соціальної тривожності, їхні когнітивно-поведінкові особливості та встановлено психолінгвістичні маркери їх вербального вираження. Виявлено, що соціально тривожні особи зі схемою емоційної депривації, яка формується внаслідок позбавлення батьківського тепла і турботи, характеризуються деструктивними ауто- і гетеро-спрямованими когнітивними стратегіями, які мають переважно знецінювальний характер, та гіперкомпенсувальними поведінковими стратегіями. Соціальна тривожність студентів із переважанням схеми покинення супроводжується ауто-орієнтованими когнітивними стратегіями «я поганий» та гетеро-орієнтованими стратегіями «вони мене покинуть», які мають негативно очікувальний характер, а також гіперкомпенсувальними поведінковими стратегіями. Важливими когнітивними стратегіями осіб зі схемою скривдження є фобічні (гетеро-спрямовані) когнітивні стратегії стосовно можливого скривдження та поведінкові стратегії захисту.

Соціальна тривожність, яка ґрунтується на ізоляції, вирізняється значним переважанням поведінкових стратегій уникання, які не дають змогу перевірити найстрашніші прогнози особи у соціальних ситуаціях, та когнітивними ауто-стратегіями очікування самотності. Соціальна тривожність із схемою дефективності ґрунтується на поведінкових патернах, що втілюються у стратегію самоушкодження як захисну стратегію. Когнітивні стратегії переважно є ауто-спрямованими і містять самокритику. Соціальна тривожність зі схемою злиття вирізняється ауто-спрямованими когнітивними стратегіями самопринизливого характеру, а також поведінковими стратегіями уникання. Встановлено, що психолінгвістичні маркери є подібними у наративах осіб із соціальною тривожністю зі схемами із сфери втрати зв'язків і прив'язаності, водночас суттєво відрізняються від наративів студентів зі схемою злиття, що належить до сфери автономії і здатності досягати успіху.

4. Відповідно до домінуючих ауто- чи гетеро-спрямованих когнітивних стратегій та поведінкових стратегій уникнення, захисту або гіперкомпенсації, а також особистісних рис студентів означено потенційні напрями психологічної роботи з особами із соціальною тривожністю. Важливими напрямами роботи з особами із соціальною тривожністю, базованій на схемі емоційної депривації, є розвиток асертивного і співчутливого внутрішнього голосу, емоційної чутливості; зі схемою покинення – розвиток емоційної саморегуляції та гнучкого мислення; зі схемою скривдження – розвиток довіри як чинника ефективної міжособової взаємодії із соціальним світом; зі схемою ізоляції – розвиток практичного інтелекту; зі схемою дефективності – підвищення самооцінки; зі схемою злиття – розвиток їхньої особистісної ідентичності та розвиток умінь у прийнятті рішень в різних життєвих ситуаціях.

Перспективами дослідження вважаємо розробку комплексної програми психологічної допомоги в руслі когнітивно-поведінкового підходу для роботи

із соціально тривожними студентами із різними ранніми дисфункційними схемами та когнітивно-поведінковими стратегіями.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові в галузі психології

1. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю / Є. М. Коць // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Вип. 3. – Т. 1. – 2017. – С. 92-96.

2. Коць Є. М. Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності / Є. М. Коць // Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» / ред. кол. : І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Л. В. Засекіна та ін. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – 204 с. – С. 72-83.

Статті, опубліковані у міжнародному науковому виданні та у виданні, що включене до міжнародних наукометричних баз:

3. Kots Y. Destabilizing factors of the anxiety impact on university student's personal potential / Y. Kots // Modern tendencies in the pedagogical science of Ukraine and Israel: the way to integration' – Issue №7. – Ariel, Israel : Ariel Universiti, 2016. – P. 203-208.

4. Kots Y. Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety / Y. Kots // Modern tendencies in the pedagogical science of Ukraine and Israel: the way to integration'. – Issue № 8. – Ariel, Israel : Ariel Universiti, 2017. – P. 112-119.

5. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема / Є. М. Коць // Психологічні перспективи. – Вип. № 29. – 2017. – С. 27-35.

6. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів / Є. М. Коць // Психологічні перспективи. – Вип. № 30. – 2017. – С. 74-86.

Статті, опубліковані в збірниках науково-практичних конференцій:

7. Коць Є. М. Прояви тривожності як дестабілізаційні чинники / Є. М. Коць // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали III міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12 травня 2016 р.) = Abstrakt III International Scintific & Practical Internet Conference (May 12, 2016) / За заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. – С. 14-16.

8. Коць Є. М. Вплив тривожності на функціонування індивіда / Є. М. Коць // Актуальні проблеми соціалізації особистості : Матеріали III наук.-практ. семінару (10 травня 2016 року) / За заг. ред. Л. В. Засекіної. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. – С. 77-78.

9. Коць Є. М. Психологічні особливості феномену соціальної тривожності / Є. М. Коць // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 травня 2017 р.) = Abstrakt III International Scintific & Practical Internet Conference (May 15,

2017) / За заг. ред. Л. В. Засекої, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2017. – С. 18-20.

10. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності / Є. М. Коць // Актуальні проблеми соціалізації особистості : Матеріали IV наук.-практ. семінару (16 травня 2017 року) / За заг. ред. Л.В. Засекої. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. – С. 49-52.

11. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності / Є. М. Коць // Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії : Збірник тез міжнар. наук.-практ. конф. (8-9 вересня 2017 р., м. Харків). – Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. – С. 83-87.

12. Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості / Л. В. Засека, Є. М. Коць // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали всеукр. (із міжнародною участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. – С. 46-48.

АНОТАЦІЇ

Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018.

У дисертації здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю, виявлено рівні та види соціальної тривожності, їхній когнітивно-поведінковий зміст, зв'язок із особистісними рисами.

Встановлено, що когнітивно-поведінкові стратегії осіб із соціальною тривожністю – це сукупність когнітивних спотворень, які вирізняються ауто- чи гетеро-спрямованістю, проявляються у формах негативного очікування, самознецінення, самокритики, страху самотності, самоприниження, а також поведінкових патернів, що оформлюються у вигляді уникання, захисту та гіперкомпенсації і виражаються у схильності до адиктивної поведінки, порушеннях норм, самоушкодженні, різному контролю емоцій. Виявлено вищі показники соціальної тривожності у жінок порівняно із чоловіками. Визначено факторну структуру різних рівнів тривожності, яка свідчить про обумовленість високого рівня соціальної тривожності широкою варіативністю особистісних чинників: невпевненістю, емоційною лабільністю, чутливістю, консерватизмом та конформізмом у сукупності з поведінковими патернами: адикцією, самоушкодженням, конформізмом. На основі ранніх дисфункційних схем емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції та злиття

визначено види соціальної тривожності, їхні когнітивно-поведінкові особливості та встановлено психолінгвістичні маркери їхнього вербального вираження.

Відповідно до домінуючих ауто- чи гетеро-спрямованих когнітивних стратегій та поведінкових стратегій уникнення, захисту або гіперкомпенсації, а також особистісних рис студентів означено потенційні напрями психологічної допомоги особам із соціальною тривожністю.

Ключові слова: соціальна тривожність, когнітивно-поведінкові стратегії, ранні дисфункційні особистісні схеми.

Коць Е. М. Психологические особенности когнитивно-поведенческих стратегий лиц с социальной тревожностью. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2018.

В диссертации осуществлен теоретический анализ и эмпирическое исследование психологических особенностей когнитивно-поведенческих стратегий лиц с социальной тревожностью, выявлены уровни и виды социальной тревожности, их когнитивно-поведенческое содержание, связь с личностными чертами.

Выявлено, что когнитивно-поведенческие стратегии лиц с социальной тревожностью – это совокупность когнитивных искажений, которые отличаются ауто или гетеро- направленностью, проявляются в формах негативного ожидания, самообесценивания, самокритики, страха одиночества, самоуничтожения, а также поведенческих паттернов, которые оформляются в виде ухода, защиты и гиперкомпенсации и выражаются в склонности к аддиктивному поведению, нарушению норм, самоповреждениях, разному контролю эмоций. Установлены более высокие показатели социальной тревожности у женщин по сравнению с мужчинами. Определена факторную структуру различных уровней тревожности, которая свидетельствует о обусловленности высокого уровня социальной тревожности широкой вариативностью личностных факторов: неуверенностью, эмоциональной лабильностью, чувствительностью, консерватизмом и конформизмом в совокупности с поведенческими паттернами: аддикцией, самоповреждением, конформизмом. На основе ранних дисфункциональных схем эмоциональной депривации, бросания, ущемления, социальной изоляции и слияния определены виды социальной тревожности, их когнитивно-поведенческие особенности и установлены психолінгвістическіе маркеры их вербального выражения.

Согласно доминирующих ауто- или гетеро- направленных когнитивных стратегий и поведенческих стратегий избегания, защиты или гиперкомпенсации, а также личностных черт студентов отмечены

потенциальные направления психологической помощи лицам с социальной тревожностью: у лиц с социальной тревожностью, основанной на схеме эмоциональной депривации, необходимо развитие ассертивности и сочувственного внутреннего голоса, эмоциональной чувствительности; со схемой бросания – развитие эмоциональной саморегуляции и гибкого мышления; со схемой ущемления – развитие доверия как фактора эффективного межличностного взаимодействия с социальным миром; со схемой изоляции – развитие практического интеллекта; со схемой дефективности – повышение самооценки; со схемой слияния – развитие их личностной идентичности и развитие умений в принятии решений в различных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: социальная тревожность, когнитивно-поведенческие стратегии, ранние дисфункциональные личностные схемы.

Kots Y. M. Psychological features of cognitive-behavioral strategies of individuals with social anxiety. – Manuscript.

Dissertation for Candidate Degree in Psychology (Ph.D.): Specialty 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018.

Thesis are devoted to the theoretical analysis and an empirical research of psychological features of cognitive-behavioral strategies of people with social anxiety, thesis reveal the levels and types of social anxiety, their cognitive-behavioral content and a connection with personality traits.

It has been revealed that cognitive-behavioral strategies of people with social anxiety are a set of cognitive distortions that are distinguished by an auto- or hetero-orientation, are manifested in forms of negative expectation, self-criticism, self-deprecation, fear of loneliness, self-humiliation, as well as behavioral patterns that take the form of avoidance, protection and hypercompensation and also they are expressed in a tendency to addictive behavior, violation of norms, self-destruction, different emotional control. It is established that women demonstrate higher rates of social anxiety than men do. The factor structure of different levels of anxiety is determined, which testifies to the conditionality of a high level of social anxiety by a wide variation of personality factors.

According to the dominant auto- or hetero- directed cognitive strategies and behavioral strategies for avoidance, protection or hypercompensation, as well as personality traits of students, potential directions of psychological assistance to people with social anxiety are identified.

Key words: social anxiety, cognitive-behavioral strategies, early dysfunctional personality traits.

Підписано до друку 10.04.2018 р. Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк на різнографі. Обсяг 0,9 ум. друк. арк. 0,9 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 27. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).