

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КОЦЬ ЄВГЕНІЯ МИХАЙЛІВНА

УДК 159.9.019.4:159.942-05(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

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

19.00.01 – загальна психологія, історія психології
053 - психологія

Подається на здобуття на здобуття наукового ступеня кандидата
психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: Засекіна Лариса Володимирівна
доктор психологічних наук, професор

Луцьк – 2018

АНОТАЦІЯ

Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (053 – психологія). – 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. Представлено психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб із різними ранніми дисфункційними схемами та запропоновано потенційні напрями психологічної роботи із різними видами соціальної тривожності. Поглиблено та удосконалено ідеї когнітивно-поведінкового підходу до вивчення соціальної тривожності студентів.

У першому розділі розкрито феномен соціальної тривожності в працях вітчизняних та зарубіжних науковців; систематизовано психологічні особливості соціально-когнітивної поведінки особистості юнацького віку із проявами соціальної тривожності; визначено прояви соціальної тривожності у студентів.

Визначено, що 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; визначенні тривоги як чинника дезадаптивної поведінки; виявлення особливостей прояву тривожності у мовленні студентів під час напружених

навчальних ситуацій; розмежуванні понять соціальної тривоги, соціальної тривожності та соціальної фобії, тривожності як надмірного та неконтрольованого переживання; встановленні обумовленості соціальної тривожності особистісними рисами; визначенні механізмів та принципів функціонування тривожності.

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

У другому розділі дисертаційного дослідження висвітлено концептуальні та методологічні засади дослідження, окреслено процедурно-методичну базу дослідження та результати емпіричного дослідження соціальної тривожності студентів.

За результатами емпіричного дослідження виявлено особливості когнітивних і поведінкових патернів різних рівнів, які виражаються у конкретних когнітивно-поведінкових стратегіях. Встановлено статеві відмінності у прояві соціальної тривожності, які засвідчують вищі показники цього стану у представниць жіночої статі. Визначено факторну структуру різних рівнів тривожності, яка свідчить про те, що високий рівень соціальної тривожності обумовлюється найширшою палітрою особистісних чинників: невпевненістю, емоційною лабільністю, чутливістю, консерватизмом та конформізмом.

У третьому розділі 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.

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

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: вперше виокремлено когнітивно-поведінкові стратегії осіб із соціальною тривожністю, а також визначено особливості прояву останньої відповідно до ранніх дисфункційних схем особистості; встановлено психолінгвістичні маркери різних видів соціальної тривожності 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 паттерни 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 у студентів.

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

ABSTRACT

Kots Y. M. Psychological features of cognitive-behavioral strategies of individuals with social anxiety. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

Thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) in specialty 19.00.01 “General Psychology, History of Psychology” (053 – Psychology) – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018.

The thesis presents theoretical analysis and empirical research of psychological peculiarities of cognitive-behavioral strategies of individuals with social anxiety, levels and types of social anxiety, their cognitive-behavioral content, and connection with personality traits. The psycholinguistic markers of speech by socially anxious individuals with different early dysfunctional schemes are presented and potential directions of psychological work with different kinds of social anxiety are offered. The ideas of the cognitive-behavioral approach to the study of students' social anxiety are deepened and improved.

The first chapter reveals the phenomenon of social anxiety in the works of domestic and foreign scholars; systematizes psychological peculiarities of social and cognitive behavior of the personality in adolescence with manifestations of social anxiety; defines manifestations of social anxiety among students.

It is determined that the leading directions of the study of behavior of a person with social anxiety are focused on deepening the understanding of the problems of worry, anxiety and social anxiety, as well as the relationship between anxiety and protective mechanisms of the psyche; anxiety is determined as a factor of maladaptive behavior; features of anxiety in students' speech during stressful learning situations are identified; concepts of social worry, social anxiety, and social phobia, anxiety as an excessive and uncontrollable experience are distinguished; determination of social anxiety by the personality traits is established; mechanisms and principles of anxiety functioning are determined.

It was found that social anxiety is characterized by a set of cognitive-behavioral strategies that have distorted and destructive forms being aggravated in adolescence. This necessitates the empirical study of cognitive-behavioral personality strategies with the involvement of a sample of students.

The second chapter of thesis explores the conceptual and methodological principles of the study, outlines the procedural and methodological basis of the research and the results of the empirical study of students' social anxiety.

According to the results of empirical research, features of cognitive and behavioral patterns of different levels are revealed, which are expressed in concrete cognitive-behavioral strategies. Gender differences in the manifestation of social anxiety have been established, which are evidenced by higher rates of this condition among female representatives. The factor structure of different levels of anxiety is determined, which indicates that the widest range of personal factors causes a high level of social anxiety: insecurity, emotional lability, sensitivity, conservatism and conformism.

The third chapter reveals personal factors of different levels of social anxiety, identifies early dysfunctional personality schemes as a tendency to develop social anxiety among students, establishes psycholinguistic markers of cognitive-behavioral strategies of social anxiety and presents a theoretical and empirical analysis of the potential directions of psychological work with various types of social anxiety.

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, the potential directions of psychological work with people with social anxiety are identified.

The scientific novelty of the study is as follows: for the first time, the cognitive-behavioral strategies of individuals with social anxiety are singled out, as well as the features of the manifestation of the latter according to the early dysfunctional patterns of the individual; psycholinguistic markers of different

types of social anxiety are established and the factor structure of different levels of social anxiety is determined; the ideas of the cognitive-behavioral approach to the study of social anxiety and the peculiarities of its manifestation in young individuals and during the educational process, are deepened and improved; the concept of sexual differences in the manifestation of social anxiety among students, cognitive distortions and behavioral patterns of socially anxious individuals, as well as the impact of early dysfunctional patterns on the behavior of the individual; further development of psychological ideas about the directions of psychological work with social anxiety; scientific principles of the cognitive-behavioral approach as a modern methodology for the investigation of mental problems and disorders.

The practical value of the study lies in finding specific cognitive-behavioral strategies of social anxiety in accordance with the early dysfunctional schemes and outlining the potential directions of psychological intervention.

The obtained results of the psychological research can be used in the process of designing educational curricula in the disciplines “Psychology of Personality”, “Psycholinguistics”, “Cognitive Behavioral Therapy”, “Scheme-therapy”, as well as in the work of psychological services of universities to reduce social anxiety among students.

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

Список публікацій здобувача

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. Засєкіна 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. – Випуск № 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. Засєкіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. – 180 с. – С. 14-16.

8. Коць Є. М. Вплив тривожності на функціонування індивіда / Є. М. Коць // Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III

науково-практичного семінару (10 травня 2016 року) / За заг. ред. Л. В. Засєкіної. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. – 184 с. – 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. Засєкіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2017. – 148 с. – С. 18-20.

10. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності / Є. М. Коць // Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали IV науково-практичного семінару (16 травня 2017 року) / За заг. ред. Л. В. Засєкіної. – 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 міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 8-9 вересня 2017 р.). – Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. – 108 с. – С. 83-87.

12. Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості / Л. В. Засєкіна, Є. М. Коць // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017 – 168 с. – С. 46-48.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема	19
1.2. Вікові особливості когнітивних і поведінкових стратегій особистості з проявами соціальної тривожності	42
1.3. Особливості прояву соціальної тривожності в студентів	57
Висновки до першого розділу	67
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	
2.1. Когнітивно-поведінковий підхід як методологічна основа дослідження соціальної тривожності студентів	71
2.2. Методичний апарат дослідження когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю	77
2.3. Емпіричне дослідження соціальної тривожності студентів	97
Висновки до другого розділу	105
РОЗДІЛ 3. РАННІ ДИСФУНКЦІЙНІ СХЕМИ ЯК ЧИННИКИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	
3.1. Факторні структури високого, середнього, низького рівнів соціальної тривожності	108
3.2. Ранні дисфункційні особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності в студентів	127
3.3. Психолінгвістичні маркери соціальної тривожності студентів із різними дисфункційними особистісними схемами	145

3.4. Теоретико-емпіричний аналіз потенційних напрямів психологічної роботи із соціально тривожними особами з урахуванням їх когнітивно-поведінкових стратегій та ранніх дисфункційних схем	156
Висновки до третього розділу	159
ВИСНОВКИ	163
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	166
ДОДАТКИ	196

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 наuczіння 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема

Нестабільні соціально-економічні умови, у яких на цьому етапі розвитку функціонує наша держава, сприяли поширенню тривожних розладів серед молоді. Тривожність – це стан психіки людини, схильність переживати тривогу, занепокоєння та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних із надмірними емоційними чи фізичними навантаженнями. На сьогодні проблема тривожності має актуальний характер. Це зумовлено тим, що з високим рівнем тривожності пов'язані проблеми соціальної адаптації особистості, проблеми формування особистісних якостей та адекватної самооцінки. Значне перевантаження, труднощі в самоорганізації, несформованість стратегій ефективного подолання конфліктів, нестача соціальної підтримки, соціальні стреси, виснаження, труднощі в сімейному житті, неможливість самотійно забезпечувати своє життя часто слугують чинниками виникнення й поглиблення психологічної дезадаптації та тривожних проявів серед студентів. За результатами досліджень, більша частина студентів має середній і високий рівень тривожності [18]. Саме тому вибір предмета нашого дослідження – соціальної тривожності – конкретизується на студентах, адже саме в студентській період поживається потреба соціальних контактів і комунікація.

Проблематика тривоги й тривожності завжди була актуальною для психології. Серед останніх досліджень на перший план виступає проблематика взаємозв'язку між тривожністю й захисними механізмами психіки [55; 75; 80; 92; 111; 112; 130; 205; 215; 221; 227; та ін.], а також психокорекції тривожних станів у дітей [16; 63; 104; 118; 120; 130; 135; 142; 143; 214 та ін.].

Тривога – це безумовна реакція організму на ситуації небезпеки. У психології тривога поділяється на нормальну (відповідну ситуації) і невротичну (патологічну). Кожен індивід схильний переживати тривожні хвилювання за певних обставин (екзамен, перша зустріч, події, які можуть змінити хід життя). Але коли тривога простежується впродовж тривалого часового періоду (наприклад декількох тижнів), а також супроводжується занепокоєнням, апатією, напруженістю м'язів та порушенням сну, її можна назвати патологічною [3; 12; 19; 29; 30; 49; 97; 98; 123; 139; 150; 202; 220; 225 та ін.].

В. Астапов, Т. Дробишева, В. Вікторова з позицій функціонального підходу розглядають тривогу як чинник дезадаптивної поведінки. Дослідники вказують, що переживання страху тривоги і спрямованість уваги на пошук загрози в момент виконання значущої діяльності впливають на результат її реалізації. Дезорганізуючий вплив тривоги на діяльність і поведінку пов'язаний із тим, що активність, яка визначає спонукальну спрямованість тривоги, характеризується неадекватною фіксацією уваги на елементах середовища, що сприймаються як загрозливі [7].

Є чотири складники, за якими можна характеризувати різнорівневість проявів тривоги:

- інтенсивність тривожності (сила ситуативних переживань);
- лабільність тривожних переживань у часі (дискомфорт під час переживання ситуації, під час наближення імовірної небезпеки, чи навіть під час думки про неї);
- наявність суб'єктивних неприємних відчуттів (неспокою, побоювань, напруги);
- активізація нервової системи, яка впливає на фізіологічні відчуття (посилене потовиділення, збій роботи шлунково-кишкового тракту, тремор рук, зміна інтонацій та гучності голосового діапазону) [159].

Р. Мей на основі свого клінічного досвіду вказує психологам і психіатрам, що центральна проблема психіатрії – це природа тривоги. На думку автора, тією мірою, якою зможемо розв'язати цю проблему, ми розпочнемо розуміти, чого і як особистість стає цілісною і як відбувається її розпад. Учений зауважує, що є підстави стверджувати, що в сучасному мінливому світі найбільш поширені стреси й відчуття напруження, які супроводжують життя, такі, що лише невелика частина людей може уникнути зіткнення з тривогою і потребою так чи так щось із нею робити [97].

Зазвичай, дослідники розмежовують поняття тривога і поняття тривожність. Так, зокрема, В. Вербицький, Г. Улунова зазначають, що тривога – це епізодичні прояви неспокою та хвилювання, що мають фізіологічну й поведінкову об'єктивізацію. Стан тривоги не завжди оцінюється як негативний. Цей підхід покладено в основу виділення двох різновидів тривоги: 1) мобілізувальної, яка надає людині додатковий імпульс; 2) розслаблювальної, яка паралізує індивіда. Поняття тривога, своєю чергою, треба відрізняти від поняття страх. Страх, на відміну від тривоги, передбачає безпосередню, реально наявну загрозу, а тривога належить до передбачення можливості якихось подій [23].

Відомий австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у своїх роботах теоретично обґрунтовує, як тривожність виконує функцію помічника в уникненні усвідомлення своїх негативних імпульсів і задоволенні їх прийнятним шляхом в потрібний час. У розвідці «Тривога і нейротизм» поряд з аналізом взаємозв'язку тривожності та страху він уводить класифікацію форм тривожних станів [132]:

1. Тривожність – хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких піклується суб'єкт. Характеризується невизначеністю, яка виникає під час оцінювання важливості реальних подій.

2. Тривожність – передчуття. Об’єкт – невідомий і нерозкритий. Характеризується присутністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси.

3. Тривога – настороженість. Є виразом пильності й передбачливості. Дає можливість усвідомлювати й долати перешкоди, які у нього на шляху.

4. Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв’язки та розвинуті вігільні реакції. Таку тривожність можна відобразити за формулою: вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) мінус соціальна комунікація.

5. Інтернальна тривога. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, із якими інтерналізується суб’єкт.

На противагу наукові роботи Карен Хорні, відомого теоретика в галузі дослідження психології особистості, спрямовані на те, що тривога не є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає внаслідок відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках.

К. Хорні вважала, що в дитинстві в людини є дві основні потреби: потреба в задоволенні й потреба в безпеці. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимим, бажаним, захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють, то формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками, у дитини формується базальна ворожість. У цьому разі дитина перебуває у важкій ситуації: вона залежить від батьків і водночас відчуває щодо них образу. Тому дитина подавляє свої негативні відчуття до батьків для того, щоб вижити.

Відповідно до теорії К. Хорні ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває стосовно інших людей у теперішньому і в майбутньому. Отже, у дитини з’являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед потенційно небезпечним світом [163; 197].

У сучасних зарубіжних роботах знаходимо чітке розмежування тривоги й тривожності. У дослідженнях Р. Рапі зазначено, що тривога – це постійний емоційний стан тривожності як особистісної риси людини. Часто тривожність – ознака тривожного розладу, який, на думку вченого, когнітивний за своєю природою, адже стосується образу майбутнього й переплітається з такими когнітивними конструктами, як очікування, прогнозування тощо [180]. У цих дослідженнях тривогу тлумачать як когнітивну діяльність, пов'язану з негативними поглядами на майбутні події.

Інші дослідження свідчать про те, що тривога характеризується зменшенням позитивних прогнозів, збільшенням тривожних і депресивних афектів, переважанням думок над зображеннями, переважанням слів, що передбачають катастрофічну інтерпретацію (наприклад: завжди, ніколи, жахливо, страшно) [210]. Вона також характеризується порушенням концентрації уваги. Особи з проявами тривожності демонструють більш негативні відчуття й менший контроль над ними на відміну від осіб без тривожності під час виконання завдань на уважність [185].

Отже, тривожність – доволі складне та багаторівневе утворення в структурі особистості індивіда. У психологічному словнику за редакцією В. Войтка тривожність трактується як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється в схильності людини до частих й інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення [129].

У психології тривожність поділяють на особистісну й ситуативну. Особистісну тривожність розглядають як властивість особистості, рівень її прояву можна виміряти за частотою виникнення тривожних станів у певного індивіда. Ситуативну ж тривожність визначають як стан, який переживає особистість при очікуванні та перебуванні в конкретних життєвих ситуаціях, і зумовлена суб'єктивним сприйняттям індивідом цих ситуацій як

загрозливих, таких, що можуть завдати шкоди фізичному чи психічному благополуччю [128].

На рівні психіки тривожність переживається як стійкі переживання, відчуття неспокою, незахищеності, передчуття невдачі, невпевненість у собі та своїх вчинках. На рівні ж соматички тривога переходить у збільшення частоти дихання, пришвидшене серцебиття, зниження порогу чутливості та зростання рівня збудливості [1].

Особливості тривожності можна розглядати як конструктивний чинник в одних ситуаціях і деструктивний чинник регуляції поведінки особистості в інших умовах. Особливо чітко, на думку О. Волошок, простежується взаємозв'язок тривожності з особистісними властивостями особи в юнацький період. Учений довів, що особистісна тривожність має безпосередній зв'язок із нейротизмом як властивістю темпераменту особистості та вплив самооцінки, внутрішнього конфлікту, статевих відмінностей у прояві тривожності особистості [27].

Ф. Березін доводить існування такого симптомокомплексу проявів тривожності, який складається з феноменів, що існують одночасно або ж змінюють один одного. До них належать: суб'єктивне відчуття напруги, реакції підвищеної чутливості, страх і тривога, катастрофізація та впевненість у незворотності негативних подій, а також дезорганізація поведінки, викликана боязким збудженням.

1. Перший афективний феномен – суб'єктивне відчуття напруги – має найменш інтенсивне тривожне навантаження, адже є лише суб'єктивним передчуттям, сигналом про наближення небезпеки.

2. Реакції підвищеної чутливості пов'язані з надмірним емоційним забарвленням відносно нейтральних стимулів чи подій, що впливає з порушення диференціації між значущістю та незначущістю окремих об'єктів і ситуацій.

3. Тривога та страх. Тривожний ряд розпочинається із ситуації невизначеності, відчуття загрози, яка може очікувати будь-де та будь-коли. Передчуття ймовірної загрози, яка не є опредмеченою, формується в стійкі переживання, які прив'язуючись до конкретних ситуацій, перетворюються на страх.

4. Катастрофізація і впевненість у незворотності негативних подій – особистість розуміє, що її очікує небезпека, яка призведе до фатальних наслідків. Для прикладу, страх спілкування з особами протилежної статі при появі впевненості в незворотності негативних подій змінюється жахом перед вступом до сімейного життя чи початком професійної діяльності.

5. Дезорганізація й неусвідомленість поведінкових проявів. Характеризується відсутністю можливості цілеспрямованих дій і вчинків. Відзначається як найбільш стійкий та інтенсивний прояв особливостей тривожного ряду [17].

Проблему тривожності широко представлено у роботах І. Мудрака на прикладі дослідження депривованих підлітків-колоністів [107; 108; 109; 110; 212]. Розкриваючи психологічні особливості тривожності, дослідник указує, що її не варто розглядати лише як абсолютно несприятливу і травмогенну психічну властивість, яка набуває статусу перманентної негативності й руйнує оптимістичні життєві інтенції. На думку вченого, координувальний і регулюючий вплив тривожності визначається змістовими рисами особистості: когнітивним рівнем, змістом мотивів і критеріїв самооцінки, моральними властивостями, адекватністю індивідуального стилю діяльності тощо. Також дослідник зауважує, що аналіз феноменології тривожності, вибір засобів її психодіагностики й корекції, визначення шляхів та методів навчання і виховання (корекції) «тривожної особистості» доцільно здійснювати з позицій діяльнісно-особистісного підходу, що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги і тривожності людини,

на психорегулюючому впливі тривожності на провідний вид діяльності та побудову особистісних життєвих сценаріїв [107].

У контексті діяльнісного підходу, Є. Калюжна вказує, що психологічний механізм тривожності як функціонально-детермінованого утворення розгортається в межах тріади «мета – зусилля – результат». Функціональний механізм тривожності реалізується взаємозв'язком її структурних елементів:

- акцептація мети (диспозиційна й поведінкова ініціація потреби досягнення) – на психофізіологічному рівні;
- об'єктивація Я-зусиль (реалізація внутрішнього наміру) – на індивідуально-психологічному рівні;
- оцінювання результату (співставлення зусиль та ефекту) – на особистісному рівні [54].

Найбільш популярним напрямом у вивченні соціальної сфери особистостей із високим рівнем соціальної тривожності є вивчення когнітивних викривлень, що виникають під час соціальної взаємодії, тобто, безпосередньо, спілкування. Соціальна тривожність пов'язана з пониженою здатністю до розрізнення й інтерпретації соціальних стимулів. За класифікацією МКХ-10 тривожні розлади перебувають під кодом F.40.1 [20].

Вивченням соціальної тривожності займалися наступні вчені: В. Астапов [7], Т. Булатова, О. Черних [21], А. Зімбардо [49], D. Clark, L. Stora, [222], Є. Коць [68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 203; 204], В. Краснова, А. Холмогорова [76], А. Прихожан [126; 127], Р. Тарасова [147], Ю. Ханін [159], К. Хорні [162] та ін.

D. Clark, L. Stora виявили, що досліджувані, які страждають від соціальної тривожності, схильні до оцінки нейтральних соціальних ситуацій (до прикладу, співбесідник під час розмови поглянув у вікно) як негативних. Отож мінімально неприємні ситуації, що можуть виникнути у процесі спілкування, наприклад, людина не погодилась із думкою свого

співрозмовника, особа із соціальною тривожністю буде персоніфікувати. Під персоніфікацією D. Clark, L. Stopa мають на увазі перенесення соціальної ситуації на свою особистість, тобто при неприйнятті своєї точки зору з боку кола спілкування, соціально тривожна особа схильна до самопригнічення («Я – нецікава людина»). Окрім персоніфікації особи, що страждають від соціальної тривожності, схильні до негативного прогнозу подальших подій, які можуть бути викликані нею в процесі соціальної взаємодії («Мене відрахують із університету», «Я завалю екзамени»). Характерним у дослідженнях D. Clark, L. Stopa було те, що ситуації, які не мали зв'язку із соціальною взаємодією, досліджувані інтерпретували набагато точніше та краще [222].

На думку Т. Мелінгс та Л. Алден, особи, що страждають соціальною тривожністю гірше запам'ятовують деталі соціальної ситуації. Це означає, що в ситуації соціальної взаємодії увага особи з високим рівнем соціальної тривожності сфокусована лише на її власних переживаннях і негативних уявленнях про себе. Цей висновок не конфліктує з розробленою Д. Кларком й А. Вельсом когнітивною моделлю соціальної фобії. Згідно із цією теорією одним із основних механізмів виникнення соціальної тривожності є надмірне фокусування на власних відчуттях [49].

Соціальна тривожність переростає в соціальну фобію за умови того, що вона розпочинає приносити в життя людини відчутний дискомфорт і заважає нормальному функціонуванню індивіда. Активізація дослідження соціальної тривожності, визначення її механізмів і принципів функціонування з позиції загальнопсихологічного підходу зумовлено тим, що часто простежується трансформація соціальної тривожності в психічний розлад – соціальну фобію, яка має загострені прояви і значно знижує якість життя людини.

Недавні дослідження соціальної тривожності показали механізми її розвитку в соціальну фобію, якщо людині вчасно не надати психологічний супровід. Соціальна фобія також доволі поширений, хронічний розлад,

пов'язаний із ознакою втрати працездатності [184; 186; 199; 200; 209; 216; 224 та ін.].

Дослідження про стан психічного здоров'я й благополуччя в Австралії, Канаді та США [175; 176; 179; 184; 196; 197; 198; 202; 226 та ін.] надали найновішу і всебічну інформацію про поширеність соціальної тривожності, особливості її трансформації в соціальну фобію та епідеміологію останньої. Результати лонгітюдних досліджень засвідчили, що соціальна тривожність рідко простежується як короточасний психічний стан, а є стійкою особистісною рисою, що спостерігається впродовж життя людини.

Установлено, що переважна більшість осіб із соціальною тривожністю мають низьку якість професійного життя, а особи із соціальною фобією загалом часто лишаються без роботи. Водночас порівняно низька частка осіб із соціальною тривожністю користуються послугами спеціалістів для її подолання, може вказувати на те, що більшість із цих осіб не зацікавлені в працевлаштуванні, вони можуть розглядати їх тривогу як частину своєї природи й, не усвідомлювати негативні наслідки й уникати звернень за психологічною допомогою.

Соціальна тривожність виявляє хронічний перебіг, при цьому особи повідомляють про постійність цього стану в різних соціальних ситуаціях, що охоплює більшу частину їхнього життя [177; 180].

Н. Wittchen продемонстрував, що соціальна тривожність трапляється вдвічі частіше серед жінок, ніж серед чоловіків, зокрема серед його вибірки досліджуваних значну частку становили особи віком від 20 років, переважно самотні, студенти, безробітні або домогосподарки [202]. Результати кроскультурних досліджень засвідчили, що соціальна тривожність більш поширена серед афроамериканців, у віковому розрізі більше поширення простежується в осіб віком від 20 до 30 років [183]. Це підтверджує наше припущення про важливість дослідження проявів соціальної тривожності в

студентів, яка часто загострюється в навчальній діяльності, адже її ефективність передбачає активну міжособову взаємодію.

Низка досліджень також підтверджує, що соціальна тривожність поступово розвивається, починаючи з підліткового віку до 30 років [2; 3; 25; 26; 34; 35; 42; 44; 133; 140; 141; 145; 151; 180; 217; 218; 202 та ін.].

Соціальна тривожність характеризується тривалими й постійними проявами тривоги, які виражаються у хвилюванні та занепокоєнні. Занепокоєння може стосуватися різних сфер і не відповідає реальному існуванню небезпеки чи загрози. Також особа не може контролювати цю тривогу, яка досягає свого піку в соціальній взаємодії. Зміст хвилювання вирізняється широким діапазоном: це стосується сім'ї, грошей, праці та особистого здоров'я. Особи із соціальною тривожністю зазвичай описують себе як надто чутливі, емоційно лабільні за своїм характером, і їхня тенденція тривожитись, згадається ними як постійна упродовж їхнього життя. Часто соціальна тривожність набуває тілесних проявів, які зазвичай включають моторну напругу (таку як неспокій, тремтіння, напруга м'язів) і надмірне (відчуття тиску або відчуття, що перебувають в безвихідній ситуації, переживання дратівливості чи складнощі з концентрацією). Тривале занепокоєння і стурбованість можуть сприяти надмірній втомі, сильним головним болям та безсонню.

Цікавим поглядом на природу соціальної тривожності є дослідження, здійснені Л. Засекіною [46; 47; 48]. Ученою досліджено українські прислів'я і приказки як психолінгвістичний ресурс когнітивно-поведінкової терапії соціальної тривожності. Автор установила, що українські прислів'я та приказки відображають основні колективні архетипи несвідомого, що передаються з покоління в покоління і зрозумілі для індивідуальної психіки. Тому ці прислів'я часто відображають основні моделі поведінки, які доцільні у використанні різних життєвих ситуацій, соціальних, зокрема для подолання

різних перешкод – страхів, катастрофізації, персоніфікації, негативних прогнозів тощо [48].

Соціальна тривожність викликає зацікавлення вчених із різних галузей психології, при цьому різні напрями психології вивчають широкий діапазон прояву цього феномену від сором'язливості до соціальної фобії в контексті постійного психічного стану та рис характеру. Далі буде розглянуто основні напрями вивчення соціальної тривожності, які найбільш розроблені в науковій літературі та мають експериментальне підтвердження.

Моделі біхевіоризму. Згідно з даними моделями соціальна тривожність виникає внаслідок травматичної події, що відбулася в минулому особистості та стосувалась її соціальної сфери. За даними досліджень Р. Таунслі, 56 % осіб, що страждають від соціальної тривожності, пережили в минулому негативний соціальний досвід (до прикладу, були висміяними під час доповіді на семінарському занятті тощо). У контрольній групі було усього 20 % осіб, які пережили травматичні події, що стосувалися їх соціальної сфери [223].

Також з позиції моделей біхевіоризму соціальна фобія може виникнути унаслідок так званого віканого навчання, тобто через спостереження за соціально тривожними особами. Однак, згідно із умовами соціального научіння, які виокремив А. Бандура, для формування соціальної тривожності недостатньо лише присутності під час соціально-травматичної події, яка відбувалася з іншою особою. Для формування соціальної тривожності потрібні певні умови, наприклад, значну роль відіграє увага, спрямована на цю подію [163].

Наступною поведінковою теорією виникнення соціальної тривожності є модель схильності. Згідно із цією моделлю, людина має вроджену схильність до формування реакції страху відносно до тих явищ чи об'єктів, що викликали страх у її предків. Щодо соціальної тривожності, то модель

допускає, що в людини є внутрішня передумова до того, щоб відчувати страх і хвилювання перед критичними та злими виразами облич.

Загалом поведінкові теорії пояснюють соціальну тривожність і соціальну фобію неспецифічно, використовуючи для цього загальні для багатьох фобій моделі. Однак серед поведінкових теорій є широко розповсюджена модель дефіциту соціальних навичок. Згідно з моделлю дефіциту соціальних навичок у розвитку соціальної тривожності велику роль відіграють несформовані соціальні навички особи та її невміння їх використовувати.

Модель самопрезентації. Цю модель у 1982 році запропонували вчені / B. Schlenker, M. Leary, пов'язуючи високий рівень соціальної тривожності з негативною самооцінкою й нестачею соціальних навичок. Ця модель здатна пояснити причини соціальної тривожності в осіб, які мають слабо розвинені соціальні навички, та схильні до заниженої самооцінки [219].

Згідно з положеннями теорії самопрезентації, особи можуть відчувати тривожність у ситуаціях соціального характеру лише в разі, коли збігаються такі умови:

1. У людини наявна висока мотивація до того, щоб справити потрібне (конкретне) враження на своє оточення;
2. У людини є сумніви щодо того, що вона здатна досягнути бажаного результату.

У випадках, коли особа не хвилюється щодо того, щоб справити на своє оточення певне враження, або ж немає жодних сумнівів щодо своєї здатності до цього, соціальної тривожності не виникає. Так, у студента, який відповідає на семінарі, може не виникати бажання справити позитивне враження на викладача, або ж він буде впевнений у своїй здатності справити таке враження. У такому разі соціальна тривожність не буде мати розвитку. У ситуації, коли студент прагне до конкретного враження та має сумніви щодо своєї здатності його справити – він відчуває соціальну тривожність.

Однак, навіть справляючи хороше враження на своє оточення, особа може відчувати соціальну тривожність, тому що враження, яке вона справляє, на її думку, може бути недостатнім для досягнення певного поставленого людиною перед собою результату. Саме тому автори цієї теорії наголошують на «необхідному» враженні, не говорячи тільки про «хороше» враження. На думку R. Baumeister, D. Tice, соціальна тривожність відіграє також й адаптивну функцію. Учені довели, що соціальна тривожність – наслідок природної для людини схильності цікавитися чужою думкою щодо своєї особистості [183]. Водночас дослідники вважають, що деякі люди надміру зацікавлені чужою думкою й тим враженням, що вони справляють на своє оточення. Люди з високим рівнем соціальної тривожності більше стурбовані своєю відповідністю стандартам оточення, ніж своїм власним уявленням. Особи з низьким рівнем соціальної тривожності ж схильні вважати, що вони справляють на своє оточення хороше й позитивне враження, незалежно від стандартів, які можуть бути в цьому соціальному оточенні суб'єктивно встановлені.

На думку представників інтерперсонального підходу, соціальна тривожність – це, першочергово, розлад інтерперсональної сфери особистості. Симптоми соціальної тривожності проявляються в тих випадках, коли соціально тривожна особа контактує з іншими людьми. Найважчими наслідками соціальної тривожності є неспроможність людини підтримувати соціальні зв'язки з іншими особами і на професійному, і на особистому рівні. За основу інтерперсонального підходу взято думку, що хороші, позитивні міжособистісні стосунки тісно пов'язані з психологічним благополуччям людини, а незадовільні міжособистісні стосунки мають руйнівний вплив і сприяють виникненню психологічних розладів. Головною думкою інтерперсональної теорії є ідея самопідтримуючого інтерперсонального циклу. Ідеться про те, що особа на шляху свого онтогенезу чекає з боку свого оточення такого відношення до себе, яке вона зустрічала раніше, та, своєю

чергою, повторює ті поведінкові шаблони, яким вона навчилась у процесі життя. Ті люди, що очікують позитивної реакції на свою особистість і поведінку, користуються тими патернами, що здатні викликати позитивні реакції в соціального оточення. Своєю чергою особи, які очікують негативних відгуків стосовно себе, заздалегідь використовують захисні стратегії і реакції, що, піднімає ймовірність того, що нейтрально налаштоване соціальне оточення відреагує негативно.

Дослідники інтерперсональної теорії розвитку соціальної фобії довели, що не соціальна тривожність руйнує життя людей і негативно впливає на їх комунікативну взаємодію із соціальним оточенням, а саме стосунки різного типу впливають на виникнення та закріплення страхів і фобій.

Є два основних положення інтерперсональної моделі соціальної тривожності, котрі отримали у процесі досліджень емпіричне підтвердження:

1. Соціальна тривожність чинить згубний вплив на соціальні відносини. Особи, які страждають соціальною тривожністю, безсумнівно, мають гірші соціальні відносини ніж люди, у яких такого розладу немає. Такі люди мають менше друзів, переживають труднощі у взаємостосунках із протилежною статтю, рідше вступають у шлюб. Щодо студентського середовища, то серед студентів, які страждають від соціальної тривожності, відзначаються труднощі в спілкуванні з протилежною статтю та бідніший сексуальний досвід.

2. Несприятливі шаблони поведінки формуються в дисфункційному соціальному оточенні. J. Kagan виявив, що одна четверть дуже сором'язливих дітей віком від 21 місяця до 6 років за цим показником нічим не відрізнялася від інших дітей, у той час як четвертина не сором'язливих дітей стали сором'язливими, досягнувши віку 6 років. На основі цього було зроблено висновок, що позитивне соціальне оточення здатне знизити рівень дитячої сором'язливості, що була вродженою [201].

Важливим фактором у виникненні соціальної тривожності є якість стосунків дитини зі своїми батьками. Дж. Боулбі вважає, що, маючи міцну прив'язаність із батьками, дитина використовує об'єкт прив'язаності як безпечний прихисток, за допомогою якого вона може досліджувати навколишній світ, і куди вона може повернутися в будь-який момент, відчувши негативні емоції чи стрес. Дитина, що має міцні стосунки з батьками (чи особами, які замінюють батьків), сприймає їх надійними, безпечними, відповідальними й доступними. Дитина, у якої відсутні довірливі стосунки з батьками чи опікунами, не може розраховувати на те, що вони будуть для неї надійною та доступною опорою. Ця невпевненість може зіграти роль чинника для виникнення реакції страху в тривожних соціальних ситуаціях. Коли ж дитина впевнена в надійності об'єктів своєї прив'язаності, шанси розвитку соціальної тривожності набагато менші [20].

У ході досліджень, що стосувалися типів батьківського виховання, було виявлено, що схильність до соціальної тривожності викликає інтрузивний, гіперопікуючий тип поведінки матері. Особи із соціальною фобією, згадуючи своє минуле, розповідають про те, що їх батьки були контролюючими, холодними, вони сильно переймалися думкою оточення та часто як покарання використовували вплив за допомогою сорому.

Соціальна тривожність пов'язана зі значним багажем негативного соціального досвіду, що особа отримувала впродовж свого життя. Сюди належать: залякування, знущання, відторгнення та неприйняття. Часто соціально тривожні клієнти зізнаються, що в дитинстві їх не приймало оточення, та вони були об'єктами глузувань однолітків. Дорослі клієнти, які страждають від соціальної фобії, нерідко пригадують травматичні події юності, що викликали виникнення чи поглиблення розладу.

Соціально тривожні особи мають більш холодні стосунки зі своїми друзями та близькими людьми, ніж особи, що не страждають від соціальної тривожності. Люди із соціальною тривожністю частіше відчувають гнів і

виражають його у зовнішній світ. Також соціально тривожні особи більш критичні та дратівливі [9; 27].

Викривлене соціальне сприйняття осіб із соціальною тривожністю виражається в критичному сприйнятті свого оточення.

Ці люди заздалегідь вважають, що будуть негативно оцінені на іспиті чи у будь-якій іншій ситуації, де вони можуть піддатися оціночному судженню. Соціально тривожні особи часто трактують нейтральні вирази облич, як негативні, та краще запам'ятовують саме негативні емоції, відображені на людському обличчі. Вони також схильні до більш критичного й негативного ставлення до своїх друзів, незважаючи на те, що ця думка з боку може виглядати несправедливою.

З погляду еволюційних теорій, соціальна тривожність пояснюється як спосіб адаптації до навколишнього середовища. Модель соціальної тривожності із погляду еволюційної моделі виглядає так: людство існує в групах із певною системою ієрархії. Участь у тій чи тій соціальній групі допомагає адаптаційним процесам, у той час як відторгнення групою зменшує шанси на виживання та продовження свого роду. Ієрархія своєю чергою зменшує внутрішньогрупову напругу й знижує конкуренцію за їжу та статевих партнерів. Тривога в цьому разі – адаптаційна стратегія, що забезпечує лабільність та спрацювання реакції «боротьби або втечі». Незважаючи на те, що соціальна тривожність приносить безліч страждань своєму носієві, прихильники еволюційного підходу вважають, що цей розлад несе в собі адаптивну функцію репродуктивного успіху [61].

У рамках еволюційного підходу соціальна тривожність розглядають як невід'ємну частину соціального життя. Незважаючи на те, що соціальна тривожність є джерелом дискомфорту і негативних переживань для особи, вона виконує позитивні для групового життя функції. Вона регулює внутрішньогрупові соціальні процеси, знижує рівень агресії в її членів. На індивідуальному рівні соціальна тривожність допомагає особі в

напрацюванні певних патернів поведінки та розвиває самоконтроль і саморегуляцію.

Докладне вивчення й аналіз феномену соціальної тривожності допомагає ширше розгледіти й зрозуміти причини внутрішньо-психологічних та соціально-поведінкових спотворень тривожної особистості, а також особливості її біхевіоральних проявів у суспільстві.

Також соціальну тривожність поділяють на первинну та вторинну. Первинна зумовлена почуттям сорому й пов'язаним з ним самозвинуваченням. Це почуття починає запускати фізіологічні зміни, які ще більше посилюють тривожність індивіда. Така ж тривожність, своєю чергою, називається вторинною. Людина, відчуючи різноманітні вегетативні симптоми (зміну ритму серцебиття, посилене потовиділення, тремор, заїкання) не розуміє, що з нею відбувається, починає приписувати їм різноманітні причини виникнення («я сходжу з розуму», «я неадекватний»), катастрофізує це у своїй свідомості («це ніколи не скінчиться», «я буду страждати до кінця життя»), намагається приховати ці симптоми від інших, але при тому переживає почуття сорому перед тими, хто це може помітити (суб'єктивно – «вже побачив і засуджує») [30].

Екзистенціювання особистості тісно пов'язане із соціальною взаємодією. Високий рівень і ситуативної, і особистісної тривожності негативно впливає на процес акомодатії та соціалізації індивіда в суспільстві. Дж. Кларк пояснює соціальну тривожність як суб'єктивний емоційний стан особистості, який відрізняється внутрішнім дискомфортом, відчуттям страху й недовіри до інших, зростанням рівня хвилювання та занепокоєння в умовах соціальної взаємодії, а також очікуванні необхідності здійснення соціальних контактів. Почуття страху є підкріпленням впевненістю в тому, що соціум сповнений оцінних суджень щодо суб'єкта взаємодії, і які здебільшого негативні. Соціальна тривожність може проявлятися в різних людей незалежно від віку, статевої належності чи соціального статусу [189].

Р. Герріг та Ф. Зімбардо вказують на те, що в понад 10 % населення процес комунікації та соціальної взаємодії з іншими індивідами викликає значне відчуття дискомфорту [30].

Соціальна тривожність уходить до трійки найбільш поширених психологічних проблем, дослідження Д. Барлоу показують, що 13 % вибірки страждають від надмірного відчуття страху в ситуаціях спілкування з іншими людьми [213].

О. Сагалакова вказує, що в молодих людей, на відміну від старших, соціальні страхи різноманітні (знайомство з представником певної статі, публічний виступ, розмова з незнайомцем). Згідно з її дослідженнями, близько 85 % опитаних відповіли ствердно на запитання чи відчували вони коли-небудь дисомфорт під час спілкування з іншими людьми, а 30 % з них вважають себе сором'язливими і зараз [136].

До найбільш поширених ситуацій, які можуть спричиняти зростання тривоги в соціально тривожної особистості, належать: підтримання бесіди, необхідність виконувати будь-яку роботу в присутності інших, знайомства із новими людьми, відвідування місць скупчення людей (концерти, збори й навіть похід до крамниці). Найбільш поширений страх – страх публічних виступів, коли потрібно висловлювати думку здебільшого перед незнайомцями, а також необхідність робити щось уперше (коли немає навичок, досвіду чи шаблонів поведінки у відповідних ситуаціях). Також поширеною тривожністю деяких соціально тривожних індивідів є страх уживання їжі й напоїв у громадських місцях.

Соціальна тривожність переходить у соціальну фобію тоді, коли завдає життю індивіда значного внутрішнього дискомфорту та порушення нормального процесу життєдіяльності, які пов'язані з уходженням особистості в соціум.

J. Maltby, L. Day, A. Macaskil феноменами соціальної тривожності називають: сором, незручність, зниковілість, страхи. На думку дослідників,

соціально-тривожний розлад – це екстремальна форма соціальної тривожності [206].

Соціальна тривожність завжди іде в тандемі з низькою самооцінкою – самозвинуваченням. Це може призводити до гіперкомпенсації, яка проявляється в надяганні на себе різноманітних захисних масок: зарозумілості, бравати, прагнення самостверджуватися за рахунок інших, критикувати (аби не бути критикованим), брати гору в діалогах, бути ідеальним (повинність – перфекціонізм) та демонструвати соціальні ознаки успіху (часто це виражається в надмірному заведенні знайомств будь-де та будь з ким). Така особистість схильна до різного роду залежностей, а особливо – від інших людей (симбіотичне злиття з батьками, партнером чи дітьми).

Отже, виникає патологічний замкнений ланцюг: 1) прагнення довести своє «Я» до ідеальності; 2) фактична неможливість це зробити; 3) агресія, спрямована на своє «Я»; 4) самозвинувачення; 5) зростання тривоги; 6) зниження самоповаги та самоприйняття; 7) ріст суб'єктивної необхідності та бажання довести себе до ідеальності, так званий компенсаторний перфекціонізм.

Перфекціонізм – невід'ємний складник соціальної тривожності. Ставлячи перед собою певні вимоги ідеальності і по можливості слідуючи їм, людина впевнена в тому, що таким чином «обов'язково» сподобається іншим. Наслідком цього є невротичний внутрішній конфлікт, де бажання контактувати з іншими, сподобатися їм, тобто бажання влитися в соціум (рух до людей) одразу ж обмежується захисними поведінковими проявами – уникненням ситуацій комунікування з іншими, обмеженням довірливих стосунків через виражену невпевненість у собі й сором (рух від людей) [43].

Ще однією з можливих характеристик соціальної тривожності є егоцентризм. З погляду цієї психологічної конструкції – індивід ставить себе, своє «Я» в центр процесу взаємодії, тобто він впевнений у тому, що всі

зосереджують увагу лише на його персоні й оцінюють лише його вміння та здібності [43].

Сьогодні думка дослідників щодо ролі тривожності в динаміці соціальної акомодатії особистості значно різниться. Л. Беррі і Дж. Ретбоу вважають, що тривожність виконує роль захисного, адаптивного механізму. За К. Пріслі і С. Беловим тривожність свідчить про нормальний розвиток особистості. А. Бредлі розглядає тривожність як плату за адаптацію до соціуму [49].

Зниження рівня тривожності свідчить про відновлення психічної акомодатії, яка з тих чи тих причин була порушена [17]. Тобто внаслідок адаптації індивіда до змін навколишнього середовища його соціальна поведінка суттєво змінюється, що й призводить до зниження ірраціональної тривожності і, навпаки, нижчий рівень тривоги детермінує відповідну поведінку.

Соціальна тривожність сигналізує про можливу небезпеку, повідомляє індивіда про ймовірність виникнення труднощів, перешкод на шляху досягнення поставлених цілей і таким чином мобілізує його сили, заставляючи переборювати труднощі, діяти всупереч тому, що лякає. У цьому контексті адекватний рівень соціальної тривожності слугує необхідною передумовою пристосування до умов навколишнього середовища. Особистості ж з надто високим рівнем тривожності не завжди переступають цей бар'єр, унаслідок чого їх акомодатія в психологічному й соціальному просторі характеризується деформованістю та певною неадекватністю щодо норм, вимог, прийнятих суспільством [129].

Отже, основні напрями дослідження соціальної тривожності розглядають її генезу з таких точок зору:

– соціальна тривожність – це особистісна риса людини, яка характеризується переживанням тривоги в соціальних ситуаціях. Соціальна тривожність посідає проміжну ланку між сором'язливістю (як вродженою

особистісною рисою) та соціальною фобією як психічним розладом, що має чіткі симптоми прояву і значно знижує якість життя; розмовують різні види соціальної тривожності (первинну, вторинну) та різні форми її прояву (сором, незручність, зніяковілість, страхи);

– виокремлено різні підходи до дослідження причин виникнення соціальної тривожності й особливостей її функціонування. Так, з позиції біхевіоризму соціальна тривожність вивчається як наслідок травматичної події (R. Townsley [223]), з погляду теорії соціального наочіння соціальна тривожність виникає внаслідок моделювання поведінки інших через спостереження за соціально тривожними особами (А. Бандура [163]); згідно з положеннями теорії самопрезентації наголошується взаємозв'язок високого рівня соціальної тривожності з негативною самооцінкою та нестачею соціальних навичок (А. Кононенко [65], В. Schlenker, М. Leary [219]), соціальна тривожність як адаптивна функція: відчуття необхідності отримувати зовнішні підкріплення від інших (R. Baumeister, D. Tice [182]); з позиції інтерперсонального підходу соціальна тривожність виникає внаслідок негармонійних міжособових стосунків з іншими; інтерперсонального досвіду особистості (N. Eisenberg, W. Damon [201]); з погляду теорії прив'язаності корені соціальної тривожності – у відсутності безпечних стосунків із батьками (Дж. Боулбі [20]); з перспективи еволюційного підходу соціальна тривожність – це адаптаційна стратегія, що забезпечує лабільність і спрацювання реакції «боротьби або втечі», зниження агресії, набуття конструктивних паттернів поведінки, розвиток самоконтролю і саморегуляції (Д. Барлоу [180]), розгляд соціальної тривожності з урахуванням вікових особливостей, статевої належності чи соціального статусу (J. Clark, Н. Arkowitz [189]);

– труднощі в подоланні соціальної тривожності пов'язані із замкненим підтримувальним колом для соціально тривожної особистості, який містить прагнення довести своє «Я» до ідеальності; фактичною неможливістю це

зробити; агресією, спрямованої на своє «Я»; самозвинувачення; зростання тривоги; зниження самоповаги і самоприйняття; ріст суб'єктивної необхідності та бажання довести себе до ідеальності, так званий компенсаторний перфекціонізм, який досягти неможливо, що ще більше підсилює невпевненість у собі й зростання соціальної тривожності.

Аналізуючи відмінності між соціальною тривожністю і соціальною фобією, варто вказати різність періоду травматизації. Так, соціальна фобія як страх перед контактуванням із соціумом, взаємопов'язана з висловленням базової недовіри до світу й перебуває на довербальному рівні, а соціальна тривожність, швидше за все, пов'язана з пізнішими віковими періодами становлення особистості й носить в собі страх оціночних суджень (частіше за все в негативному контексті), страх бути розкритикованим, висміяним чи засудженим. Таких деформацій структура особистості зазнає на едипальній стадії свого розвитку, і ймовірно ці травми пов'язані з психосексуальними особливостями становлення особистості, структурою її статево-рольової ідентичності. Упродовж цього періоду для індивіда великого значення набувають саме контакти з іншими людьми, а особливо – з ровесниками, він потребує тепла й уваги, однак через надмірну сором'язливість, відчуття власної невідповідності та «невдалості» не може задовольнити ці потреби [7; 49; 115; 163].

Зміщення соціальної ситуації розвитку на будь-якому етапі онтогенезу особистості безпосередньо впливає на її подальшу соціалізацію в суспільстві, акомодацию у соціально-психологічному просторі, зокрема адаптацію в навчальному та професійному колективі, що визначає перспективи її успішної життєдіяльності, і як наслідок, формує самоставлення та самоприйняття, яке й визначає його суб'єктивне відчуття комфорту та задоволеність життям.

1.2. Вікові особливості когнітивних і поведінкових стратегій особистості з проявами соціальної тривожності

Поняття тривожність тісно пов'язане з поняттям страху. Останній має захисний характер і є реакцією на стимул загрози [181]. І страх, і тривога містять однаковий емоційний компонент, проте вони різняться своєю об'єктністю. Підставою виникнення страху є реальна загроза, тривога ж відображає ймовірність загрози в перспективі. Ще у свій час С. Кьєркегор виділяв окремо конкретизований страх, пов'язаний із певними стимулами й ірраціональний страх – тугу. Є також погляд, який пояснює генезу страху загрозою екзистенціювання людини, ймовірністю порушення її життєдіяльності, тривожність ж виникає внаслідок соціальної загрози, пов'язаної з її місцем у суспільстві, взаємостосунками з іншими особами. Деякі дослідження розглядають страх як базову емоцію, а тривожність як складніше емоційне утворення, яке побудоване на основі страху.

Тривога у порівняно зі страхом, не завжди несе в собі негативні відчуття, адже її можливо переживати і у вигляді радісного переживання чи хвилюючого очікування. Тому, залежно від індивідуально-типологічних особливостей особистості та пройденого нею життєвого шляху, відчуття напруженості може перерости у відчуття страху. Наприклад, молода людина перед знайомством із новим колективом чи перед першим побаченням (невідомість) відчуватиме тривогу, а юнак чи юнка, які бояться окремих суб'єктів комунікації, чи мають негативно-забарвлену внутрішню картину того, що відбудеться в перспективі, відчуватимуть страх [5].

Є три рівні, на яких ґрунтується тривожність:

- нейроендокринний (виділення відповідних гормонів);
- психічному (ірраціональні переживання, стан напруги);
- соматичному (фізіологічні реакції організму) [10].

За інформацією різних джерел від 3 до 12 % осіб всього світу страждають надмірною сором'язливістю, соціальною тривожністю та страхами, пов'язаними з наявністю цього факту. Згідно з дослідженнями О. Гнатишиної серед студентської молоді соціальні страхи трапляються у 48 % дівчат і 35 % юнаків [31].

О. Малкова, вивчаючи вікову динаміку проявів тривожності, вказує, що тривожні прояви багатогранні, вони визначаються багатьма чинниками. Вивчення тривожності на різних вікових етапах важливо як для розкриття суті цього явища, і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини, становлення емоційно-особистісних утворень [89].

Вивчення тривожності на різних вікових етапах представлено в низці досліджень [15; 32; 33; 37; 38; 39; 40; 45; 53; 54; 66; 67; 78; 82; 87; 90; 101; 105; 136; 149; 161; 164; 166; 170 та ін.].

Ураховуючи той факт, що соціальна тривожність переважно з'являється в підлітковому віці і набуває загострення в юнацькому для визначення динаміки когнітивних й поведінкових патернів осіб і соціальною тривожністю, вважаємо за доцільне розглянути цей феномен у підлітковому і юнацькому віці.

Так, зокрема, О. Долгополова розкриває соціальну тривожність, що виражається у формі сором'язливості, невпевненості в собі, сором'язливості в даний час є надзвичайно поширеною в підлітковому середовищі [37]; вказує на особливості сімейної соціалізації як на один із вагомих чинників формування соціальної тривожності в підлітків [39]. Дослідниця зазначає, що соціальна тривожність є поширеним феноменом серед хлопчиків підліткового віку, який обумовлює складності в соціально-психологічній адаптації. Найбільш тривожними для хлопчиків старшого підліткового віку є ситуації, пов'язані з асертивністю та самопрезентацією. Є статевою роллю відмінності між значущістю проблемних ситуацій. Для хлопчиків із фемінінним типом статевою ролі ідентичності характерна є тривожність у

ситуаціях, пов'язаних із гендерною самопрезентацією, контактами з незнайомими особами, оцінка компетентності. Для хлопчиків із андрогінним і маскулініними типами статево-рольової ідентичності – самопрезентація в референтній групі, а також інтимно-особистісною сферою [38].

О. Долгополовою показано, що для аналізу феноменології підліткової соромливості, збентеження, ускладнення соціальних контактів найбільш адекватним поняттям є «соціальна тривожність». Соціальна тривожність може мати его-синтонну і его-дістонну форму і може бути пов'язаною з травмами раннього дитячого періоду. Соціальна тривожність впливає на формування особистості підлітка, оскільки пов'язана з психологічними новоутвореннями й утруднює міжособистісне спілкування, що є провідним видом діяльності в цей віковий період [40].

Н. Мельник, вивчаючи проблему подолання тривожності як одного зі шляхів підвищення успішності підлітків, на основі результатів досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених доходить висновку, що, з одного боку, тривожність розглядається як суб'єктивне неблагополуччя особистості, яке негативно позначається на її взаємодії з оточуючими і на ставленні до себе; з іншого боку, тривожність має і позитивну функцію, яка пов'язана з мобілізацією людини в певних ситуаціях. Серед видів тривожності, які проявляються найбільше в підлітковому віці, виділено соціальну та шкільну.

На думку дослідниці, соціальна тривожність передбачає страх бути погано оціненим, розкритикованим, постати не в найкращому світлі, важливою є оцінка значущими іншими. Шкільна тривожність пов'язана з навчальними перевантаженнями; нездатністю учня впоратися зі шкільною програмою; неадекватними очікуваннями з боку батьків; несприятливими стосунками з педагогами; оціночно-екзаменаційними ситуаціями, які регулярно повторюються; зміною шкільного колективу або неприйняттям дитячим колективом.

Автор обґрунтовує положення про те, що оптимальний рівень тривожності активізує навчання, робить його більш ефективним й успішним, але коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу, йде дезорганізація навчальної діяльності [101].

М. Кузнецов та О. Галата розглянули види страхів у підлітків, які проявляються в їх навчальній діяльності; виявлена структура шкільних страхів, фактори їх прояву в процесі навчання; вивчений взаємозв'язок шкільних страхів із песимістичним атрибутивним стилем і емоційним ставленням до навчання в підлітків [82].

О. Сагалкова та Д. Труєвцев у своїх дослідженнях страхів підлітків із різними рівнями інтелекту й умовами проживання встановили, що страхи «виступати перед публікою», «здатися смішним», «виглядати безглуздом» формуються лиш у підлітків із нормальним і високим інтелектом, які проживають та виховуються вдома [136].

Соціальна тривожність підліткового віку тісно пов'язана з психологічними новоутвореннями цього періоду. Наприклад, рефлексія, що з'являється впродовж пубертату, значно підвищує значущість Іншого, він виступає дзеркалом, яке відображає особливості власного «Я» [115]. Такий егоцентризм призводить до того, що контактування з референтною групою сприймається як екзамен, оцінка успішності та привабливості. Якщо ж підліток сором'язливий і несміливий, то ймовірно він уникатиме таких оцінок, різними захисними проявами: уникнення зорового контакту, тиха вимова, поведінка, яка не привертатиме уваги та ін. Так як провідним видом діяльності підлітків є саме спілкування з ровесниками, то такі проблеми можуть призвести до значної деформації в розвитку емоційної міжособистісної близькості та соціальної рефлексії. Оскільки розлади сприяють формуванню «емоційного холоду», залежних форм поведінки, а також призводять до складнощів у встановленні стосунків і зі своєю, і з

протилежною статтю, що своєю чергою, ще більше посилює його відчуття «нетаковості» та невпевненість у собі [40].

Взаємостосунки в юності та в період ранньої дорослості стають складнішими, ніж у підлітковому віці. Однією з особливостей юнацького віку є переформатування стосунків із дорослими. Взаємини стають більш врівноваженими та менш конфліктними, зростає рівень довіри, з'являється цікавість та потреба у досвідченій думці дорослих. Соціальна тривожність не дає можливості повною мірою розв'язувати важливі питання із значущим іншим, що призводить до відособлення та внутрішнього відчуття самотності [56; 77; 79; 81; 88; 86; 91; 93; 94; 99; 106; 117; 119; 134 та ін.].

Дослідники вікової психології до новоутворень юнацького віку відносять: рефлексію, усвідомлення своєї індивідуальності, появу життєвих планів, а також установку на свідоме будування власного життя. Новоутвореннями періоду ранньої дорослості є соціальна зрілість та потреба в батьківстві [174]. Соціальна тривожність індивідів, що перебувають на цьому етапі онтогенезу також призводить до різноманітних соціо-психологічних деформацій. Молоді люди, внутрішньо налаштовані на створення сім'ї, побудову кар'єри та самореалізацію, не завжди мають змогу втілити свої плани в життя, адже кожна із цих сфер потребує значних навичок комунікації й адаптації в соціальному просторі.

D. Chavira із співавторами внаслідок своїх досліджень соціальної тривожності осіб юнацького віку та ранньої дорослості наводять такі дані: в членів групи досліджуваних, що отримала високі показники за критерієм сором'язливості, досить часто спостерігались ознаки соціальної тривожності, у яких страх стосувався трьох і більше соціальних ситуацій. Окрім того, у студентів більше, ніж у інших досліджуваних соціальна тривожність сполучалася з пригніченим настроєм. Учені встановили переважання поведінки уникання в студентів із високим рівнем сором'язливості. Досліджувані з високим рівнем сором'язливості без наявності соціальної

тривожності відрізнялись від досліджуваних із наявною соціальною тривожністю меншою мірою дезадаптації в професійних і соціальних сферах (навчання, робота, сім'я) [187].

Тривожність, яка характеризується нераціональним страхом щодо певних соціальних ситуацій, осіб чи предметів і супроводжується стійкими соматичними проявами (збільшення частоти серцевого ритму, підвищення потовиділення й артеріального тиску, збій ритму дихання, розширення зіниць та ін.) стимулює в юнаків виникнення непереборної потреби в агресії або втечі [115]. Агресія стосовно інших людей не завжди характеризує ставлення чи особистісні риси особистості, у деяких випадках вона може слугувати лише захисною реакцією тривожної особистості в «надскладних» ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Замкнутість, скупість на слова також не завжди свідчить про небажання вступати у взаємодію, іноді це реакція втечі, уникання «того, що лякає». Тривога спонукає до змін у поведінці, включення активності, а також спрацювання механізмів внутрішньої психічної акомодатії [10]. Якщо ж рівень тривожності неадекватний стосовно певної ситуації, то психічні регуляторні механізми зазнають перенавантаження і поведінка людини може також не відповідати ситуації, що проявиться в забуванні, неувважності, різноманітних мовних й афективних викривленнях (сміх під час серйозної розмови, плутання слів), а також неадаптивних думках, в термінології А. Бека негативних автоматичних думках.

Міра вираженості й характер проявів психофізіологічних особливостей тривожності, а також вплив останньої на когнітивні й поведінкові патерни особистості залежить від її індивідуальних особливостей.

У результаті теоретичних й експериментальних досліджень було встановлено, що в процесі подолання стресу на тлі тривожності кожна людина використовує власні когнітивно-поведінкові паттерни, які сполучаються в цілісні стратегії на основі наявного в неї досвіду й

психологічних ресурсів. Оскільки стратегії належать до категоріального апарату нашого дослідження, зупинимося на них докладніше.

Когнітивно-поведінкові стратегії в психології переважно розглядають через копінг-поведінку як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

За В. Кашкіним, стратегія – загальна рамка поведінки, яка може включати і відступи від мети в окремих кроках [57].

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Поняття копінг походить від англійського *cope* (переборювати).

Вперше термін копінг з’явився у психологічній літературі в другій половині XX ст. при дослідженні Л. Мерфі [114] способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу як певній спробі створення нової ситуації: чи загрозливій, чи небезпечній, чи радісній. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби «Я» з нестерпними думками й хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту. Отже, початок розвитку категорії стратегій у психології зіставляється з поведінковим аспектом.

Упродовж розвитку когнітивної і дискурсивної парадигми розширюється і поняття стратегій. Однією з найважливіших характеристик стратегії в сучасній дискурсології є її усвідомлення як когнітивного і, водночас, прагматичного явища. Зокрема, стратегію визначають як когнітивну програму здійснення інтеракції, пов’язану з операціями над знаннями адресата і спрямовану на зміну його моделі світу, трансформацію концептуальної свідомості. Когнітивний складовник стратегії забезпечується взаємною орієнтацією осіб у процесі міжособової взаємодії на спільні

фреймові структури. Під час дослідження стратегії як прагматичного явища першочергове урахування соціально-рольового статусу інтерактантів, мети комунікації, прогнозування потенційної реакції адресата.

Окремим видом когнітивної стратегії є комунікативна стратегія, яка на наш погляд, також важлива під час вивчення соціальної тривожності, адже передбачає ситуації соціальної взаємодії. На думку В. Кашкіна, комунікативна стратегія – це частина комунікативної поведінки або комунікативної взаємодії, у якій серія різних вербальних і невербальних засобів використовують для досягнення певної комунікативної мети [58], а Є. Ключев указує на те, що це так званий стратегічний результат, на який спрямований комунікативний акт [62].

Т. А. ван Дейк визначає когнітивну стратегію як певний спосіб обробки інформації в пам'яті. Нове знання повинно бути введено в модель світу адресата так, щоб він прийняв його, зіставив з уже відомим і усвідомив як своє, особисте. Отже, когнітивна стратегія є ніщо інше, як план, мета якого – допомогти адресатові в процедурі обробки інформації. Адресатові потрібно «допомогти» перейти від окремого прикладу до узагальнення, із загальних положень зробити висновки про конкретні речі, перенести інформацію з однієї когнітивної сфери в іншу тощо. Розвиваючи це визначення в контексті соціальної тривожності, можемо припустити, що форми соціальної тривожності у вигляді страхів, хвилювання, катастрофізації, формують спотворений (необ'єктивний план), часто на основі обробки травматичної ситуації сорому чи приниження в автобіографічній пам'яті, що не допомагає, а навпаки заважає здійснити об'єктивне узагальнення, а навпаки переносить одиничний травматичний спогад з однієї сфери на усі інші соціальні ситуації в житті особи [36].

Тож під стратегії ми будемо розуміти як загальний когнітивний чи поведінковий план управління тривогою в соціальних ситуаціях, які вважаються загрозливими, навіть за відсутності реальної небезпеки для

людини. Стратегії складаються з окремих когнітивних і поведінкових патернів, які, як ми побачили, відрізняються в осіб підліткового і юнацького віку. Результати теоретичного узагальнення цих патернів викладено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

**Когнітивні й поведінкові патерни соціально тривожних осіб
підліткового та юнацького віку**

Вікова група	Когнітивні патерни	Поведінкові патерни
Підлітки	Песимістичний атрибутивний стиль, поява рефлексії, егоцентризм	Труднощі самопрезентації, асертивності, уникання
Юнаки	Розвиток рефлексії, усвідомлення своєї меншовартісної індивідуальності, невпевнене конструювання життєвих планів, а також сумніви у свідомому конструюванні власного життя	Деадаптація в навчальних ситуаціях, агресія

Можна припустити, що є взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки чи комунікації в стресовій ситуації вона обирає.

На думку А. Бандури, поведінку варто розглядати з погляду взаємного детермінізму, згідно з яким фактори схильності й ситуаційні фактори – взаємозалежні причини поведінки особистості. Внутрішні детермінанти поведінки (віра, очікування, упередження) і зовнішні детермінанти (реакція суб'єктів взаємодії – «покарання» чи «заохочення») – частина взаємопов'язаних факторів, які впливають не лише на соціально-когнітивну поведінку особистості, а й один на одного [102]. Для прикладу, віра юнака в

те, що він не може сподобатися дівчині, зумовлює захисний тип поведінки (пасивний, або агресивний, мотивація уникнення невдач), який створить відповідну поведінку оточення – ігнорування, недружелюбність тощо. І, навпаки, якщо юнак упевнений у тому, що інші його приймуть й оцінять, його поведінка відрізнятиметься відкритістю, комунікативністю, високим рівнем домагань, що мотивуватиметься прагненням успіху.

А. Бандура вважає, що поведінка людини регулюється передбаченими наслідками. Тобто здатність індивіда уявляти наслідки подій дає можливість перевести майбутні події його екзистенціювання в теперішні мотиваційні стимули, вона визначає його когнітивні припущення і, як наслідок, поведінку.

Л. Божович вивчала проблему походження соціальної тривожності, досліджуючи утворення, завдяки яким управління поведінкою відбувається свідомо. На її думку, онтогенетичний розвиток особистості включає в себе формування складних новоутворень психіки. Ці новоутворення виступають спонукальними чинниками і відрізняються власною логікою становлення. Окрім того, дослідниця вважає, що внутрішньо-особистісні конфлікти призводять до невдоволення потреб особистості, які й викликають соціальну тривожність. Наприклад, різноспрямованість потреб соціально-тривожної особистості виявлятиметься у бажанні бути включеним до соціуму, комунікувати з іншими його членами, бути прийнятим ними та бажанні уникати ситуацій соціальної взаємодії, зменшувати кількість соціальних контактів через наявність фобії соціуму.

Далі стан тривожності, викликаний наявністю конфлікту у сфері «Я», закріплюється й набуває спонукальної сили, виконуючи функції мотивації спілкування, мотивації досягнення успіху чи уникнення невдач, тобто стає основною рушійною силою поведінки людини та формування провідних утворень [126].

У процесі соціалізації особистості відбувається складний безперервний процес взаємозв'язку і взаємовпливу між оцінками соціуму й самооцінками індивіда. На думку І. Кона, формування самооцінки індивіда проходить два шляхи: зіставлення рівня власних домагань з об'єктивними результатами виконаної власно діяльності й порівняння себе з іншими людьми [64]. Особистості з високим рівнем тривожності в ситуаціях соціальної взаємодії вбачають у комунікуванні загрозу для власної самооцінки та подальшої впевненості у собі. Так, тривожний юнак, який зазнає труднощів у комунікації з іншими, одразу ж відчуває власну «нетаковість», адже не може взаємодіяти в соціумі так, як інші, а результати власної взаємодії значно відрізняються від бажаних.

Аналіз психологічних досліджень указує на таку закономірність: для школярів статус викладача є близьким до батьківського, а інколи й перебуває рангом вище. Для юнаків та осіб, які перебувають на віковому етапі ранньої дорослості, викладач – це дорослий, «той, кого сприймаєш нарівні із собою» [127]. У зв'язку із цим, самоставлення молодих людей та їх самооцінка багато в чому визначаються тими характеристиками, які є включеними в його коло спілкування (педагоги, дорослі, ровесники).

Згідно з дослідженнями Дж. Міда, юнак, роблячи щось «для себе», орієнтується на оцінки «абстрактного іншого», який існує в його свідомості й стимулює виконувати поставлені задачі соціальної взаємодії більш якісно. Збірний образ «абстрактного іншого» складає систему установок, правил та заборон, які формує в індивіда соціальне оточення [103]. Поведінка тривожної особистості може відрізнятися неадекватним ситуації сміхом, плутанням слів, або ж надмірною стриманістю і мовчанням як заборона собі зробити щось «не так».

Кожна психологічно здорова, активна й соціально-орієнтована особа юнацького віку, формуючи свою ідентичність, намагається представити себе соціуму як унікальну особистість, яка заслуговує на те, щоб її цінували й

пишалися нею. Публічне визнання власної невпевненості, втрата індивідуальності й гідності – ось суб'єктивне сприйняття власної поведінки соціально тривожної особи юнацького віку в соціумі, що не завжди об'єктивне. Тим не менше, таке бачення власної поведінки призводить до зниження самооцінки та самоповаги, що може стати причинами психічних розладів, або (в кращому випадку) перешкоджатиме самореалізації юнака, становлення його ідентичності в соціально-психологічному просторі.

Основу соціальної тривожності, на думку Т. Булатової і О. Черних, становить страх перед оцінкою успішності й необхідність стикнутися з такими ситуаціями [21]. Необхідність участі в ситуаціях соціальної взаємодії та соціальної оцінки безпосередньо викликає тривожну реакцію, через що такі ситуації частіше за все людиною уникаються, або ж переживаються з великою напругою. Було досліджено, що ігнорування страждань, відсутність належної уваги до потреб особистості, призводить до дезадаптації, депресії й патологічних форм компенсації у вигляді коморбідних станів.

Т. Булатова й О. Черних у своїх дослідженнях взаємозв'язку соціальної тривожності студентської молоді з механізмами психологічних захистів установили певні закономірності. Так, у групі студентів із підвищеним рівнем соціальної тривожності відзначається вищий рівень таких механізмів психологічного захисту, як: заміщення, проекція, регресія, компенсація та гіперкомпенсація.

Звернення до заміщення досить часто простежується в разі неуспіху в соціальній ситуації. Для прикладу, студент, що не склав екзамен, голосно гримає дверима як спосіб прояву менш загрозливої (заміщеної) форми агресії до екзаменатора. Також неможливість створити стосунки із симпатичною особою провокує до знайомства з менш привабливими людьми, які не викликають тривожності, але і стосунки з якими не приносять особливого задоволення.

Проекція також досить поширена в ситуаціях соціальної невдачі. Молода людина перекладає провину за неуспіх у роботі чи стосунках на ситуативні обставини, вдачу та інших людей. Також власні почуття, бажання й окремі риси характеру переносяться на інших, що може відповідати або не відповідати проєктованим характеристикам, але загалом є суб'єктивним.

Використовуючи регресію для захисту від тривоги індивід може висловлювати невдоволення, несвідомо відображати дитячі моделі поведінки (крик, плач, образа, вимоги, маніпуляція і ін..), що проявляється в слабкості емоційно-вольового контролю [21].

Напруженість механізмів психологічного захисту компенсації та гіперкомпенсації (за А. Адлером) [163] указує на наявність в особистості суб'єктивних комплексів неповноцінності, які формуються з відчуття психологічного та соціального безсилля. Гіперкомпенсація проявляється в тенденції перебільшувати свої здатності до соціальної комунікації. Також соціально тривожний індивід, який компенсує невміння встановлювати довірчі близькі стосунки безліччю поверхневих знайомств, часто переживає внутрішнє глибинне відчуття самотності, про яке мало хто здогадується.

Отже чином, молоді люди з високим рівнем соціальної тривожності в ситуаціях напруження використовують і менш зрілі (заміщення, регресія), і більш зрілі (проекція, компенсація) механізми психологічного захисту, що супроводжується видаленням інформації зі сфери свідомості й рівнем переструктурування інформації.

За І. Дубровіною, високий рівень соціальної тривожності юнаків може бути показником наявності в особистості невротичного конфлікту, що провокуватиме емоційні зриви та психосоматичні захворювання. При цьому соціальна тривожність тісно пов'язана зі стресовими факторами: реактивна соціальна тривожність указує на рівень стресу, який людина переживає в цей момент, особистісна – стійкість до впливу різноманітних стресорів загалом [41].

Аналізуючи когнітивні й поведінкові паттерни молодшої людини в цьому контексті, можна стверджувати, що її спілкування під впливом стресу стає вибіркоким й емоційно-деформованим, а коло осіб, з якими вона взаємодіє, вузьке й не характеризується значною прив'язаністю. Контакти з незнайомими людьми теж викликають значні труднощі (важко розпочати розмову, зняковіння й гальмування при відповіді на запитання), що найбільш проявляється в ситуації соціальної оцінки, де індивіду потрібно скласти гарне враження.

Значний взаємозв'язок встановлено між інтерперсональними стосунками юнаків і проявами соціальної тривожності. Закономірно, що люди, які страждають від соціальної тривожності, мають менш довірливе та близьке спілкування, ніж ті, у кого немає страхів, пов'язаних із комунікацією. Юнаки із соціальною тривожністю вказують на те, що в них є значні проблеми із встановленням дружніх стосунків, невеликий досвід стосунків із протилежною статтю, вони рідше вступають до шлюбу (навіть порівняно з особами з іншими тривожними розладами). Подібні дані були отримані й стосовно підлітків (мінімальна кількість контактів із ровесниками, невелика кількість або відсутність друзів, недовірливе спілкування). У студентів простежується відсутність або низька якість спілкування із протилежною статтю; скутість й обмеженість у сексуальних стосунках або ж їх повна відсутність.

А. Wenzel у своїх дослідженнях встановив, що соціально-тривожні особи юнацького віку стосунки з іншими та партнером будують на засадах низької довіри та близькості, а також мають схильність перекладати відповідальність за незадовільні відносини на «іншого» [113]. W. Jones разом зі співавторами у своїй роботі описують дружні стосунки сором'язливих особистостей як емоційно-холодні та критичні. Порівнюючи соціально-тривожних юнаків з особами з контрольної групи, встановлено, що перші частіше переживають емоцію гніву й частіше її виражають [113].

Варто зазначити, що соціально-тривожні особистості часто переживають почуття страху та сорому з приводу того, що інші помітять видимі ознаки тривожності в їх поведінці. Зусилля ж, спрямовані на те, щоб приховати тривогу, роблять індивіда ще більш холодним та емоційно-відстороненим. Соціум сприймає таку поведінку як прояв неприязні й провокує відповідну когнітивно-поведінкову реакцію. Отже, соціальне життя соціально тривожних юнаків залежить не лише від наявного рівня тривожності, а й від самосприйняття та інтерпретацій їх поведінки іншими.

Результати теоретичного аналізу літератури з проблеми вікових особливостей прояву когнітивно-поведінкових стратегій дають змогу дійти таких узагальнень. Когнітивні й поведінкові стратегії – це загальний когнітивний чи поведінковий план дій, які складаються з ментальних чи поведінкових патернів в умовах наявності постійної загрози в соціальних ситуаціях, навіть за відсутності джерела небезпеки. Часто когнітивний план є спотворений, а поведінковий план – деструктивний, оскільки породжуються перенесенням одиничного травматичного досвіду на узагальнення всіх соціальних ситуацій. Простежено відмінності в поведінкових і когнітивних патернах підлітків і юнаків. Зародження соціальної тривожності у підлітковому віці часто супроводжується в таких когнітивних патернах як песимістичний атрибутивний стиль, зародження рефлексії, прояви егоцентризму, які переростають у юнацькому віці в поглиблений розвиток рефлексії, усвідомлення своєї меншовартісної індивідуальності, невпевнене конструювання життєвих планів, а також сумніви у свідомому конструюванні власного життя. Поведінкові патерни в підлітковому віці виражаються в труднощах у самопрезентації, асертивності та униканні, які переходять в агресію, дезадаптацію в навчальних ситуаціях у юнацькому віці.

1.3. Особливості прояву соціальної тривожності в студентів

Як вже вказували, складні соціально-економічні зміни, невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає в більшості осіб стан емоційної напруженості. Значна кількість молодих людей почувають себе самотніми, відчують душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції в групі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє. До того ж сучасна цивілізація, рятуючи людину від багатьох соціальних страхів, приносить у її життя безліч інших, ще сильніших, таких як СНІД чи ядерна війна тощо.

Емоційна неврівноваженість, що виникає в людини з різних причин, супроводжується високим ступенем загальної тривожності. Люди стають схильними до депресії, невротичних конфліктів, емоційних зривів, що знижує рівень їх особистої безпеки. Безумовно, що і професійна діяльність часом утрачає будь-який сенс [144].

Тому іноді українські психологи називають нашу епоху «сторіччям тривоги», вважаючи, що це почуття, викликане усвідомленням сьогоденних проблем, відмовою від базисних духовних цінностей і швидкістю соціальних змін, пронизує всі сторони нашого життя.

Проблема тривожності й страху, хоч і сягає корінням у далеке минуле, як указують І. Мейжис, В. Мельничук, але все ж ще актуальна й завжди буде нею залишатися, адже поки існує людина, у неї самої існуватиме й соціальний страх. З подальшим розвитком нашого суспільства та цивілізації він набуватиме нових форм, а люди будуть шукати нові шляхи боротьби з ним. І тому якщо суспільство так і надалі розвиватиметься як авторитарно-механістичне, то страх завжди житиме в душі людини [96].

Будь-які трансформації, що відбуваються із суспільством, першочергово відображаються на студентській молоді. Це зумовлено тим, що

через вікові, соціальні та психологічні особливості студентство є найбільш вразливою та чутливою соціальною групою, а також індикатором позитивних й негативних суспільних змін, що відбуваються сьогодні в нашій країні [95].

Страх є не тільки психологічним, а й соціально-філософським феноменом, який не можна оцінити однозначно та беззаперечно, позаяк його обсяг та зміст надзвичайно різнопланові [95]. Саме тому, на думку дослідників, проблема страху та його місця в житті сучасної людини потребує подальшого розгляду й нових обґрунтувань.

Навчаючись у вищому навчальному закладі, студенти повсякчас є включеними в соціальну взаємодію, що відбувається між самим студентами та студентами й викладачами. Негативні переживання, викликані соціальною фобією на цьому етапі розвитку особистості, можуть негативно вплинути на якість життя студентів, їх успішність у навчанні, та викликати соціальну та емоційну дезадаптацію. Проведене Н. Середою емпіричне дослідження серед абітурієнтів указує на достатньо високий рівень тривожності в досліджуваних. На думку вченої, це вимагає від сучасної системи освіти пильної уваги, оскільки тривожність як схильність до переживання відчуття тривоги, багато в чому обумовлює поведінку, блокує діяльність, знижує концентрацію уваги, підвищує емоційну напругу, що негативно впливає на навчальну успішність майбутніх студентів [138].

У цьому підрозділі ми спрямуємо аналіз феномену соціальної тривожності як наукової проблеми серед осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Психологічні теорії тривожності демонструють багатогранність її проявів. Підтверджуючи цей факт дослідженнями І. Вагіна [22], О. Киричука [58], В. Лемещук [83], Н. Маєвської [84], Т. Morris, J. March [211] та Національного інституту психічного здоров'я уряду США (НІПЗ) [144], ми знаходимо їх продовження в новітніх наукових розвідках. Серед останніх варто виділити, що за даними НІПЗ 2012 року соціальна

тривожність відноситься до групи найбільш поширених тривожних проблем серед юнацького віку [146]. Дослідження Т. Morris, J. March у 2004 році показали, що загальна поширеність соціально тривожності в підлітків та юнаків – близько 20 % [211].

У вітчизняній психології дослідження цієї проблеми достатньо рідкісні й мають фрагментарний характер. Значною мірою це пов'язано, очевидно, з відомими соціальними причинами – умовами, що не заохочували аналізу явищ, які відображають сприйняття людиною навколишнього світу як загрозливого й нестабільного [58].

Дослідження українських науковців показало, що в кожній людині є певна ієрархічна структура різних за природою та інтенсивністю страхів, що визначаються особливостями особистості, індивідуальним досвідом, прийнятими в цьому соціумі установками, а також загальними для всіх людей віковими і статевими закономірностями [95].

На основі узагальнення результатів досліджень Д. Кузнєцова, Г. Прихожан, Д. Фельдштейна, Г. Шихі та ін., І. Ясточкіна указує, що значне підвищення кількості тривожних молодих людей простежується саме у періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві. Відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання молодих людей – побоювання, тривоги, страхи. Дослідження вчених доводять, що підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень соціальної тривожності в людини є фактором ризику. В основі соціальної тривожності лежать внутрішні конфлікти особистості [173].

Поза сумнівом, кожна людина переживає сильні стресові ситуації в житті. Особливо гостро це переживає молодь. Негаразди в навчальному

закладі, сварки з однолітками, проблеми в статевих стосунках, сімейні конфлікти, нестача любові, батьківська та педагогічна жорстокість, матеріальні труднощі – це далеко не повний перелік обставин, які травмують психіку молодого індивіда [173].

Якщо це емоційно незахищений студент, то він на тлі пасивно-захисної реакції починає відставати в навчанні, постійно перебуває в стані страху та тривоги, безвихіддя та апатії, знижується його загальна активність, погіршується здоров'я [11] та, зокрема, формується комунікативна тривожність, що проявляється в остраху публічно виступати.

Тривожні студенти, зазвичай, не користуються загальним визнанням у групі, але й не опиняються в повній ізоляції, вони частіше входять до числа найменш популярних, тому що дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або ж, навпаки, занадто відкриті в спілкуванні, настирливі, або озлоблені. Також причиною непопулярності є їх безініціативність через власну невпевненість у собі, отже, ці студенти не можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах.

Студентський вік, за визначенням Б. Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта спричиняє величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості, формує склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Умови теоретичного й практичного навчання – своєрідний полігон для тренування адекватних реакцій на різноманітні стимули соціального та фізичного середовища. Для успішного навчання у вищому навчальному закладі потрібен досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, ерудованості, широти інтересів, рівня володіння певним колом логічних операцій тощо. При деякому зниженні цього рівня можлива компенсація за рахунок підвищеної мотивації або працездатності, наполегливості, ретельності й акуратності в навчальній діяльності [4]. Тривожність впливає на успішність діяльності людей. Як встановлено,

тривожність сприяє діяльності в достатньо простих для індивіда ситуаціях і заважає – у складних, при цьому істотне значення має початковий рівень тривожності людини [1].

Рівень вияву й характер фізіологічних показників у стані тривоги є суб'єктивним явищем, що залежить від особистісних особливостей індивіда.

Виділяють два основних види тривожності, що переважають серед студентської молоді. Перший із них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, що об'єктивно викликає стурбованість юного індивіда. Цей стан може виникати напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Така тривожність є не тільки цілком нормальною, але й виконує позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізувальним механізмом, що дає змогу серйозно і відповідально підійти до розв'язання проблем, що виникають [11].

Другий вид – це так звана особистісна тривожність. Вона може бути визначена як риса особистості, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, що об'єктивно не можуть викликати тривогу. Особистісна тривожність характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Людина, схильна до такого стану, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, у неї ускладнений контакт із навколишнім світом. Інші особи сприймаються як вороже та загрозове [11], у такому випадку студент максимально обмежує будь-які комунікативні стосунки, особливо публічні виступи.

К. Meleshko та L. Alden дослідили суб'єктивні відчуття людей при спілкуванні з соціально тривожними та нетривожними студентами. Дослідження показали, що здебільшого від спілкування зі студентами, у яких були високі показники соціальної тривожності, інші не отримували задоволення й висловлювали невелике бажання продовжувати це

спілкування. Сором'язливих студентів (порівняно з упевненими в собі) навколишні люди оцінювали як менш розумних та відсторонених. Це може свідчити про наявність у свідомості індивідів негативного образу, який існує при сприйнятті людей із соціальною тривожністю. Дослідники це пояснюють наявністю такого соціально-когнітивного типу поведінки студентів, який відрізняється відсутністю невербального тепла, цікавості до співрозмовника та відкритості, а не видимими ознаками тривоги. Своїх же друзів і знайомих тривожні студенти оцінюють як таких, що не приділяють достатньо уваги, ведуть себе нетактовно та недружелюбно, на відміну від не тривожних студентів [208].

Стан тривожності, як указує О. Турчак, можна розглядати як емоційний стан гострого неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікуванням чогось важливого, значущого для людини в умовах невизначеності. Дослідниця виокремила такі емпіричні референти змін мовленнєвих параметрів, що виникають у стані тривожності: проблеми з вибором слів; зміни в граматичному оформленні висловлювання; зміни в моторній реалізації висловлювань; самокоригування. Сформульовано теоретичні засади вивчення змін мовленнєвих параметрів і усного, і писемного мовлення в стані тривожності. У майбутньому такі емпіричні показники, запропоновані автором, можуть бути використані під час дослідження діяльності людини в емоціогенних ситуаціях [154]. Істотні відмінності у вербальних показниках тривожності зафіксовані в ситуаціях контрольного зрізу знань студентів і публічного виступу, що пояснюється рівнем попередньої підготовки мовлення [153].

Важливе урахування статево-рольових особливостей соціальної тривожності. У дослідженні Н. Терещенко, О. Бутенко, О. Долгополової виявлено, що найбільш високий рівень соціальної тривожності мають дівчата, які належать до недиференційованого статево-рольового типу, найнижчий рівень у дівчат із маскулінного типу. Водночас з тим

виокремлено 8 типів соціальної тривожності в дівчат: страх взаємодії з незнайомими людьми; страх неспроможності; уникнення тривожних ситуацій; страх формальних ситуацій, страх відкидання (негативної оцінки); страх взаємин; страх самопрезентації; боязкість [148].

На основі проведених досліджень В. Краснова та А. Холмогорова розробили психологічних портрет студента, що страждає соціальною тривожністю:

1. Така особа схильна до уникнення ситуацій, у яких потрібно проявляти соціальну активність. Вона скована та не проявляє активності на семінарах і практичних заняттях, не прагне до взаємодії зі своїми однокурсниками.

2. Переживає сильний дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії з малознайомими людьми, або особами, що мають вище соціальне положення.

3. Соціально тривожна особа нездатна звернутися за допомогою до однокурсників або викладача; не бере участі в соціальних заходах, що проводяться на факультеті.

4. Має значні труднощі в міжособистісних стосунках та знайомстві з особами протилежної статі.

5. Надчутлива до думки інших, у соціальних ситуаціях відчуває сильну тривогу через страх бути осміяною, видатися дурною та нецікавою; будь-які критичні коментарі на свою адресу така особа схильна сприймати як неприйняття та відторгнення.

6. Переживає стрес у ситуаціях оцінного ставлення до себе; може дезорганізуватися через пережитий стрес при здачі екзамену.

7. Високий рівень соціальної дезадаптації проявляється у виявах депресії та тривоги.

8. Під час стресових ситуацій особа із високим рівнем соціальної тривожності схильна до уникаючої поведінки; прагне до відкладення розв'язання проблем і конфліктів, що виникають у процесі навчання [76].

У 2002 році Y. Chen, A. Ehlers, D. Clark та ін. поставили експеримент для того, щоб перевірити, з якими емоційними виразами обличчя юнаки із соціальною тривожністю спрямовують увагу на або від обличчя співрозмовника. Модифікована парадигма точкового зонду визначала, чи учасники дивились більше на обличчя чи на побутові об'єкти. Двадцять осіб із соціальною тривожністю швидше ідентифікували зонд, коли він перебував біля побутових об'єктів, незалежно від того, чи були емоційні вирази позитивними, нейтральними чи негативними. Результати наголошують роль зменшеної обробки зовнішніх соціальних сигналів у розвитку соціальної тривожності [188].

D. Meichenbaum робив експеримент, залучивши 15 хлопців та 6 дівчат віком 17–25 років із проявами соціальної тривожності під час експериментального дослідження групової когнітивної модифікації, групової десенсибілізації або контрольної групи очікування. Група когнітивних модифікацій поєднувала ауто-направлену роботу, яка була розроблена для того, щоб продіагностувати рівень соціальної тривожності: чи студент усвідомлює свої думки про занепокоєння з модифікованою процедурою десенсибілізації, яка використовує (а) подолання негативних зразків поведінки при зростанні тривоги; (б) самонавчання щодо зниження тривожності під час виконання завдань. Результати показують, що група із тренуванням когнітивної модифікації була найбільш ефективною в зниженні тривожності [207].

Роль тривожності в адаптаційному процесі молодшої особи студентського віку, на думку Г. Балла, може істотно змінюватися залежно від її інтенсивності та вимог, що ставляться до адаптаційних механізмів особистості [10]. Тривога за інтенсивності й тривалої неадекватної ситуації перешкоджає формуванню адаптивної поведінки молодого індивіда, призводить до порушення поведінкової інтеграції, до виникнення

вторинних (усвідомлених або неусвідомлюваних) виявів, які разом з тривогою визначають психічний стан суб'єкта.

Вплив соціальної тривожності на якість функціонування студента в навчальному колективі може бути дуже суттєвим. Важливу роль у якісному оцінюванні того, як студент виконуватиме наукову, факультативну чи творчу діяльність, особливо в тому разі, коли поряд із ним група однолітків займається тією ж самою справою, окрім мотиву досягнення відіграє тривожність [84].

О. Батюх провів експериментальне дослідження серед студентів першокурсників. Результати показали, що високий рівень особистісної тривожності мають 57 % студентів від загальної кількості; помірний – у 43 % досліджуваних. Низький рівень не простежується в жодного студента. Високий рівень реактивної тривожності мають 3 % студентів; помірний рівень – 37 %; низький рівень – 60 % респондентів відповідно. Переважання високого рівня особистісної тривожності за низького рівня реактивної тривожності свідчить, що на стресову ситуацію студенти реагують із меншою напругою й занепокоєнням. Також це може свідчити про те, що досліджувані активно витісняють високу тривожність з метою показати себе «у кращому світлі». Низький рівень тривожності вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності й підвищення почуття відповідальності [13].

Соціальна тривожність у студентів призводить не тільки до неефективного вивчення освітньої програми, а й пришвидшує дестабілізацію адаптивної поведінки й функціонування в соціумі.

У дисертації І. Ясточкіної провідними особистісними факторами тривожності визначено: окремі прояви Я-концепції, і, перш за все, самоставлення; самооцінку; ставлення до власного майбутнього. До адаптаційним факторів особистісної тривожності раннього юнацького віку належать: соціально-психологічна дезадаптованість, локус контролю.

Мотиваційну групу чинників особистісної тривожності складають: рівень домагань, мотиви афіліації [173].

Дослідниця представила узагальнені результати авторського опитування щодо особливостей усвідомлення студентами проявів власної тривожності [172]. На психофізіологічному рівні тривожність проявляється в психофізичних станах, психосоматичних порушеннях. Прояви власної тривожності усвідомлюються студентами по-різному, залежно і від рівня її сформованості, і особливостей самоусвідомлення та самоаналізу. На психологічному рівні тривожність відчувається молоддю як напруга, хвилювання, стурбованість, неспокій, переживання у вигляді відчуттів занепокоєння, невпевненості, злості, роздратування, стурбованості, напруження, дискомфорту, неможливості прийняти рішення тощо. Студенти усвідомлюють, що їх поведінка характеризується підвищеною активністю, або, навпаки, пригніченістю, а також психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, що є певною мірою об'єктивним показником високого рівня тривожності.

Ефективність соціально-психологічної адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно студент сприймає реалії соціально-психологічного простору (взаємозв'язки, групові процеси, особливості взаємодії та ін.), проявляє рефлексивно-перцептивні можливості, здібності до зміни поведінки і спілкування [83, с. 44–46]. Водночас поряд із соціально-психологічною адаптацією наявна соціально-психологічна дезадаптація особистості, яка означає порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального середовища засобами взаємодії і спілкування за наявності хибного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе і свої соціальні зв'язки й міжособистісні контакти [22, с. 165]. Вона супроводжується незадоволенням особистості своїм становищем у групі, ефективністю реалізації свого комунікативного

потенціалу, зниженням самооцінки людини, розмиванням індивідуальності та як результат зниженням навчальних показників [4, с. 49–52].

Отже, тривожність лежить в основі будь-яких (адаптивних і неадаптивних) змін психічного стану й поведінки, обумовлених психічним стресом і як наслідок формування складних перепон у суспільному розвитку особистості, високих бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, страхові публічних виступів.

Важливе значення в навчальному процесі студентів має її комунікативний аспект, а отже, острах публічно висловлюватися та взаємодіяти з однокурсниками може сприяти дезактивізації пізнавальної діяльності студентів та вміння соціально адаптуватись.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що є низка досліджень тривожності й особливостей її прояву в студентському віці. Водночас відсутні комплексні дослідження прояву соціальної тривожності, яка гальмує важливу для академічної успішності міжособову взаємодію студентів: зі своїми одногрупниками, викладачами, майбутніми роботодавцями. Для комплексного вивчення соціальної тривожності вважаємо за потрібне встановити особливості когнітивно-поведінкових стратегій студентів.

Висновки до першого розділу

У розділі розкрито феномен соціальної тривожності в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців; систематизовано психологічні особливості когнітивних і поведінкових стратегій особистості юнацького віку із проявами соціальної тривожності; визначено прояви соціальної тривожності в студентів.

Визначено провідні напрями дослідження поведінки особистості із соціальною тривожністю: розрізнення понять тривоги, тривожності й

соціальної тривожності; взаємозв'язку між тривожністю та захисними механізмами психіки; визначенні тривоги як чинника дезадаптивної поведінки; виявлення особливостей прояву тривожності в мовленні студентів під час напружених навчальних ситуацій; відокремленні понять соціальної тривоги, соціальної тривожності та соціальної фобії, тривожності як надмірного та неконтрольованого переживання; установленні обумовленості соціальної тривожності особистісними рисами; визначенні механізмів та принципів функціонування тривожності.

Виокремлено різні підходи (біхевіоризму, соціального наuczіння, теорії самопрезентації, інтерперсонального підходу, теорії прив'язаності, еволюційного підходу) до дослідження причин виникнення соціальної тривожності та особливостей її функціонування. З позиції біхевіоризму, соціальна тривожність вивчається як наслідок травматичної події, з погляду теорії соціального наuczіння соціальна тривожність виникає внаслідок моделювання поведінки інших через спостереження за соціально тривожними особами; відповідно до положень теорії самопрезентації наголошено взаємозв'язок високого рівня соціальної тривожності з негативною самооцінкою та нестачею соціальних навичок, соціальна тривожність розглядається як адаптивна функція: відчуття необхідності отримувати зовнішні підкріплення від інших; з позиції інтерперсонального підходу соціальна тривожність виникає внаслідок негармонійних міжособових стосунків з іншими, інтерперсонального досвіду особистості; з погляду теорії прив'язаності, корені соціальної тривожності – у відсутності безпечних стосунків з батьками; 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, розгляд соціальної тривожності з урахуванням вікових особливостей, статевої приналежності чи соціального статусу.

Визначено різні види (первинна, вторинна) та форми соціальної тривожності (сором, незручність, зніяковілість, страхи).

Унаслідок теоретичного аналізу літератури визначено вікову динаміку когнітивних і поведінкових патернів осіб із соціальною тривожністю, що важливі для встановлення загальних принципів і механізмів функціонування соціальної тривожності. Активізація соціальної тривожності в підлітковому віці часто супроводжується такими когнітивними патернами, як песимістичний атрибутивний стиль, зародження рефлексії, прояви егоцентризму, які переростають у юнацькому віці в поглиблений розвиток рефлексії, усвідомлення своєї меншовартості, проблеми в конструюванні життєвих планів і життєвої перспективи загалом. Поведінкові патерни в підлітковому віці виражаються в труднощах самопрезентації, асертивності та униканні, які переходять в агресію, дезадаптацію в навчальних ситуаціях в юнацькому віці.

Установлено когнітивні й поведінкові патерни, які оформлюються в цілісні когнітивно-поведінкові стратегії соціально тривожної особистості. Визначено, що когнітивні й поведінкові стратегії – це загальний когнітивний або поведінковий план дій, який складається з ментальних або поведінкових патернів в умовах існування постійної загрози в соціальних ситуаціях, навіть за відсутності джерела небезпеки. Часто когнітивний план спотворений (викривлені думки та очікування), а поведінковий план (прояв захисних механізмів) – деструктивний, оскільки породжується перенесенням одиничного травматичного досвіду на узагальнення усіх соціальних ситуацій.

У розділі обґрунтовано, що молоді люди з високим рівнем соціальної тривожності в ситуаціях напруження застосовують і менш зрілі (заміщення, регресія), і більш зрілі (проекція, компенсація) механізми психологічного захисту, що супроводжується видаленням інформації зі 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.

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

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

2.1. Когнітивно-поведінковий підхід як методологічна основа дослідження соціальної тривожності студентів

Для ґрунтовного вивчення соціальної тривожності студентів нами обрано когнітивно-поведінковий підхід, який слугує теоретичною основою когнітивно-поведінкової терапії. Як зазначає основоположник цього підходу А. Бек, цей напрям виник як опозиційна відповідь психодинамічному підходу З. Фрейда, що зводив переважну більшість психологічних проблем до конкретних патернів взаємодії дитини із зовнішнім світом у дитинстві. При цьому А. Бек не заперечував впливи ранніх сценаріїв на подальше психологічне благополуччя особистості, але зазначав, що не може усе зводитися лише до цього. Вибір когнітивно-поведінкового підходу як методологічної основи дослідження обґрунтовується нами тим фактом, що когнітивно-поведінкова терапія за сучасними протоколами, рекомендованими ВООЗ, є терапією першого показу для зменшення проявів соціально тривожності особистості. Окрім цього, за словами Д. Вестбрука та ін., сучасна когнітивно-поведінкова терапія – це не монолітний підхід, а велика науково-емпірична структура і широкий рух, який постійно розвивається містить безліч різних течій і напрямів [24].

Когнітивно-поведінковий підхід походить від двох фундаментальних течій психології, які представлені когнітивною і поведінковою парадигмами.

Поведінкова терапія виникла як реакція проти фройдистської психодинамічної парадигми і проголошувала відтворення зв'язків між видимими подіями: між стимулами (зовнішніми подіями чи обставинами в

навколишньому середовищі і реакціями (емпірично операціоналізованими реакціями). Незважаючи на значну ефективність поведінкових експериментів і експозицій у психологічній допомозі особистості при різних проблемах, у науковій літературі висвітлювалося невдоволення чистим поведінковим підходом. Адже різні психічні процес: думки, переконання, інтерпретації, образи як потужна частина психічного життя не піддавалася науковому вивченню.

Розвиток когнітивно-поведінкового підходу зіставляється із когнітивною революцією у 70-х роках XX століття. Когнітивна революція, або «Хомськіанська революція» (за іменем відомого лінгвіста Н. Хомського), означає перехід від властивого для біхевіоризму вивчення поведінки до вивчення психічного, свідомого життя людини. Як зазначає Л.В.Засєкіна, ця революція дала поштовх до вивчення психічних проблем людини не просто як автоматизованих поведінкових реакцій, а складного психічного феномена, що є невід'ємною складовою частиною пізнавальної сфери особистості [47].

Тому у когнітивно-поведінковому підході визначається низка теоретичних принципів, які й послугують вихідними положеннями теоретико-емпіричного дослідження студентів.

1. Когнітивний принцип передбачає, що різні когніції (негативні автоматичні думки, деструктивні припущення та дисфункційні глибинні переконання) впливають на емоції і детермінують стійкі емоційні стани, в тому числі і тривожність. Такі когніції називають когнітивними спотвореннями і пов'язують із значеннями, які надаються конкретним ситуаціям, особам, чи явищам. Ідея спотворених когніцій має далекі філософські корені і належить теорії Епіктета у 200 р. н.е., який зазначав, що люди реагують не на події, а на значення, які вони надають цим подіям. У нашому дослідженні когнітивний принцип є одним із провідних і обумовлює предмет нашого дослідження. Відповідно до цього принципу, ми вважаємо, що соціальна тривожність супроводжується і підтримується конкретними

когнітивними спотвореннями, визначення яких призведе до розуміння цієї тривожності в індивідуальному випадку і налагодження ефективної психологічної роботи для її зменшення. Найпоширеніша методика для дослідження соціальної тривожності SPRS фіксує провідні думки людини, які «підживлюють» соціальну тривожність. На наш погляд, визначення когнітивних спотворень кожного індивідуального випадку є базою як для теоретико-емпіричних узагальнень, так і для психологічної і психотерапевтичної роботи у випадках із соціальною тривожністю.

2. Поведінковий принцип передбачає, з одного боку, що поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а з іншого, також детермінується цими станами та когнітивними спотвореннями. Тому для виходу із підтримуючого циклу негативного психічного стану, слід вийти й усвідомити непродуктивні (унікальні або захисні) поведінкові прояви особи із соціальною тривожністю. У нашому дослідженні ці поведінкові прояви також визначаються за допомогою методики SPRS, яка дає змогу виявити провідні когнітивно-поведінкові сполучення у кожному індивідуальному випадку.

3. Принцип «тут і тепер» передбачає, що попри впливи раннього досвіду на формування когніцій і поведінки особи із соціальною тривожністю, важливими є теперішні прояви, на які варто першочергово звертати увагу для стабілізації емоційного стану особи. У нашому дослідженні цей принцип використовується у процесі моделювання конкретних видів соціальної тривожності, прояви яких відрізняються і потребують ґрунтовного аналізу. Також цей принцип передбачає як минулий досвід може впливати на когнітивні спотворення і деструктивні поведінкові стратегії у теперішньому. У зв'язку із цим принципом розвивається, так звана, третя хвиля когнітивно-поведінкової терапії, що вивчає вплив ранніх дисфункційних схем на когнітивні і поведінкові прояви особистості. У нашому дослідженні ранні дисфункційні схеми є важливими чинниками, що

детермінують різні види соціальної тривожності і потребують окремого психологічного втручання для їх корекції.

4. Принцип континууму, за Д. Вестбруком, передбачає, що усі психологічні проблеми і розлади слід розглядати у загально-психологічному вимірі, де проблеми психічного здоров'я краще вивчати як перебільшений або крайній варіант нормальних процесів, аніж як патологічні стани, які не мають пояснення і якісно відрізняються від нормальних станів та процесів. Інакше кажучи, психологічні процеси – це частина континіуму, вони не існують в іншому вимірі, а тому потребують вивчення з позиції методології загальної психології.

5. Принцип інтерактивної системи полягає в тому, що психічна проблема розглядається як неперервний цикл тісної взаємодії чотирьох складових: когніцій, емоцій, поведінки і тіла. Саме відображення цієї взаємодії, її моделювання та усвідомлення особою, дає змогу побачити як спотворені думки не дають змогу подолати соціальну тривожність, оскільки підтримуються усіма складовими цілісної особистості. Також визначення інтерактивної системи показує приховані проблеми соціальної тривожності, адже, часто компенсаторна поведінка, демонстративна, наприклад, може приховувати справжні почуття та емоції людини, яка має когніцію дефективності. Тому цей принцип може також відобразити негативні кореляційні зв'язки між різними системами особистості: когніціями, емоціями, фізіологією та поведінкою.

6. Емпіричний принцип передбачає, що усі теоретичні припущення повинні потребувати ґрунтовної емпіричної перевірки із представленням надійних і вірогідних результатів. Використання цього принципу у нашому дослідженні отримало висвітлення у побудові чіткої програми емпіричного дослідження соціальної тривожності із залученням відповідно до предмета дослідження методичного інструментарію та методів математичної статистики.

Методологічні засади дослідження когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальної тривожності відображено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Методологічні засади дослідження

Рівні наукової методології	Змістове наповнення рівнів	Теоретико-методологічні ідеї дослідження
1. Вищий рівень наукової методології	Когнітивна (Дж. Міллер, Н. Хомський) і поведінкова (Дж. Вольпе) наукові парадигми	Психічні порушення виявляються у деструктивних поведінкових стратегіях. Поведінкові експерименти значною мірою знижують негативні прояви психічних порушень. Когнітивні спотворення визначають спосіб інтерпретації і надання негативних значень соціальному світові.
2. Загально-науковий рівень	Когнітивно-поведінковий підхід	Когніції детермінують зміни в емоційних станах, фізіології і поведінці. Паралельна робота із когніціями і поведінковими стратегіями зумовлює зниження соціальної тривожності
3. Рівень конкретно-наукової методології	Когнітивний принцип, поведінковий принцип, принцип континіуму,	Когнітивні спотворення детермінують вид соціальної тривожності, поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а з іншого, також

Продовження табл. 2.1

	емпіричний принцип, принцип інтерактивної системи, принцип «тут і тепер»	детермінується цими станами та когнітивними спотвореннями; психічні порушення слід розглядати у континуумі загально-психічних процесів; теоретичні узагальнення стосовно специфіки соціальної тривожності повинні мати науково-емпіричну доказовість; прояви соціальної тривожності слід розглядати у тісній взаємодії когнітивних спотворень-емоцій-фізіології та поведінки; першочерговими є поточні прояви соціальної тривожності та стабілізація емоційного стану, і лише згодом пошук коренів проблеми у вигляді ранніх дисфункційних схем та їх глибинне опрацювання
4. Рівень конкретних технік і методик дослідження	Методики дослідження, спрямовані на визначення соціальної тривожності, ранніх дисфункційних схем, поведінкових стратегій та когнітивних спотворень	Моделювання різних видів соціальної тривожності з урахуванням ранніх дисфункційних схем, когніцій, емоцій та поведінкових стратегій

Таким чином, визначення методології дослідження у вигляді когнітивно-поведінкового підходу та провідних його принципів до вивчення соціальної тривожності дало змогу визначити конкретні методики і техніки дослідження.

2.2. Методичний апарат дослідження когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю

Для досягнення мети і реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. 16-факторний особистісний опитувальник (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF).

16 факторний особистісний опитувальник вперше був опублікований Р. Кеттелом у 1950 році, і з того часу широко використовується у психодіагностичній практиці. Цей тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин [125].

Опитувальник діагностує риси особистості, які Р. Кеттел назвав конституційними факторами. Вивчення динамічних факторів-мотивів, потреб, інтересів, цінностей – потребує застосування інших методів, що необхідно враховувати при інтерпретації. Адже реалізація у поведінці особистісних рис та установок залежить від потреб та характеристик ситуації.

За результатами обстеження будується «профіль особистості», при інтерпретації якого керуються ступенем вираженості кожного фактора, особливостями їх взаємодії, а також нормативними даними.

Опитувальник знайшов достатньо широке застосування у вітчизняних психодіагностичних дослідженнях. Результати кількісної інтерпретації даних дають змогу визначити сформовані фактори.

Фактор А – «замкнутість – товариськість». За низьких оцінок людина характеризується некомунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

За високих оцінок людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. Їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

Фактор В – «інтелект». За низьких оцінок людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

За високих оцінок спостерігається абстрактність мислення, кмітливість і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

Фактор С – «емоційна нестійкість – емоційна стійкість». За низьких оцінок виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

За високих оцінок людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний із силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е – «підпорядкованість – домінантність». За низьких оцінок людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. Їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасивності.

За високих оцінок людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта – аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, власний хід думок схильна вважати єдино правильним для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає тиску ззовні, визнає авторитарний стиль керівництва, зазвичай виборює високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F – «стриманість – експресивність». За низьких оцінок людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, млявою і занадто манірною (неприродною).

За високих оцінок людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Вона є завжди енергійною, соціальні контакти для неї є емоційно значимими. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що особа часто постає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G – «підвласність почуттям – висока нормативність поведінки». За низьких оцінок людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не докладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

За високих оціноок спостерігається осмислене слідування нормам і правилам поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

Загалом фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор Н – «нерішучість – сміливість». За високих оцінок людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу тісному колу осіб для спілкування і відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

За високих оцінок людині властиві соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, невимушено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор І – «жорстокість – чутливість». За низьких оцінок людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість стосовно оточуючих.

За високих оцінок спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L – «довірливість – підозріливість». За низьких оцінок людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

За високих оцінок людина ревнива, заздрісна, характеризується підозріливістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор М – «практичність – розвинена уява». За низьких оцінок людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і дотримується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва заклопотаність дрібницями.

Високі оцінки вказують на розвинену уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

Фактор N – «прямолінійність – дипломатичність». За низьких оцінок людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

За високих оцінок людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор О – «впевненість у собі – тривожність». За низьких оцінок людина холоднокровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

За високих оцінок людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q1 – «консерватизм – радикалізм». За низьких оцінок людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

За високих оцінок людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q2 – «конформізм – нонконформізм». За низьких оцінок людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і

приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

Високі оцінки вказують на те, що людина визнає власні рішення, незалежна, прямує обраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Водночас, не можна сказати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль». За низьких оцінок спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

За високих оцінок – розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q4 – «розслаблення – напруженість». За низьких оцінок людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Фактор MD – «адекватність самооцінки». Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

2. Методика «YSQ – S3».

Методика розроблена Дж. Янгом і адаптована М. Падун та ін. [121].

Методика охоплює 90 тверджень, які можна використати для опису самого себе і спрямовується на визначення 18 ранніх дисфункційних особистісних схем.

Досліджуваному пропонується прочитати кожне твердження і оцінити його на основі того, наскільки точно воно відповідало йому *протягом минулого року*. Якщо студент невпевнений щодо найкращого варіанту відповіді, то його відповідь має буде ближчою до того, що він *емоційно, аніж раціонально, відчуває*.

В опитувальнику кілька пунктів стосуються стосунків з батьками та романтичних взаємин. Якщо будь-хто з цих людей помер, то пропонується, оцінити ці пункти на основі того, якими були стосунки, коли ці люди були живими. Якщо на момент дослідження немає партнера (романтичних взаємин), але в минулому вони були, то потрібно, оцінити відповідні пункти на основі нещодавніх, найбільш важливих стосунків. З поданої шкали у методиці пропонується обрати найбільш відповідну оцінку по від 1 до 6, яка найкраще описує досліджуваного. Обрану цифру необхідно вписати у проміжку перед кожним твердженням: 1 – абсолютно не відповідає мені; 2 – в основному не відповідає мені; 3 – більше вірно, ніж невірно; 4 – до деякої міри відповідає мені; 5 – переважно відповідає мені; 6 – досконало описує мене.

У результаті виконання методики і підрахунку відповідей визначаються 18 ранніх дисфункційних особистісних схем: емоційної депривації, покинення, недовіри / скривдження, соціальної ізоляції / відчуження, дефективності, некомпетентності/неминуності невдач, безпорадності / залежності, очікування на катастрофу, злиття / невідокремленості особистої ідентичності, підкорення, самопожертви, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів, особливого статусу та прав, недостатнього самконтролю / самодисципліни, пошуку визнання,

негативізму / песимізму, покарання – та ступінь їх прояву в особистості.

3. Методика «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах».

Методика охоплює 61 питання, що стосуються особливостей життя, активності в справах і спілкуванні, або поведінки в емоційно-напружених ситуаціях. Оскільки соціальна тривожність робить кожен соціальну ситуацію для особистості напруженою, ця методика дає змогу визначити поведінкові стратегії особистості у соціальних ситуаціях. Досліджуваним потрібно уважно прочитати кожне питання та обрати варіант відповіді, який найбільш відповідає їхній поведінці [155].

Обробка даних. У кожному питанні (твердженні) вибрані варіанти відповідей оцінюються в балах:

- якщо кількість балів не перевищує 167, то з високою ймовірністю діагностується виражений тип поведінкової активності особистості – тип А;
- 168-335 балів – діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу А (умовно А1);
- 336-459 – діагностується проміжний (перехідний) тип особистісної активності – тип АБ;
- 460-626 балів – діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу Б (умовно Б1);
- 627 балів і вище – з високою ймовірністю діагностується виражений поведінковий тип особистісної активності – тип Б.

Інтерпретація результатів

1. Для досліджуваних з вираженою поведінковою активністю (тип А) характерні:

- перебільшена потреба в діяльності – надмірне залучення у роботу, ініціативність, невміння відволіктися від роботи, розслабитися; обмаль часу для відпочинку і розваг;
- постійна напруга душевних і фізичних сил в боротьбі за успіх, висока

мотивація досягнення при незадоволеності досягнутим, наполегливість і надмірна активність у досягненні мети нерідко відразу в декількох областях життєдіяльності, небажання відмовитися від досягнення мети, незважаючи на «поразки»;

- невміння і небажання виконувати щоденну ґрунтовну і одноманітну роботу;
- нездатність до тривалої і стійкої концентрації уваги;
- нетерплячість, прагнення робити все швидко: ходити, їсти, розмовляти, приймати рішення;
- енергійна, емоційно забарвлена мова, що підкріплюється жестами та мімікою і часто супроводжується напруженням м'язів обличчя і шиї;
- імпульсивність, емоційна нестриманість в суперечках, невміння до кінця вислухати співрозмовника;
- змагальність, схильність до суперництва і визнанням, амбітність, агресивність щодо суб'єктів, які протидіють здійсненню планів;
- прагнення до домінування в колективі або компаніях, легка фрустрованість зовнішніми обставинами і життєвими труднощами.

2. Для осіб, у яких діагностується тенденція до поведінкової активності типу А1, характерні:

- підвищена ділова активність, напористість, захопленість роботою, цілеспрямованість;
- обмаль часу для відпочинку певною мірою компенсується ощадливістю та вмінням вибрати «головний напрямок» діяльності, швидким прийняттям рішення;
- енергійна, виразна мова і міміка;
- емоційно насичене життя, честолюбство, прагнення до успіху і лідерства, неповна задоволеність досягнутим, постійне бажання поліпшити результати виконаної роботи;
- чутливість до похвали і критики;

- нестійкість настрою і поведінки в стресонасичених ситуаціях;
- прагнення до змагальності, однак без амбіційності та агресивності;
- при обставинах, що перешкоджають виконанню намічених планів, легко виникає тривога, знижується рівень контролю особистості, водночас це компенсується вольовим зусиллям.

3. Для осіб, у яких діагностується проміжний (перехідний) тип поведінкової активності (АБ), характерна активна і цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, уміння збалансувати ділову активність, напружену роботу зі зміною занять і вміло організованим відпочинком; моторика і мовна експресія помірно виражені.

Особи типу АБ не показують явну схильність до домінування, але в певних ситуаціях і обставин впевнено беруть на себе роль лідера; для них характерна емоційна стабільність і передбачуваність в поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних факторів, добра пристосованість до різних видів діяльності.

4. *Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової).*

Адаптований варіант копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Оскільки, як зазначалося в теоретичному підрозділі, поведінкові стратегії часто описуються через копінг, ми обрали цю методику для дослідження осіб із соціальною тривожністю [155].

В опитувальнику представлено 48 можливих реакцій людини на різні стресові ситуації. За шкалою від 1 до 5 вивчається як часто досліджувані поводяться у зазначений спосіб у важкій стресовій ситуації.

У процесі обробки та інтерпретації результатів дослідження виокремлюються копінг на вирішення завдань, копінг, зорієнтований на емоції, та копінг, зорієнтований на уникнення.

5. Методика «Визначення схильності до девіантної поведінки» (О. М. Орел).

Запропонована методика діагностики схильності до девіантної поведінки є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) осіб до реалізації різних форм девіантної поведінки. Опитувальник являє собою набір спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимірювання готовності (схильності) до реалізації окремих форм девіантної поведінки [59].

Шкали опитувальника діляться на змістові та службову. Змістові шкали спрямовані на вимір психологічного змісту комплексу пов'язаних між собою форм девіантної поведінки, тобто соціальних і особистісних установок, що детермінують ці прояви.

Службова шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного давати про себе соціально-схвалювану інформацію, оцінки достовірності результатів опитувальника в цілому, а також для корекції результатів за змістовими шкалами в залежності від прояву установки досліджуваного на соціально-бажані відповіді.

1. Шкала установки на соціальну бажаність, (службова шкала).

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного представляти себе в найбільш сприятливому світлі з позиції соціальної бажаності.

Показники від 50 до 60 Т-балів свідчать про помірну тенденцію давати при заповненні опитувальника соціально-бажані відповіді. Показники понад 60 балів свідчать про тенденції досліджуваного демонструвати чітке дотримання навіть малозначущих соціальних норм, умисне прагнення

показати себе в кращому світлі, про настороженість щодо ситуації дослідження.

Результати, що знаходяться в діапазоні 70-89 балів, вказують на високу пильність досліджуваного щодо психодіагностичної ситуації і про сумнівну достовірність результатів за основними шкалами. Про сприйняття ситуації як експертної одночасно з помірно високими показниками за шкалою № 1 також свідчить їх різке зниження за основними діагностичними шкалами і підвищення за шкалою жіночої соціальної ролі.

Для чоловічої популяції перевищення сумарного первинного бала за шкалою соціальної бажаності значення 11 первинних балів свідчить про недостовірність результатів за основними шкалами.

Показники нижче 50 Т-балів вказують на те, що досліджуваний не схильний приховувати власні норми і цінності, коригувати свої відповіді в напрямку соціальної бажаності.

Відзначено також, що молодші підлітки (14 років і молодше) не здатні тривалий час підтримувати установку на соціально-бажані відповіді.

Одночасно високі показники за службовою шкалою і за основними шкалами (крім шкали 8) свідчать або про сумнівну достовірність результатів, або про диссоціації в свідомості випробуваного йому відомих і реальних норм поведінки.

2. Шкала схильності до подолання норм і правил

Дана шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного до подолання будь-яких норм і правил, схильності до заперечення загальноприйнятих норм і цінностей, зразків поведінки.

Результати, що знаходяться в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про вираженість вищевказаних тенденцій, про нонконформістські установки досліджуваного, про його схильності протиставляти власні норми і цінності груповим, про тенденції «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати.

Показники, що знаходяться в діапазоні 60-70 Т-балів, свідчать про надзвичайний прояв нонконформістських тенденцій, прояви негативізму і змушують сумніватися в достовірності результатів тестування за даною шкалою.

Результати нижче 50 Т-балів за даною шкалою свідчать про конформні установки досліджуваного, схильності слідувати стереотипам і загальноприйнятим нормам поведінки. У деяких випадках за умови поєднання із досить високим інтелектуальним рівнем випробуваного і тенденції приховувати свої реальні норми і цінності такі оцінки можуть відображати фальсифікацію результатів.

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати адиктивну поведінку. Результати в діапазоні 50-70 Т-балів за даною шкалою свідчать про схильність випробуваного до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, про схильність до ілюзорно-компенсаторного способу вирішення особистісних проблем. Крім того, ці результати свідчать про орієнтацію на чуттєву сторону життя, про наявність «сенсорної спраги», про гедоністично орієнтовані норми і цінності.

Показники понад 70 Т-балів свідчать про сумнівність результатів або про наявність вираженої психологічної потреби в адиктивних станах, що необхідно з'ясовувати, використовуючи додаткові психодіагностичні засоби.

Показники нижче 50 Т-балів свідчать або про невиразність вищеперерахованих тенденцій, або про хороший соціальний контроль поведінкових реакцій.

4. Шкала схильності до самопошкоджуючої і саморуйнівної поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати різні форми аутоагресивної поведінки. Об'єкт вимірювання очевидно частково перетинається з психологічними властивостями, вимірюваними шкалою №3.

Результати, що знаходяться в діапазоні 50-70 Т-балів за шкалою №4, свідчать про низьку цінність власного життя, схильності до ризику, вираженої потреби в гострих відчуттях, про садомазохістські тенденції.

Результати понад 70 Т-балів свідчать про сумнівну достовірність результатів.

Показники нижче 50 Т-балів за даною шкалою свідчать про відсутність готовності до реалізації саморуйнівної поведінки, про відсутність тенденції до соматизації тривоги, відсутності схильності до реалізації комплексів провини у поведінкових реакціях.

5. Шкала схильності до агресії та насильства

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного до реалізації агресивних тенденцій в поведінці.

Показники, що лежать в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про наявність агресивних тенденцій у досліджуваного. Показники, що знаходяться в діапазоні 60-70 Т-балів, свідчать про агресивну спрямованість особистості у взаємостосунках з іншими людьми, про схильність вирішувати проблеми за допомогою насильства, про тенденції використовувати приниження партнера по спілкуванню як засіб стабілізації самооцінки, про наявність садистичних тенденцій.

Показники понад 70 Т-балів вказують на сумнівну достовірність результатів.

Показники, що знаходяться нижче 50 Т-балів, свідчать про невиразність агресивних тенденцій, про неприйнятність насильства як засобу вирішення проблем, про нетиповість агресії як способу виходу з фруструючої ситуації. Низькі показники по даній шкалі в поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності свідчать про високий рівень соціального контролю поведінкових реакцій.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій

Дана шкала призначена для вимірювання схильності випробуваного контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій (Ця шкала має зворотний характер).

Показники, що знаходяться в межах 60-70 Т-балів, свідчать про слабкість вольового контролю емоційної сфери, про небажання або нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій. Крім того, це свідчить про схильність реалізовувати негативні емоції безпосередньо в поведінці, без затримки, про несформованість вольового контролю своїх потреб і чуттєвих потягів.

Показники нижче 50 Т-балів за даною шкалою свідчать про невиразність цих тенденцій, про жорсткий самоконтроль будь-яких поведінкових емоційних реакцій, чуттєвих потягів.

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки

Назва шкали носить умовний характер, так як шкала сформована з тверджень, що диференціюють «звичайних» підлітків і осіб із зафіксованими правопорушеннями, що вступали в конфлікт із загальноприйнятим способом життя і правовими нормами.

На наш погляд, ця шкала вимірює готовність (схильність) підлітків до реалізації деліквентної поведінки. Висловлюючись метафорично, шкала виявляє «деліквентний потенціал», який лише за певних обставин може реалізуватися в житті.

Результати, що знаходяться в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про наявність деліквентних тенденцій у досліджуваного і про низький рівень соціального контролю.

Результати вище 60 Т-балів свідчать про високу готовність до реалізації деліквентної поведінки.

Результати нижче 50 Т-балів вказують на невиразність зазначених тенденцій, що в поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю.

Необхідно також враховувати, що зміст і структура делінквентної поведінки у юнаків і дівчат істотно відрізняються і відповідно розрізняються пункти, що входять до шкали делінквентності для жіночого та чоловічого видів методики.

6. Шкала самооцінки рівня тривожності (Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна).

Пропонований тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в поточний момент (реактивної тривожності як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Оскільки соціальна тривожність являє собою одночасно особистісну і ситуативну рису, вважаємо за необхідне визначити переважання ситуативних чи особистісних чинників соціальної тривожності у наших досліджуваних [125].

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати значне коло ситуацій як загрозливі. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді – порушення координації і узгодженості дій. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними, невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Однак тривожність не є спочатку негативним феноменом. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Шкала самооцінки складається з двох частин, окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлювання № 1-20) і особистісну (ЛТ, вислови № 21-40) тривожність.

Особистісна тривожність відносно стабільна і не пов'язана з ситуацією, оскільки є властивістю особистості. Реактивна тривожність, навпаки, буває викликана будь-якою конкретною ситуацією.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги; висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивну значущість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції, управління та психокорекційної роботи.

7. Шкала оцінки соціальної тривожності (SPRS).

Шкала оцінки соціальної тривожності (SPRS) складається із 5 питань, кожне із яких має свої особливості оцінювання. Шкала розроблена у Великій Британії на факультеті поведінкових наук в Дюкському університеті, адаптована і стандартизована працівниками Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету [192]. Запропонована шкала дає можливість інтерпретувати результати як кількісно, так і якісно. Автори методики зазначають, що вона може використовуватися для діагностики як соціальної тривожності, так і соціальної фобії. Так, при $M \geq 7,80$, $SD = 2,21$ у досліджуваного можна діагностувати соціальну фобію, тоді як до цього порогового значення визначається соціальна тривожність. Так, у питанні «Наскільки вас виснажувала/обмежувала ваша соціальна тривога минулого тижня?» відповідь оцінюється за 10-бальною шкалою, де 0 балів – анітрохи, 10 балів – гірше бути не може.

У питанні «Як часто ви уникали соціальних ситуацій через тривогу минулого тижня?» варіанти відповідей представлені у діапазоні від 0 до 10, де 0 – відповідь «ніколи», 5 – половина часу і 10 – весь час.

Відповідь на питання «Наскільки сором'язливим(-вою) / незграбним (-ною) ви почувалися у соціальних ситуаціях минулого тижня?» оцінюється за 10-бальною шкалою, де 0 балів – анітрохи, 10 балів – гірше бути не може.

Відповідаючи на питання «Люди долають соціальну тривогу по-різному», потрібно поставити число з поданої нижче шкали поряд з кожним твердженням (і поряд з тими, які досліджуваний додасть), щоб продемонструвати як часто він вдається до цих методів при соціальній тривозі. Так, даючи відповіді у діапазоні від 0 до 10, де 0 – відповідь «ніколи», 5 – половина часу і 10 – весь час, досліджуваний вказує відсоток у наступних складових шкали: 1) мало говорю; 2) повільно дихаю; 3) міцно хапаюсь за щось; повільно рухаюсь; 4) відволікаюсь; 5) контролюю свої думки; 6) намагаюсь розслабитись; 7) сідаю; 8) закриваю обличчя; 9) одягаю певний одяг; 10) тримаю руки нерухомо; 11) зосереджуюсь на голосі; 12) уникаю зорового контакту; 13) говорю швидко; 14) зосереджуюсь на руках.

Досліджуваним також пропонується вказати і інші методи, не перераховані вище.

Аналогічно потрібно давати відповідь і за останнім питанням шкали соціальної тривожності. У питанні подано низку думок, які виникають у людей при соціальній тривозі. Досліджуваному потрібно зазначити, наскільки він вірить у кожну з них, коли відчуває *соціальну тривогу*, поставивши число з нижче поданої шкали поряд з кожною з думок. Так, даючи відповіді у діапазоні від 0 до 10, де 0 – відповідь «не вірю в цю думку», 10 – повністю переконаний (-на), що думка правильна, досліджуваний вказує відсоток у наступних складових шкали: 1) я погано виглядаю; 2) я нудний (-на); 3) я втрачаю контроль; 4) я виглядаю по-дурному; 5) я неадекватний (-на); 6) інші помітять мою тривогу; 7) у мене все падає з рук; 8) всі на мене дивляться; 9) моя мова буде смішною; 10) вони подумають, що я дурний; 11) я їм не подобаюсь; 12) я виглядатиму

ненормальним; 13) мене не поважатимуть; 14) я не зможу говорити; 15) я виглядатиму по-дитячому.

Досліджуванам також пропонується вказати і інші методи, не перераховані вище. Таким чином, враховуючи зміст відповідей, можна вважати, що методика повною мірою призначена для діагностики когнітивних і поведінкових особливостей прояву соціальної тривожності, що зіставляється із предметом нашого дослідження.

8. Шкала соціальної тривожності SPIN.

Шкала **SPIN** також розроблена у Великій Британії на факультеті поведінкових наук в Дюкському університеті, адаптована і стандартизована працівниками Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету [192]. В оригінальній методиці автори зазначають, що вона може використовуватися для діагностики як соціальної тривожності, так і соціальної фобії. При інтерпретації результатів чотири шкали інтерпретуються як соціальна тривожність і пята як соціальна фобія.

У шкалі представлено 17 тверджень, де поруч з кожним потрібно поставити позначку у тій клітинці, яка найкраще описує як досліджуваний почувався упродовж останнього тижня або протягом іншого узгодженого періоду часу: 0: анітрохи; 1: трохи; 2: дещо; 3: дуже; 4: надзвичайно.

Після цього підраховується загальна кількість балів.

Як правило, результати за шкалою SPIN вказують на такі рівні соціальної тривожності: 1) до 20 балів – відсутня соціальна тривожність; 2) 20 і більше – рівень нижче середнього; 3) 30 і більше – середній рівень соціальної тривожності; 4) 40 і більше – високий рівень соціальної тривожності; 5) 50 і більше – дуже важкий ступінь соціальної тривожності, який визначається як соціальна фобія.

9. Метод наративу на тему «Мій негативний досвід».

Досліджуванам пропонується описати свій найбільш негативний (травматичний) досвід зі свого життя (20 речень). Обробка результатів дослідження здійснюється за допомогою програми Textanz, 2010. За Міллером (1995), наратив завжди існує як продукт загальнолюдської універсальної здатності спілкуватися з іншими та надавати значення різним фактам і явищам фізичного і соціального світу [209].

Наратив – виключно людська здатність оновлювати пережитий досвід у мовні знаки і значення, відтак, наративні конструкції можуть розглядатися як важливі особисті інтерпретації, що можуть бути вивчені на матеріалі мови. Відтак, наративи слугують потужним матеріалом для психолінгвістичного дослідження прояву соціальної тривожності.

Програма Textanz, 2010 визначає такі кількісні показники: кількості слів у тексті, середнього розміру речення, коефіцієнта словникової різноманітності. А також якісні показники найчастотніших фраз і слів. Л. Засекіна наводить ґрунтовний аналіз зазначених показників [47]. Показник середнього розміру речень свідчить про особливості вербального інтелекту чи про різку зміну емоційного стану. Існує негативний кореляційний зв'язок між збільшенням ступеня емоційності мовлення та обсягом висловлювання: що емоційнішим є мовець, то коротшими висловлюваннями він/вона висловлюватиметься.

Коефіцієнт словникової різноманітності є одним із найпотужніших у психолінгвістичній діагностиці тексту. Словникова різноманітність свідчить про особливості вербального інтелекту. Кількість слів у тексті визначає позитивну / негативну мотивацію автокомунікації. Найчастотніші слова та фрази дають змогу встановити провідні категорії наративу, притаманні конкретному автору, що виражають сферу його інтересів, інтенцій, філософських і інструментальних уявлень про світ.

2.3. Емпіричне дослідження соціальної тривожності студентів

Соціальна тривожність у досліджуваних діагностувалася з допомогою методик SPIN і SPRS. Для визначення надійності отриманих результатів та групування гомогенної вибірки осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності було проведено кореляційний аналіз між показниками 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 (рис. 2.1).

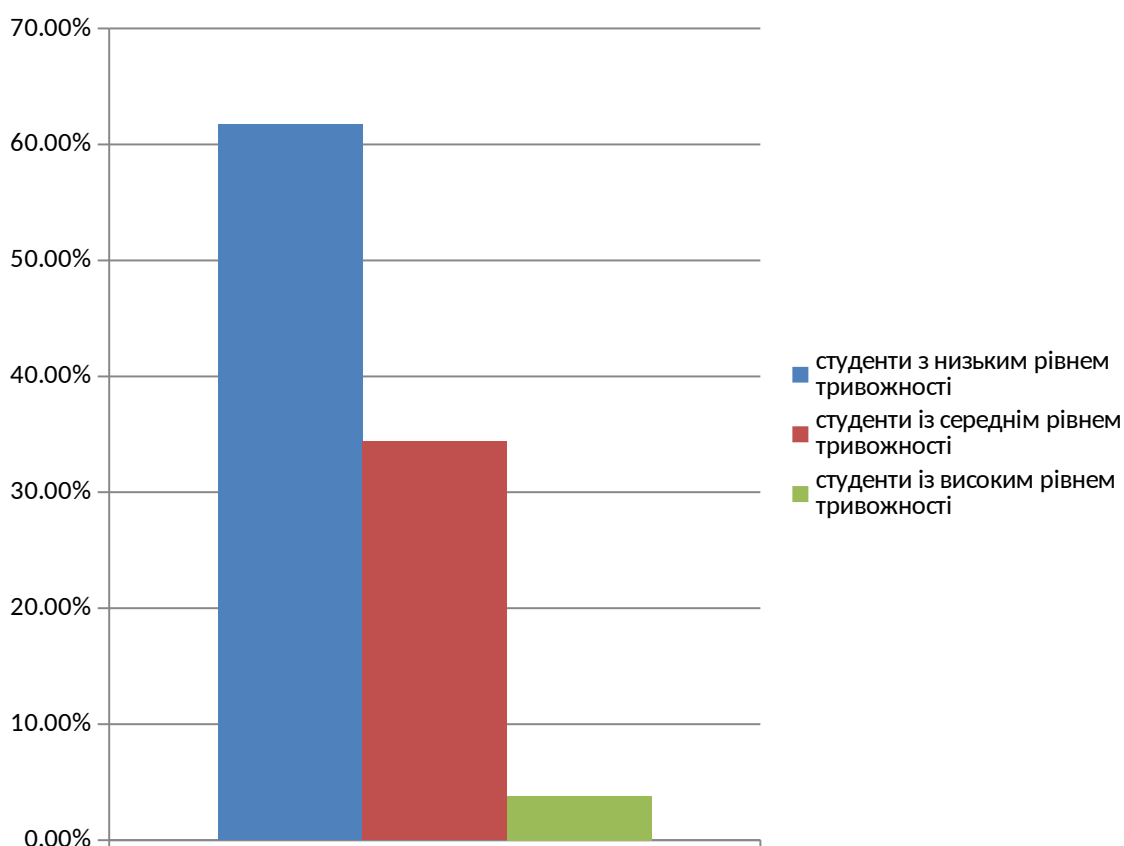


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл студентів із різними рівнями соціальної тривожності

Результати кореляційного аналізу свідчать про значущі показники позитивного зв'язку 0,590, $p \leq 0,05$ між показниками соціальної тривожності

за двома методиками. Оскільки методика SPIN на противагу методиці SPRS більшою мірою придатна до кількісної (а не якісної інтерпретації даних), результати вивчення розподілу студентів відповідно до рівнів соціальної тривожності здійснюватимуться на основі першої методики, а змістовий аналіз когнітивних і поведінкових патернів – на основі другої.

Як видно із рисунку, найбільший відсоток студентів (61,7%) мають низький і нижче середнього рівні соціальної тривожності, 34,7% мають середній рівень 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.

Таким чином, близько 38% нашої вибірки страждають страхами і побоюваннями різного ступеня вступати у міжособові стосунки з іншими людьми в різних ситуаціях, зокрема розмова по телефону, страх при зустрічі з новими людьми, хвилювання стосовно того, що інші спостерігають за ними, нездатність ясно мислити, впевненість у тому, що усі дивляться тільки на них у соціальних ситуаціях взаємодії, бажання уникнути конкретних соціальних ситуацій, румінація негативних думок стосовно попереднього досвіду взаємодії, побоювання щось зробити не так і пережити відчуття сорому, хвилювання при прийомі їжі у присутності інших, страх будь-яких публічних виступів. Попри те, що для кожної особи можна виділити свій список найжахливіших ситуацій, усі зазначені ситуації є типовими для соціально-тривожних проблем.

Зупинимось детально на аналізі ситуацій, які є загрозливими для досліджуваних нашої вибірки на основі методики SPRS, оскільки її шкали дають змогу визначити якісні характеристики соціальної тривожності.

Як зазначалося у теоретичному розділі роботи, у межах когнітивно-поведінкового підходу найважливішими є думки, які супроводжують тривожні стани, та відповідно моделі поведінки, які є наслідком цих когнітивних спотворень. Відтак, у таблиці 2.2 подані у порядку відсоткового

зменшення найтипівіші думки та поведінкові патерни та частотність їх прояву у відсотковому значенні осіб із високим (8 осіб) і середнім рівнями (72 особи) соціальної тривожності. Саме ці патерни утворюватимуть цілісні плани когнітивно-поведінкової активності, які у нашому дослідженні визначаються як стратегії.

Таблиця 2.2

Когнітивно-поведінкові патерни досліджуваних із високим і середнім рівнями соціальної тривожності

№ з/п	Когнітивні патерни	Поведінкові патерни
1	Вони подумують, що я дурний (75%)	Намагаюся розслабитися (81,25%)
2	Мене не поважатимуть (77,50%)	Уникаю зорового контакту (77,50%)
3	Інші помітять мою тривогу (73,75%)	Мало говорю (77,50%)
4	Всі дивляться на мене (62,50%)	Відволікаюсь (75,00%)
5	Я виглядаю по-дурному (61,25%)	Повільно дихаю (62,50%)
6	Я їм не подобаюсь (58,75%)	Зосереджуюсь на своєму голосі (61,25%)
7	Я ненормальний (51,25%)	Говорю швидко (50,00%)
8	Я неадекватний (50,00%)	Одягаю певний одяг (27,50%)
9	Я втрачаю контроль (47,50%)	Зосереджуюсь на руках (або на якомусь іншому предметі) (27,50%)
10	Я погано виглядаю (47,50%)	Повільно рухаюсь (13,75%)
11	Я не зможу говорити (36,25%)	Тримаю руки нерухомо (5,00%)
12	Я нудний (3,75%)	Сідаю (3,75%)
13	У мене все падає з рук (3,75%)	Повільно рухаюсь (2,50%)

Як видно з таблиці, майже усі зазначені у методиці думки і поведінкові патерни проявляються у наших досліджуваних. Із типових для соціальної тривожності проявів ми не встановили думок: «моя мова буде смішною», «я виглядатиму по-дитячому», і поведінкового патерну: «закриваю обличчя». Усі решта перераховані прояви соціальної тривожності у методиці SPRS

знайшли відображення в когнітивно-поведінкових особливостях досліджуваних нашої вибірки.

Результати аналізу даних за методикою SPRS дають змогу спостерігати домінування думок (когнітивних спотворень), які стосуються переважно оцінки студентів 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 стосовно переважання орієнтації на інших і необхідності підтримки і соціального схвалення з боку інших.

Результати аналізу даних за методикою SPRS роблять важливими ідеї інтерперсонального підходу в аспекті того, що соціальна тривожність зароджується як причина і наслідок необхідності встановлювати міжособові контакти. Очевидно, особливої ваги це набуває і в юнацькому віці у процесі навчальної діяльності, коли ефективна взаємодія з іншими сприяє виокремленню різних видів ідентичності студента: особистісної, соціально-рольової, професійної тощо.

Також серед поведінки спостерігаємо домінування захисних моделей над унікаючими поведінковими стратегіями, інакше кажучи, студенти не вдаються до уникання ситуації, водночас намагаються себе захистити від наростаючої тривоги різними способами, які в короткотривалому часі видаються корисними, а в довготривалій перспективі призводять до ще більшого поглиблення соціальної тривожності. Аналіз результатів дослідження свідчить про значущі статеві відмінності у показниках соціальної тривожності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Статеві відмінності у показниках соціальної тривожності

Стать	Середньогрупові показники соціальної тривожності	Значення за тестом Левене	t-критерій Ст'юдента

Жіноча	18,75	1,813, $p=0,180$	-2,311, $p=0,022$
Чоловіча	14,64		

При цьому відсотковий розподіл осіб із високим і середнім рівнями соціальної тривожності розподілився таким чином (рис. 2.2).

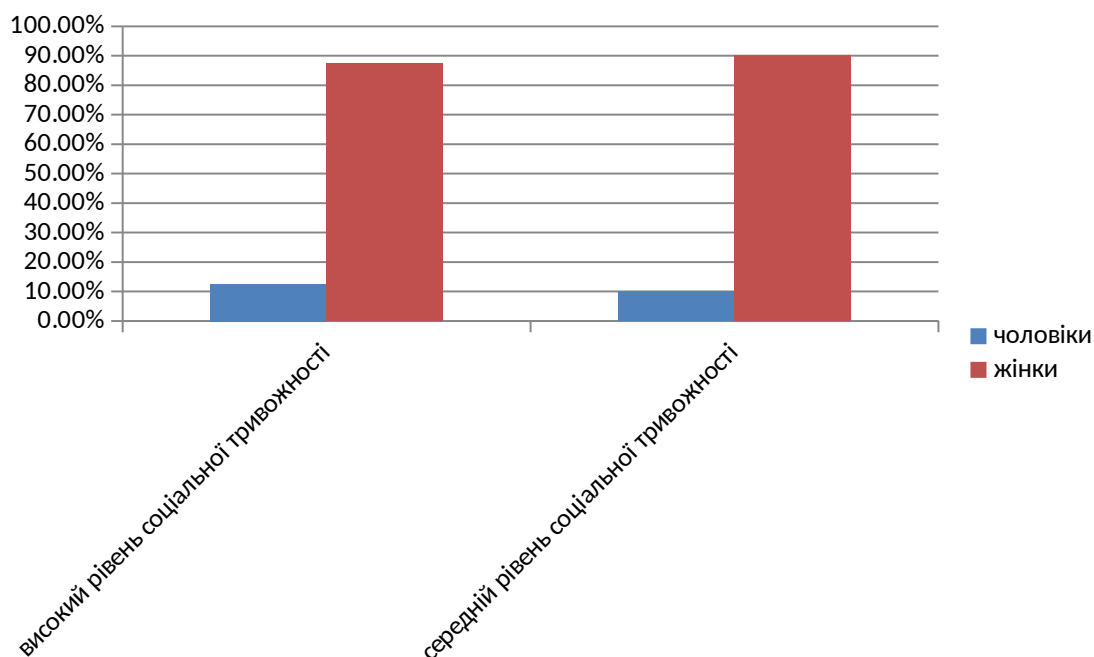


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл осіб із різними рівнями соціальної тривожності відповідно до статі

Суголосно значущим відмінностям між чоловіками і жінками у показниках соціальної тривожності значно більший відсоток дівчат порівняно із юнаками мають середній і високий рівні тривожності. При цьому представники обох статей майже однаково розподілились в межах середнього і високого рівнів соціальної тривожності.

Розглянемо типові когнітивні патерни для представників жіночої і чоловічої статі (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Статеві особливості когнітивних патернів досліджуваних із високим і середнім рівнями соціальної тривожності

N з/п	Жінки	Чоловіки
1	Інші помітять мою тривогу (65,4 %)	Я неадекватний (51,25%)
2	Я виглядаю по-дурному (62,45%)	Я втрачаю контроль (47,50%)
3	Я їм не подобаюсь (49,21 %)	Я ненормальний (38,50%)
4	Всі дивляться на мене (32,53%)	Я не зможу говорити (29,00%)
5	Я зашвидко говорю (21,15%)	Мене не поважатимуть (17,50%)

Отже, переважна більшість чоловіків зосереджена на втраті контролю і адекватності, а головний страх – це бути ненормальним в очах інших. Результати змістового аналізу думок жінок свідчать про те, що вони значною мірою зосереджені на своїй зовнішності, а їхній головний страх – погано виглядати і не подобатися іншим.

Типові патерни поведінки відповідно до статі відображено у таблиці 2.5.

Результати зіставного аналізу поведінкових патернів відповідно до статі свідчать про те, що найбільш типовими видами поведінки для жінок є зосередження на власній зовнішності.

Переважна більшість поведінкових патернів спрямована на те, щоб виглядати краще в очах оточення. Для цього вони використовують одяг, різні частини тіла тощо. Також помітним є зосередження на зорових відчуттях, зоровому контакті, тоді як досліджувані чоловічої статі більшою мірою використовують аудіальні канали відчуття.

Таблиця 2.5

Статеві особливості поведінкових патернів досліджуваних із високим і середнім рівнями соціальної тривожності

N з/п	Жінки	Чоловіки
1	Одягаю певний одяг (27,50%)	Мало говорю (77,50%)
2	Унікаю зорового контакту (77,50%)	Зосереджуюсь на своєму голосі (61,25%)

3	Зосереджуюсь на руках (або на якомусь іншому предметі) (27,50%)	Повільно дихаю (62,50%)
4	Повільно рухаюсь (13,75%)	Намагаюся розслабитися (81,25%)
5	Відволікаюсь (75,00%)	Відволікаюсь (75,00%)

Чоловіки зосереджуються на голосі, диханні, необхідності розслаблення. Помітно, що для представників обох статей є важливим відволікання як захисний поведінковий патерн. Ці особливості слід урахувати при психологічній допомозі особам із соціальною тривожністю та розробленні індивідуального підходу для кожної людини.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що майже третина студентів (38%) мають середній і високий рівні соціальної тривожності, прояв якої вирізняється як когнітивними спотвореннями, так і особливими поведінковими стратегіями. При цьому представники жіночої статі більш схильні до вияву соціальної тривожності обох рівнів.

Результати проведеного дослідження дали змогу повною мірою реалізувати принцип «тут і тепер», який втілюється у визначенні конкретних когнітивно-поведінкових особливостей у поточний момент дослідження і які є важливими для стабілізації психічних станів студентів і зниження дискомфорту у соціальних ситуаціях.

Результати проведених бесід із студентами із середнім та високим рівнями соціальної тривожності, а також теоретико-емпіричного осмислення проблеми дали змогу дійти висновку про те, що важливою рисою соціальної тривожності є те, що вона є необхідним емоційним станом людини, який значною мірою зумовлює її самозбереження та створює особистісну безпеку. Відтак, дуже хиткою є та межа, за якою тривога починає заважати нормальному функціонуванню організму, і трансформується із норми у патологію.

Цікавим фактом є визнання студентами позитивних наслідків соціальної тривожності. Так, студенти зазначали, що часом вона надає харизматичності, усуває ефект байдужості, означає деяку міру відповідальності і організованості людини. Водночас із зростанням рівня соціальної тривожності збільшуються негативні наслідки цього феномену у відповідях студентів. На буденному рівні цю межу, яка відділяє нормальний емоційний стан від розладу, визначаємо за рівнем якості життя людини: якщо тривога не знижує цієї якості, не формує надлишкові стратегії уникнення і захисту, і дає змогу людині функціонувати повноцінно, розглядаємо тривогу як норму.

В іншому випадку – при переважанні унікальної і захисної поведінки, що значно знижує якість життя і руйнує повноцінні соціальні контакти, тлумачимо тривогу як розлад.

Важливо зазначити, що у дослідженні соціальної тривожності важливо розрізняти цей феномен як норму і патологію. На науковому рівні межу норми і патології розглядаємо за критеріями DSM-V. Слід зазначити, що у DSM-V відбулися певні зміни щодо класифікації тривожних розладів порівняно із попереднім довідником, відповідно, тривожні розлади згруповані у три широкі категорії: тривожні розлади, obsесивно-компульсивні і подібні розлади, травма і стресові розлади. Соціальна фобія, що проростає із соціальної тривожності, яка є предметом нашого наукового пошуку, належить до першої категорії.

Оскільки у досліджуваних ми не виявили дуже високого рівня (важкого ступеня) соціальної тривожності, а лише середній і високий рівні, можемо говорити про соціальну тривожність не як клінічний випадок чи психічний розлад, а як комплексне загально-психологічне утворення, що відповідно до принципу континууму, вирізняється певними особистісними властивостями і видозмінює якість життя людини.

Водночас для комплексної роботи із соціальною тривожністю, усуненню особистісних причин, які можуть підсилювати цю тривожність у різні періоди життя, вважаємо за необхідне подальше дослідження цього стану з урахуванням особистісних чинників.

Висновки до другого розділу

Теоретико-методологічна основа дослідження представлена сукупністю когнітивної і поведінкової парадигмами, які визначили когнітивно-поведінковий підхід у сукупності таких принципів: когнітивного, поведінкового, емпіричного, принципу «тут і тепер», інтерактивної взаємодії і континууму.

Використання цих основних підходів і принципів дали змогу визначити провідні методологічні ідеї дослідження: психічні порушення виявляються у деструктивних поведінкових стратегіях; когнітивні спотворення визначають спосіб інтерпретації і надання негативних значень соціальному світові; когніції детермінують зміни в емоційних станах, фізіології і поведінці; паралельна робота із когніціями і поведінковими стратегіями зумовлює зниження соціальної тривожності; когнітивні спотворення детермінують вид соціальної тривожності, поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а також одночасно детермінується цими станами та когнітивними спотвореннями; психічні порушення слід розглядати у континуумі загально-психічних процесів; теоретичні узагальнення стосовно специфіки соціальної тривожності повинні мати науково-емпіричну доказовість; прояви соціальної тривожності слід розглядати у тісній взаємодії когнітивних спотворень-емоцій-фізіології та поведінки; першочерговими є поточні прояви соціальної тривожності та стабілізація емоційного стану, і лише згодом пошук коренів проблеми у вигляді ранніх дисфункційних схем та їх глибинне опрацювання.

Емпіричним шляхом встановлено, що найбільший відсоток студентів мають низький і нижче середнього рівні соціальної тривожності, третина студентів мають середній рівень і лише у незначній кількості студентів виявлено високий рівень тривожності. Найтипівішими побоюваннями студентів у соціальних ситуаціях є такі: започаткування і підтримання міжособових стосунків з іншими людьми в різних ситуаціях, зокрема розмові по телефону, страх при зустрічі з новими людьми, хвилювання стосовно того, що інші спостерігають за ними, впевненість у тому, що усі дивляться тільки на них у соціальних ситуаціях взаємодії, бажання уникнути конкретних соціальних ситуацій, румінація негативних думок стосовно попереднього досвіду взаємодії, побоювання щось зробити не так і пережити відчуття сорому, хвилювання при прийомі їжі у присутності інших, страх будь-яких публічних виступів.

Визначено найбільш типові когнітивні спотворення і деструктивні поведінкові прояви у досліджуваних із середнім і високим рівнями соціальної тривожності. Виявлено, що найпоширенішими думками є думки стосовно інших «інші помітять мою тривогу», «я виглядаю по-дурному», «я їм не подобаюсь», «всі дивляться на мене», менш поширеними думки про власні особистісні характеристики «я зашвидко говорю», «я неадекватний». Це підтверджує здійснені нами висновки про те, що соціально тривожні особи орієнтуються на інших і потребують постійного і повного соціального схвалення з боку інших.

Встановлено статеві відмінності у прояві соціальної тривожності, які засвідчують вищі показники цього стану у представниць жіночої статі. Конкретизовані когнітивні і поведінкові патерни типові для жінок і чоловіків. З'ясовано, що переважна більшість когнітивних і поведінкових патернів жінок спрямована на те, щоб виглядати краще в очах оточення, відтак, великого значення надається зоровому контакту. Чоловіки зосереджені на

втриманні контролю над думками і поведінкою і більшою мірою фокусуються на аудіальних відчуттях.

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.

РОЗДІЛ 3

РАННІ ДИСФУНКЦІЙНІ СХЕМИ ЯК ЧИННИКИ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

3.1. Факторні структури високого, середнього, низького рівнів соціальної тривожності

Результати теоретичного аналізу літератури свідчать про те, що соціальна тривожність – це страх негативної оцінки людини у соціально значущих ситуаціях з боку оточення, який зазвичай завершуються уникненням цих ситуацій або неадекватним захистом, а в глобальному контексті – нездатністю людини до професійної і особистісної реалізації.

Грунтовний аналіз соціальної тривожності як загально-психологічного феномену, який потребує вивчення цілісної особистості людини, її попереднього досвіду, втіленого у дисфункційних переконаннях, а також міру поширення соціальної тривожності серед населення, знаходимо у працях Л. Засекіної [46; 47; 48 та ін.].

За даними вченої, соціальна тривожність приблизно однаковою мірою притаманна жінкам і чоловікам і виникає у пізньому підлітковому віці. У зарубіжних працях знаходимо статистику, яка підтверджує вплив особистісного досвіду людини на виникнення соціальної тривожності. Так, існує думка, що близько 80% осіб із соціальною тривожністю пам'ятають цей дискомфорт у віці, починаючи з 6 років, 28% – у віці, починаючи з 15 років, і 9% осіб зазначають, що відчували соціальну тривожність упродовж усього життя [178]. Найпоширенішою є думка про те, що соціальна тривожність зустрічається значно більше ніж соціальна чи специфічні фобії та генералізований тривожний розлад.

Основними ознаками соціальної тривожності є побоювання, які зосереджується або на соціальній взаємодії (знайомство, привітання, підтримання розмови) або на виконанні публічної дії, зокрема публічний виступ, відповідь перед аудиторією тощо. Відповідно до шкали соціальної тривожності Liebowitz розрізняють три категорії соціальної тривожності.

Перша категорія представлена загальною соціальною тривожністю, яка охоплює публічний виступ, соціальну взаємодію, страх буди у центрі уваги, прийоми їжі у публічних місцях, страх перед владою. Друга категорія містить специфічну соціальну тривожність і охоплює публічний виступ і соціальну взаємодію, третя категорія стосується переважно публічного виступу.

До основних проявів соціальної тривожності належить побоювання опинитися в одній чи багатьох соціальних ситуаціях, у яких своєю поведінкою особа викличе приниження, глузування, сором; при цьому особа розуміє, що страхи ірраціональні і необґрунтовані. Важливими результатами досліджень соціальної тривожності є визначення особливостей поведінки таких осіб: індивід намагається уникнути ситуації соціальної взаємодії або пересилує цей страх. Це дуже ускладнює процес діагностики соціальної тривожності в осіб до 18 років. Такі дані збігаються із результатами нашого дослідження, які визначають поведінкові патерни осіб із соціальною тривожністю і вирізняються у дві групи: захисні та унікальні.

Етіологія соціальної тривожності пояснюється різними моделями, зокрема нейроанатомічними і біохімічними. Так, зазначається про провідну роль правої лобної ділянки, яка на протигагу лівій, зумовлює пасивну і стриману поведінку людини, що часто впливає на соціальну тривожність. У світлі цих моделей особи із соціальною тривожністю розміщуються посередині між особами із соціальною фобією і здоровими людьми. Також встановлено зниження серцевої реактивності у пацієнтів із соціальною тривожністю при пред'явленні тривожних стимулів.

Велику роль у поясненні соціальної тривожності відіграють загальнопсихологічні моделі, зокрема соціального наuczіння А. Бандури, теорії особливого темпераменту Дж. Кагана тощо [178]. Походження соціальної тривожності розглядається переважно з позиції дуального підходу, у якому 50 % належить спадковим факторам (сором'язливості, стриманості, темпераменту) та 50 % соціальному оточенню. Саме тому у розумінні природи соціальної тривожності часто виокремлюють особистісні і крос-культурні чинники.

Основними наслідками соціальної тривожності є те, що, по-перше, особа не може впоратися із необхідними справами, пов'язаними із провідним видом діяльності, а по-друге, є соціально ізольованою і не може налагодити повноцінні контакти чи одружитися [224]

Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення соціальної тривожності передбачає визначення особистісного досвіду, репрезентованого у ранніх дисфункційних схемах, когнітивних і поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. При дослідженні осіб із соціальною тривожністю важливо знати, яких ситуацій вони уникають чи, які захисні дії використовують. Надзвичайно важливим є питання про те, що б вони хотіли робити, якби їм не заважала соціальна тривога. Від цього можна відштовхуватися для формулювання цілей психологічної допомоги. Саме тому визначення когнітивно-поведінкових стратегій особистості із соціальною тривожністю є надзвичайно важливим.

При вивченні соціальної тривожності ми просили досліджуваних написати перелік ситуацій «Ситуації, у яких я почуваюся дуже тривожно», для встановлення триггеруючих факторів. Також для виявлення особистісних дисфункційних схем ми намагалися встановити вплив генетичних факторів, оточення і виховання (оскільки багато людей відчують злість на батьків і обвинувачують їх). Немаловажним є обговорення кривої Йеркеса-Додсона

про взаємозв'язок тривоги і успішного виконання діяльності, оскільки зазвичай люди ставлять нереалістичну мету про повне подолання тривоги.

Серед основних поведінкових технік є експозиція – прогулянка на вулиці, спостереження за тим, чи люди звертають увагу; можна спеціально привертати увагу специфічним одягом, макіяжем, поведінкою. Також важливою є градуйована експозиція від найменш тривожного до найбільш тривожної ситуації, наприклад, просто від обіду з друзями в ресторані до необхідності привернення уваги. Корисною є формула: хто, що, коли, де, як довго. Серед основних когнітивних реконструкцій є уявлення найгіршого сценарію, що може відбутися найстрашнішого, і відкриття того, що тривожність можна перенести, не уникаючи ситуацій.

Результати теоретико-емпіричного осмислення проблеми прояву соціальної тривожності у студентів дали змогу встановити провідні риси цього феномену (табл. 3.1).

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження було визначення факторної структури соціальної тривожності високого і середнього рівнів. Дослідження проводилось на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вибірку склали студенти 1-4 курсів. Дослідженням було охоплено 287 студентів, серед них 99 – хлопців, 188 дівчат, віком від 17 до 27 років.

Можливість виявити якісно новий психологічний зміст, що відображає зв'язок між рівнями соціальної тривожності та особистісними когнітивними і поведінковими патернами студентів забезпечує факторний аналіз. Отже, з метою пошуку найбільш істотних змінних у структурі різних рівнів соціальної тривожності, які слугують особистісними чинниками цього феномену, нами був застосований метод факторного аналізу – статистичний метод аналізу, який ґрунтується на уявленні про комплексний характер досліджуваного явища, що виявляється, зокрема, у взаємозв'язках між окремими його ознаками.

Таблиця 3.1

Прояви соціальної тривожності у студентів

№ з/п	Аспекти дослідження	Соціальна тривожність
1	Діагностичні критерії	Страх взаємодії чи виконання діяльності у зазвичай більше ніж одній соціальній ситуації
2	Форми вияву	Тривога, страх, сором, скутість
3	Активізація наукових досліджень	1960-роки-дотепер
4	Етіологія	Генетика, оточення, виховання
5	Класифікація	3 групи: I – загальна соціальна тривожність, II – страх публічного виступу і соціальної взаємодії; III -страх публічного виступу
6	Типова поведінка	Унікальна, захисна
6	Когнітивно-поведінкові втручання	Експозиція, когнітивне реструктурування, поведінкові експерименти
7	Наслідки	Неможливість реалізувати свій інтелектуальний і особистісний потенціал, соціальна ізоляція упродовж навчальної діяльності

Мета факторного аналізу – сконцентрувати вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик. Наймісткіші характеристики є найбільш істотними, вони називаються факторами.

Результати факторного аналізу представлені у таблиці факторних навантажень (Додаток А). Факторні навантаження – це коефіцієнти кореляції кожної із аналізованих змінних із кожним з виділених факторів [60]. Чим тісніший зв'язок змінної із фактором, тим більшим є її факторне навантаження. Позитивний знак факторного навантаження вказує на прямий

зв'язок змінної з фактором, негативний – на обернений. Як зазначають А. Комрі та Х. Лі, навантаження, які перевищують 0,71 (пояснюють 50 % дисперсії), – відмінні, 0,63 (40 % дисперсії) – дуже добрі, 0,55 (30 %) – добрі, 0,45 (20 %) – задовільні, та 0,32 (10 % дисперсії) – слабкі. Таким чином, за результатами факторного аналізу виділено і може бути описано шість факторів [191].

До основних змінних, які ми піддавали процедурі факторного аналізу за методом головних компонент, належать шкали таких діагностичних методик: 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела, методика «YSQ – S3», методика «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах», методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової), методика «Визначення схильності до девіантної поведінки» (О. Орел), шкала самооцінки рівня тривожності (Ч. Спілберг, Ю. Ханін).

Таким чином, за результатами факторного аналізу, основними змінними, які відображають факторне навантаження у структурі соціальної тривожності та слугують її чинниками, є: активність у стресових ситуаціях, подолання нормативності, адикції, самоушкодження, контроль, особистісна тривожність, копінг центрований на емоціях, копінг центрований на уникання, підкорення, низька нормативність, невпевненість, практичність, конформізм, низький самоконтроль, розслабленість.

На графіку (див. додаток А) видно, що оптимальна кількість факторів становить 7 ± 1 . Враховуючи відсоток дисперсії, які охоплюють визначені фактори, визначаємо оптимальну кількість факторів – 6.

Факторна структура соціальної тривожності високого рівня представлена у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Факторна структура соціальної тривожності високого рівня

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6

Активність у стресових ситуаціях	,170	,375	-,690	,030	-,589	,081
Подолання нормативності	-,342	,782	-,060	-,201	-,466	,237
Адикції	,099	-,263	,121	,384	,868	,082
Самоушкодження	,185	,175	-,384	,839	,288	-,007
Контроль	,147	-,094	,652	-,004	,684	,276
Особистісна тривожність	,080	,477	,743	,325	,043	,428
Копінг на емоціях	,863	-,078	,228	,037	,440	,053
Копінг на уникання	-,195	,091	-, 908	-,302	-,186	,061
Підкорення	,773	-,430	-,405	,023	,103	,194
Низька нормативність	,789	,124	,531	,158	-,018	,434
Невпевненість	,903	-,116	,167	,536	,280	,415
Практичність	,781	-,212	,282	,274	,435	,038
Тривожність	-,003	,477	,280	,332	-,035	-,022
Конформізм	,312	-,306	,727	-,434	,168	-,253
Низький самоконтроль	,259	,742	-,047	,057	-,025	,176
Розслабленість	,273	,389	,703	,120	,407	,167

Фактор 1 «**Невпевненість**» – містить високі показники невпевненості, пов'язані із низькою самооцінкою, що зрештою зумовлює емоційний поведінковий копінг. Так, копінг базований на емоціях, має високі навантаження у цьому факторі, що виражає високий ступінь особистісної провини, обвинувачення себе і самокритику за свою нерішучість, неприйняття рішення, постійну нервову напругу та роздратування на інших. Цей фактор виражає соціальну тривожність, яка ґрунтується як на оцінці себе, так і очікуваннях стосовно поведінки інших людей.

Фактор 2 «**Низька нормативність**» – містить високі факторні навантаження за шкалами схильності до подолання групових норм і правил, до протиставлення себе групі, тенденції порушувати загальний спокій і схильність встановлювати власні правила, шукати проблеми, на які спрямована активність. Така тенденція до подолання правил супроводжується низьким емоційним самоконтролем. Інакше кажучи, цей

фактор демонструє захисні складові соціальної тривожності, які часто виявляються у протиставлянні особою себе груповим цінностям і нормам. Низький самоконтроль виражає недисциплінованість осіб із високою соціальною тривожністю, внутрішню амбівалентність у ставленні до себе, неможливістю виконати зовнішні вимоги.

Фактор 3 «**Конформне уникання**» – містить високі факторні навантаження за змінною уникання та пасивного пристосування до норм групи, зокрема відкладання у прийнятті будь-яких відповідальних рішень, виконання відволікаючих видів активностей для уникнення провідного виду діяльності (засобами сну, географічним віддаленням від важливого місця, зануренням у віртуальну реальність і т.ін.) чи здійснення важливого вчинку. Високі факторні навантаження за шкалами конформності передбачають повну залежність особи від групи, суспільної думки, відсутність власних, лише групових рішень, повну орієнтацію на оцінки з боку інших та соціальне схвалення.

Фактор 4 «**Саморуйнування**» – містить високі факторні навантаження за змінною самопошкодження і саморуйнування. Ця шкала передбачає різні форми аутоагресивної поведінки, низьку цінність власного життя, схильність до ризику, яскраво виражену потребу у гострих відчуттях. Окрім аутоагресивних поведінкових стратегій, які супроводжують соціальну тривожність, цей фактор також містить низьку впевненість у собі, що часто супроводжується депресивністю, вразливістю та чутливістю.

Фактор 5 «**Адиктивність**» – містить високі факторні навантаження з деструктивної поведінки, яка завершується адикціями. Змінна схильності до адиктивної поведінки виражає генетичну і психологічну схильність до різного роду залежностей, необхідністю втечі від реальності засобами зміни станів свідомості, а також схильність ілюзорно-компенсаторних способів вирішення проблем.

Також ця змінна вносить у структуру високого рівня соціальної тривожності орієнтацію на чуттєву сторону життя, наявність сенсорної жаги, а також гедоністично орієнтованих норм і цінностей. Оскільки шкала вольового контролю емоційних реакцій має зворотний характер підрахунку балів, високе факторне навантаження цієї змінної передбачає слабкість вольового контролю емоційних реакцій, небажання контролювати свою поведінку, реалізацію емоційних реакцій у поведінці, без будь-якого гальмування, а також повну відсутність контролю своїх потреб та чуттєвих потягів.

Фактор 6 **«Низька нормативність»** – представлений особистісною тривожністю, низькою нормативністю та невпевненістю. Високі факторні навантаження за цими змінними свідчать про схильність людини до руйнування правил і норм, запереченню цінностей і загальноприйнятих зразків поведінки. Можемо припустити, що така поведінкова стратегія має гіперкомпенсуючий характер та супроводжується такими особистісними властивостями, як особистісна тривожність і невпевненість.

Таким чином, результати емпіричного дослідження факторної структури високого рівня соціальної тривожності наших досліджуваних свідчать про те, що існують певні поведінкові патерни, які належать до цієї структури і комбінуються із особистісними рисами. Відповідно до Оксфордського психологічного словника [190] стратегія – це чітко визначений план для досягнення певної цілі. Відповідно поведінкові стратегії – це чітко визначені патерни поведінки для досягнення конкретних цілей у різних життєвих ситуаціях.

У контексті когнітивно-поведінкової терапії поведінкові стратегії розмежовуються на три види: захисні, унікальні та гіперкоменсуючі. Використовуючи цю класифікацію, ми узагальнюємо факторну структуру високого рівня соціальної тривожності із урахуванням поведінкових стратегій та особистісних рис, які з ними сполучаються (табл. 3.3).

Таблиця 3. 3

Поведінкові стратегії та особистісні риси у факторній структурі високого рівня соціальної тривожності

№ з/п	Поведінкові стратегії	Поведінкові патерни	Особистісні риси
1	Захисні	Емоційно-поведінковий, адиктивний, саморуйнівний	Невпевнений, емоційно-лабільний, чутливий.
2	Унікальні	Конформно-унікальні	Конформність, консерватизм
3	Гіперкоменсуючі	Емоційно-нонконформний, нормативно-руйнівний	Невпевненість, особистісна тривожність, особистісна амбівалентність

Як видно з таблиці, високий рівень соціальної тривожності представлений різними поведінковими стратегіями, які комбінуються із конкретними особистісними рисами. Високий рівень соціальної тривожності охоплює усю палітру деструктивних поведінкових стратегій, які, призводять до ілюзорного вирішення проблем у короткостроковій перспективі, а насправді у довгостроковій перспективі призводять до ще більшого поглиблення проблеми.

Факторна структура середнього рівня соціальної тривожності представлена у табл. 3.4

Таблиця 3. 4

Факторна структура середнього рівня соціальної тривожності

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Активність у стресових	,849	,043	-,186	,471	-,137	,111

ситуаціях						
Подолання нормативності	-,028	,637	-,110	,652	,402	-,133
Адикції	-,122	,612	,391	-,069	,021	,252
Самоушкодження	,086	,450	,629	,298	,314	,470
Контроль	,130	-,348	,471	,271	,103	-,126
Особистісна тривожність	,479	,119	-,160	-,220	-,243	,256
Копінг на емоціях	-,026	,493	-,113	-,140	-,057	-,256
Копінг на уникання	,826	,370	,111	,161	,213	,411
Підкорення	-,049	,502	,534	,134	-,184	-,265
Низька нормативність	,164	-,352	-,054	,255	,405	-,099
Невпевненість	-,703	-,116	,167	,536	,280	-,215
Практичність	,781	-,212	,282	,274	,435	,038

Продовження табл. 3.4

Тривожність	-,003	-,227	,280	,732	-,035	-,022
Конформізм	,312	-,306	,727	-,434	,168	-,253
Низький самоконтроль	,259	,947	-,047	,057	-,025	,176
Розслабленість	,273	,389	,753	,120	-,407	,167

Фактор 1 «**Компенсаторне уникання**», який, з одного боку, містить подолання існуючих норм і правил, як гіперкомпенсація своїх страхів і переживань у соціальних ситуаціях, а з іншого – уникання ситуацій, які спричиняють соціальну тривожність.

Фактор 2 «**Адиктивне підкорення**», який з одного боку, виражає тенденцію до адиктивної поведінки, а з іншого, сором'язливість і підкорення думці іншого. Змінна підкорення виражає також залежність від інших, почуття вини з будь-які свої дії, підвищену тривожність за свої помилки, надлишкову тактовність, покірність до повної пасивності.

Фактор 3 «**Неконтрольоване саморуїнування**» передбачає захисні стратегії руйнування і самоушкодження себе як спосіб захиститися від болю, що можуть здійснити інші. Самоушкодження сполучається із низьким рівнем вольового контролю власних емоційних станів, надлишковою чутливістю і вразливістю.

Фактор 4 «**Неконтрольована агресія**» передбачає високі показники агресії стосовно інших, випад проти існуючих правил і цінностей, які, на противагу попередньому фактору, спрямовуються назовні і також сполучаються низьким самоконтролем емоційних реакцій та чуттєвих потягів.

Фактор 5 «**Напруженість**» містить високі факторні навантаження за змінними невпевненість і напруженість як особистісні риси осіб із середнім рівнем соціальної тривожності, які виражають фрустрованість, виснаженість, наявність хвилювання та надлишкового збудження через надмірну

орієнтацію на зовнішню реальність та наслідування загальноприйнятих норм, також певну стурбованість дрібницями та обмеженість.

Фактор 6 «**Аутоагресивне уникання**» містить високі навантаження за змінними самоушкодження як вияв саморуйнівних поведінкових паттернів із елементами самоушкодження. Спрямування агресії проти себе супроводжується високими показниками уникання.

Таким чином, факторна структура соціальної тривожності середнього рівня представлена переважно поведінковими паттернами, водночас меншою мірою пов'язаними із стійкими особистісними рисами тривожних осіб. Серед особистісних рис цієї структури були встановлені лише напруженість і невпевненість, які пов'язані із захисними стратегіями повної орієнтації на зовнішній світ. Узагальнені поведінкові стратегії та особистісні риси цього рівня соціальної тривожності зведені у табл. 3.5.

Таблиця 3. 5

**Поведінкові стратегії та особистісні риси у факторній структурі
середнього рівня соціальної тривожності**

№ з/п	Поведінкові стратегії	Поведінкові патерни	Особистісні риси
1	Захисні	Адиктивно- підкорений	Підкореність і залежність
2	Унікальні	Компенсаторно- унікальний	Напруженість, практичність
3	Гіперкоменсуючі		

Як видно з таблиці, факторна структура соціальної тривожності середнього рівня представлена змішаними поведінковими стратегіями, які на противагу факторній структурі соціальної тривожності високого рівня містять значно меншу кількість негативних поведінкових патернів, зумовлених несприятливими для особистісної впевненості рисами.

Факторна структура низького рівня соціальної тривожності представлена у табл. 3.6.

Таблиця 3. 6

Факторна структура низького рівня соціальної тривожності

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Активність у стресових ситуаціях	-,209	,718	-,070	,068	-,159	-,025
Подолання нормативності адикції	-,024	-,485	-,298	-,410	,186	-,047
самоушкодження	-,468	-,081	-,072	-,062	,032	,051
контроль	,227	-,099	-,652	,048	,024	,023
Особистісна тривожність	,763	-,066	,044	,110	,019	-,092
Копінг на емоціях	,121	,153	,026	-,777	-,177	,097
Копінг на уникання	-,570	-,067	-,071	-,415	,363	,197
Підкорення	,283	,061	,005	-,154	-,063	-,508
Низька нормативність	-,128	-,018	-,429	-,097	,067	-,630
Невпевненість	-,623	-,053	,262	,055	-,465	,025
Практичність	-,645	-,010	-,026	,137	,043	-,389
Тривожність	,387	,426	,058	-,128	-,133	,375
Конформізм	-,335	,071	-,012	,423	-,548	,505
	-,158	,172	,086	,061	,198	,636

Продовження табл. 3.6

Низький самоконтроль	,087	-,085	,166	-,071	,400	,331
Розслабленість	,273	,389	,753	,120	,407	,167

Фактор 1 «**Впевненість**» – вирізняється високою емоційною стабільністю, високим соціальним контролем соціальної поведінки, яскраво вираженою нормативністю – поведінки з усвідомленим дотриманням норм і правил, наполегливістю у досягненні цілей, високою відповідальністю та діловою спрямованістю. Фактор 2 «**Нормативна активність**» – передбачає високу активність у стресових ситуаціях із захопленістю і цілеспрямованістю у конкретній діяльності, виразною мімікою і мовленням, емоційно насичене життя, прагнення до успіху, прагнення вдосконалювати отримані результати і розвиватися особистісно й професійно. Такі поведінкові патерни цього фактору поєднуються із високими навантаженнями зі змінною практичністю як особистісною рисою, що виражає високу орієнтацію на зовнішню реальність і яскраво виражену доброчесність у виконанні різних завдань.

Фактор 3 «**Конструктивна домінантність**» містить високі факторні навантаження з від’ємними показниками за змінними підкорення та самоушкодження, відповідно до чого можна виділити тенденції до домінантності і відсутності саморуйнівних поведінкових реакцій. Таким чином, цей фактор привносить у структуру соціальної тривожності низького рівня самовпевненість, незалежність в судженнях і думках, невизнання тиску з боку інших, схильність до авторитарного стилю управління.

Фактор 4 «**Емоційна стійкість**» виражає високі факторні навантаження з від’ємними показниками за змінними особистісна тривожність, орієнтація на емоції, що дає змогу розглядати цей фактор як емоційно-стійкий із відсутністю комплексу провини за свою поведінку, роздратування, а також високою саморегуляцією власних емоційних реакцій. Також факторна структура соціальної тривожності низького рівня має

від'ємні показники за змінною особистісної тривожності, що свідчить про взаємозв'язок особистісної тривожності із особистісною.

Фактор 5 **«Консервативність»** має високі від'ємні факторні навантаження за змінною радикалізм, що уможливорює його назву консервативний. Він вирізняється стійкістю до існуючих труднощів, глибокою вірою і наявністю цінностей, з пересторогою відноситься до нових ідей, схильний до чітких моральних позицій. Також у цьому факторі проявляться високі факторні навантаження за змінною поведінкового паттерну наслідування існуючих норм і правил, що добре узгоджується із рисою консервативності.

Фактор 6 **«Конструктивна радикальність»** містить високі факторні навантаження з від'ємними показниками за змінними уникання і підкорення, а також радикалізму. Ці змінні характеризують структуру соціальної тривожності низького рівня чинником активності, прагненням не уникати, а вирішувати ситуацію, навіть, якщо потрібно йти на конфлікт чи порушення норм і правил. Радикалізм привносить у цей фактор гарну поінформованість, наявність інтелектуальних інтересів, аналітичного мислення, схильність до експериментування, готовність змінювати догматичні погляди.

Поведінкові стратегії та особистісні риси у факторній структурі низького рівня соціальної тривожності представлені у табл. 3.7.

Таким чином, результати аналізу факторної структури соціальної тривожності низького рівня вирізняються конструктивними поведінковими стратегіями, що містять дві протилежні тенденції: консерватизм і радикалізм, водночас з'єднуються у поведінкових паттернах співпраці, хоча й часом зі схильністю до експериментування. Такі поведінкові стратегії стають можливими внаслідок таких особистісних рис, як впевненість, домінантність, консерватизм/радикалізм і практичність.

Таблиця 3.7

Поведінкові стратегії та особистісні риси у факторній структурі низького рівня соціальної тривожності

№ з/п	Поведінкові стратегії	Поведінкові патерни	Особистісні риси
1	Конструктивно-радикальні	Експериментування	Радикалізм, впевненість
2	Конструктивно-конформні	Співпраця	Консерватизм, емоційна стійкість

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що найбільше особистісних чинників представлено у факторній структурі соціальної тривожності високого рівня, що свідчить про неправомірність вивчати соціальну тривожність лише на рівні поточних поведінкових проявів, а потребує заглиблення в особистісні утворення, які породжують цю соціальну тривожність. Примітним є те, що невпевненість, емоційна лабільність, конформність та консерватизм часто перешкоджають ефективній психологічній роботі, спрямованій на зменшення соціальної тривожності, оскільки робота лише над деструктивними унікальними чи гіперкомпенсуючими поведінковими стратегіями не торкається глибинних особистісних чинників, пов'язаних із когнітивними спотвореннями. Саме вони, на наш погляд, підтримують цикл існування соціальної тривожності, з якого особистість не може вийти.

Для урахування соціально-психологічних й індивідуально-психологічних особливостей прояву соціальної тривожності, які відіграють важливу роль у психологічній підтримці і допомозі особам із соціальною тривожністю, розглянемо поведінкові стратегії осіб із високим і середнім рівнями соціальної тривожності відповідно до статі (табл. 3.8).

Таблиця 3. 8

**Статеві відмінності поведінкових патернів осіб із підвищеною
соціальною тривожністю**

№ з/п	Поведінкові патерни	Показники представників в жіночій статі	Показники представників в чоловічій статі	Рівень значущості відмінностей за критерієм Манна-Уїтні
1	Схильність до подолання норм і правил	11,94	13,58	0,013
2	Схильність до самоушкодження	49,90	43,53	0,017
3	Схильність до агресії та насилля	41,46	46,14	0,017
4	Схильність до делінквентної поведінки	44,65	49,19	0,015
5	Спрямованість на розв'язання задач	49,90	43,53	0,017
6	Уникання	11,90	14,11	0,001
7	Відволікання	21,65	18,94	0,001
8	Пошук визнання	16,47	14,39	0,015

Як видно з таблиці, існують значущі відмінності у поведінкових реакціях чоловіків і жінок із високим і середнім рівнями соціальної тривожності. Так, чоловіки більшою мірою порівняно із жінками схильні порушувати існуючі норми та правила, заперечувати існуючі цінності та загальновизнані зразки поведінки. Тоді як жінки намагаються не виділятися і не заперечувати своєю поведінкою правила. Можемо стверджувати, що жінкам притаманні переважно захисні стратегії, тоді як чоловікам притаманні гіперкоменсуючі стратегії як засіб подолання соціальної тривожності.

Отримані результати узгоджуються із дослідженнями Е. Іглі та ін. [194], відповідно до яких чоловіки виявляють більшу ефективність у розв'язанні задач, навіть, якщо для цього треба зруйнувати загальноприйняті норми, тоді як жінки зосереджені на збереженні цих норм і націлені на збереження міжособових стосунків. Водночас, отримані нами результати засвідчують також більшу спрямованість жінок на розв'язання задач порівняно із чоловіками, що може бути пов'язано із високими показниками соціальної тривожності. Сподівання на ефективне розв'язання задач може розглядатися жінками як захист від соціальної тривожності.

Спостерігаються вищі показники схильності до самоушкодження у жінок порівно із чоловіками, тоді як останні більше схильні до агресії на ззовні. Це також узгоджується із дослідженнями С. Кросс і Л. Медсон [126], відповідно до яких жінкам притаманна більша тривожність ніж чоловікам, також схильність до депресій, тоді як чоловіки виражають повніше гнів і агресію у стосунках з іншими.

Жінки намагаються приховати ці емоційні стани і агресивні поведінкові реакції, адже вони більшою мірою спрямовані на збереження гарних міжособових стосунків. Саме це, на наш погляд, зумовлює вищі показники аутоагресії і саморуйнівної поведінки. Повна орієнтація на інших також супроводжується вищими показниками пошуку визнання з боку оточення у жінок значно більше ніж чоловіків, що ще раз підкреслює міжособову орієнтацію жінок. А вищі показники схильності до агресії і насильства сполучаються із вищими показниками схильності до делінквентної поведінки. Також помічаємо переважання стратегії уникання у чоловіків, тоді як жінки більшою мірою використовують захисну стратегію – відволікання, що також є менш конфліктною і агресивною, інакше кажучи, більш сприятливою для збереження міжособових стосунків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дають змогу визначити статеві відмінності у поведінкових стратегіях осіб із підвищеним

рівнем соціальної тривожності, а також визначити особистісні риси, які їх супроводжують. Отримані дані засвідчили необхідність досліджувати соціальну тривожність у контексті цілісної особистості із урахуванням особистісних рис і поведінкових патернів, які втілюються у цілісні поведінкові стратегії, які належать до структури соціальної тривожності, слугуючи чинниками її функціонування.

3.2. Ранні дисфункційні особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності в студентів

Ранні дисфункційні схеми визначаються як загальні патерни життя, які впливають на когніції, емоції, спогади, поведінку, особливості сприйняття соціальних стосунків з іншими людьми. Тому ми висловили припущення про те, що ранні дисфункційні схеми значно впливають на розвиток соціальної тривожності особи. Відповідно до життєвої ситуації і досвіду стосунків, ці схеми можуть змінюватися упродовж життя. Тому так важливо їх визначити у роботі із соціальною тривожністю. Адже вони слугують часто своєрідним ґрунтом, на тлі якого соціальна тривожність поглиблюється і деструктивні поведінкові стратегії закріплюються. Робота лише на рівні поведінкових експериментів часто не торкається тих глибинних сфер, які є коренями соціально-тривожної проблеми.

Дж. Янг зі своєї командою у результаті комплексних експериментальних досліджень виділив 18 можливих дисфункційних схем, які об'єднуються у п'ять важливих сфер життя: втрата зв'язку та відкинення (схеми покинення / нестабільності стосунків, недовіри / скривдження, емоційної депривації, дефективності / сорому, соціальної ізоляції / відчуження); обмежена автономія і здатність досягати успіху і реалізовувати себе (залежність / безпорадність, очікування катастрофи і вразливість до кривд і хвороби, злиття / невідокремленості особистості, некомпетентності /

неминучості невдач); порушення меж (особливого статусу і прав, недостатнього контролю самодисципліни); спрямованість на інших (підкорення, самопожертви, пошуку визнання); надмірної пильності та інгібіції (негативізму, песимізму, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів / гіперкритичності, покарання) [228].

Поділяючи 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. Використовуючи методику «YSQ – S3» Дж. Янга в адаптації М. Падун, ми визначили сформованість кожної із 18 схем у досліджуваних.

Показники кореляційних зв'язків особистісних схем та соціальної тривожності представлені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Показники кореляційних зв'язків особистісних схем та соціальної тривожності

№ з/п	Ранні дисфункційні схеми	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена
1	Емоційна депривація	0,165, $p \leq 0,05$
2	Покинення	0,206 $p \leq 0,01$
3	Скривдження	0,220 $p \leq 0,01$
4	Соціальна ізоляція	0,228 $p \leq 0,01$
5	Дефективність	0,184 $p \leq 0,05$
6	Злиття	0,270 $p \leq 0,01$

Таким чином, найбільш значимими є дисфункційні дитячі схеми, які формуються як наслідок міжособової взаємодії дитини із важливими для неї людьми. Як бачимо, найбільша представленість схем належить до сфери втрати зв'язку і відкинення, що формує вразливу дитячу схему внаслідок труднощів прив'язаності. Усі ці схеми пов'язані із відсутністю безпеки і надійності в міжособових стосунках, саме тому вони безпосередньо

впливають як на підвищену тривогу, а «раптом щось станеться», так і очікування загрози саме з боку інших.

Схема покинення пов'язана із нестабільністю близьких стосунків і страхом втратити усі контакти, бути осудженим і самотнім. Така схема часто породжується внаслідок досвіду бути покиненим близькими людьми у дитинстві.

Схемі соціальної ізоляції притаманна відсутність почуття належності, оскільки особи із цією схемою в дитинстві мали досвід вилучення із групи однолітків. Саме це, на наш погляд, загострює страх бути соціально ізольованим і відчуженим знову. Особи зі схемою скривдження відчують загрозу з боку інших, оскільки в дитинстві також мали такий досвід скривдження іншими людьми.

Схема покинення проявляється в тому, що особи побоюються бути покинуті знов і знов, переконанням, що нові стосунки не триватимуть довго. Емоційна депривація часто формується внаслідок того, що особа в дитинстві попри часто нормальні стосунки у сім'ї, не отримувала достатньо любові, турботи, безпеки, любові, піклування. Тому особи із цією схемою переважно не здатні на бурхливі емоції. Особи зі схемою емоційної депривації не здатні осягнути, що їх може хтось по-справжньому любити, тому частіше ця схема більшою мірою впливає на життя оточення особи, ніж на неї саму. Лише тоді, коли стосунки руйнуються, вона розуміє, що в міжособових відносинах є значні проблеми. Іншою, пов'язаною із соціальною тривожністю схемою із цієї сфери, є схема дефективності, яка характеризується відчуттям неповноцінності і непотрібності. Ці люди вважають, що вони не заслуговують на любов чи повагу, оскільки вважають себе не вартими любові. Часто ця схема пов'язана із відчуттям сорому, яке сформувалося як результат знецінення і приниження у дитинстві.

Також встановлено кореляційний зв'язок із схемою злиття, що належить до сфери обмеженої автономії і здатності досягати успіху. Схема

злиття характеризується повною відсутністю сформованої ідентичності і неможливістю приймати рішення без інших людей. Найчастіше такою людиною є мама, яка свого часу обмежувала автономний розвиток дитини і перешкоджала необхідній сепарації. Як результат особи із цією схемою нездатні мати власну думку, наполягати на ній і почувати себе цілісною особистістю без іншої важливої для неї людини.

Для глибшого розуміння природи кожної схеми та її зв'язку із соціальною тривожністю особи та моделювання різних видів останньої з урахуванням провідних когнітивно-поведінкових стратегій розглянемо прояви поведінкових патернів осіб із підвищеною тривожністю відповідно до кожної схеми (рис. 3.1).

Як видно з рисунку, рання дисфункційна схема емоційної депривації, яка пов'язана із розвитком соціальної тривожності, супроводжується такими поведінковими патернами, як схильність до адиктивної поведінки, самоушкодження та слабкого вольового контролю емоційних реакцій. Таким чином, емоційна депривація, яка формується внаслідок позбавлення батьківського тепла і турботи та безумовної любові і прийняття, зумовлює відхід від реальності з допомоги психотропних чи інших засобів, а також агресію стосовно себе та неможливість контролювати свої емоції.

Особи зі схемою емоційної депривації не можуть повірити в те, що вони варті любові і подобаються іншим людям, що відразу порушує міжособові контакти і ще більше загострює соціальну тривожність. Помітний також значущий кореляційний зв'язок емоційної депривації із такими особистісними рисами, як жорсткість та замкненість. Таким чином, емоційно депривовані особи вирізняються певною ригідністю у контактах з іншими людьми, люблять самотність, критично ставляться до оточення, не мають щирих і відвертих відносин із близькими людьми. Такі особистісні риси ще більше поглиблюють соціальну тривожність, адже ґрунтуються на недовірі і відсутності безумовного прийняття інших, так само як не відчули цього

прийняття вони самі. Також емоційно депривовані особи вирізняються відносною холодністю у стосунках з іншими, черствістю і труднощами у співпереживанні і емпатії.

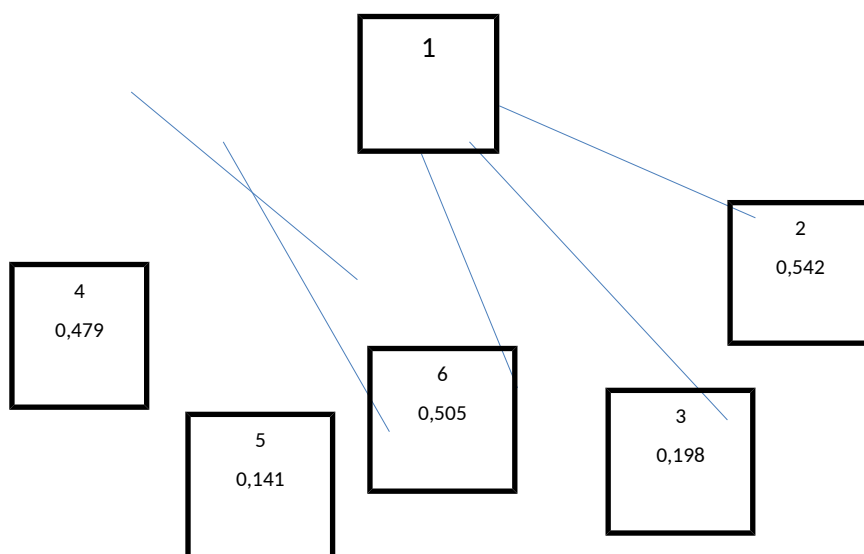


Рис. 3.1. Корелограма зв'язків емоційної депривації з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – емоційна депривація; 2 – адикція; 3 – жорстокість, 4 – низький контроль емоцій, 5 – замкненість, 6 – самоушкодження; $p < 0,01$

Якісний аналіз методики SPRS свідчить про те, що найчастотнішими когнітивними спотвореннями осіб із розвиненою емоційно-депривованою схемою є думки: «я їм не подобаюсь», «вони подумують, що я дурний». Результати якісного і кількісного аналізу проявів соціальної тривожності осіб із розвиненою дисфункційною схемою емоційної депривації дають змогу змодельовати випадок соціальної тривожності цього виду (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Когнітивно-поведінкові особливості соціальної тривожності осіб із дисфункційною схемою емоційної депривації

Отже, соціальна тривога зі схемою емоційної депривації вирізняється конкретним репертуаром когнітивних і поведінкових стратегій. До когнітивних стратегій належать глибинні переконання меншовартості, які виражаються у думці «я не вартий любові». Відтак особа формує початкове очікування і установку на вороже або байдуже ставлення з боку інших. Відсутність теплоти у міжособових стосунках підкріплюється і відповідними особистісними рисами замкненості і жорстокості у ставленні до інших.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дають змогу визначити підтримуючий цикл соціальної тривожності осіб із дисфункційною схемою емоційної депривації. Для визначення підтримуючого циклу ми скористалися основними напрямками для моделювання психологічних проблем у руслі когнітивно-поведінкової терапії. Відповідно до останньої до цих напрямів належить визначення вродженої і набутої схильності, когнітивних спотворень і поведінкових патернів. На основі цього ми можемо зробити висновки щодо типових когнітивно-поведінкових стратегій соціально-тривожних осіб із схемою емоційної депривації. Враховуючи результати кореляційного зв'язку, 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 і неможливості отримати любов від інших, 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, як самознецінювальні, а поведінкові – як гіперкоменсувальні.

Означені когнітивно-поведінкові стратегії не дають змогу перевірити інші поведінкові патерни окрім схильності до адикції, самоушкодження. Відтак, особа потрапляє у певне замкнене коло, яке підживлює соціальну тривогу (рис. 3.3).

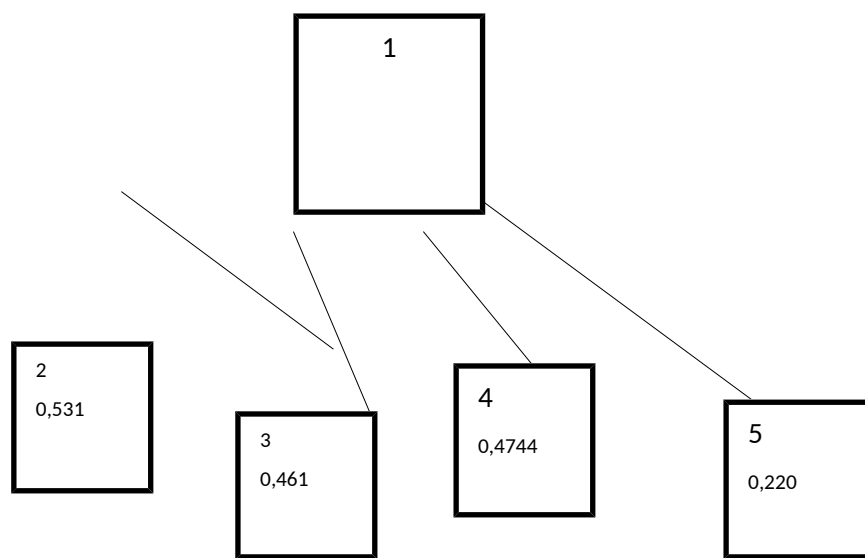


Рис. 3.3. Корелограма зв'язків схеми покинення з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – покинення; 2 – адикція; 3 – самоушкодження; 4 – контроль, 5 – ригідність мислення; $p \leq 0,01$

Як видно з корелограми, схема покинення у соціально тривожних осіб зіставляється із такими ж поведінковими патернами, які схема емоційної депривації: адикцією, самоушкодженням і низьким емоційним контролем. Це, очевидно, пов'язується із подібністю природи цих схем, адже вони належать до сфери втрати зв'язку і відкиненості, а також видом прив'язаності, який домінує у дитинстві. Схема покинення часто зіставляється зі страхом бути усіма покинутим, що ще більше поглиблює

соціальну тривожність і зумовлює деструктивність поведінкових патернів, які втілюються у захисні стратегії, подібно до емоційно депривованих осіб.

На противагу соціальній тривожності зі схемою емоційної депривації, супутньою для схеми покинення є особистісна риса ригідного мислення. Також ця особистісна риса часто супроводжується емоційною дезорганізацією мислення, що зіставляється із низьким контролем емоційних реакцій цих осіб.

Таким чином, когнітивно-поведінкові особливості соціальної тривожності осіб із ранньою дисфункційною схемою покинення має таке представлення (рис. 3.4).

На основі цього ми можемо зробити висновок щодо типових когнітивно-поведінкових стратегій соціально-тривожних осіб зі схемою покинення. Враховуючи результати кореляційного зв'язку можна визначити, що вродженою схильністю до соціальної тривожності є ригідне мислення, набутою схильністю є досвід покинення близькими людьми у 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, як негативно очікувальні, а поведінкові – як гіперкоменсувальні подібно до соціальної тривожності із схемою емоційної депривації.

Особи із соціальною тривожністю зі схемою покинення, нестабільності стосунків страждають від відчуття того, що важливі стосунки, які вони побудували, не триватимуть довго, бо їх обов'язково відкинуть. Саме це слугує докорінною причиною соціальної тривоги цих осіб. Часто страх покинення зумовлений їхнім попереднім досвідом, коли хтось із батьків їх залишив і перестав турбуватися про них.

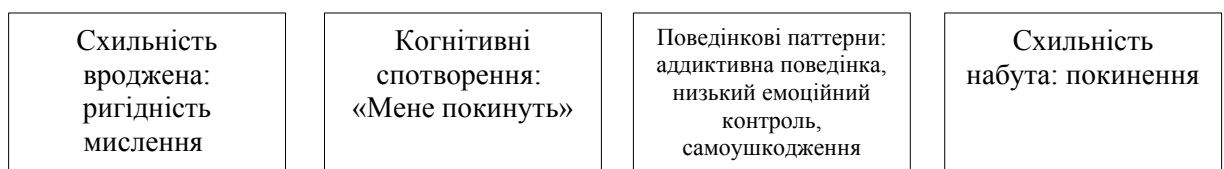




Рис. 3.4. Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою покинення

Як зазначає Дж. Янг, особи зі схемою покинення часто будують стосунки із ненадійними людьми, які упродовж життя підтверджують їхню схему. Навіть якщо стосунки стабільні, то незначні події: від'їзд близької людини, запізнення, викликає в них соціальну тривогу бути покинутими. Таким чином, у цій моделі соціальна тривога викликана не стільки неготовністю приймати і ділитися любов'ю у близьких стосунках і комплексом меншовартості, як у попередній моделі, як страхом бути самотніми і відкинутими іншими. Це підтверджується і результатами якісного аналізу даних за методикою SPRS, відповідно до якої найчастотнішими думками є «вони вважатимуть мене ненормальним», і «не захочуть спілкуватися зі мною», «мене не поважатимуть і залишусь один».

Наступна схема, яка виокремлює ще один вид соціальної тривожності, скривдження. Встановлені значущі кореляційні зв'язки цієї схеми в осіб із підвищеною соціальною тривожністю з такими поведінковими патернами, як адикція і низький контроль емоційних реакцій, та особистісними рисами: інтелект, домінантність, підозрілість (рис. 3.5).

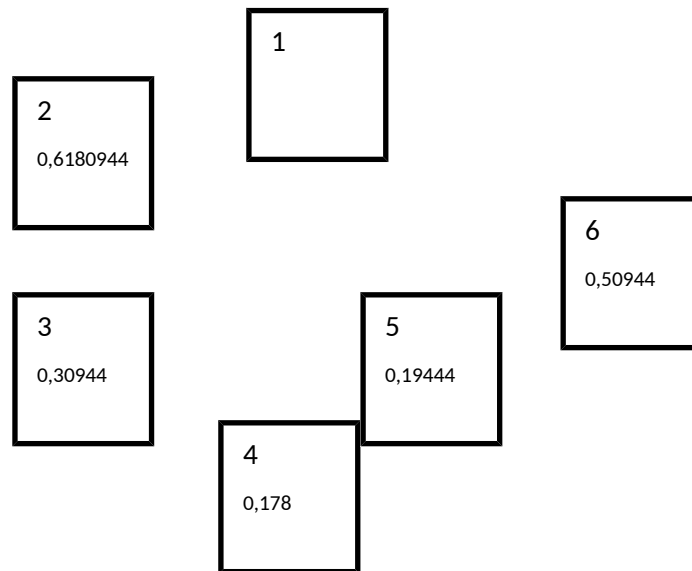


Рис. 3.5. Корелограма зв'язків схеми покинення з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – скривдження, 2 – адикція, 3 – інтелект, 4 – підозрілість, 5 – низький контроль емоцій, 6 – домінантність; $p \leq 0,01$

Найвищі кореляційні зв'язки встановлені між схемою скривдження та схильністю до адиктивної поведінки і показниками низького емоційного контролю. Природа соціальної тривожності цих осіб ґрунтується на глибинному переконанні про те, що інші люди їх обов'язково скривдять. Якщо ж люди ставляться до таких осіб прихильно, вони все одно підозрюють приховані мотиви. Таким чином, соціальна тривожність цих людей підживлюється відчуттям постійних загроз з боку інших. Часто така небезпека вже стає реальною практично в усіх соціальних ситуаціях, тому такі особи потребують захисту.

Результати кореляційного аналізу показують, що таким захистом є адиктивна поведінка як втеча від реальної загрози та низький контроль власних емоційних реакцій. Поряд із цим у таких осіб спостерігаються високі показники інтелекту, домінантності та підозрілості. Підозрілість підживлює існуючу схему скривдження, а домінантність слугує своєрідним захистом аби не бути скривдженим знов.

Домінантність часто породжує демонстрацію надлишкової впевненості, яка маскує невпевненість людини у міжособових стосунках, прагнення домінувати, аби уникнути скривдження знов. Домінантність також супроводжується агресивністю і впертістю, що також взаємопов'язано із низьким контролем емоційних реакцій. Помічаємо також зв'язок схеми із показниками інтелекту, що вирізняє осіб із такою схемою як схильних до абстрактного і швидкого мислення і здібності до навчання (рис. 3.6).

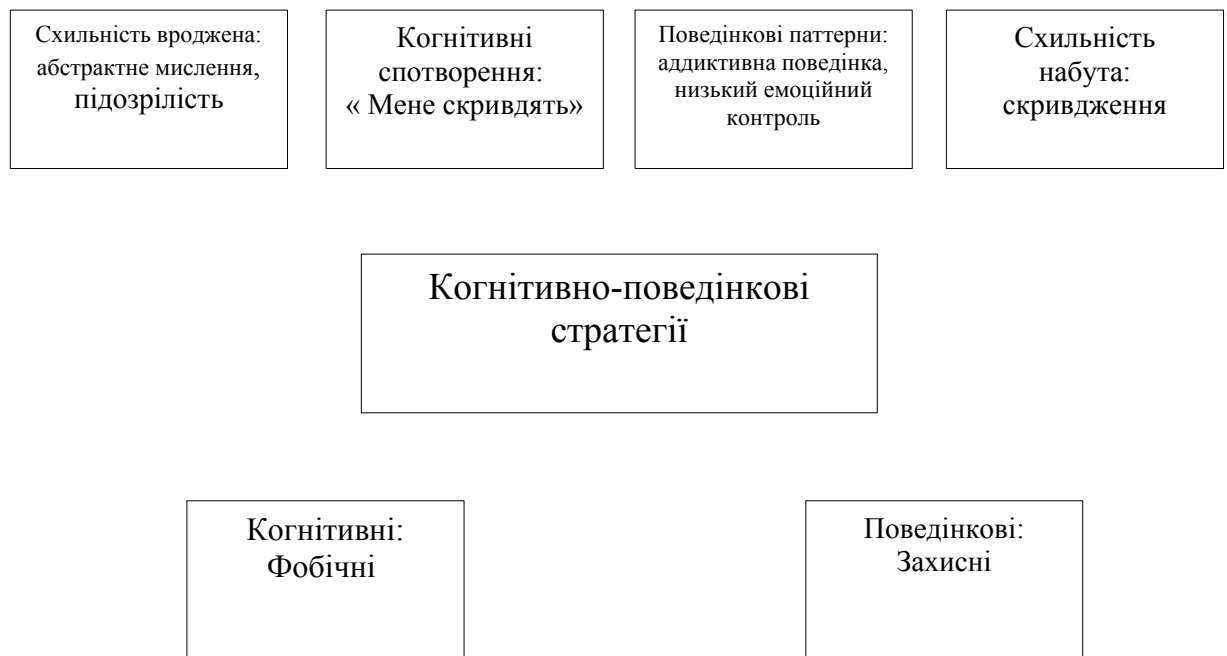


Рис. 3.6. Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою скривдження

На основі цього ми можемо зробити висновок що типовими когнітивно-поведінковими стратегіями соціально-тривожних осіб із схемою скривдження є фобічно-захисні стратегії.

Таким чином, когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю з домінуючою ранньою дисфункційною схемою скривдження вирізняється особливим когнітивно-поведінковим репертуаром: очікуванням та поведінковими стратегіями захисту: адиктивною поведінкою, низьким контролем емоційних реакцій та домінантністю, які сполучаються із

підозрілістю і інтелектуальними здібностями. Установка на скривдження і постійне очікування загрози у соціальних ситуаціях, надлишкова підозрілість, обережність у вчинках та часто егоцентричність поглиблюють соціальну тривожність і руйнують міжособові стосунки.

Схема соціальної ізоляції як чинник соціальної тривожності має значущі кореляційні зв'язки із чутливістю, боязливістю, низьким емоційним контролем, схильністю до адиктивної поведінки та уникнення (рис. 3.7).

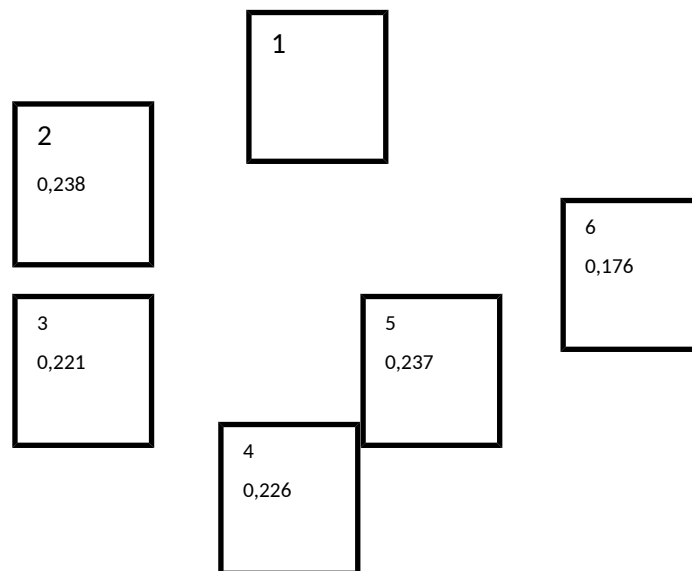


Рис. 3.7. Корелограма зв'язків схеми соціальної ізоляції з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – соціальна ізоляція, 2 – адикція, 3 – чутливість, 4 – боязкість, 5-низький контроль емоцій, 6- уникання; $p \leq 0,01$

Як бачимо, кореляційні зв'язки спостерігаються між соціальною ізоляцією та захисними (адиктивними і неконтролюючими емоції) стратегіями подібно до соціальної тривожності з іншими схемами. Водночас при соціальній ізоляції додаються стратегії уникання, які не дають змогу перевірити найстрашніші прогнози особи у соціальних ситуаціях і цим підживлюють соціальну тривожність. Окрім цих поведінкових стратегій помічаємо значущі кореляційні зв'язки із чутливістю і надлишковою боязкістю, що зіставляється із невпевненістю у собі, стриманістю,

прагненням залишатися осторонь інших, бути непоміченим. Надлишкова чутливість зумовлює м'якість, залежність, певну художність у сприйнятті світу, що зменшує практичність цих осіб і перешкоджає встановленню ефективних міжособових стосунків.

Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із схемою соціальної ізоляції представлена на рис. 3.8.

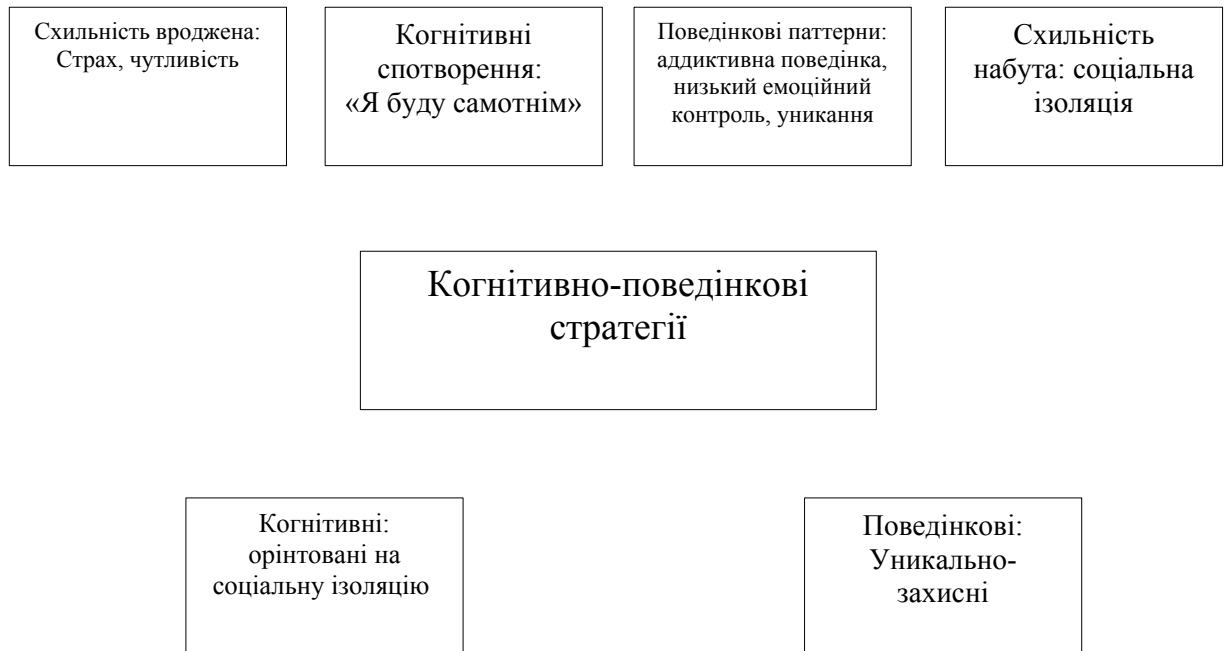


Рис. 3.8. Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою соціальної ізоляції

Як видно з рисунку, корені соціальної тривожності осіб із ранньою дисфункційною схемою соціальної ізоляції не можуть подолати соціальну тривожність через наявність унікально-захисних стратегій, які не дають змогу увійти в реальність та конкретні міжособові стосунки.

Схема соціальної ізоляції змушує людей почуватися відірваними від інших, та характеризується втратою чуття належності до будь-кого. Відсутність приналежності до різних соціальних груп робить цих осіб повністю соціально відірваними, і вони часто невпевнені. Що з ними щось не

так, що вони значно відрізняються від інших. На це вказує якісний аналіз думок цих осіб за методикою SPRS: «я погано виглядаю, я виглядаю якось не так...».

Часто соціальна ізоляція походить з дитинства, і такі особи були ізолювані з певних причини: не відвідували дитячого садочку, не належали до молодіжних організацій тощо. Також типовим прикладом, на думку Дж. Янга, є випадок, коли людина досягла високого статусу порівняно із своєю низькостатусною родиною, і тепер не може належати ані до родини, ані до кола з отриманим статусом.

Корелограма зв'язків схеми дефективності з поведінковими патернами і особистісними рисами представлена у рис. 3.9.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що існують кореляційні зв'язки схеми дефективності із поведінковими патернами схильності подолання нормативної поведінки, схильність до адиктивної поведінки і самоушкодження, а також низьким контролем емоційних станів, орієнтації на емоції у своїй поведінці. Таким чином, соціальна тривожність осіб із домінуючою схемою дефективності містить широкий спектр захисних реакцій. Серед особистісних рис, помічаємо зв'язок схеми дефективності із замкненістю, підкоренням та чутливістю (рис. 3.10).

Як видно з рисунку 3.10, корені соціальної тривожності осіб із ранньою дисфункційною схемою дефективності не можуть подолати соціальну тривожність через наявність широкого спектру захисних реакцій. Вони представлені найширше в осіб із схемою дефективності порівняно з іншими схемами. Поведінкові патерни низького контролю власних емоційних реакцій сполучаються із патернами орієнтації на емоції при виконанні будь-якого виду діяльності. Таким патернам сприяє і надмірна чутливість, яка виражає надлишкові емоційні переживання, м'якість, залежність, а також підкорення у стосунках з іншими і замкненість. Особа вважає себе нікчемою

у різних сферах життя: зовнішності, досягненнях і саме це вкорінює і поглиблює її соціальну тривожність.

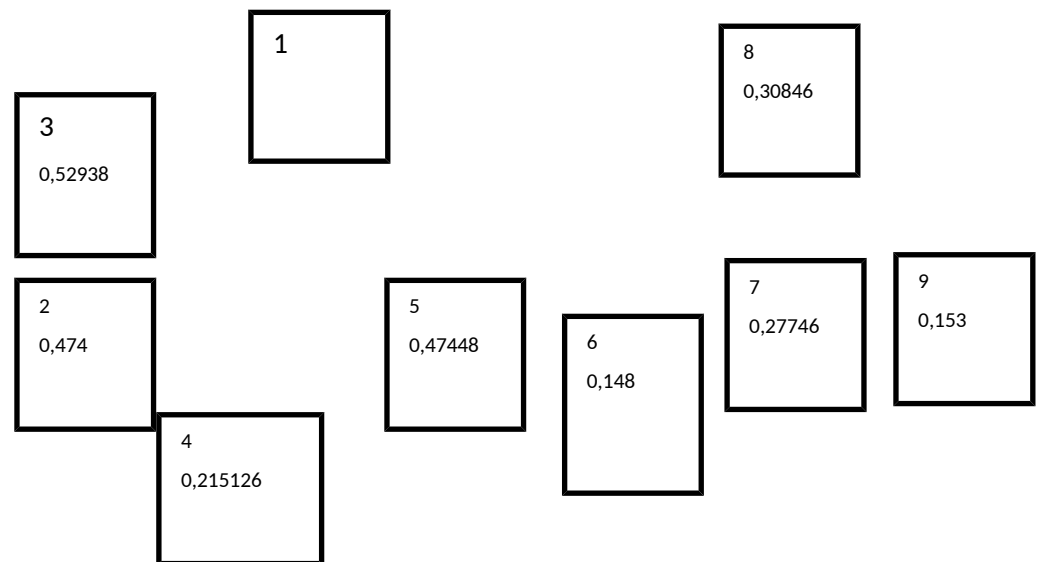
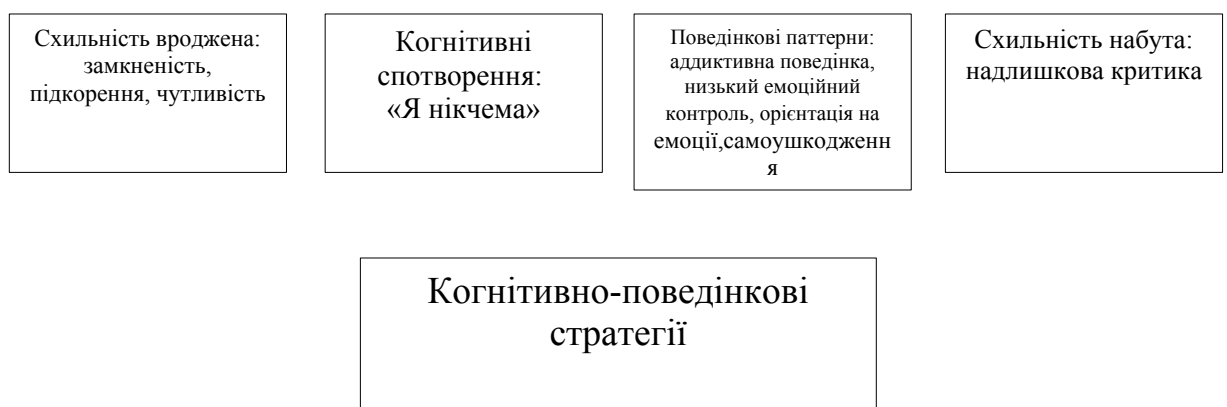


Рис. 3.9. Корелограма зв'язків схеми дефективності з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – дефективності, 2 – подолання норм і правил, 3 – адикції, 4 –самоушкодження, 5 – низький контроль емоцій, 6 – орієнтація на емоції у поведінці, 7 –замкненість, 8 – підкорення, 9 – чутливість; $p \leq 0,01$

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 досвіду у сукупності із особистісними рисами і захисними поведінковими стратегіями не дають змогу працювати із соціальною тривожністю у напрямі зменшення її рівня.



Когнітивні:
самоушкодження

Поведінкові:
самоушкодження

Рис. 3.10. Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою дефективності

Розглянуті вище когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю виокремлені нами на основі функціонування ранніх дисфункційних схем зі сфери втрати зв'язку і відкинення. Незважаючи на одну сферу походження цих схем, вони по-різному формують природу соціальної тривожності, тому це обов'язкового повинно бути враховано при терапевтичній роботі із особами із соціальною тривожністю. Поряд із схемами сфери втрати зв'язку і відкинення також потрапила одна схема зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху – злиття. Розглянемо особливості взаємодії цієї схеми із поведінковими патернами, особистісними рисами і когнітивними викривленнями у контексті соціально тривожних осіб.

Зв'язки схеми злиття з поведінковими патернами і особистісними рисами представлені у рис. 3.11.

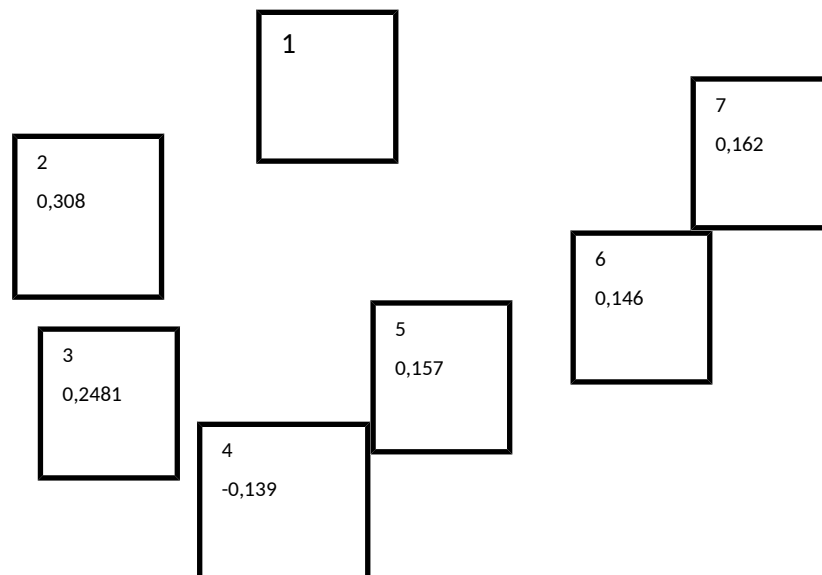


Рис. 3.11. Корелограма зв'язків схеми злиття з поведінковими патернами і особистісними рисами

Примітка: 1 – злиття, 2 – підкорення, 3 – інтелект, 4 – уникнення, 5 – низький контроль емоцій, 6 – уникання, 6 – стриманість, 7 – орієнтація на емоції; $p \leq 0,01$

Встановлено значущі кореляційні зв'язки між схемою злиття та показниками інтелекту і стриманістю. 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 і орієнтацію на емоції при прийнятті рішення. Таким чином, незважаючи на відносно стабільний емоційний стан, соціальна тривожність цих осіб супроводжується стратегією уникання, адже вони не здатні до розпізнання власних емоцій і потреб, а повністю зливаються із значущою для них особою.

У будь-яких ситуаціях із відсутністю значущої особи, індивіди із схемою злиття почуваються невпевнено і тривожно, що й підживлює соціальну тривожність. Помітним є також кореляційний зв'язок схеми злиття із особистісною рисою підкорення, що також узгоджується із поведінковими стратегіями уникання і відсутністю ідентичності.

Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою злиття представлені у рис. 3.12. Враховуючи результати кореляційного зв'язку можна визначити, що вродженою схильністю до соціальної тривожності є абстрактне мислення, схильність до підкорення і стриманість, набутою схильністю є досвід негативної сепарації від батьків, до основних когнітивних спотворень належать думки про власну нікчемність і слабкість, до поведінкових паттернів належать схильність до

високого контролю власної поведінки і уникання. Змістовий аналіз когнітивно-поведінкових патернів дає змогу означити когнітивні стратегії, як самопринизливі, а поведінкові – як унікальні.

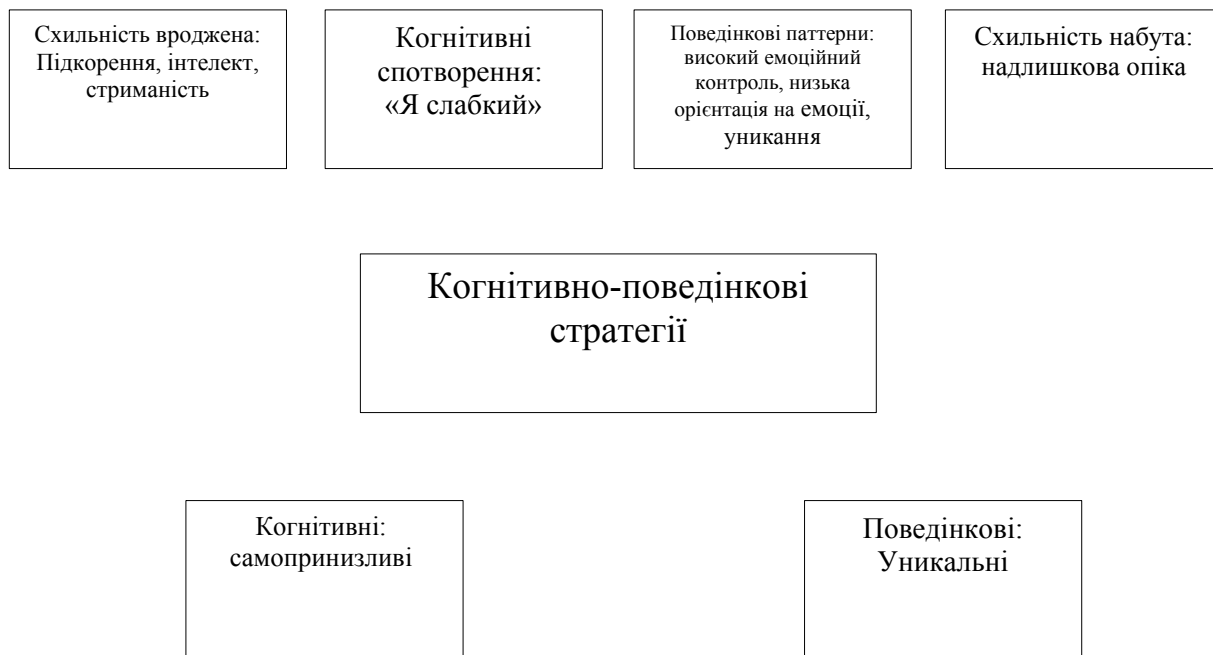


Рис. 3.12. Когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю із дисфункційною схемою злиття

Як видно з рисунку, корені соціальної тривоги осіб із ранньою дисфункційною схемою злиття знаходяться із втрати відчуття себе, своїх думок, емоцій і потреб, відсутністю ідентичності і втратою себе як цілісність. Внаслідок цього особа уникає ситуацій прийняття рішень, що гальмує повноцінні міжособові контакти і поглиблює соціальну тривожність.

Результати аналізу виділених схем свідчать про те, що найбільше соціальна тривожність підживлюється схемами зі сфери втрати зв'язку і прив'язаності, які конкретизуються у схемами емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції і дефективності. Варто відзначити, що зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху є лише схема злиття. Тоді як сфери порушення меж, спрямованість на інших та

надмірна пильність і інгібіція, не виявлені у вибірці досліджуваних нами соціально тривожних осіб. Таким чином, результати проведеного дослідження узгоджуються із висновками наукових пошуків А. Арнц та ін. про те, що сфера втрати зв'язку і прив'язаності найглибше травмує психіку особистості і спричиняє найширший спектр психологічних проблем [6].

Важливим етапом роботи із соціальною тривожністю, яка ґрунтується на різних ранніх дисфункційних схемах, є встановлення психолінгвістичних маркерів соціальної тривожності, які б упродовж перших ознайомчих і психоедукаційних занять давали змогу психологу виявити когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю і окреслити конкретні напрями роботи.

3.3. Психолінгвістичні маркери соціальної тривожності студентів із різними дисфункційними особистісними схемами

Для визначення психолінгвістичних маркерів соціальної тривожності студентів із різними дисфункційними особистісними схемами і ми обробили наративи осіб із середнім та підвищеним рівнем соціальної тривожності з допомогою комп'ютерної програми Textanz (додатки Б, В).

На основі програми було встановлено психолінгвістичні показники: 1) загальний обсяг текстової продукції в словах, 2) коефіцієнт лексичної різноманітності, 3) кількість слів у реченні, 4) коефіцієнт когнітивної складності тексту. Зведені показники осіб – представників різних когнітивно-поведінкових моделей представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Психолінгвістичні показники соціально-тривожних осіб із різними ранніми дисфункційними схемами

Психолін- гвістичні	Схема емоцій-	Схема поки-	Схема скривд	Схема соціа-	Схема дефекти	Схема злиття
--------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

показники	ної деприва- ції	нення	-ження	льної ізоляції	-вності	
Кількість слів у нарративі	593	659	734	621	468	266
Кількість слів у реченні	5,78	11,36	11,72	11,72	11,84	14,09
Коефіцієнт лексичної різноманітн ості	0,58	0,57	0,56	0,59	1,54	0,68
Коефіцієнт когнітивної складності	6,41	6,13	6,26	6,74	6,75	7,33

Як видно з таблиці, психолінгвістичні показники є подібними у нарративах осіб із соціальною тривожністю зі схемами зі сфери втрати зв'язків і прив'язаності. Відмінними показниками нарративів є показники іншої схеми – злиття, яка вирізняється більшою кількістю слів у реченні, що свідчить про високий контроль емоційних реакцій, а також когнітивною складністю текстової інформації і високим коефіцієнтом лексичної різноманітності, що зіставляється із інтелектуальними показниками автора.

Таким чином, особи із підвищеним рівнем соціальної тривожності на основі схеми злиття вирізняються мовленням, що узгоджується із переважанням конкретних особистісних рис і поведінкових патернів осіб із цією схемою: стриманість, інтелект, низька орієнтація на емоції у процесі виконання і діяльності. Помітним є також найменший показник кількості слів у реченні в осіб із схемою емоційної депривації. Норма цього показника від

6-10 слів, зменшення цього показника свідчить про емоційне збіднення, яке властива особам з емоційною депривацією.

Важливим завданням нашого дослідження є якісна інтерпретація наративів, яка дасть змогу виявити вербальні референти провідних когнітивних стратегій осіб із підвищеною тривожністю. На основі результатів детального вивчення пропозиційної моделі травматичної пам'яті Дж. Р. Андерсона і Г. Бауера [177], Л. Засєкіна [48;] та О. Шевчук розробили пропозиційну модель травматичної пам'яті [167].

У цій моделі, головні структурні елементи пропозиції це факт, який фіксує реальну подію або результат діяльності, і контекст, що описує середовище в якому існує факт. Факт складається із аргументу, який залежно від особливостей репрезентації подій набуває інтернального або екстернального значення. Коли центральне місце у пропозиції займає оповідач, який розповідає про себе в контексті переживання травматичного досвіду, то аргумент інтернальний. Якщо мова ведеться про інших учасників травматичної події, або про певне явище, яке спричинило набуття травматичного досвіду, то аргумент екстернальний.

Наступним елементом факту є предикат, який висвітлює дані що саме думають про аргумент і складається з відношення і об'єкта. Відношення відображає те особливе значення, яке надається самим постраждалим травматичній події. Об'єкт, так само як і аргумент, ділиться на два види: інтернальний і екстернальний. У зв'язку з цим простежується певна закономірність: об'єкт набуває інтернального характеру лише у випадку екстернальності аргумента і навпаки.

Контекст складається із місця і часу виникнення події. Вузол події об'єднує контекст і факт в одну пропозицію, зображуючи ідеї та прямі асоціації між ними. Пропозиційна мережа – це сукупність пропозицій, яка включає певний набір вузлів пам'яті з численними зв'язками.

Нами було здійснено припущення, що психолінгвістичні маркери різняться у соціально тривожних осіб із різними дисфункційними схемами, тому ми визначили якісні особливості у пропозиціональних структурах студентів із різними дисфункційними схемами. Розглянемо їх більш докладно (табл. 3.11).

Як видно з таблиці, найбільш значущою особою для досліджуваних із соціальною тривожністю на основі схеми емоційної депривації є *мати* та інші люди як екстернальний агент, наративи стосуються переважно спогадів дитинства, що підтверджується і предикатом бути у минулому часі, а також періоду дитинства. Помітним є те, що відсутній елемент пропозиції простору/місця, що не є, очевидно, важливим у функціонуванні схеми емоційної депривації.

Таким чином, провідні когнітивні переконання, які утримують соціальну тривожність, стосуються сфери дитинства. При цьому ці особи вважають цей досвід нормальним. Водночас, відсутні слова, які виражають емоційні переживання. Це узгоджується із думкою Дж. Янга про те, що люди із соціальною депривацією не страждають від неї, оскільки не знають, як можна відчувати турботу, безпеку, піклування [228]. Тому інші люди не можуть наблизитись до таких осіб, і щиро висловлювати свої почуття, адже не припускають жодної можливості, що можуть подібатися іншим.

Таблиця 3.11

Психолінгвістичні маркери соціально тривожних осіб зі схемою емоційної депривації

№ з/п	Елементи пропозиціональної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Мама (11), люди (7)
2	Інтернальний агент	Я (22)
3	Предикат	Був, було нормальне (17)
4	Екстернальний об'єкт	Дитинство (22), життя (18)

4	Інтернальний об'єкт	Мене (9)
5	Час	Дні (11), роки (7)

Майже все раннє дитинство я провела з бабусею, вона була для мене другом, мамою, найближчою людиною. Я їй довірила, всі свої секрети. Розповідали про що мрію. Коли я була ще маленькою вона померла, і це було дуже боляче. Адже після цього я не могла поділитися думками з іншими, часто плакала, не могла комусь досить добре довіритись. І зараз відчуваю, що мені досі не вистачає, чиєїсь лагідності і присутності. Мене більше ніхто так не буде любити і завжди буде самотньо.

Психолінгвістичні маркери когнітивно-поведінкових моделей соціальної тривожності зі схемою покинення представлені у табл. 3.12.

Результати якісного аналізу наративів осіб із схемою покинення дають змогу виділити такі пропозиціональні елементи, як екстернальний/інтернальний агенти, у яких, на противагу схемі емоційної депривації, з'являються слова *батьки, друзі*. Тобто спектр діючих суб'єктів розширюється. Окрім того з'являються слова, які виражають емоційні переживання, що також відрізняє цю схему від схеми емоційної депривації. Також помітним є відсутність елементів місця і часу, що також не є важливими реферантами цієї схеми.

Таблиця 3.12

Психолінгвістичні маркери осіб із соціальною тривожністю зі схемою покинення

№ з/п	Елементи пропозиціональної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Батьки (17), люди (7), друзі (5)
2	Інтернальний агент	Я (24)
3	Предикат	Був, було важко (13), негативний (9)
4	Екстернальний об'єкт	Життя (15)

4	Інтернальний об'єкт	Мене (11)
---	---------------------	-----------

Мій найбільш негативний (травматичний) досвід пов'язаний із втратою найближчої людини у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю цю подію у деталях. Мені дуже важко прийняти це, інколи мені здається, що це неправда. У перші місяці після втрати цієї людини я почувалась спустошеною, життя на деякий час втратили сенс, не хотілось жити далі. Мені досить часто снились страшні сни, інколи мені було дуже важко заснути. Цю втрату найріднішої людини я ніколи не забуду, вона поклала відбиток на все моє життя. Проте, я навчилась цінувати своїх близьких, цінувати кожну хвилину проведеної разом, адже смерть може розлучити з цією людиною назавжди. Я намагаюсь жити далі, хоча інколи це буває дуже важко, дуже важко відкритись іншим. Попри те, що я вже відійшла, я досі боюсь смерті близьких людей, мені страшно бути покинутою рідною людиною. Тому я не хочу мати дуже близьких стосунків.

Психолінгвістичні маркери мовлення осіб із соціальною тривожністю зі схемою скривдження представлені у табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб зі схемою скривдження

№ з/п	Елементи пропозиційної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Інші (17), люди (7), друзі (11)
2	Інтернальний агент	Я (27)
3	Предикат	Був травматичний (10)
4	Екстернальний об'єкт	Життя (15)
5	Інтернальний об'єкт	Мене (37)
6	Час	Коли (13)
7	Місце	Будинок (7)

Як бачимо, у пропозиціональній структурі цих наративів з'являються елементи часу і місця, а також предикат у вигляді дієслова *бути* і прикметника *травматичний*. Також серед суб'єктів помічаємо іменник з дифузною семантикою *інші*, що значно розширює спектр суб'єктів. Можемо передбачати, що схема скривдження має повну представленість пропозиціональної структури з урахуванням усіх її елементів. Також помітним є переважання інтернального агента над екстернальним. Тоді як у попередніх схемах домінує інтернальний агент, у цій схемі переважає інтернальний агент, що підкреслює пасивність особистості із схемою скривдження. Прикладом наративу із яскраво вираженою схемою скривдження є наступний.

Найбільш драматичний досвід у житті – зрада друзів. Коли ти віддала їм все, підтримуєш їх, робиш все можливе для того, щоб вам було комфортно, а в обмін отримуєш підлість, підступність... Доводилося неодноразово отримувати ніж в спину. Такі події яскраво показують закономірності життя, його парадоксальність. Я не вірю більше в дружбу і уникаю дружніх стосунків. Думаю, що це на все життя.

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб зі схемою соціальної ізоляції представлені у табл. 3.14.

Таблиця 3.14

Психолінгвістичні маркери мовлення осіб із соціальною тривожністю зі схемою соціальної ізоляції

№ з/п	Елементи пропозиціональної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Люди (11), всі (9).
2	Інтернальний агент	Я (27)
3	Предикат	Було важко (10)
4	Екстернальний об'єкт	Досвід (5)
5	Інтернальний об'єкт	Мене (11)
6	Час	Постійно (7), завжди (5)

Помітною є відсутність елементів місця у наративах зі схемою соціальної ізоляції, тоді як час має доволі дифузний характер: *постійно і завжди*. Такий саме дифузний характер притаманний і екстернальному суб'єктові: *всі*. Предикат виражає емоційні переживання середнього ступня, які є важчими від нормальних як у схемі емоційної депривації, проте легшими порівняно зі схемою скривдження. Також значно зменшується частотність інтернального об'єкта (мене), що виражає меншу міру пасивності особи із схемою соціальної ізоляції порівно із схемою скривдження.

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально-тривожних осіб зі схемою дефективності представлені у табл. 3.15.

Таблиця 3.15

**Психолінгвістичні маркери мовлення соціально-тривожних осіб зі
схемою дефективності**

№ з/п	Елементи пропозиціональної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Люди (16).
2	Інтернальний агент	Я (31)
3	Предикат	Було соромно (12), прикро (5)
4	Екстернальний об'єкт	Ситуація (7), випадок (4)
5	Інтернальний об'єкт	Мене (11)
6	Час	Тоді (13)
7	Місце	Школа (7), урок (4)

Схема дефективності має свої особливості вербального вираження. Спостерігається частотні повторювання пропозиціональних елементів місця і часу, які добре узгоджується із екстернальним об'єктом: ситуація і випадок. Інакше кажучи, схема дефективності як супровідний елемент соціальної тривожності формується за конкретних обставин і часто пов'язується із переживанням сорому.

На противагу схемі емоційної депривації особи зі схемою дефективності не приймають любов і увагу від інших, тому що вони вважають себе негідними і невартими гарного ставлення до себе. Таким чином, соціальна тривожність цих осіб пов'язана із конкретними випадками знецінення і приниження.

Як видно з таблиці, такий досвід у наших досліджуваних переживався в умовах школи. Саме *школа і урок* зайняли найчастотніші позиції у пропозиціональному елементі місця.

Найбільш негативний досвід у моєму житті був коли я мала брати участь на вокальному конкурсі, та який хотіла дуже потрапити. Наш номер мав вигляд дуету і ми проводили багато часу на репетиції, але в силу мого віку не вдавалося вийти на рівень свого партнера. Коли настав час концерту, мені не вдалося взяти партію і всі почали сміятися. Мені було дуже соромно за цей випадок, більше я ніколи не братиму участь у конкурсах та подібних ситуаціях.

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб зі схемою злиття представлені у табл. 3.16.

Таблиця 3.16

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб зі схемою злиття

№ з/п	Елементи пропозиціональної структури	Найчастотніші слова
1	Екстернальний агент	Вони (14), вона (11), він (7)
2	Інтернальний агент	Я (23), ми (18)
3	Предикат	Було негативно (11)
4	Екстернальний об'єкт	Життя (7)
5	Інтернальний об'єкт	Мене (5)

Помічаємо, що в наративах збільшується частотність слова *ми* як інтернальний агент, який був відсутній у попередніх наративах. Це

підтверджує наше припущення про важливість певної особи у житті цих досліджуваних. Цікавим є факт того, що найчастотнішими суб'єктами є займенники, які позначають конкретних важливих осіб у житті досліджуваних. Екстернальний об'єкт охоплює не лише період дитинства, а ціле життя суб'єкта, що свідчить про те, що ця схема є актуальною і на зараз і підживлює соціальну тривожність цих осіб.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що існують психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб із різними дисфункційними схемами, які можуть бути враховані для діагностичної і консультативної роботи з особами із соціальною тривожністю.

3.4. Теоретико-емпіричний аналіз потенційних напрямів психологічної роботи із соціально тривожними особами з урахуванням їх когнітивно-поведінкових стратегій та ранніх дисфункційних схем

Результати теоретико-емпіричного дослідження свідчать про те, що соціальна тривожність є видом тривожності, яка може мати ситуативну «легшу» природу у вигляді сором'язливості, або у вигляді соціальної фобії. Встановлені нами когнітивно-поведінкові особливості осіб із соціальною тривожністю з урахуванням ранніх дисфункційних схем, на наш погляд, підходить до різних форм тривожності і мають такі спільні характеристики: сприйняття соціальної небезпеки, зосередження уваги на собі, емоційне мислення, уникаючи, захисна чи гіперкомпенсуюча поведінка.

Результати емпіричного дослідження вказують на те, що найпоширенішими думками є думки стосовно інших, менш поширеними є думки про власні особистісні характеристики. Інакше кажучи, соціально тривожні особи орієнтуються на інших і потребують постійного і повного соціального схвалення з боку інших. Водночас така орієнтація на інших не є

однаковою в осіб із різними особистісними схемами і когнітивно-поведінковими особливостями.

Так, найбільш значущою особою для досліджуваних із соціальною тривожністю на основі схеми емоційної депривації є *матір* та інші люди із спогадів про міжособову взаємодію у дитинстві. Водночас важливими когнітивними спотвореннями цих осіб є думки і про власну особистість у вигляді «я їм не подобаюсь», «вони подумують, що я дурний».

Такі когнітивні спотворення призводять і до негативних поведінкових патернів: схильність до адиктивної поведінки, самоушкодження та слабого вольового контролю емоційних реакцій. Таким чином, емоційна депривація, яка формується внаслідок позбавлення батьківського тепла і турботи, супроводжується деструктивними ауто- і гетеро- спрямованими когнітивними стратегіями, які мають переважно знецінювальний характер, та гіперкомпенсувальними поведінковими стратегіями.

Відтак особа формує початкове очікування і установку на вороже або байдуже ставлення з боку інших. Відсутність теплоти у міжособових стосунках підкріплюється і відповідними особистісними рисами замкненості і жорстокості у ставленні до інших.

Важливими напрямками роботи осіб із соціальною тривожністю, базованій на схемі емоційної депривації, вважаємо розвиток асертивного і співчутливого внутрішнього голосу, емоційної чутливості. Важливим кроком для цих осіб є розвиток емоційного інтелекту як здатність не стільки розуміти емоції інших, як аналізувати власні емоції і почуття. Самоаналіз власних емоцій із зануренням їх причин та особливостей перебігу дасть змогу зрозуміти роль емоцій і почуттів людини, а також слугуватиме важливим кроком на подолання відчуження, емоційної холодності у стосунках з іншими. Таким чином, важливим напрямом роботи з такими особами вважаємо роботи із емоціями та почуттями.

Наступний вид соціальної тривожності ґрунтується на схемі покинення і зіставляється із такими ж поведінковими патернами, які схема емоційної депривації: адикцією, самоушкодженням і низьким емоційним контролем. Ми пояснюємо цей факт із подібністю природи цих схем, адже вони належать до сфери втрати зв'язку і відкиненості, а також видом прив'язаності, який домінує у дитинстві. Схема покинення часто зіставляється із страхом бути усіма покинутим, що ще більше поглиблює соціальну тривожність і зумовлює деструктивність поведінкових паттернів, які втілюються у захисні стратегії, подібно до емоційно депривованих осіб.

Водночас на відміну від соціальної тривожності із схемою емоційної депривації, супутньою для схеми покинення є особистісна риса ригідного мислення і слабким контролем емоцій. Психолінгвістичними маркерами мовлення цих осіб є висловлювання цієї сфери покинення, як також супроводжуються ауто-орієнтованими когнітивними стратегіями «я поганий» та гетеро-орієнтованими стратегіями «вони мене покинуть», які мають негативно очікувальний характер. Поведінкові стратегії також переважно є гіперкомпенсувальними.

Водночас, на протипагу попередньому видові соціальної тривожності, найважливішим кроком роботи цьому випадку є розвиток емоційної саморегуляції та вміння контролювати власні емоції, а також розвиток здібностей до подолання шаблонів ригідного мислення.

Оскільки, як показали результати нашого дослідження, особи з схемою покинення часто будують стосунки із ненадійними людьми, які упродовж життя підтверджують їхню схему, важливими є розвиток соціального інтелекту та соціальної компетентності особистості. Ці навички дають змогу розуміти міжособову взаємодію з іншими людьми та будувати гармонійні взаємостосунки.

Наступна схема, яка виокремлює ще один вид соціальної тривожності, скривдження. Як засвідчили результати дослідження важливими

когнітивними стратегіями є думки стосовно інших (гетеро-спрямовані когнітивні стратегії: «вони мене скривдять», тому ми назвали їх фобічними та поведінкові стратегії захисту через розвиток різних адикцій. Важливою особистісною рисою цих осіб є висока підозрілість. Тому важливим кроком роботи із соціальною тривожністю у цій моделі вбачаємо у розвитку довіри особистості як чинника ефективної міжособової взаємодії із соціальним світом.

Соціальна тривожність, яка ґрунтується на ізоляції, вирізняється значним переважанням стратегій уникання, які не дають змогу перевірити найстрашніші прогнози особи у соціальних ситуаціях і цим підживляє соціальну тривожність. Окрім цих поведінкових стратегій помічаємо такі риси, як чутливість, надлишковою боязкість, що зіставляється із невпевненістю у собі, стриманістю, прагненням залишатися осторонь інших, бути непоміченим.

Надлишкова чутливість зумовлює м'якість, залежність, певну художність у сприйнятті світу, що зменшує практичність цих осіб і перешкоджає встановленню ефективних міжособових стосунків. Важливими когнітивними стратегіями цих осіб є гетеро-спрямовані стратегії, які формують страх інших та перешкоджають взаємодії з іншими, інакше кажучи це стратегії орієнтовані на соціальну ізоляцію і самотність. Тому важливим кроком у роботі із особами із соціальною тривожністю на основі ізоляції вважаємо розвиток практичного інтелекту, який дає змогу залучати їх у різні соціальні ситуації взаємодії.

Соціальна тривожність із схемою дефективності ґрунтується на поведінкових патерах, що втілюються у стратегію самоушкодження як захисну стратегію. Когнітивні стратегії переважно є аутоспрямованими і виражають меншовартість, ми їх назвали самокритикувальними. Тому важливим кроком роботи із цими особами є підвищення самооцінки і розвиток продуктивних поведінкових стратегій.

Соціальна тривожність зі схемою злиття вирізняється ауто-спрямованими когнітивними стратегіями, які виражаються у думках «я-ніхто», тобто мають самопринизливий характер, а також поведінковими стратегіями уникання. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між схемою злиття та показниками інтелекту і стриманістю. Таким чином, люди з цією схемою, попри відсутність ідентичності і самостійності, а також низьку здатність приймати рішення, вирізняються високим інтелектом і освіченістю. Отже, важливим напрямом роботи із цією групою осіб вважаємо розвиток їхньої особистісної ідентичності та розвиток вмінь у прийнятті рішень в різних життєвих ситуаціях.

Висновки третього розділу

Досліджуючи ранні дисфункційні особистісні схеми, які супроводжують соціальну тривожність, ми визначили її види та когнітивно-поведінкові особливості.

Доведено, що найбільше особистісних чинників представлено у факторній структурі соціальної тривожності високого рівня, що свідчить про неправомірність вивчати соціальну тривожність лише на рівні поточних поведінкових проявів, а потребує заглиблення в особистісні утворення, які породжують цю соціальну тривожність.

Визначено статеві відмінності у поведінкових стратегіях осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності, а також особистісні риси, які їх супроводжують.

Результати дослідження особистісних схем як схильності до розвитку соціальної тривожності особистості вказують на те, що найбільше соціальна тривожність підживлюється схемами зі сфери втрати зв'язку і прив'язаності, які конкретизуються у схемами емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції і дефективності.

Доведено, що зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху є лише схема злиття. Тоді як сфери порушення меж, спрямованість на інших та надмірна пильність і інгібіція, не виявлені у вибірці досліджуваних соціально тривожних осіб.

Обґрунтовано, що важливим етапом роботи із соціальною тривожністю, яка базується на різних ранніх дисфункційних схемах, є встановлення психолінгвістичних маркерів цих моделей, які б упродовж перших ознайомчих і психоедукаційних сесій давали змогу психологу виявити вид когнітивно-поведінкової моделі соціальної тривожності і окреслити конкретні напрями роботи.

Визначаючи за допомогою комп'ютерної програми Textanz, 2010 психолінгвістичні маркери мовлення осіб із різними схемами, ми обробили наративи осіб із середнім та підвищеним рівнем соціальної тривожності. На основі програми було встановлено психолінгвістичні показники: загальний обсяг текстової продукції в словах, коефіцієнт лексичної різноманітності, кількість слів у реченні і коефіцієнт когнітивної складності тексту.

Досліджено, що психолінгвістичні показники є подібними у наративах осіб із соціальною тривожністю зі схемами зі сфери втрати зв'язків і прив'язаності. Відмінними показниками наративів є показники іншої схеми – злиття, яка вирізняється більшою кількістю слів у реченні, що свідчить про високий контроль емоційних реакцій, а також когнітивною складністю текстової інформації і високим коефіцієнтом лексичної різноманітності, що зіставляється із інтелектуальними показниками автора.

Визначено, що провідні когнітивні переконання, які утримують соціальну тривожність, стосуються сфери дитинства.

За результатами якісного аналізу наративів осіб зі схемою покинення виділено такі пропозиціональні елементи, як екстернальний/інтернальний агенти, у яких, на противагу схемі емоційної депривації, з'являються слова *батьки, друзі*. Тобто спектр діючих суб'єктів розширюється.

Розкрито відсутність елементів місця у наративах зі схемою соціальної ізоляції, тоді як час має доволі дифузний характер: *постійно і завжди*. Такий саме дифузний характер притаманний і екстернальному суб'єктові: *всі*.

Досліджено, що на противагу схемі емоційної депривації особи зі схемою дефективності не приймають любов і увагу від інших, тому що вони вважають себе негідними і невартими гарного ставлення до себе.

Психолінгвістичні маркери мовлення соціально тривожних осіб зі схемою злиття вказують на те, що в наративах збільшується частотність слова *ми* як інтернальний агент, який був відсутній у попередніх наративах. Це підтверджує наше припущення про важливість певної особи у житті цих досліджуваних. Екстернальний об'єкт охоплює не лише період дитинства, а ціле життя суб'єкта, що свідчить про те, що ця схема є актуальною і підживлює соціальну тривожність цих осіб.

У розділі обґрунтовано та розкрито потенційні напрями психологічної роботи із різними видами соціальної тривожності відповідно до ранніх дисфункційних особистісних схем.

Зазначається, що важливими напрямками роботи осіб із соціальною тривожністю, базованій на схемі емоційної депривації, є розвиток асертивного і співчутливого внутрішнього голосу, емоційної чутливості. На відміну від соціальної тривожності зі схемою емоційної депривації, супутньою для схеми покинення, є особистісна риса ригідного мислення і слабкий контроль емоцій, де найважливішим кроком роботи у цьому випадку є розвиток емоційної саморегуляції та вміння контролювати власні емоції, а також розвиток здібностей до подолання шаблонів ригідного мислення.

Важливим кроком роботи осіб із соціальною тривожністю зі схемою скривдження є розвиток довіри особистості як чинника ефективної міжособової взаємодії із соціальним світом; у роботі із особами із соціальною тривожністю на основі ізоляції є розвиток практичного інтелекту, який дає

змогу залучати їх у різні соціальні ситуації взаємодії; із соціальною тривожністю зі схемою дефективності є підвищення самооцінки і розвиток продуктивних поведінкових стратегій; із соціальною тривожністю зі схемою злиття є розвиток їхньої особистісної ідентичності та розвиток вмінь у прийнятті рішень в різних життєвих ситуаціях.

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 напрямками 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академ. проект, 2002. – 480 с.
2. Азова Л. Л. В море тревожности найти островок безопасности. Почему дети испытывают страх перед посещением школы / Л. Л. Азова // Русская школа. – 2015. – № 4. – С. 41-43.
3. Айзенк Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 217-239.
4. Ананьев Б. Г. К психологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психол.-пед. проблемы высш. шк. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1994. – С. 35-54.
5. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоциональных отношений / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 57-65.
6. Арнц А. Схема-терапія: модель роботи з частками / А. Арнц, Г. Якоб. – Львів : Вид-во Свічадо, 2014. – 264 с.
7. Астапов В. М. Тревога как сопутствующий фактор синдрома дефицита внимания и гиперактивности к детей / В. М. Астапов, Т. В. Дробышева, В. В. Викторова // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 6. – С. 91-100.
8. Байзетінова Г. Становлення Я-концепції підлітків, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном / Г. Байзетінова, А. Драпака, З. Мокранська // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. пр.] / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, психол. ф-т. – Луцьк, 2004. – С. 88-93.
9. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии / М. Балинт; науч. ред. А. М. Боковикова [пер. с англ. В. А. Агаркова,

С. В. Кравец]. – М. : Когито – Центр, 2002. – 256 с. – (Современная психотерапия).

10. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 73-75.

11. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – № 3. – С. 30–41.

12. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу / Джиліан Батлер. – Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. – 96 с.

13. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу [Електронний ресурс] / О. В. Батюх // Медсестринство. – 2011. – № 4. – С. 22–23. – Режим доступу: <http://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/view/5845>.

14. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики / Ф. С. Бацевич. – [2-е вид. доп.]. – К. : Видавничий центр «Академія», 2009. – 376 с.

15. Бевз Г. М. Тривожність як чинник зниження особистісної ресурсності дитини середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення із зони бойових дій [Електронний ресурс] / Г. М. Бевз, Е. В. Воржбієва // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2016. – № 1. – С. 35-38. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_1_9

16. Безруких М. М. Проблемные дети / М. М. Безруких. – М. : Изд-тво УРАО, 2000. – 312 с.

17. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.

18. Бойко Т. Психологічні особливості тривожності підлітків в умовах соціальної депривації / Т. Бойко // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : (10-11 травня 2011) / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів. – Луцьк, 2011. – Т. 2. – С. 193-194.

19. Бороздина Л. В. "Триада риска" в онтогенезе / Л. В. Бороздина, О. В. Пукинська // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 24-32.
20. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби ; пер. с англ В.В. Старовойтова [2-е изд.]. – М. : Академический Проект, 2006. – 232 с. (Психологические технологии).
21. Булатова Т. А. Социальная тревожность в контексте психологических защит / Т. А. Булатова, Е. И. Черных // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 2. – С. 107- 112.
22. Вагин И. Победы свои страхи / И. Вагин. – СПб. : Питер, 2003. – 256.
23. Вербицький В. В. Корекція тривожності у студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В. Вербицький, Г. Є. Улунова // Ідеї, реалії перспективи освітніх інновацій: філософія, психологія, методика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 20–21 квіт. 2006 р. – Суми, 2006. – Ч. 2. – С. 23-26. – Режим доступу: http://uabs.edu.ua/images/stories/docs/K_FV/Verbitskii_004.pdf
24. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію // Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. – Львів : Свічадо, 214. – 420 с.
25. Волинець Н. В. Вплив тривожності, загальної емоційної спрямованості та ціннісних орієнтацій студентів на їхнє самоставлення [Електронний ресурс] / Н. В. Волинець // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України : електрон. наук. фах. вид. / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. – Хмельницький, 2011. – Вип. 3. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_12
26. Волошин М. М. Аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів [Електронний ресурс] / М. М. Волошин, Л. М. Назарець // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / Рівн. держ. гуманіт.

ун-т. – Рівне, 2013. – Вип. 1. – С. 153-155. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_58

27. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді [Електронний ресурс] / О. В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса, 2012. – Т. 17, вип. 8. – С. 479-484.

28. Гаранян Н. Г. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Я. Г. Евдокимова, М. В. Москова, В. Ф. Войцех, Г. И. Семикин // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – № 2 – С. 38-42.

29. Гаранян Н. Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами / Н. Г. Гаранян // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – 6. – С. 93-102.

30. Герриг Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. – [16-е изд.]. – СПб : Питер, 2004. – 955 с.

31. Гнатишина О. М. Поширеність соціальних страхів серед студентської молоді [Електронний ресурс] / О. М. Гнатишина // Актуальные вопросы современной психиатрии и наркологии: Сборник научных работ Института неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины и Харьковской областной клинической психиатрической больницы № 3 (Сабуровой дачи), посвящённый 210-летию Сабуровой дачи / Под общ. ред. П. Т. Петрюка, А. Н. Бачерикова. – Киев–Харьков, 2010. – Т. 5. – Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.htm>

32. Гошовський Я. О. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія / Я. О. Гошовський. – Дрогобич : Коло, 2008. – 480 с.

33. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя / Л. О. Гресь // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім.

Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Луцьк. – 2014. – Вип. 23. – С. 89-99.

34. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів [Електронний ресурс] / Н. В. Гула // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – Київ, 2012. – Вип. 37. – С. 185-189. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_51

35. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. В. Гула; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – 20 с.

36. Дейк ван Т. А. Стратегии понимания связного текста / Т. А. ван Дейк, В. Кинч // Новое в зарубежной лингвистике. – Вып. 23. – М. : Прогресс, 1998. – С. 153-211.

37. Долгополова Е. В. Влияние особенностей семейной социализации на формирование социальной тревожности у девушек подросткового возраста / Е. В. Долгополова // Ученый XXI века. Серия Психологические науки. – 2015. – № 5-6 (6-7). – С. 34-37.

38. [Долгополова Е. В.](#) Полоролевые особенности социальной тревожности у мальчиков старшего подросткового возраста [Электронный ресурс] / Е. В. Долгополова // [Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія](#). – Харків, 2012. – № 1009, вип. 49. – С. 100-103. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2012_1009_49_25

39. [Долгополова Е. В.](#) Психологические типы матерей младших подростков с социальной тревожностью [Электронный ресурс] / Е. В. Долгополова, Н. Н. Терещенко // [Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія](#). – Харків, 2011. – № 985, вип. 48. – С. 58-61. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_16

40. Долгополова Е. В. Социальная тревожность в подростковом возрасте / Е. В. Долгополова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Серія: Психологія. – 2011. – №937. – Випуск № 45. – С. 69-72.

41. Дубровина И. В. Психология : учебник для студентов средних педагогических учебных заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; ред. И. В. Дубровина. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2001. – 464 с.

42. Дубчак Г. М. Особливості навчального стресу сучасних студентів [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак. // Технології розвитку інтелекту електрон. наук. – Київ, 2016. – Т. 2, № 3. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_13

43. Дьюи Дж. Общество и его проблемы / Дж. Дьюи ; [пер. с англ. И. И. Мюрберг, А. Б. Толстова, Е. Н. Косиловой] – Москва : Идея-Пресс, 2002. – 159 с.

44. Жидецький Ю. Ц. Домінуючі психолого-педагогічні чинники адаптації студентів перших курсів до навчання у вищій школі [Електронний ресурс] / Ю. Ц. Жидецький, О. П. Ткач // Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. Серія психологічна. – Львів, 2012. – Вип. 2. – С. 147-157. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(2\)_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(2)_19)

45. Замельчук Н. Особливості біологічного віку в старшокласників із різним рівнем особистісної тривожності / Н. Замельчук // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (14-15 трав. 2014 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів ; [оргком. конф.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2014. – Т. 1. – С. 54-56.

46. Засекіна Л. В. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості / Л. В. Засекіна, Є. М. Коць //

Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017 – 168 с. – С. 46-48.

47. Засєкіна Л. В. Психолінгвістична діагностика / Л. В. Засєкіна, С. В. Засєкін. – Луцьк : Вид-во «Вежа», 2008. – 188 с.

48. Засєкіна Л. В. Українські прислів'я і приказки як психолінгвістичний ресурс когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів / Л. В. Засєкіна // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Луцьк. – 2014. – Вип. 24. – С. 112-124.

49. Зимбардо Ф. Застенчивость / Филип Зимбардо/ пер. с англ. – М. : Педагогика, 1991. – 280 с.

50. Іванашко О. Особливості самооцінки тривожності підлітків, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном / О. Іванашко // Психогенеза особистості: норма і девіація : [зб. наук. ст. : матеріали наук.-практ. семінару] / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології, каф. пед. та вікової психології ; [голов. ред. Я. Гошовський]. – Луцьк, 2014. – С. 72-79.

51. Интеллект личности в зеркале психолингвистики// Язык, речь, личность в зеркале психолингвистики// Язык, речь, личность в зеркале психолингвистики [Колл. монография] / Под ред. Л. В. Засекиной. – Луцк : Вэжа-Друк, 2014. – 292 с. – С. 6-25.

52. Иссерс О. С. Коммуникативные стратегии и тактики русской речи / О. С. Иссерс. – [5-е изд.] – М. : Изд- во ЛКИ, 2008. – 288 с.

53. Калмикова Л. В. Психологічні особливості проявів тривожності у осіб з дислалією [Електронний ресурс] / Л. В. Калмикова // Зб. наук. пр. Хмельн. ін-ту соц. технологій ун-ту "Україна". – Хмельницький, 2015. – № 11. – С. 110-114. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2015_11_28

54. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Є. М. Калюжна. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 28 с.

55. Кармадонова Т. М. Когнітивні чинники подолання невизначеності поведінки людини [Електронний ресурс] / Т. М. Кармадонова, О. М. Рубанець // Вісн. Нац. техн. ун-ту України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр. / Нац. техн. ун-т України "Київський політехнічний інститут". – Київ, 2010. – № 1. – С. 27-32.

56. Каткова Т. А. Деадаптація студентів в умовах навчання у вищій школі як фактор прояву стресу [Електронний ресурс] / Т. А. Каткова, К. Г. Песоцька // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія: зб. наук. пр. / Крим. гуманітар. ун-т. – Ялта, 2013. – Вип. 40. – С. 190-194. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_40\(1\)_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_40(1)_35)

57. Кашкин В. Б. Введение в теорию коммуникации / В. Б. Кашкин [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dere.com.ua/library/kachin/06.shtml>.

58. Киричук О. В. Основи психології : Електронний ресурс / О. В. Киричук. – Режим доступа: http://www.pidruchniki.ws/14360106/psihologiya/vchitel_uchen.

59. Клейберг Ю. А. Социальная психология девиантного поведения : учеб. пособ. для вузов / Ю. А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – С. 141-154.

60. Климчук В. О. Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях / В. О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота . – 2006. – № 8. – С. 43-48.

61. Клиническое руководство по психическим расстройствам / под ред. Д. Барлоу [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – 912 с.

62. Ключев Е. В. Речевая коммуникация: Успешность речевого взаимодействия : [Учеб. пособие для ун-тов и ин-тов] / Е. В. Ключев. – М. : РИПОЛ Классик, 2002. – 316.

63. Князев Г. Г. ЭЭГ-корреляты агрессивности и тревожности в модели социальных взаимодействий / Г. Г. Князев А. В. Бочаров, Л. Г. Митрофанова, Я. Ю. Слободской-Плюснин, Л. В. Пылкова // Журнал высшей нервной деятельности имени И. П. Павлова. – 2011. – Т. 61, № 6. – С. 716-723.

64. Кон И. С. Открытие «Я». / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1987. – 367 с.

65. Кононенко А. О. Диференціальна модель самопрезентації особистості / А. О. Кононенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології [зб.наукових праць], 2013. – Вип. № 1(30). – С. 159-164.

66. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності / Є. М. Коць // Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії : Зб. тез між народ. наук.-практ. конф. (м. Харків, 8-9 вересня 2017 р.). – Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. – 108 с. – С. 83-87.

67. 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. Засєкіної. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. – 184 с. – С. 77-78.

68. 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. Засєкіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. – 180 с. – С. 14-16.

69. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю / Є. М. Коць // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Вип. 6. – Т. 1. – 2017. – С. 92-96.

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

71. 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. Засекіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2017. – 148 с. – С. 18-20.

72. 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.

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

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

75. Кочарян А. С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян, И. В. Гуртовая // Вісник Харківського університету. Сер. Психологія. – Харків : Вид-во ХНУ, 2007. – №771. – С. 115-119.

76. Краснова В. В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений

у студентів / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 49-58.

77. Кривцова О. Я. Психофізіологічні особливості тривожності та агресивності першокурсників / О. Я. Кривцова // Освіта і здоров'я дітей : матеріали II Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар.участю / М-во освіти і науки України. – Суми, 2008. – С. 156-162.

78. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалушій, Л. Гнітецький, О. Швай, В. Тарасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк. – 2015. – № 4(55). – С. 19-23.

79. Кузнецова О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / О. В. Кузнецова. – М. : Институт Психологии РАН, 2009. – 22 с.

80. Кузнецова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості. / О. Кузнецова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 65-69.

81. Кузнецов І. П. Залежність показників концентрації та розподільності уваги від рівня особистісної тривожності / І. П. Кузнецов // Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки ; відп. ред. І. Я. Коцан. – Луцьк. – 2007. – № 5. Біологічні науки. – С. 37-41.

82. Кузнецов М. А. Особливості страхів у навчальній діяльності підлітків / М. А. Кузнецов, О. С. Галата // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 55. – С. 68-81.

83. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1) / В. Р. Лемещук // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 44-52.

84. Маєвська Н. А. Психологічне благополуччя осіб з різним співвідношенням витіснення й рівня тривожності / Н. А. Маєвська, К. В. Прокопенко // Вісник Харківського національного університету : Серія «Психологія». – 2010. – № 1032. – С. 175-179.

85. Макаров М. Л. Основы теории дискурса / М. Л. Макаров. – М. : ИТДГК «Гнозис», 2003. – 280 с.

86. Макарчук М. Основні фактори психофізіологічного стану людини / М. Макарчук, Н. Філімонова, Т. Кравець // Вісник Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. Л. І. Остапченко. – Київ, 2008. – Вип. 52/53. – С. 63-66.

87. Маковецька О. Психолого-педагогічні чинники тривожності підлітків / О. Маковецька // Пед. думка. – 2012. – № 4. – С. 74-79.

88. Максимова Н. В. К основаниям типологии коммуникативных стратегий чужой речи / Н. В. Максимова. // Исследования по семантике и прагматике языковых единиц. – 2005. – Уфа : Вагант, 2005. – С. 109-114.

89. Малкова Е. Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 24-32.

90. Марцинишин Д. І. Психологічні особливості підлітків, що належать до категорії "діти вулиці" / Д. І. Марцинишин // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [зб. наук. пр.] / Львів. держ. ун-т внутр. справ ; [редкол.: М. Й. Варій та ін.]. – Львів, 2011. – Вип. 2. – С. 165-177.

91. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей / В. М. Марченко // Вісник. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2007. – Вип. 11. – С. 93-101.

92. Маслюк А. М. Особливості переживання людиною довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні) : автореф.

дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. М. Маслюк; Інституті психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2010. – 23 с.

93. Матющенко І. М. Дослідження рівня тривожності розумово-відсталих старшокласників в аспекті їх соціально-психологічної адаптованості / І. М. Матющенко // Дефектологія. Особлива дитина: навчання та виховання. – 2012. – № 2. – С. 11-13.

94. Мацюк Л. Вплив передекзаменаційного стресу на тривожність та вегетативні реакції людини / Л. Мацюк // Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. асп. і студ., 16-17 квіт. 2008 р. / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк. – 2008. – Т. 2. – С. 285-286.

95. Мейжис І. А. Вивчення соціальних страхів у сучасній українській соціології / І. А. Мейжис, В. М. Мельничук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Соціологія. – 2014. – Вип. 13. – Т. 225. – С. 42-45.

96. Мейжис І. А. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства / І. А. Мейжис, В. М. Мельничук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Соціологія. – 2013. – Т. 225, Вип. 213. – С. 83-86.

97. Мэй Р. Проблема тревоги / Ролло Мэй ; [пер с. англ. А. Г. Гладкова]. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.

98. Мэй Р. Смысл тревоги / Ролло Мэй ; [пер с. англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной]. – М. : Независимая фирма "Класс", 2001. – 384 с.

99. Мельник А. П. Медико-психологічна характеристика тривожності у дітей з вадами мовлення / А. П. Мельник // Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали VII наук.-практ. семінару, Луцьк, 25 жовт. 2012 р. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки [та ін.] ; [за заг. ред. М. І. Мушкевич]. – Луцьк, 2012. – С. 57-59.

100. Мельник А. П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу [Електронний ресурс] / А. П. Мельник // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків, 2011. – № 959, вип. 46. – С. 114-116. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_959_46_27

101. Мельник Н. М. Вплив тривожності на підвищення успішності у навчанні підлітків / Н. М. Мельник // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 2. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_13.

102. Мельник С. Н. Психология личности : учеб. пособ. / С. Н. Мельник. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 96 с.

103. Мид Дж. От жеста к символу / Дж. Мид // Американская социологическая мысль : Тексты / под ред. В. И. Добренкова. – М. : Изд-во МГУ, 1994. – С. 215-224.

104. Москвяк Н. В. Стан емоційної сфери дітей 6-7 років як показник шкільної адаптації / Н. В. Москвяк // Гігієна населених місць : зб. наук. пр. / М-во охорони здоров'я України, Акад. мед. наук України, Ін-т гігієни та мед. екології ім. О. М. Марзєєва АМН України ; редкол.: А. М. Сердюк [та ін.]. – Київ, 2009. – Вип. 54. – С. 345-349.

105. Московченко В. В. Особливості соціальної тривоги та соціофобії у делінквентних підлітків [Електронний ресурс] / В. В. Московченко // Право і Безпека. – 2016. – № 2. – С. 129-134. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2016_2_26

106. Мотузюк О. П. Залежність показника обсягу уваги від рівня особистісної тривожності / О. П. Мотузюк // Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки ; відп. ред. І. Я. Коцан. – Луцьк. – 2007. – № 5. Біологічні науки. – С. 46-48.

107. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія / І. А. Мудрак. – Луцьк : ПП Іванюк, 2014. – 279 с.

108. Мудрак І. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків в умовах пенітенціарного закладу / І. Мудрак // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (14-15 трав. 2013 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів ; [оргком. конф.: І. Я. Коцан [та ін.]. – Луцьк, 2013. – Т. 2. – С. 80-81.

109. Мудрак І. Теоретико-методологічні аспекти дослідження тривожності підлітків-колоністів / І. Мудрак // Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : монографія / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології, каф. пед. та вікової психології ; [авт.: Я. О. Гошовський та ін.]. – Луцьк. – 2014. – С. 219-240.

110. Мудрак І. Феноменологія підліткової пенітенціарної тривожності: ревіталізаційні аспекти / І. А. Мудрак // Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. ст. : матеріали наук.-практ. інтернет-конф. "Актуал. проблеми сучасної психології: здобутки і перспективи" (Луцьк, 6 лют. 2015 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології; [голов. ред. Я. Гошовський]. – Луцьк. – 2015. – Т. 1. – С. 174-185.

111. Неклюєнко О. В. Динаміка емоційних проявів як механізм адаптації першокурсників з особливими потребами до навчання [Електронний ресурс] / О. В. Неклюєнко // Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – Хмельницький, 2012. – № 5. – С. 150-155. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2012_5_35

112. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності / В. О. Нестеренко // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки / [гол. ред. Л. М. Романишина]. – 2009. – № 51. – С. 159-159.

113. Никитина И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 // Социальная и клиническая психиатрия / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова. – 2011. – Т. 21, № 1. – С. 60-67.

114. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 504 с.

115. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. пособ. / Л. Ф. Обухова. – М. : Педагогическое общество России. – 1999. – 442 с.

116. Одінцова А. М. Психолінгвістичні маркери життєвих ролей особистості / А. М. Одінцова // East European Journal of Psycholinguistics. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014. – Vol. 1, No 2. – P. 78-86.

117. Олешков М. Ю. Моделирование коммуникативного процесса : [Монография] / М. Ю. Олешков. – Нижний Тагил, 2006. – 342 с.

118. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. – К. : Шкільний світ, 2008. – 112 с.

119. Орап М. О. Психологія мовленнєвого досвіду особистості : монографія / М. О. Орап. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. – 480 с.

120. Осадча Н. О. Соціальна тривога як чинник дитячої самотності / Н. О. Осадча // Духовність особистості. – 2015. – Вип. 4. – С. 90-100. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2015_4_13.

121. Падун М. А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – М. : Институт психологии РАН, 2012. – 133 с.

122. Пастернак Т. А. Комунікативні стратегії і тактики дискурсу «співбесіда при прийомі на роботу» / Т. А. Пастернак // *Studia Linguistica* : Зб. наук. пр. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2011. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 363-367.
123. Перре М. Клиническая психология / М. Перре. – СПб. : Питер, 2003. – С. 13-12.
124. Почепцов Г. Г. О коммуникативной типологии адресата / Г. Г. Почепцов // *Речевые акты в лингвистике и методике*. – Пятигорск : Изд-во ПГПИИЯ, 1986. – С. 10-17.
125. Практическая психодиагностика : методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах, 1999. – 668 с.
126. Прихожан А. М. Изучение личностной тревожности в контексте теории Л. И. Божович // *Формирование личности в онтогенезе*. Сб. науч. тр. – М.: Изд. АПН СССР, 1991. С. 89-98.
127. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // *Психологическая наука и образование*. – 2011. – № 2. – С. 12-14.
128. Прихожан А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан [2-е изд.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 192 с.
129. Психологічний словник [Текст] / за ред. В. І. Войтка. – К. : Вища школа, 1982. – 215 с.
130. Ратанова Т. А. Связь школьной тревожности с когнитивными особенностями младших школьников / Т. А. Ратанова, Э. В. Лихачева // *Психологический журнал*. – 2009. – Т. 30, № 3. – С. 39-51.
131. Рымаренко А. Повышенная тревожность: причины и пути решения / А. Рымаренко // *Секретарь-референт: [укр. вид.]*. – 2012. – № 9. – С. 70-78.
132. Рикфорт Ч. Тревога и неврозы / Ч. Рикфорт ; пер. с англ. В. М. Астапова, Ю. М. Кузнецова. – М. : ПЕР СЭ, 2010. – 142 с.

133. Ромах О. В. Соціологічна база дослідження відчуття страху та тривожності в мас-медіа / О. В. Ромах // Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації. – 2015. – № 2. – С. 28-36.

134. Руденко О. Особливості виникнення та переживання стресових станів у студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. Руденко, А. Ляшенко // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди". Педагогіка. Психологія. Філософія. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – Вип. 28(2). – С. 451-456. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2013_28_2_84

135. Ружинська О. В. Подолання шкільної тривожності учнів молодшого підліткового віку (корекційно-розвивальна програма для учнів 5-х класів) / О. В. Ружинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 9. – С. 27-33.

136. Сагалкова О. Е. Социальные страхи и фобии / О. Е. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск : Изд-во Томского университета, 2007. – 210 с.

137. Селіванова О. О. Сучасна лінгвістика: термінологічна енциклопедія / О. О. Селіванова. – Полтава : Довкілля-К, 2006. – 716 с.

138. Серeda Н. В. Тривожність і стрес у абітурієнтів вищих навчальних закладів / Н. В. Серeda // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць / Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т"; за ред. Л. Л. Тovaжнянського, О. Г. Романовського. – Харків. – 2007. – Вип. 15-16 (19-20). – С. 153-160.

139. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів дітей та підлітків / перекл. з анг.; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія») – Львів : Вид-во Українського католицького університету, 2014. – 112 с.

140. Сіжук Н. Особливості уваги в осіб з різним рівнем особистісної тривожності / Н. Сіжук // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп. (14-15 трав. 2014 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студ. і асп. ; [оргком. конф.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк. – 2014. – Т. 1. – С. 114-116.

141. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності / Н. Сітніков // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2010. – № 10. – С. 38-39.

142. Скляренко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Скляренко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – 22 с.

143. Скляренко О. М. Психологічні особливості та види шкільних страхів у молодших школярів [Електронний ресурс] / О. М. Скляренко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т соціол., психології та упр. – Київ, 2010. – Вип. 2. – С. 160-170. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2010_2_17

144. Смилык И. М. Тревожность, страх и формирование устойчивого чувства безопасности / И. М. Смилык // Мир психологии. – 2008. – 4. – С. 133-139.

145. Сорока І. Психологічні аспекти тривожності у дітей із затримкою психічного розвитку / І. Сорока // Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. ст. : матеріали наук.-практ. семінару / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології, каф. пед. та вікової психології; [Голов. ред. Я. Гошовський]. – Луцьк, 2015. – Т. 2. – С. 197-202.

146. Статистичні дані Національного інституту психічного здоров'я уряду США (NIMH). – <http://www.nimh.nih.gov/statistics/index.shtml>
Статистичні дані Національного інституту психічного здоров'я уряду США (NIMH). – <http://www.nimh.nih.gov/statistics/index.shtml>

147. Тарасова Е. В. Речевая системность в терминах лингвопрагматики / Е. В. Тарасова // Вісник Харківського нац. ун-ту., 2000. – № 471. – С. 273-279.

148. Терещенко Н. Н. Полоролевые факторы социальной тревожности у девушек [Електронний ресурс] / Н. Н. Терещенко, Е. В. Бутенко, Е. В. Долгополова // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків, 2011. – № 959, вип. 46. – С. 185-187.

149. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф.. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / С. М. Томчук; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгомагнова, 2006. – 25 с.

150. Тревога и невроты / Под ред. В. М. Астапова ; [пер. с англ. В. М. Астапов, Ю. М. Кузнецова]. – М. : ПЭРСЭ, 2008. – 142 с.

151. Тревога и тревожность : учеб. пособ. / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – СПб : Питер, 2001. – 248 с.

152. Турчак О. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги / О. Турчак // East European Journal of Psycholinguistics. – 2015. – Т. 2, № 1. – С. 141-150.

153. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М Турчак.; Нац. ун-т "Острозька академія". – Остріг, 2015. – 18 с.

154. Турчак О. М. Теоретичні засади дослідження змін мовлення у стані тривожності / О. М Турчак // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Луцьк. – 2014. – Вип. 23. – С. 287-297.

155. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 442-444.
156. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд; пер. с нем. А. Выхирева, И. Полякова. – СПб : Азбука, 2014. – 224 с.
157. Фурдак Т. Тривожність та її виявлення у процесі адаптації першокурсників [Електронний ресурс] / Т. Фурдак // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, 2016. – Вип. 147. – С. 292-294. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2016_147_75
158. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. О. Халік ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 19 с.
159. Ханін Ю. Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю. Л. Ханін // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 56-64.
160. Харкевич Г. І. Лексична репрезентація поняття тривоги в сучасній англійській мові / Г. І. Харкевич // Мовні універсалії у міжкультурній комунікації : зб. тез : [матеріали V Міжнар. наук.-практ. семінару, Луцьк, 20 берез. 2015 р.] / М-во освіти і науки України [та ін.] ; [редкол.: О. П. Черняк та ін.]. – Луцьк. – 2015. – С. 229-233.
161. Ходаковська О. Особливості шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку / О. Ходаковська // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. пр.] / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, психол. ф-т. – Луцьк, 2004. – С. 271-273.
162. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб. : Питер, 2002. – 224 с.

163. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер [пер. с англ.]. – СПб : Питер Ком, 1999. – 608 с.

164. Чилингарян Л. И. Возрастные и индивидуально-психологические различия в поведении школьников во время выбора вознаграждения / Л. И. Чилингарян, П. В. Дроздова, В. Г. Степанов // Журнал высшей нервной деятельности имени И. П. Павлова. – 2009. – Т. 59, № 1. – С. 55-65.

165. Шварц Л. О. Характеристика короткочасної пам'яті школярів із різним рівнем тривожності / Л. О. Шварц, О. В. Велемєць // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; голов. ред. І. Я. Коцан. – Луцьк, 2008. – № 15 : Біологічні науки. – С. 72-77.

166. Шевченко Н. Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія / Н. Ф. Шевченко, Є. М. Калюжна // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 7. – С. 17-22.

167. Шевчук О. П. Пропозиційний аналіз автобіографічного наративу про травматичні події / О. П. Шевчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Вип. 2 (1). – Херсон, 2014. – С. 156-159.

168. Шейгал Е. И. Предвыборные теледебаты как жанр стратегической коммуникации [Электронный ресурс] / Е. И. Шейгал, Ю. М. Иванова. – Режим доступа : lologija.vukhf.lt10/doc/1.2SheigalRED_VM.doc

169. Шелехов И. Л. Методы активного социально-психологического обучения : учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, П. В. Иваничко ; ФГБОУ ВПО «ТГПУ». – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2014. – 264 с.

170. Шпак С. Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / С. Г. Шпак // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – Київ, 2014. –

Вип. 43. – С. 136-142. – Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_43_21

171. Юшковець І. А. Комунікативні стратегії і тактики в політичному дискурсі канцлерів ФРН (на матеріалі урядових заяв і політичних виступів) : автореф. дис... канд. філол. наук: 10.02.04 / І. А. Юшковець ; Донец. нац. ун-т. – Донецьк, 2008. – 20 с.

172. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді [Електронний ресурс] / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. – Запоріжжя, 2014. – № 1. – С. 173-180. – Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25

173. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистої тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. А. Ясточкіна ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 23 с.

174. Яшкова А. Н. Возрастная психология : учеб. пособ. / А. Н. Яшкова, Н. Ф. Сухарева ; – Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2011. – 101 с.

175. Alden L. E. The process of cognitive-behavioral therapy with social phobia / L. E. Alden // Proceedings of the Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy. – Toronto, Canada, 1999.

176. Alden L.E. Patient-therapist relationship and treatment response in generalized social phobia / L. E. Alden, W. J. Koch // Manuscript submitted for publication, 2003.

177. Anderson J. R. Propositional theory of recognition memory / J. R. Anderson, G. H. Bower // Memory & Cognition. – 1974. – Vol. 2.-3 – P. 406-412.

178. Andrews G. Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10) / G. Andrews, T. Slade // Australian and New Zealand Journal of Public Health. – 2001. – Issue 25. – P. 494-497.

179. Ballenger J. C. Consensus statement on the primary care management of depression from the International Consensus Group on Depression and Anxiety / J. C. Ballenger, J. R. Davidson, Y. Lecrubier, D.J. Nutt, D. Goldberg, H.U. Wittchen, et al. // *Journal of Clinical Psychiatry*. – 1999. – Vol. 60. – Suppl 7. – P. 54-61.

180. Barlow D. H. DSM-IV and beyond: what is generalized anxiety disorder? / D. H. Barlow, J. Wincze // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. – 1998. – Vol. 98. – Issue s393. – P. 23-29.

181. Baumann U. Textbook Clinical Psychology / U. Baumann, M. Perrez // Series: Psychoterapy. – Bern : Verlag Hans Huber, 1998. – P. 1107.

182. Baumeister R. F. Anxiety and social exclusion / R. F. Baumeister, D. M. Tice // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 1990. – Vol. 9. – P. 165-195.

183. Blazer D. Subjective social support and depressive symptoms in major depression: Separate phenomena or epiphenomena / D. Blazer, D. C. Hughes // *Journal of Psychiatric Research* – 1991. – Vol. 25. – Issue 4. – P. 191–203.

184. Borkovec T. D. Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes / T. D. Borkovec, W. J. Ray, J. Stöber // *Cognitive Therapy and Research*. – 1998. – Vol. 22. – Issue 6. – P. 561-576.

185. Borkovec T. D. Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. / T. D. Borkovec, E. Robinson, T. Pruzinsky, J. A. DePree // *Behaviour Research Therapy*. – 1983. – Vol. 21 – 1. – P. 9-16.

186. Buchatska S. Anxiety factors of students' emotional disposition to professional communication in foreign languages / S. Buchatska // *East European Journal of Psycholinguistics*. – 2015. – Vol. 2. – 1. – P. 7-15.

187. Chavira D. A. Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia / D. A. Chavira, M. B. Stein, V. L. Malcarne // *J. Anxiety Dis.* – 2002. – Vol. 16. – P. 585-598.

188. Chen Y. P. Patients with generalized social phobia direct their attention away from faces. / Y. P. Chen, A. Ehlers, D. M. Clark // Behaviour Research and Therapy. – 2002. – Vol. 40. – 6. – P. 677-687.
189. Clark J. Social Anxiety and Self-evaluation of Interpersonal Performance / J. Clark, H. Arkowitz // Psychological Reports. – 1975. – № 36. № 36 – 1. – P. 211-221.
190. Colman A. M. A Dictionary of Psychology. / A. M. Colman. – New York : Oxford University Press, 2003 – 489 p.
191. Comrey A. L. A First Course in Factor Analysis (2nd ed.) / A. L. Comrey, H. B. Lee. – Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1992. – 430 p.
192. Connor K. M. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale / K. M. Connor, R. T. Jonathan // The British Journal of Psychiatry. – 2000. – № 176. – P. 379-386.
193. Cross S. Modals of the self: self-construal and gender / S. Cross, L. Madson // Psychological Bulletin. – 1997. – Vol. 122. – 1. – 1997. – P. 5-37.
194. Eagly A. N. Gender and effectiveness of leaders: a meta-analysis / A. N. Eagly, S. J. Karan, M. G. Makhijani // Psychological bulletin. – 1995. – Vol. 117. – 1. – P. 125-145.
195. Gumperz J. J. Individual and social differences in language use. / J. J. Gumperz, D. Tannen // Individual differences in language ability and language behaviour / C. J. Fillmore, D. W. S. Kampler. – L.; New York : Academic Press, 1979. – P. 303-326.
196. Hope D. A. Social anxiety and the recall of interpersonal information / D. A. Hope, R. G. Heimberg, J. F. Klein // Journal of Cognitive Psychotherapy. – 1990. – Vol. 4. – P. 185-195.
197. Horney K. The Neurotic Personality Of Our Time / K. Horney. – N.Y. : W.W.Norton & Co, 1937. – 287 p.

198. Hunt C. DSM-IV generalized anxiety disorder in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being / C. Hunt, C. Issakidis, G. Andrews // *Psychological Medicine*. – 2002 – Vol. 32. – P. 4.

199. Jacob G., Schema Therapy for Personality Disorders – A Review / G. Jacob, A. Arntz // *International Journal of Cognitive Therapy*. – 2013. – V. 6. – 2. – P. 171-185.

200. Judd L. L. Comorbidity as a fundamental feature of generalized anxiety disorders: results from the National Comorbidity Study (NCS). / L. L. Judd, R. C. Kessler, M. P. Paulus // *Psychiatrica Scandinavica Supplement*. – 1998. – Vol. 393. – P. 6-11.

201. Kagan J. The biology of the child / J. Kagan. // *Handbook of child psychology/ Vol. 3. Social, emotional and personality development / N. Eisenberg (Ed.), W. Damon (Series Ed.)*. – New York : Wiley, 1998. – P. 177-235.

202. Knauper B. Diagnosing major depression in the elderly: Evidence for response bias in standardized diagnostic interviews? / B. Knauper, H. U. Wittchen // *Journal of psychiatric research*. – 1994. – Vol. 28. – Issue 2. – P. 147-164.

203. 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 University, 2016. – P. 203-208.

204. 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 University, 2017. – P. 112-119.

205. Maier W. Generalized anxiety disorder (ICD-10) in primary care from a cross-cultural perspective: a valid diagnostic entity? / W. Maier, M. Gansicke,

H. J. Freyberger, M. Linz, R. Heun, Y. Lecrubier // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. – 2000. – Vol. 101. – P. 29-36.

206. Maltby J. *Personality, Individual Differences and Intelligence*// J. Maltby, L. Day, A. Macaskill. – Pearson Education, 2007 – 661 p.

207. Meichenbaum D. H. Cognitive modification of test anxious college students. / D. H. Meichenbaum // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1972. – Vol 39. – 3. – P. 370-380.

208. Meleshko K. A. Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model / K. A. Meleshko, L. E. Alden // *Journal of Personal and Social Psychology*. –1993. – Vol. 64. – P. 1000-1009.

209. Miller A. *Novels behind glass* / A. Miller. – Cambridge : Cambridge University Press, – 1995. – 451 p.

210. Molina L. Hate crime victims: The social and psychological impact. / L. Molina, O. Ghosh, S. Natcher, E. Dunbar // *Conference on Interdisciplinary Theory and Research on Intercultural Relations*. –1998. – Fullerton, CA.

211. Morris T. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents* / T. Morris, J. March. – N.Y. : Guilford Press, 2004. – 399 p.

212. Mudrak I. Theoretical and Empirical Analysis of the Phenomenon of Adolescents' Anxiety in Penal Institutions of Ukraine / I. Mudrak // *Історико-правовий часопис*. – 2016. – 2. – P. 175-179.

213. Nesse R. Emotional disorders in evolutionary perspective / R. Nesse // *British Journal of Medical Psychology*. –1998. – Vol. 71. – P. 397-415.

214. Nisita C. Delimitation of generalized anxiety disorder: clinical comparisons with panic and major depressive disorders. / C. Nisita, A. Petracca, H. S. Akiskal, L. Galli, I. Geponi, G. B Cassano // *Comprehensive psychiatry*. – 1990. – Vol. 31. – 5. – P. 409-415.

215. Noyes R. Drug treatment of anxiety disorders: update 1987 / R. Noyes // *Journal of Affective Disorders* – 1987. – Vol. 13. – Issue 2. – P. 95-98.

216. Patterns of attachment / [M.D.S. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Water, E. Wall]. – Hillisdale, NJ: Erbaum, 1978. – P. 416.
217. Rapee R. Chronic Anxiety: Generalized Anxiety Disorder and Mixed Anxiety-Depression / R. Rapee, H. D. Barlow. – Guilford Publications, 1991. – P. 214.
218. Rickels K. The clinical course and long-term management of generalized anxiety disorder. / K. Rickels, E. Schweizer // Journal of Clinical Psychopharmacology – 1990. – Vol. 10. – Suppl. 3. – P. 101-110.
219. Schlenker B. R. Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model / B. R. Schlenker, M. R. Leary // Psychological Buletin. – 1982. –Vol. 92. – P. 641-669.
220. Shapiro Th. Clinical Psycholinguistics / Th. Shapiro – New York : Plenum, 1979. – 179 p.
221. Stober J. Worry, problem solving, and suppression of imagery: The role of concreteness / J. Stober // Behaviour Research and Therapy. – 1998. – Vol. 36. – P. 751-756.
222. Stopa L. Social phobia and interpretation of social events / L. Stopa, D. M. Clark // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38. – P. 273-283.
223. Townsley R. Social phobia: Identification of possible etiologatogical factors. Unpublished doctoral dissertation / R. Townsley. – University of Georgia, Athens, 1992. – 278 p.
224. Turner S. M. Social phobia: Relationship to shyness / S. M. Turner, C. Beidel, R. M. Townsle // Behaviour Research and Therapy. – Vol. 28. – Issue 6, 1990. – P. 497-505.
225. Vertue F. M. From adaptive to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder / F. M. Vertue Personality and Social Psychology Review. – 2003. – Vol. 7. – P. 170-191.

226. Wittchen H. U. DSM-III-R generalized anxiety disorder in the National Comorbidity Survey / H. U. Wittchen, S. Zhao, R. C. Kessler, W. W. Eaton // Archives of General Psychiatry. – 1994. – Vol. 51. – P. 355-364.

227. Woodman C. L. A 5-year follow-up study of generalized anxiety disorder and panic disorder. / C. L. Woodman, R. Jr. Noyes, D. W. Black, S. Schlosser, S. J. Yagla // The Journal of Nervous and Mental Disease. – 1999. – Vol. 187. – 1. – P. 3-9.

228. Young J. E. Schematherapy. A practitioner's guide / J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar. – New York : The Guilford Press, 2003. – 236 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Факторні структури соціальної тривожності

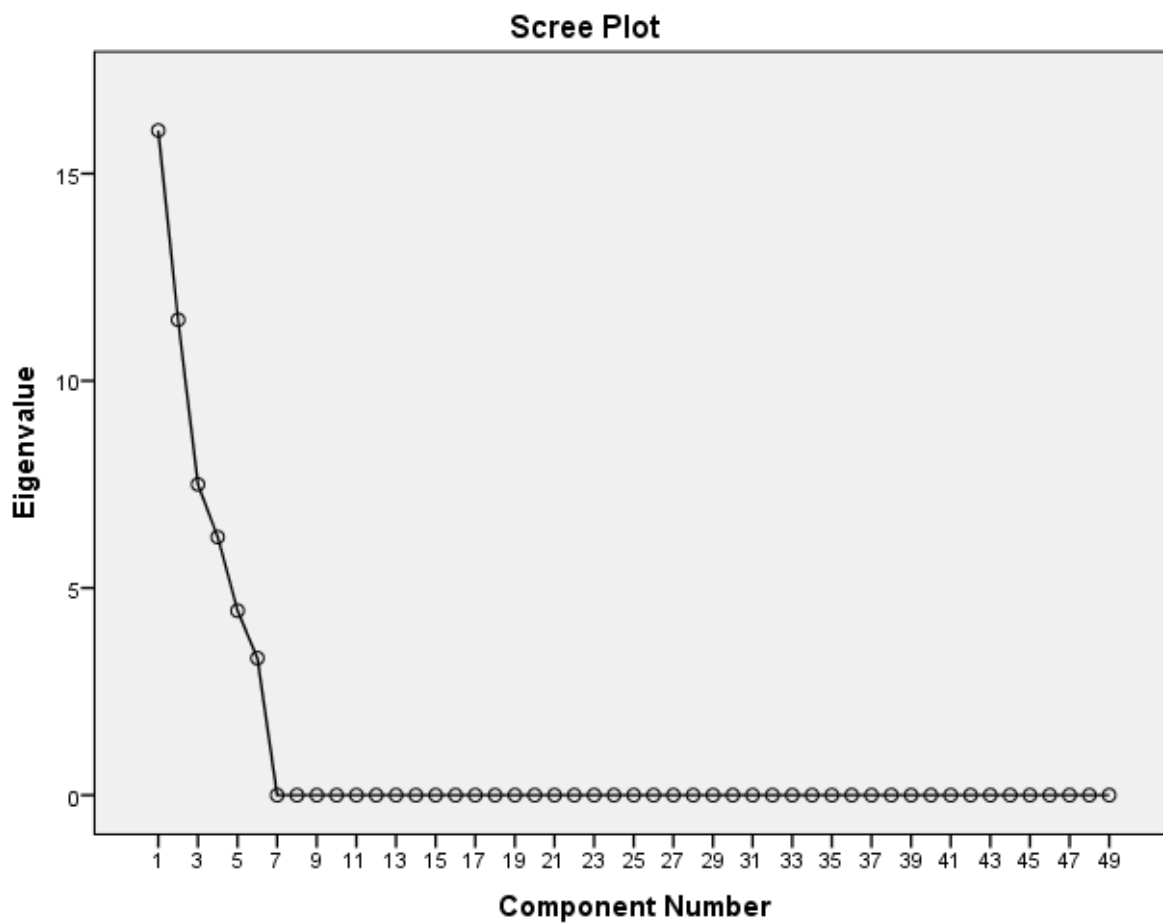


Рис. А. 1. Факторна структура соціальної тривожності високого рівня

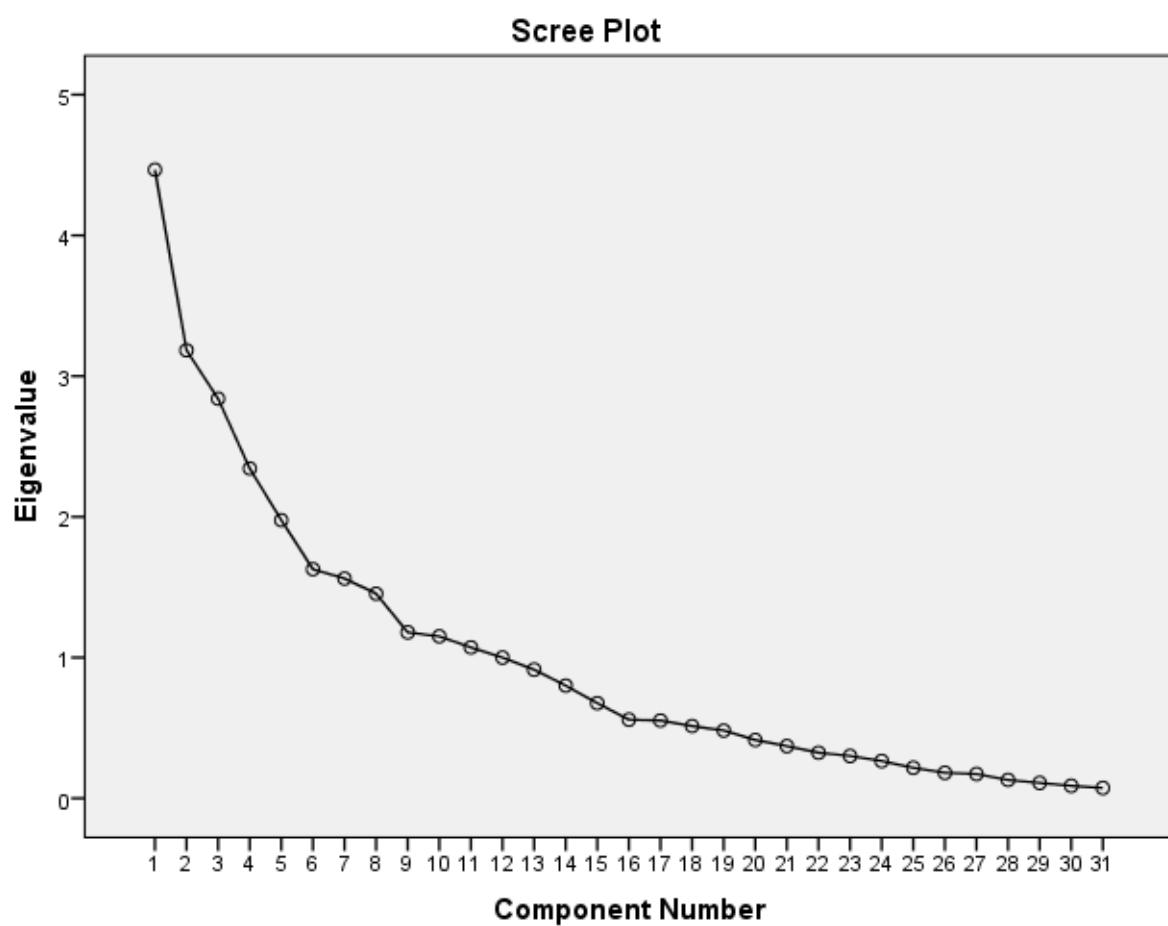
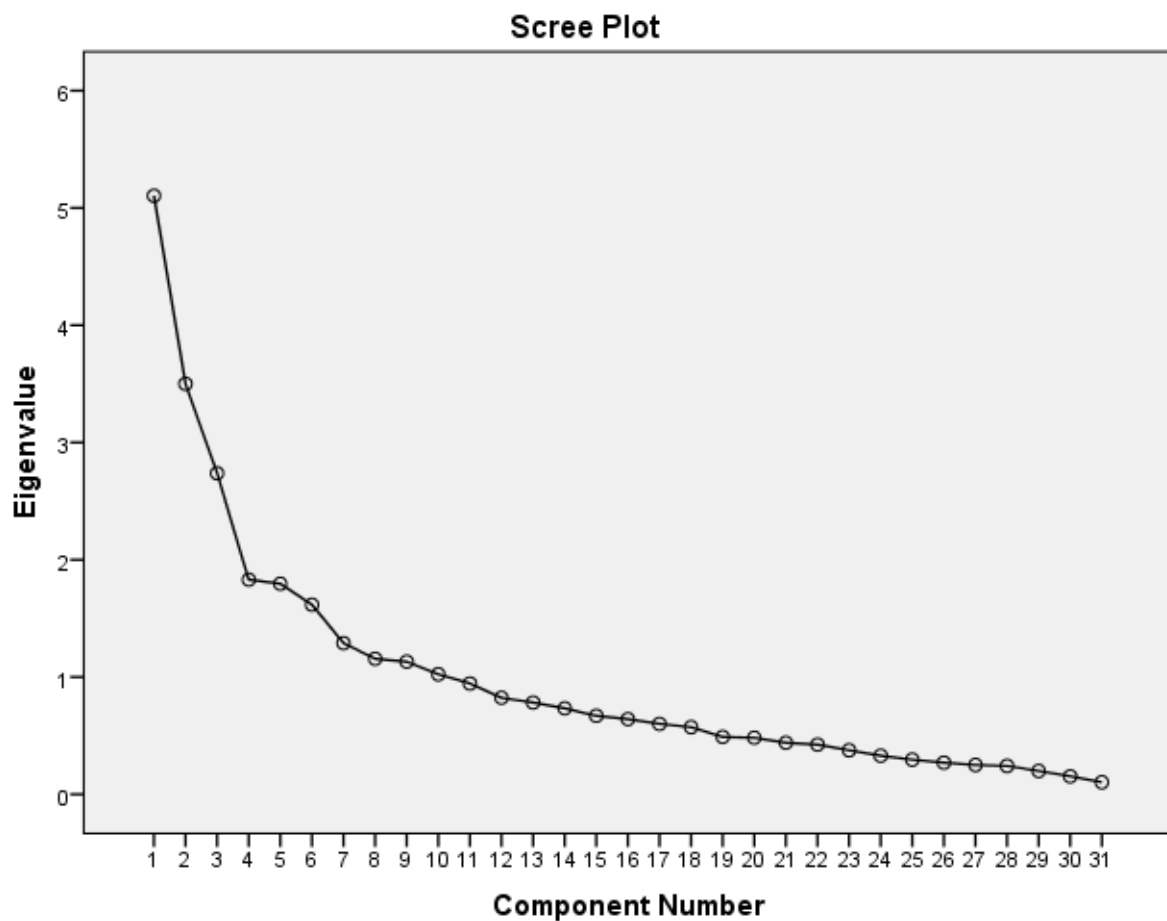


Рис. А. 2. Факторна структура соціальної тривожності середнього рівня



**Рис. А. 3. Факторна структура соціальної тривожності низького
рівня**

Таблиця А 1

Факторна структура соціальної тривожності високого рівня

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Активність у стресових ситуаціях	,170	,375	-,690	,030	-,589	,081
Подолання нормативності	-,342	,782	-,060	-,201	-,466	,237
Адикції	,099	-,263	,121	,384	,868	,082
Самоушкодження	,185	,175	-,384	,839	,288	-,007
Контроль	,147	-,094	,652	-,004	,684	,276
Особистісна тривожність	,080	,477	,743	,325	,043	,428
Копінг на емоціях	,863	-,078	,228	,037	,440	,053
Копінг на уникання	-,195	,091	-,908	-,302	-,186	,061
Підкорення	,773	-,430	-,405	,023	,103	,194
Низька нормативність	,789	,124	,531	,158	-,018	,434
Невпевненість	,903	-,116	,167	,536	,280	,415
Практичність	,781	-,212	,282	,274	,435	,038
Тривожність	-,003	,477	,280	,332	-,035	-,022
Конформізм	,312	-,306	,727	-,434	,168	-,253
Низький самоконтроль	,259	,742	-,047	,057	-,025	,176
Розслабленість	,273	,389	,703	,120	,407	,167

Таблиця А. 2

Факторна структура середнього рівня соціальної тривожності

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Активність у стресових ситуаціях	,849	,043	-,186	,471	-,137	,111
Подолання нормативності	-,028	,637	-,110	,652	,402	-,133
Адикції	-,122	,612	,391	-,069	,021	,252
Самоушкодження	,086	,450	,629	,298	,314	,470
Контроль	,130	-,348	,471	,271	,103	-,126
Особистісна тривожність	,479	,119	-,160	-,220	-,243	,256
Копінг на емоціях	-,026	,493	-,113	-,140	-,057	-,256
Копінг на уникання	,826	,370	,111	,161	,213	,411
Підкорення	-,049	,502	,534	,134	-,184	-,265
Низька нормативність	,164	-,352	-,054	,255	,405	-,099
Невпевненість	-,703	-,116	,167	,536	,280	-,215
Практичність	,781	-,212	,282	,274	,435	,038
Тривожність	-,003	-,227	,280	,732	-,035	-,022
Конформізм	,312	-,306	,727	-,434	,168	-,253
Низький самоконтроль	,259	,947	-,047	,057	-,025	,176
Розслабленість	,273	,389	,753	,120	-,407	,167

Таблиця А 3

Факторна структура низького рівня соціальної тривожності

Змінні	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Активність у стресових ситуаціях	-,209	,718	-,070	,068	-,159	-,025
Подолання нормативності адикції	-,024	-,485	-,298	-,410	,186	-,047
самоушкодження	,227	-,099	-,652	,048	,024	,023
контроль	,763	-,066	,044	,110	,019	-,092
Особистісна тривожність	,121	,153	,026	-,777	-,177	,097
Копінг на емоціях	-,570	-,067	-,071	-,415	,363	,197
Копінг на уникання	,283	,061	,005	-,154	-,063	-,508
Підкорення	-,128	-,018	-,429	-,097	,067	-,630
Низька нормативність	-,623	-,053	,262	,055	-,465	,025
Невпевненість	-,645	-,010	-,026	,137	,043	-,389
Практичність	,387	,426	,058	-,128	-,133	,375
Тривожність	-,335	,071	-,012	,423	-,548	,505
Конформізм	-,158	,172	,086	,061	,198	,636
Низький самоконтроль	,087	-,085	,166	-,071	,400	,331
Розслабленість	,273	,389	,753	,120	,407	,167

Додаток Б

Таблиця Б 1

Кореляційні зв'язки між показниками методик SPIN і SPRS

Correlations			SPIN	SPRS
Spearman's rho	Correlation Coefficient		1,000	,590**
	SPIN Sig. (2-tailed)		.	,000
	N		209	209
	Correlation Coefficient		,590**	1,000
	SPRS Sig. (2-tailed)		,000	.
	N		209	209

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця Б 2

Кореляційні зв'язки між показниками ранніх дисфункційних схем
(покинення) та
копінг поведінки в стресових ситуаціях

		Correlations			
		покинення	адикції	самоушкоджен ня	контроль
покинення	Pearson Correlation	1	,531**	,461**	,474**
	Sig. (2-tailed)	,646	,000	,000	,000
	N	209	209	208	209
адикції	Pearson Correlation	,531**	1**	,618**	,529**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	209	209	208	209
самоушкодження	Pearson Correlation	,461**	,618**	1	,509**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	208	208	208	208
контроль	Pearson Correlation	,474**	,529**	,509**	1**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	209	209	208	209

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця Б 3

**Кореляційні зв'язки між показниками ранніх дисфункційних схем
(покинення) та особистісних рис за методикою Кеттела**

		покинення	інтелект	підкрення	стриманість	спокій
покинення	Pearson Correlation	-,173*	-,022*	-,115	-,089	-,005
	Sig. (2-tailed)	,013	,752	,099	,201	,947
	N	204	208	208	208	208
інтелект	Pearson Correlation	-,022*	1**	,308**	,149**	-,158**
	Sig. (2-tailed)	,752	,030	,000	,032	,023
	N	208	208	208	205	208
підкрення	Pearson Correlation	-,115	,308**	1**	,089**	-,094**
	Sig. (2-tailed)	,099	,000	,839	,205	,177
	N	208	208	208	205	208
стриманість	Pearson Correlation	-,089	,149**	,089**	1	-,145*
	Sig. (2-tailed)	,201	,032	,205		,038
	N	208	205	205	205	205
спокій	Pearson Correlation	-,005	-,158**	-,094**	-,145*	1**
	Sig. (2-tailed)	,947	,023	,177	,038	,089
	N	208	208	208	205	208

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця Б 4

**Кореляційні зв'язки між показниками схеми скривдження
та копінг поведінки в стресових ситуаціях**

		Correlations		
		скривдження	адикції	контроль
скривдження	Pearson Correlation	1**	,618**	,509**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	208	208	208
адикції	Pearson Correlation	,618**	1**	,529**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	208	209	209
контроль	Pearson Correlation	,509**	,529**	1**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	208	209	209

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця Б 5

**Кореляційні зв'язки між показниками схеми злиття
та копінг поведінки в стресових ситуаціях**

		Correlations				
		злиття	інтелект	підкрення	стриманість	спокій
злиття	Pearson Correlation	1***	-,023*	,308***	,149***	-,158***
	Sig. (2-tailed)	,030	,755	,000	,032	,023
	N	208	191	208	205	208
інтелект	Pearson Correlation	-,023*	1	-,210**	-,034	,309**
	Sig. (2-tailed)	,755		,004	,641	,000
	N	191	191	191	188	191
підкрення	Pearson Correlation	,308***	-,210**	1***	,089***	-,094***
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,839	,205	,177
	N	208	191	208	205	208
стриманість	Pearson Correlation	,149***	-,034	,089***	1	-,145*
	Sig. (2-tailed)	,032	,641	,205		,038
	N	205	188	205	205	205
спокій	Pearson Correlation	-,158***	,309**	-,094***	-,145*	1**
	Sig. (2-tailed)	,023	,000	,177	,038	,089
	N	208	191	208	205	208

Таблиця Б 6

**Кореляційні зв'язки між показниками схеми покинення
та копінг поведінки в стресових ситуаціях**

Correlations		покинення	інтелект	підкрення	стриманість	спокій
покинення	Pearson Correlation	-,173*	-,022*	-,115	-,089	-,005
	Sig. (2-tailed)	,013	,752	,099	,201	,947
	N	204	208	208	208	208
інтелект	Pearson Correlation	-,022*	1**	,308**	,149**	-,158**
	Sig. (2-tailed)	,752	,030	,000	,032	,023
	N	208	208	208	205	208
підкрення	Pearson Correlation	-,115	,308**	1**	,089**	-,094**
	Sig. (2-tailed)	,099	,000	,839	,205	,177
	N	208	208	208	205	208
стриманість	Pearson Correlation	-,089	,149**	,089**	1	-,145*
	Sig. (2-tailed)	,201	,032	,205		,038
	N	208	205	205	205	205
спокій	Pearson Correlation	-,005	-,158**	-,094**	-,145*	1**
	Sig. (2-tailed)	,947	,023	,177	,038	,089
	N	208	208	208	205	208

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця Б 7

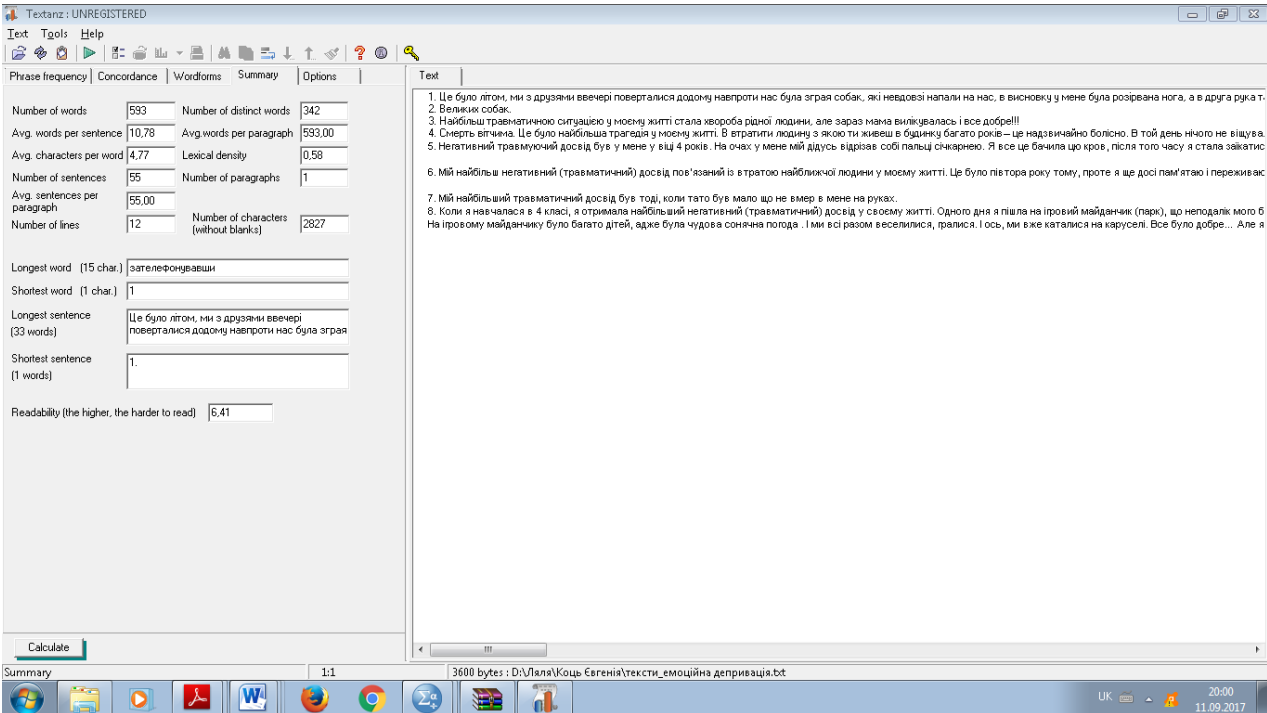
**Статеві відмінності осіб із соціальною тривожністю у ранніх
дисфункційних схемах та копінг поведінці в стресових ситуаціях**

Group Statistics					
	стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
подолання норм	1,00	36	13,5833	5,93958	,98993
	2,00	172	11,9419	5,03753	,38411
адикції	1,00	36	46,1389	9,35995	1,55999
	2,00	173	41,4624	10,49945	,79826
самоушкодження	1,00	36	43,5278	10,92176	1,82029
	2,00	173	49,8960	9,97092	,75808
контроль	1,00	36	12,3056	5,32283	,88714
	2,00	172	10,0000	4,92873	,37581
емоції	1,00	36	12,9722	4,95976	,82663
	2,00	172	11,3663	4,90013	,37363
уникання	1,00	36	14,1111	5,19218	,86536
	2,00	172	11,1860	4,75114	,36227
покинення	1,00	36	14,0278	4,94245	,82374
	2,00	172	13,4070	5,11477	,39000
злиття	1,00	36	13,4722	4,72976	,78829
	2,00	172	12,7849	5,20405	,39680
підкорення	1,00	36	14,7778	4,92870	,82145
	2,00	172	13,4419	4,55533	,34734
самопожертви	1,00	36	14,3889	4,67380	,77897
	2,00	172	16,4709	5,21405	,39757

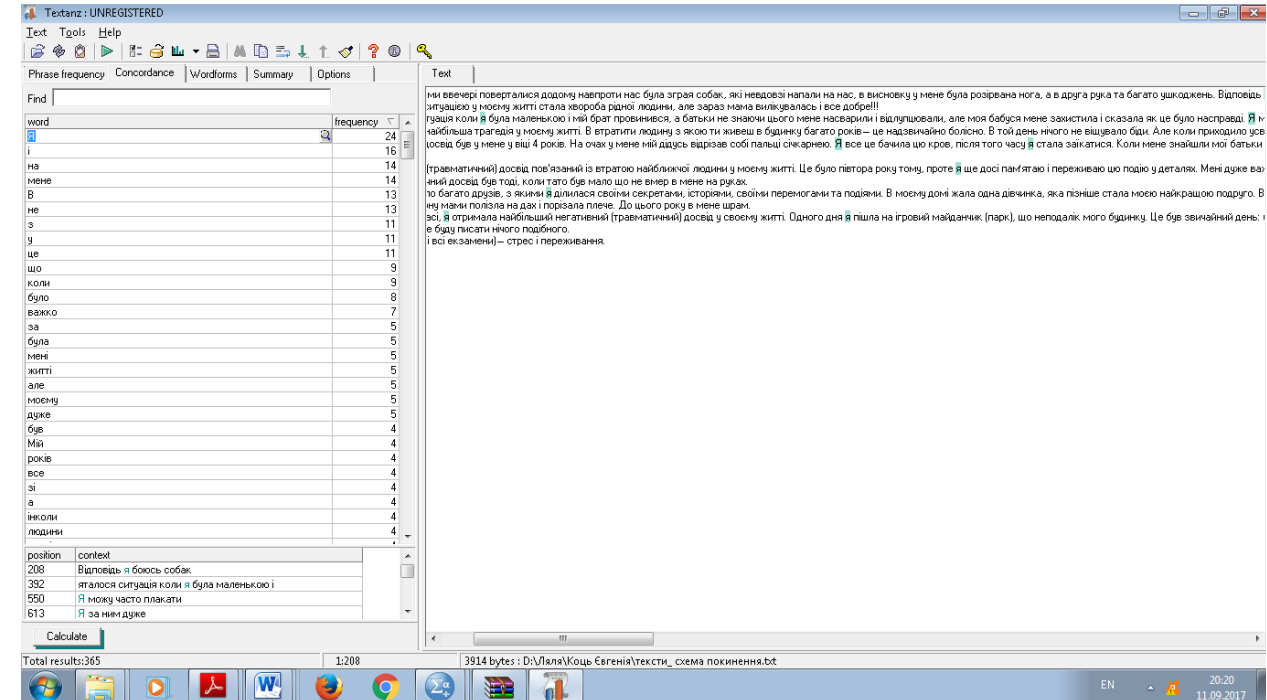
Додаток В

Психолінгвістичні маркери наративів

Таблиця В 1



Таблиця В 2



Таблиця В3

Textanz: UNREGISTERED

Text Tools Help

Phrase frequency Concordance Wordforms Summary Options

Find

word	frequency
я	10
на	6
це	6
у	5
було	5
з	5
важко	5
мені	5
вона	4
дуже	4
не	4
зі	3
собак	3
людина	3
своїми	3
ніколи	3
була	3
моєму	3
що	3
в	3
та	2
життя	2
мене	2
нією	2
далі	2
тону	2
багато	2
із	2

position context

208 Відповідь я боюсь собак

368 року тону, проте я ще досі пам'

546 втративши людину я почувався спустошеною, життя

735 втрату найріднішої людини я ніколи не забуду

Calculate

Total results:177

1:1

1630 bytes: D:\Ілона\Коць Євгенія\схема_злиття.txt

EN 9:43 12.02.2017

Text

1. Це було лютим, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які невідомі напали на нас, в висновку у мене була розрізана нога, а в друга рука т.
2. Величезні собаки.
3. Мій найбільш негативний (травматичний) досвід пов'язаний із втратою найближчої людини у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю це.
- 4.
5. У моєму житті завжди було багато друзів, з якими я ділилася своїми секретами, історіями, своїми перемогами та подіями. В моєму домі жила одна дівчинка, яка пініше ста

Таблиця В 4

Textanz: UNREGISTERED

Text Tools Help

Phrase frequency Concordance Wordforms Summary Options

Find

word	frequency
і	27
не	20
Мене	17
В	17
на	15
це	11
у	11
що	10
з	10
була	9
коли	9
було	8
важко	6
але	5
дуже	5
житті	5
до	5
а	5
Як	5
досвід	5
років	4
Мені	4
мій	4
ми	4
як	4
травматичний	4
негативний	4

position context

208 Відповідь я боюсь собак

415 яталася ситуація коли я була маленькою і

573 Я можу часто плакати

636 Я за нею дуже

Calculate

Total results:398

1:1

4386 bytes: D:\Ілона\Коць Євгенія\тексти_скридження.txt

EN 8:52 12.03.2017

Text

1. Це було лютим, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які невідомі напали на нас, в висновку у мене була розрізана нога, а в друга рука т.
2. Величезні собаки.
3. Найбільш травматичною ситуацією у моєму житті стала хвороба рідної людини, але зараз вона виликувалася і все добре!!!
4. В мене запам'яталося ситуація коли я була маленькою і мій брат провалився, а батьки не знаючи цього мене насварили і відлупцювали, але моя бабуся мене захистила і си
5. Смерть вітчима. Це було найбільша трагедія у моєму житті. В втратити людину з якою ти живеш в будинку багато років — це надзвичайно боляче. В той день нічого не віду
6. Негативний травматичний досвід був у мене у віці 4 років. На очах у мене мій дідусь відрізав собі пальці січварною. Я в це це бачила цю кров, після того часу я стала зайкати
7. Мій найбільш негативний (травматичний) досвід пов'язаний із втратою найближчої людини у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю
8. Мій найбільш травматичний досвід був тоді, коли тато був мало ар не вмер в мене на руках.
9. В 11 років я попри заборону мамі повила на дах і порізала плече. До цього року в мене шрам.
10. Коли я навчалася в 4 класі, я отримала найбільш негативний (травматичний) досвід у своєму житті. Одного дня я пішла на провіз майданчик (парк), що неподалік мого

На провізовому майданчику було багато дітей, адже була чудова сонячна погода. І ми всі разом веселилися, гралися. І ось, ми вже каталися на каруселі. Все було добре... Але я

Таблиця В5

Textanz: UNREGISTERED

Text Tools Help

Phrase frequency Concordance Wordforms Summary Options

Number of words: 266 Number of distinct words: 182

Avg. words per sentence: 12.09 Avg. words per paragraph: 0.00

Avg. characters per word: 4.82 Lexical density: 0.68

Number of sentences: 22 Number of paragraphs: 0

Avg. sentences per paragraph: 0.00

Number of lines: 6 Number of characters (without blanks): 1283

Longest word (14 char.): однокласничани

Shortest word (1 char.): 1

Longest sentence (33 words): Це було літом, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які недовго напали на нас, в висновку у мене була розірвана нога, а в друга рука т-

Shortest sentence (1 words): 1

Readability (the higher, the harder to read): 7.33

Calculate

Summary 1:1 1630 bytes : D:\Лала\Коць Євгенія\схема_злптра.txt

1. Це було літом, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які недовго напали на нас, в висновку у мене була розірвана нога, а в друга рука т-
2. Великих собак.
3. Мій найбільш негативний (травматичний) досвід пов'язаний із втраченою найближчою людиною у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю цю:
4.
5. У моєму житті завжди було багато друзів, з якими я ділилася своїми секретами, історіями, своїми перемогами та подіями. В моєму домі жила одна дівчинка, яка пізніше ста

Таблиця В6

Textanz: UNREGISTERED

Text Tools Help

Phrase frequency Concordance Wordforms Summary Options

Number of words: 659 Number of distinct words: 378

Avg. words per sentence: 11.36 Avg. words per paragraph: 0.00

Avg. characters per word: 4.64 Lexical density: 0.57

Number of sentences: 58 Number of paragraphs: 0

Avg. sentences per paragraph: 0.00

Number of lines: 14 Number of characters (without blanks): 3061

Longest word (15 char.): зателефонувавши

Shortest word (1 char.): 1

Longest sentence (33 words): Це було літом, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя

Shortest sentence (1 words): 1

Readability (the higher, the harder to read): 6.13

Calculate

Summary 1:1 3914 bytes : D:\Лала\Коць Євгенія\тексти_схема покінченна.txt

1. Це було літом, ми з друзями ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які недовго напали на нас, в висновку у мене була розірвана нога, а в друга рука т-
2. Найбільш травматичною ситуацією у моєму житті стала хвороба рідної людини, але зараз мама викинулася і все добре!!!
3. В мене запам'яталося ситуація коли я була маленькою і мій брат провинився, а батьки не знаючи цього мене наставляли і відлупцювали, але моя бабуся мене захистила і си
4. Смерть вітчима. Це було найбільша трагедія у моєму житті. В втраті людини з якою ти живеш в будинку багато років — це надзвичайно болісно. В той день нічого не вдало
5. Негативний травматичний досвід був у мене у віці 4 років. На очах у мене мій дідусь відірвав собі палець сікачем. Я все це бачила що кров, після того часу я стала зазвичай
6. Мій найбільш негативний (травматичний) досвід пов'язаний із втратою найближчої людини у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю
7. Мій найбільш травматичний досвід був тоді, коли тато був мило що не зміг в мене на руках.
8. У моєму житті завжди було багато друзів, з якими я ділилася своїми секретами, історіями, своїми перемогами та подіями. В моєму домі жила одна дівчинка, яка пізніше ста
9. В 11 років я попри заборону мами поїхала на дах і порізала плече. До цього року в мене втрам.
10. Коли я навчалася в 4 класі, я отримала найбільш негативний (травматичний) досвід у своєму житті. Одного дня я пішла на провіз майданчик (парк), що неподалік мого
11. Провшу вибачити, але я не буду писати нічого подібного.
12. Підготовка і здача ЗНО (і всі екзамен) — стрес і переживання.

Таблиця В7

Textanz: UNREGISTERED

Text Tools Help

Phrase frequency Concordance Wordforms Summary Options

Find

word	frequency
я	24
і	16
на	14
мене	14
в	13
не	13
з	11
у	11
це	11
що	9
коли	9
було	8
важко	7
за	5
була	5
мені	5
житті	5
але	5
моєму	5
дуже	5
був	4
Мій	4
років	4
все	4
зі	4
а	4
інколи	4
людини	4

position context

208 Відповідь я боюсь собак

392 сталося ситуація коли я була маленькою і

550 Я можу часто плакати

613 Я за ним дуже

Calculate

Total results: 365

1:208

3914 bytes : D:\Улан\Коць Євгенія\Тексти_схема покінення.txt

EN 20:25 11.09.2017

Текст

ми ввечері поверталися додому навпроти нас була зграя собак, які невідомо напали на нас, в висновку у мене була розірвана нога, а в друга рука та багато ушкоджень. Відповідь ситуацію у моєму житті стала хвороба рідної людини, але зараз мама викидалась і все добре!!!

Я розуміла коли я була маленькою і мій брат провинився, а батьки не знаючи цього мене насварили і відлучили, але моя бабуся мене захищала і сказала як це було насправді. Я найбільша трагедія у моєму житті. Втратити людину з якою ти живеш в будинку багатьох років — це надзвичайно боляче. В той день нікого не вихвало бачи. Але коли прикладно все досвід був у мене у віці 4 років. На очах у мене мій дідусь відірвав собі пальці онкарією. Я все це бачила що кров, після того часу я стала заїкатися. Коли мене знайшли мої батьки (травматичний) досвід пов'язаний із втратою найближчої людини у моєму житті. Це було півтора року тому, проте я ще досі пам'ятаю і переживаю цю подію у деталях. Мені дуже важко цей досвід був тоді, коли того був мало що не вмер в мене на руках то багато друзів, з якими я ділилася своїми секретами, історіями, своїми переживаннями та подіями. В моєму дні жала одна дівчинка, яка пізніше стала моєю найкращою подругою. В неї мама поїхала на дах і порізала плече. До цього року в мене шрам. Я отримала найбільший негативний (травматичний) досвід у своєму житті. Одного дня я пішла на ігровий майданчик (парк), що неподалік мого будинку. Це був звичайний день, і я бачила писанину на стіні будинку.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

вул. Семінарська, 2, м.Острозь, Рівненська обл., Україна, 35800, тел./факс (03654) 2-29-49, e-mail: oia@oa.edu.ua, www.oia.edu.ua

24.10.2017 № 210
на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Коць Євгенії Михайлівні «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових
 стратегій осіб із соціальною тривожністю»
 за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Соціальна тривожність є поширеним явищем в умовах сьогодення. Підлітки, юнаки та молодь – верстви населення, які є найбільш схильними до соціальної тривожності. Тому комунікація та наявність патернів конструктивної соціальної поведінки є вкрай необхідними для осіб цієї вікової групи, оскільки від цього залежить їх майбутнє – сімейне життя, навчання та професійна діяльність.

Основні результати проведеного дослідження, а саме систему діагностики особливостей когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю серед студентської молоді, моделювання різних видів соціальної тривожності студентів відповідно до прояву ранніх дисфункційних схем особистості, а також методичні рекомендації щодо психологічної допомоги цим студентам, використовуються викладачами кафедри психології та педагогіки при розробці тематики навчальних занять із курсів «Вікова психологія», «Педагогічна психологія».

Результати апробації основних матеріалів дисертаційного дослідження Коць Є.М. обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології та педагогіки (протокол № 3 від 17 жовтня 2017 року).

Завідувач кафедри
 психології та педагогіки

доц. Матласевич О.В.



Національний університет
 «Острозька академія»
 Код ЄДРПОУ 22554101
 ДКС України
 МФО 820172
 p/p 35228289005402



XXVII Міжнародний
 приз "За якість"
 Париж 1999
 XXVII International
 Trophy for Quality
 Paris 1999





УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, тел. (0352)43-60-02, факс (0352)43-60-55,
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544

Від "31" "10" 2017 р. № 1247-33/03
На № _____ від "___" _____ 2017 р.

**ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Аспірант кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки Коць Євгенії Михайлівни, працюючи над дисертаційним дослідженням «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю», на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології, здійснювала апробацію одержаних результатів на кафедрі психології факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

У презентованій автором науковій проблемі, обґрунтовано, що студенти із підвищеним рівнем соціальної тривожності, більш схильні до низьких оцінок через свій страх перебувати у різних соціальних ситуаціях. Дисертантом запропоновані рекомендації для зниження соціальної тривожності не лише за допомогою поведінкових експериментів, а й із застосуванням прийомів когнітивної реструктуризації і виправленні ранніх дисфункційних схем. Основні положення дисертаційного дослідження Коць Є. М., використовуються при розробці лекційних і практичних занять з навчальних дисциплін «Психологія», «Загальна психологія», «Психологія особистості».

Результати дисертаційного дослідження Коць Є.М. обговорені на засіданні кафедри психології, протокол №2 від 26.09.2017р.

Завідувач кафедри психології

проф. Кікінежді О.М.

Проректор з наукової роботи

та міжнародного співробітництва

проф. Буяк Б.Б.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, 73003. Тел.: +38(0552) 32-67-05, 32-67-31; факс 49-21-14; e-mail: office@ksu.ks.ua; http://www.kspu.edu
МФО 820172 код за ЄДРПОУ 02125609 р/р 3522 7222 000120; 3521 2022 000120 банк Держказначейська служба України, м. Київ

30.10.2017 р. № 04-28/2055

На № _____ від _____ 201__ р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
Коць Євгенії Михайлівни з теми «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія; історія психології

Ця довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Коць Євгенії Михайлівни у процес професійної підготовки бакалаврів та магістрантів спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету.

Дослідження С. М. Коць висвітлює теоретичні засади та експериментальну технологію визначення когнітивно-поведінкових стратегій студентів із соціальною тривожністю. Автором встановлено конкретні когнітивні деформації та деструктивні поведінкові стратегії осіб із соціальною тривожністю; показано, що соціальна поведінка особистості регулюється передбаченими наслідками, тобто суб'єктивною картиною подій у перспективі; доведено, що соціальна тривожність ґрунтується на різних ранніх дисфункційних схемах особистості.

Теоретичні та емпіричні положення наукового пошуку відбито у низці науково-методичних праць, включено в лекційний матеріал та зміст практичних занять під час викладання дисциплін «Загальна психологія (з практикумом)», «Соціальна психологія (з практикумом)», «Педагогічна психологія», у підготовку студентських науково-дослідних робіт із зазначеного наукового напрямку.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження С. М. Коць мають практичну та теоретичну значущість, використання їх в освітньому процесі сприяє покращенню якості підготовки студентів до професійної діяльності.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол від 02.10.2017 №3).

Проректор з наукової роботи, професор



С. А. Омельчук

Блинова О.Є.
(0552) 32-67-91



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: <http://www.eenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

03. 11. 2017 № 03-28/02 /4302 Г

на № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів
 дисертаційного дослідження Коць Євгенії Михайлівни на тему:
 «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із
 соціальною тривожністю» зі спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія,
 історія психології**

Результати дисертаційного дослідження аспірантки кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Коць Євгенії Михайлівни за темою «Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю», підготовлені для захисту на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології, використовувались при виконанні науково-дослідної роботи «Когнітивно-поведінкові стратегії і психолінгвістичні стратегії подолання психічної травматизації особистості» (№ держреєстрації 0115U002345) на кафедрі загальної і соціальної психології та соціології. Зокрема матеріали дослідження використовувались у виконанні експериментально-діагностичного розділу теми, спрямованої на вивчення травматизації особистості у вигляді ранніх дисфункційних схем із подальшим розвитком соціальної тривожності.

Розроблені дисертанткою науково-практичні матеріали використовуються викладачами кафедри загальної і соціальної психології та соціології при підготовці та проведенні лекційних і практичних занять для магістрів освітньої програми «Клінічна психологія».

Перший проректор,
 проректор з адміністрування та розвитку

Л В. Засекіна +38032249392



проф. А. В. Цьось