

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В. о. завідувача кафедри психології

\_\_\_\_\_ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 24 » червня 2025 року

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА РІВЕНЬ  
УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Керівник: **доктор психологічних наук,  
професор**  
**Астремська Ірина Володимирівна**  
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент  
в. о. завідувача кафедри психології  
НУК ім. адмірала Макарова  
**Карсканова Світлана Вікторівна**  
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувачка IV курсу групи 465  
**Кругляк Марія Андріївна**  
(П.І.Б.)

Спеціальність: **С4 «Психологія»**

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: **«Психологія»**

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр  
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

\_\_\_\_\_ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Кругляк Марії Андріївни.**

1. Тема роботи: «Вплив соціальної тривожності на рівень успішності у навчанні учнів старших класів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – феномен соціальної тривожності особистості.
3. Предмет дослідження – вплив соціальної тривожності на успішність у навчанні старшокласників.
4. Завдання дослідження:
  - 1) Здійснити теоретичний аналіз феномену соціальної тривожності в сучасній психологічній літературі;
  - 2) Виокремити психологічні особливості раннього юнацького віку;
  - 3) Визначити особливості соціальної тривожності у старшокласників;
  - 4) Дослідити вплив соціальної тривожності на успішність навчання старшокласників;
  - 5) Розробити та апробувати програму корекції соціальної тривожності старшокласників;
  - 6) Створити психологічні рекомендації щодо профілактики проявів соціальної тривожності у старшокласників.

5. Науковий керівник роботи.

| ППП та посада керівника                                                               | Завдання видано<br>(дата, підпис) | Завдання виконано<br>(дата, підпис) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Астремська Ірина<br/>Володимирівна<br/>доктор психологічних наук,<br/>професор</b> | 12 лютого 2025 року<br>_____      | 20 травня 2025 року<br>_____        |

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| №<br>з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра<br>(КРБ)                                                            | Строк<br>виконання<br>етапів роботи |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.       | Погодження керівником змісту КРБ.                                                                                 | 12.02.2025 р.                       |
| 2.       | Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.                                       | 25.02.2025 р.                       |
| 3.       | Робота над підготовкою тексту КРБ.                                                                                |                                     |
| 3.1.     | Розділ 1. Теоретичні засади вивчення соціальної тривожності як чиннику успішності у навчанні учнів старших класів | 30.03.2025 р.                       |
| 3.2.     | Розділ 2. Емпіричне дослідження соціальної тривожності в учнів старших класів                                     | 30.04.2025 р.                       |
| 3.3.     | Розділ 3. Подолання соціальної тривожності в учнів старших класів                                                 | 15.05.2025 р.                       |
| 4.       | Висновки.                                                                                                         | 20.05.2025 р.                       |
| 5.       | Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).                                                                        | 28.05.2025 р.                       |
| 6.       | Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.                                                                         | 24.06.2025 р.                       |

Здобувачка

\_\_\_\_\_ Марія КРУГЛЯК  
(підпис)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ Ірина АСТРЕМСЬКА  
(підпис)

## АНОТАЦІЯ

Кругляк М.А. Вплив соціальної тривожності на рівень успішності у навчанні учнів старших класів – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена – теоретичному обґрунтуванню та емпіричній перевірці впливу соціальної тривожності на успішність у навчанні старшокласників.

Здійснено теоретичний аналіз феномену соціальної тривожності у старшокласників в сучасній психологічній літературі.

Виокремлено психологічні особливості раннього юнацького віку.

Визначено особливості соціальної тривожності у старшокласників.

Досліджено вплив соціальної тривожності на успішність навчання старшокласників.

Розроблено та апробовано програму корекції соціальної тривожності старшокласників.

Розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики проявів соціальної тривожності у старшокласників.

Об'єктом дослідження виступає феномен соціальної тривожності особистості. Предметом дослідження є вплив соціальної тривожності на успішність у навчанні старшокласників.

Наукова новизна полягає у виявленні особливостей впливу соціальної тривожності на рівень навчальної успішності учнів юнацького віку та розробці практичних рекомендацій щодо психолого-педагогічної підтримки старшокласників із підвищеним рівнем тривожності.

*Ключові слова:* соціальна тривожність, психолого-педагогічна підтримка, навчальна успішність, старшокласники, юнацький вік.

## ANNOTATION

Kruhliak M.A. The Influence of Social Anxiety on Academic Performance among High School Students – Manuscript.

Qualification thesis for the bachelor's degree in specialty C4 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is dedicated to the theoretical substantiation and empirical verification of the influence of social anxiety on the academic performance of high school students.

A theoretical analysis of the phenomenon of social anxiety in high school students in modern psychological literature has been carried out.

The psychological characteristics of early adolescence have been highlighted.

The features of social anxiety among high school students have been identified.

The influence of social anxiety on the academic performance of high school students has been studied.

A program for correcting social anxiety in high school students has been developed and tested.

Psychological recommendations for the prevention of social anxiety manifestations in high school students have been elaborated.

The object of the study is the phenomenon of social anxiety of the individual. The subject of the study is the influence of social anxiety on academic performance in high school students.

The scientific novelty lies in identifying the specific influence of social anxiety on the level of academic achievement of adolescents and in developing practical recommendations for psychological and pedagogical support of high school students with elevated levels of anxiety.

*Keywords:* social anxiety, psychological and pedagogical support, academic performance, high school students, adolescence.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                 | 7  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ<br>ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКУ УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ УЧНІВ<br>СТАРШИХ КЛАСІВ..... | 12 |
| 1.1 Поняття соціальної тривожності в сучасній психологічній науці .....                                                     | 12 |
| 1.2 Психологічна характеристика раннього юнацького віку .....                                                               | 21 |
| 1.3 Особливості соціальної тривожності у старшокласників.....                                                               | 30 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                            | 39 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В<br>УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ .....                                       | 41 |
| 2.1 Організація та проведення дослідження.....                                                                              | 41 |
| 2.2 Результати дослідження .....                                                                                            | 43 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                            | 54 |
| РОЗДІЛ 3 ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ СТАРШИХ<br>КЛАСІВ .....                                                   | 56 |
| 3.1 Програма психологічної корекції соціальної тривожності у<br>старшокласників.....                                        | 56 |
| 3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту .....                                                                        | 70 |
| 3.3 Рекомендації щодо подолання соціальної тривожності у<br>старшокласників.....                                            | 73 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                          | 78 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                               | 80 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                             | 84 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                | 89 |

## ВСТУП

**Актуальність теми** обумовлена тим, що сучасне суспільство і його молода генерація переживають значну психологічну напруженість та стрес, які проявляються у зростанні рівня тривожності й депресивних станів. Це спонукає інтерес до понять, таких як тривожність та самооцінка. Однак вивчення тривожності зіштовхується з двома протилежними тенденціями. Деякі автори вказують на нерозробленість та невизначеність цих понять, акцентуючи увагу на різноманітності їх інтерпретацій.

В умовах швидкоплинного життя людська нервова система часто стикається з нестабільністю, що може викликати емоційні реакції, від фрустрації до апатії та навіть афекту. Ці переживання залишають свій слід у психіці і можуть спричиняти негативні емоційні стани. Така емоційна напруженість може впливати на особистість, спонукаючи її до надмірної запальності, нервозності та інших девіантних форм поведінки.

Соціальна тривожність, як зазначається у теорії диференційних емоцій, складається зі співдії страху та інших емоцій, таких як співчуття чи гнів. Важливо розрізняти цю тривожність від страху, оскільки вона є більш розпливчастою та невизначеною.

Різні автори пропонують різні підходи до розуміння соціальної тривожності. Роботи К. Ізарда та Р. Мея допомагають у цьому, пропонуючи різні аспекти сприйняття небезпеки та взаємодії афективних компонентів тривожності. Дослідження в цій області стають все більш актуальними, особливо з урахуванням непередбачуваності сучасного життя.

Дослідження соціальної тривожності у дітей та підлітків становить важливу складову галузі психології тривожності. Вона ставить перед собою завдання вивчення цього явища в різні вікові періоди, але порівняльних аналізів не так вже й багато. Вчені, такі як А.І. Захаров, В.Р. Кисловська, та А.М. Прихожан, вносять важливий внесок у розуміння тривожності.

Дослідження Ф.Б. Березіної, Ю.Л. Ханіної, та Л.М. Аболіної розглядають різні аспекти тривожності, від її впливу на діяльність до особливостей емоційного досвіду. Особливу увагу заслуговують роботи А.М. Прихожан, яка розглядає тривожність як сигнал про можливі труднощі та мобілізацію сил для досягнення кращих результатів.

Дослідження в цій області ґрунтуються на концепціях вікових особливостей осіб раннього юнацького віку та їхніх емоційних реакціях, а також на теоріях про взаємозв'язок емоцій і діяльності. Щодо діагностики психоемоційної напруженості, застосовуються різноманітні методи, розроблені вченими.

У світовій психологічній літературі соціальна тривожність розглядається ще з 1927 року, із часом кількість публікацій на цю тему зростає. Проте, розмаїття підходів не завжди дозволяє чітко визначити поняття тривожності та її взаємозв'язок з іншими аспектами, такими як рівень самооцінки.

Зміни в соціально-економічній сфері та політичних процесах призводять до нестабільності у суспільстві, що може викликати збільшення тривожності та стресу в особистості. Освітнє середовище також може стати причиною екзистенціальних страхів, які негативно впливають на психічний стан молоді.

Отже, проблема соціальної тривожності у дітей та підлітків є актуальною та потребує подальших досліджень для розуміння та подолання цього явища.

У наш час, коли професійні технології швидко змінюються, вимоги до кваліфікації фахівців зростають. Є попит на випускників з вищою освітою, які можуть швидко адаптуватися до реальних умов, вміють самостійно навчатися, розвиватися та контролювати себе в умовах невизначеності. Соціальна тривожність може стати перешкодою для реалізації власних знань і здібностей, що негативно позначається на всіх аспектах життя та професійному успіху особистості.

Термін «тривожність» широко трактується в психологічній літературі і часто вживається як синонім до «страху» чи «переживання». Вчені різних

психологічних шкіл, починаючи від класичного психоаналізу, досліджують це явище. Проблемою психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, включаючи К. Хорні, З. Фрейда, Е. Еріксона, Е. Формма, А. Адлера, К.Г. Юнга, Ф. Тейлора, Ч. Спілберга та інших.

Психологічні теорії й концепції дозволили розкрити різні аспекти соціальної тривожності, визначити її види, рівні та індикатори. Вони також дозволили розглянути проблемні аспекти тривожності у ранньому юнацькому віці та вибрати методики для її діагностики та корекції.

Хоча досліджень в області психології особистості проводиться багато, все ж стало очевидно, що особливості психологічної тривожності у ранньому юнацькому віці досі не досліджені на достатньому рівні. Це важливо для успішної соціалізації та професійної зрілості молоді. Тому обрана тема дослідження: «Соціальна тривожність як чинник успішності у навчанні старшокласників».

**Об'єкт дослідження** – феномен соціальної тривожності особистості.

**Предмет дослідження** – вплив соціальної тривожності на успішність у навчанні старшокласників.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив соціальної тривожності на успішність у навчанні старшокласників.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену соціальної тривожності в сучасній психологічній літературі;
2. Виокремити психологічні особливості раннього юнацького віку;
3. Визначити особливості соціальної тривожності у старшокласників;
4. Дослідити вплив соціальної тривожності на успішність навчання старшокласників;
5. Розробити та апробувати програму корекції соціальної тривожності старшокласників;

6. Створити психологічні рекомендації щодо профілактики проявів соціальної тривожності у старшокласників.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення даних, комплекс емпіричних методів (аналіз документації, дистанційне опитування); методи тестування. Відповідно до завдань було здійснено аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми. *Комплекс психологічних методик*: Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності; Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7; Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальною базою дослідження був Миколаївський ліцей №40 Миколаївської міської ради Миколаївської області.

Дослідженням було охоплено 50 осіб раннього юнацького віку.

**Теоретичне значення** даної роботи полягає в розширенні та поглибленні знань про соціальну тривожність як психологічний феномен, її вплив на когнітивну діяльність та навчальну успішність старшокласників. Дослідження дозволяє визначити психологічні особливості соціальної тривожності в учнів старших класів, що сприятиме розробці ефективних стратегій її подолання та адаптації в навчальному середовищі.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в розробці рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо зниження рівня соціальної тривожності у школярів. Дані дослідження можуть бути використані при розробці психокорекційних програм, спрямованих на покращення емоційного стану учнів, створення комфортного освітнього простору та підвищення їхньої навчальної мотивації.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-

практичній конференції «Global Trends in Science and Education» (Київ, 10–12 лютого 2025 р.). Kyiv, Ukraine. 2025.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи висвітлено у 1 тезах та 1 публікації:

Астремська І. В., Кругляк М. А., Рожко А. М., Свечинська І. Р. Вплив емоційного інтелекту на соціальну тривожність. *Global Trends in Science and Education*: зб. Тез I Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, Україна, 10–12 лютого 2025 р. Kyiv, Ukraine. 2025.

Астремська І. В., Кругляк М. А., Дзугань Т. В. Особливості соціальної тривожності в контексті емоційного інтелекту особистості. *Габітус*, Випуск 73, 2025.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг дослідження становить 96 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 2 рисунки. Список використаних джерел включає 50 найменувань українських та зарубіжних авторів.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКУ УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

### 1.1 Поняття соціальної тривожності в сучасній психологічній науці

У процесі розвитку молодшої людини, особливо у шкільний період, відбуваються значні зміни у соціально-психологічному плані [2, с. 71]. Це період, коли молодь обирає свою майбутню професію, починає освоювати її і випробовує себе в інших сферах життя. Вона активно планує свою діяльність і поведінку, намагається відстоювати свою незалежність у власних судженнях і діях.

У ранньому юнацькому віці також формується світогляд, етичні та естетичні погляди на життя. Цей період характеризується синтезом знань, життєвого досвіду, самостійних роздумів і дій. Більшість теоретичних знань переходять у сферу практичних реалізацій, таких як кохання, створення сім'ї, пошук роботи [8, с. 37]. Однак високий рівень соціальної активності може призвести до психологічного напруження, оскільки старшокласникам доводиться вирішувати різноманітні завдання із навчання, роботи та особистого життя.

Поєднання навчання і роботи створює значний дефіцит часу, що може вплинути на якість освіти або сімейні стосунки і, в кінцевому підсумку, спричинити зниження інтелектуальної та емоційної активності [19, с. 72]. Ці вікові труднощі можуть бути факторами, які сприяють формуванню тривожності у молоді.

Проблему соціальної тривожності вивчали такі вчені, як Д. Спілбергер, К. Хорні, Г. Салліван, Л. Божович, А. Прихожан та інші [22, с. 41].

Поняття «тривоги» використовується в різних контекстах, що призводить до невизначеності його тлумачення [9, с. 63]. Тривогу можна сприймати як

психічний стан, що виникає під впливом стресогенних факторів, або як феномен, пов'язаний з фрустрацією соціальних потреб, а також як специфічну особистісну рису. Основні характеристики тривожності включають специфічні почуття дискомфорту, фізичні реакції (зокрема, збільшене серцебиття) та усвідомлення цього переживання. Тривожність розглядається як складова психологічного захисту.

А. Прихожан вказує, що тривога – це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням негативних подій та почуттям небезпеки, і її можна розглядати як стан, так і як стійку особистісну рису. Також тривога визначається як передчуття небезпеки, важко прогнозовану подію, що може мати негативні наслідки, і побоюється її можливого настання [18, с. 61].

Сучасні дослідження тривожності розглядають відмінність між ситуативною тривожністю, пов'язаною з конкретною ситуацією, і особистісною тривожністю, яка є стійкою характеристикою особистості [14, с. 53]. Також розвиваються методи аналізу соціальної тривожності як результату взаємодії особистості та оточення.

Соціальна тривожність у шкільному середовищі стала об'єктом досліджень багатьох психологів. І. Нікітіна та О. Холмогорова розуміють під соціальною тривожністю стан тривоги, який виникає у різних ситуаціях соціальної взаємодії. Існують чотири складові, за якими можна характеризувати тривогу: інтенсивність, лабільність, суб'єктивні відчуття та активізація нервової системи [7, с. 62].

Високий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, негативно впливає на соціалізацію та адаптацію особистості у суспільстві. Дж. Кларк пояснює соціальну тривожність як емоційний стан, пов'язаний з почуттям страху та недовіри до інших людей під час соціальної взаємодії.

Вчені у своїх дослідженнях вказують на різницю у соціальних страхах між молодими та старшими людьми. Вони зазначають, що молоді люди відчують різноманітні соціальні страхи, такі як знайомство з представниками

протилежної статі, публічні виступи або спілкування з незнайомцями. За дослідженнями, близько 85% опитаних визнали, що вони коли-небудь відчували страх під час спілкування з іншими людьми, при цьому 30% з них вважають себе сором'язливими [12, с. 49].

Соціальна тривожність переходить у соціальну фобію, коли вона починає значно впливати на життя людини, викликаючи великий внутрішній дискомфорт та перешкоджаючи нормальному функціонуванню в суспільстві. Це також часто супроводжується низькою самооцінкою та гіперкомпенсацією [18, с. 73]. Люди можуть приховувати свою тривожність, намагаючись виглядати ідеально й самоутверджуватися через критику або надмірну активність у спілкуванні.

Додатковою характеристикою соціальної тривожності є егоцентризм, коли людина ставить своє «Я» у центр взаємодії, вважаючи, що увага оточуючих зосереджена тільки на ній та її діяльності [22, с. 63].

Емоційні переживання часто супроводжуються фізичними симптомами у людей зі соціальним тривожним розладом. Навіть якщо вони розуміють, що їх страх не має підґрунтя, вони не можуть контролювати його. Це може призвести до того, що вони уникають соціальних ситуацій або відчують сильне занепокоєння, коли їм доводиться з ними зіткнутися [9, с. 50]. Соціальний тривожний розлад відрізняється від звичайної сором'язливості і може суттєво вплинути на життя людини, ускладнюючи навчання, кар'єрний розвиток та особисті відносини. Цей розлад може призвести до ізоляції та подальшого розвитку депресії або зловживання наркотиками.

Основними відмінностями між сором'язливістю та соціальним тривожним розладом є:

1. порушення нормального функціонування в повсякденному житті;
2. інтенсивність страху;
3. рівень уникнення соціальних ситуацій [6, с. 82].

Симптоми цього розладу можна поділити на фізичні, когнітивні та

поведінкові.

Фізичні симптоми включають такі прояви, як туман в очах, червоніння обличчя, біль у грудях, головокружіння, сухість у роті, прискорене серцебиття, комок у горлі, м'язова напруга, нудота, пітливість та інші. У деяких випадках ці симптоми можуть бути настільки сильними, що призводять до панічних атак, хоча люди із соціальним тривожним розладом знають, що ця паніка спричинена страхом соціальної взаємодії [8, с. 55].

Соціальний тривожний розлад може включати й різні когнітивні симптоми, які є дисфункціональними моделями мислення.

Перш за все, це можуть бути негативні переконання, які люди мають про себе у ситуаціях соціальної взаємодії або оцінки своєї діяльності. Наприклад, вони можуть вважати себе неадекватними чи неспроможними [10, с. 68].

Також характерне упереджене ставлення, коли людина недооцінює свої позитивні якості та досягнення, а перебільшує здібності та успіхи інших.

Ще однією характеристикою є автоматична негативна оцінка себе в соціальних ситуаціях або при оцінці власної діяльності. Наприклад, людина може відчувати страх і мати негативні думки, які перешкоджають їй відчувати себе комфортно або впевнено. Ці думки можуть займати багато місця в свідомості людини і заважати їй концентруватися на чомусь іншому [22, с. 49]. Це може призвести до зниження самооцінки і загального погіршення якості життя.

Люди з соціальним тривожним розладом часто проявляють певні патерни поведінки, такі як уникання соціальних ситуацій або здійснення дій, що базуються на страху та уникненні. Наприклад, вони можуть уникати виступів або намагатися приховати свою тривогу [19, с. 74].

Цей розлад може суттєво впливати на життя людини, може призводити до відсутності друзів або романтичних стосунків, а також до проблем на роботі або у навчанні.

Для діагностики використовуються різні методи, такі як інтерв'ю та

оціночні шкали, які допомагають оцінити рівень тривоги та визначити наявність розладу. Також використовуються тести для вимірювання інтенсивності тривоги, такі як шкала суб'єктивних одиниць дистресу [22, с. 72].

Методологічною основою досліджень є ряд тверджень, які вказують на два рівні тривожності: психологічний і фізіологічний. На психологічному рівні виділяються поведінковий, емоційний і когнітивний компоненти. Це можуть бути такі прояви, як жорстокість, агресія, апатія, відстороненість та замкнутість [12, с. 85]. Фізіологічно тривожність може виявлятися у вигляді прискореного серцебиття, тремтіння, скутості, розладів шлунково-кишкової системи та проблем з тиском.

Одним із факторів, що призводить до соціальної тривожності, є шкільна перевантаженість, яка може спричинити невдачі і викликати емоційну нестабільність, страх та апатію. Дослідження показують, що навчально-виховний процес не завжди враховує психологічні особливості підлітків, що може негативно впливати на їхню мотивацію та працездатність [3, с. 78].

Тривожність може також бути джерелом агресії, особливо у дітей зі зниженою самооцінкою, які використовують агресивну поведінку для подолання тривожності.

Ще одним джерелом соціальної тривожності є «школофобія» – страх перед шкільним середовищем і знущанням з боку однолітків. Такі діти можуть мати труднощі у спілкуванні, а доступність Інтернету ускладнює їхні взаємини, що призводить до зниження самооцінки та високої тривожності [15, с. 95].

Тривожність, окрім негативного впливу, виконує й захисну функцію та мотивує на досягнення, тільки за умови «легкої» тривожності.

Теорія форм соціальних фобій, яку запропонував І. Маркс у 1969 - 1970 роках і яка знайшла відображення у сучасних класифікаціях психічних розладів, на початковому етапі розвитку не враховувала склад особистості, обмежуючись лише конституційною предиспозицією [5, с. 89]. Проте у пізніших дослідженнях, зокрема працях Дж. Тернера і В. Райха, виявлено

взаємозв'язок між соціальною фобією і особистісними особливостями тривожного кластеру. Вони вказали на те, що соціальні фобії можуть бути базою для розвитку інших психічних станів і ускладнювати перебіг різних розладів.

І. Маркс у своїй типології тривожно-фобічних розладів виокремлює соціальну фобію, розглядаючи її як страх негативної оцінки оточуючими. Він також підкреслює, що соціальні фобії зазвичай починаються у ранньому віці, що свідчить про зв'язок між ними та конституційною патологією особистості [12, с. 83].

Т. Ніколс розвиває концепцію І. Маркса, стверджуючи, що соціальна фобія є клінічним проявом патологічного розвитку особистості з початком у підлітковому віці [5, с. 91]. Він вказує на такі характеристики особистості, як гіперчутливість до критики, низьку самооцінку, ригідність, що сприяють розвитку соціальної тривоги і соціальної фобії.

Поняття «сором'язливості» (shyness) та «боязкості» (timidity), які використовуються у сучасній психології, визначають особистісні особливості, що характерні для соціальної фобії. Існують дослідження, які порівнюють ці характеристики у хворих на соціальну фобію та здорових осіб, зазначаючи, що відмінності переважно кількісного, а не якісного характеру [9, с. 87].

Ф. Зімбардо, у своїх дослідженнях у 1996 році, відзначив, що сором'язливість – це страх перед людьми, особливо перед тими, від кого може йти емоційна загроза. Цей страх може виникати від незнайомців через їхню невизначеність, від осіб з владою чи від осіб протилежної статі через можливість інтимного контакту. Ф. Зімбардо також вказує на те, що сором'язливість може бути наслідком сильного страху, який людина відчула у дитинстві, що вимушує її уникати ініціативи в спілкуванні з іншими [22, с. 95].

Деякі експерти стверджують, що сором'язливість та страх – це різні явища, але Оксфордський словник визначає сором'язливу особу як обережну та нерішучу, що близько до поняття «боягузливий». Ф. Зімбардо зауважує, що

сором'язливість може виявлятися у різних формах – від легкого дискомфорту до незрозумілого страху.

У сучасних поглядах на соціальну фобію, вона описується як страх оцінки з боку інших людей у малих групах [11, с. 90]. В DSM-5 використовується термін «соціально тривожний розлад», що описується як постійний страх у соціальних чи робочих ситуаціях, коли людина відчуває себе у центрі уваги та боїться викликати сором або приниження.

Згідно з даними різних досліджень, поширеність соціальної фобії може сягати від 2% до 7%, але деякі дані вказують на значно вищі цифри. Це пов'язано з різноманітністю проявів соціальної тривоги, яка може охоплювати все – від природної сором'язливості до виражених форм уникаючої поведінки та страхів з вегетативними реакціями [8, с. 95].

Соціальна фобія зазвичай починається у середньому підлітковому віці, коли формуються соціальні та міжособистісні зв'язки та визначаються життєві цілі. Цей вид фобії відрізняється тим, що він рівночасто спостерігається як серед чоловіків, так і серед жінок [12, с. 88]. Основним симптомом є постійний страх перед суспільними ситуаціями, такими як знайомства з новими людьми, виступи перед аудиторією, або страх почервоніти. Цей страх підсилюється перед або під час відповідальних ситуацій. Характерною реакцією на цей страх є уникнення суспільних ситуацій, що може в крайніх випадках призвести до повної соціальної ізоляції.

У людей із соціальною фобією спостерігаються такі особистісні риси, як низька самооцінка, страх критики і висока тривожність. Це обмежує їх соціальне життя, освіту та кар'єрний розвиток, що серйозно погіршує їх якість життя та можливості заробітку.

Серед осіб із соціальною фобією вкрай поширена коморбідність, тобто одночасна поява інших психічних розладів. Зокрема, у 70,9% хворих з депресією, 76,7% з наркотичною залежністю та 85% з алкогольною залежністю, спочатку спостерігається соціальний тривожний розлад [11, с. 85]. Це

підкреслює важливість ранньої діагностики та лікування соціальної фобії.

Також у хворих з цим розладом часто виявляють інші фобії, а ще депресію, зловживання ліками та алкоголем. Коморбідна соціальна фобія часто призводить до інвалідизації та збільшує ризик суїцидальних спроб.

Соціальний тривожний розлад зазвичай піддається лікуванню за допомогою психотерапії (її також називають «розмовною терапією»), медикаментозної терапії або їхнього поєднання [20, с. 77].

Одним із найбільш досліджених та ефективних підходів до лікування соціальної тривожності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона допомагає змінити шаблони мислення, поведінки та реакцій у соціальних ситуаціях, що сприяє зниженню рівня страху й тривоги. Крім того, КПТ сприяє розвитку соціальних навичок, що є ключовим аспектом у подоланні соціального тривожного розладу. Завдяки численним дослідженням КПТ вважається «золотим стандартом» психотерапевтичного втручання [9, с. 100].

Один із методів КПТ – експозиційна терапія – передбачає поступове занурення в ситуації, що викликають страх, допомагаючи таким чином долати тривожність. Часто цей підхід доповнюється техніками релаксації [14, с. 90]. Також ефективним варіантом лікування може бути КПТ у груповому форматі, який надає додаткові переваги для людей із соціальною тривожністю.

Ще одним підходом є терапія прийняття та прихильності (АСТ). Вона відрізняється від КПТ тим, що фокусується на іншому способі взаємодії з негативними думками, використовуючи техніки усвідомленості та постановки цілей. Хоча АСТ є відносно новою методикою з меншою кількістю наукових даних, вона може бути ефективною для деяких людей. Вибір підходящої терапії варто здійснювати спільно з фахівцем у сфері психічного здоров'я, враховуючи індивідуальні особливості [10, с. 95].

Медичні спеціалісти можуть призначати лікарські засоби для терапії соціального тривожного розладу. Існує кілька видів медикаментів, які можуть бути ефективними в лікуванні цього стану, зокрема:

- Антидепресанти, зокрема селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) та інгібітори зворотного захоплення серотоніну-норадреналіну (ІЗЗСН);
- Бета-адреноблокатори;
- Протитривожні засоби, такі як бензодіазепіни [16, с. 82].

Препарати групи СІЗЗС та ІЗЗСН найчастіше використовуються при депресії, проте вони також можуть допомагати у зменшенні симптомів соціального тривожного розладу [12, с. 85]. Для досягнення ефекту може знадобитися певний час, зазвичай кілька тижнів. Водночас антидепресанти можуть спричиняти побічні реакції, серед яких головний біль, нудота або порушення сну. Здебільшого ці ефекти є незначними, особливо якщо лікування починається з малої дози, яка поступово підвищується. Якщо у вас з'явилися будь-які небажані реакції, варто обговорити їх із лікарем.

Бета-адреноблокатори можуть допомагати зменшити фізичні прояви тривоги, зокрема пришвидшене серцебиття, надмірне потовиділення та тремор. Найчастіше їх використовують при соціальному тривожному розладі, який проявляється страхом перед публічними виступами чи іншими ситуаціями, що вимагають виконання певних завдань [8, с. 96].

Бензодіазепіни діють швидко та ефективно, зменшуючи тривожність. Вони можуть бути корисними у короткочасному застосуванні, проте є ризик розвитку толерантності, що змушує пацієнта поступово збільшувати дозу. Деякі люди навіть можуть стати залежними від цих препаратів, тому лікарі зазвичай призначають їх на короткий період.

Як медикаментозна терапія, так і психотерапевтичні методи потребують певного часу, щоб дати результат. Часто доводиться спробувати кілька варіантів лікування, перш ніж знайдеться оптимальний варіант. Лікар допоможе визначити найкращий підхід, включаючи вибір препарату, дозування та тривалість прийому [17, с. 86]. Найкращі результати зазвичай

спостерігаються при комплексному підході, що поєднує медикаментозне лікування та когнітивно-поведінкову терапію або інші методи психотерапії.

Отже, соціальна тривожність є серйозним психічним станом, який часто починається у підлітковому віці і проявляється страхом перед суспільними ситуаціями. Цей страх може призвести до уникнення соціальних контактів і навіть до повної ізоляції. Важливо підкреслити, що соціальна фобія часто співвідноситься з іншими психічними розладами, такими як депресія та залежність.

## **1.2 Психологічна характеристика раннього юнацького віку**

Ранній юнацький вік охоплює період від 15 до 18 років [1, с. 45]. У цей час фізичний розвиток проходить більш рівномірно, оскільки завершується етап інтенсивного зростання, характерний для підліткового періоду. Досягнувши цієї вікової межі, людина наближається до фізичної зрілості, і її тілесні параметри майже не відрізняються від дорослих. Сповільнюється зростання у довжину, відбувається зміцнення м'язової тканини, підвищується працездатність, завершується формування кісткової системи, включаючи окостеніння скелета та трубчастих кісток. Всі органи функціонально вдосконалюються, зникає дисбаланс у зростанні серця та кровоносної системи, нормалізується артеріальний тиск, а також узгоджується робота ендокринних залоз [6, с. 73].

Помітні зміни відбуваються і в нервовій системі, особливо у головному мозку. Незважаючи на незначне збільшення його маси, внутрішня структура ускладнюється, нейрони кори головного мозку набувають властивостей, характерних для дорослої людини. Зростає кількість асоціативних волокон, що забезпечують зв'язок між різними зонами кори, що сприяє розвитку аналітично-синтетичної діяльності, необхідної для успішного навчання та

трудової діяльності [9, с. 88]. Неврівноваженість та підвищена збудливість у цьому віці часто є наслідком порушень режиму дня.

Статеве дозрівання на даному етапі завершується, з'являються вторинні статеві ознаки, проте цей процес ще не означає досягнення повної фізичної або психологічної зрілості. Фізичний розвиток безпосередньо впливає на формування трудових навичок та самооцінки, зокрема усвідомлення власної привабливості, сили та витривалості. Позитивне сприйняття власного тіла сприяє життєрадісності та впевненості у собі, тоді як виявлення недоліків може викликати негативні переживання та зниження самооцінки. Фізичні особливості також відіграють важливу роль у міжстатевих відносинах.

Основною діяльністю у цьому віці є навчання, яке стає більш складним і вимагає значної самостійності. Порівняно з підлітковим віком, зростає рівень теоретичного навантаження та необхідність самостійного здобуття знань. Багато старшокласників продовжують використовувати репродуктивний підхід до навчання, що виявляється у пасивному засвоєнні матеріалу [17, с. 118]. Водночас, ця суперечність між вимогами до активності та обмеженим рівнем самостійності стимулює розвиток теоретичного мислення та оволодіння ефективними навчальними стратегіями.

Юнаки проявляють вибіркове ставлення до предметів, що обумовлено їх майбутньою професійною орієнтацією. За дослідженнями, основними факторами, що впливають на інтерес до навчальних дисциплін, є практична значущість, пізнавальна цінність, а також якість викладання [2, с. 53]. Формування професійних інтересів відбувається під впливом сімейних традицій, особистих здібностей, матеріальних чинників та прикладу оточення. Нерідко вибір професії супроводжується типовими помилками, такими як ідеалізація певної діяльності, ігнорування її складних аспектів чи орієнтація на зовнішні фактори.

Одним із ключових новоутворень цього віку є формування світогляду, що передбачає узгоджене осмислення дійсності. Передумовами для цього є

когнітивний розвиток, накопичення знань, а також усвідомлення сенсу власного життя. У цьому віці юнаки починають замислюватися над філософськими питаннями, шукаючи своє місце у світі.

Ключовий чинник формування світогляду юнака – це розвиток його самосвідомості, самооцінки та образу власного «Я». Дослідники зазначають, що в цьому віковому періоді відбуваються значні зміни у сфері самосприйняття, зокрема відкриття власної особистості, усвідомлення її унікальності та цілісності, формування індивідуальної ідентичності та почуття самототожності [9, с. 90]. Юнак починає сприймати себе як неповторну особистість із власним світоглядом, емоціями та переживаннями, що супроводжується прагненням до самовираження та самопізнання. Зростає зацікавленість у глибшому аналізі власних рис характеру, мотивів і поведінки, що сприяє критичному осмисленню себе та рефлексії.

На цьому етапі самооцінка набуває більшої диференційованості та реалістичності, що пов'язано з життєвими планами та особистісним самоствердженням. Відбувається систематизація та узагальнення уявлень про власні фізичні та психосоціальні характеристики, що сприяє відносній стабільності образу «Я». Це допомагає юнакові гармонізувати співвідношення між реальним та ідеальним «Я», формувати позитивну самоконцепцію, самоповагу та адекватний рівень домагань, що, своєю чергою, впливає на його емоційно-вольову сферу, внутрішню саморегуляцію та здатність контролювати реакції на зовнішні впливи [3, с. 60].

Аналізуючи психологічні передумови становлення світогляду молоді, варто звернути увагу на особливості їхніх ціннісних орієнтацій, що проявляються як у змістовому, так і в динамічному аспекті. У структурі цінностей юнаків можна виокремити кілька ключових напрямів: 1) ставлення до власного тіла (здоров'я як важлива цінність) і особистості (прагнення до самопізнання та самореалізації); 2) ставлення до інших людей, що включає широкий спектр соціальних, професійних та групових цінностей, пов'язаних із

міжособистісними комунікаціями; 3) ставлення до навколишнього світу, що охоплює матеріальні та пізнавальні аспекти; 4) ставлення до вищих духовних цінностей, пов'язаних із пошуком абсолютного сенсу буття. Динаміка цих цінностей виявляється у способі їхньої організації: як у вертикальному (ієрархічному), так і горизонтальному порядку, а також у тому, наскільки вони мотивують особистість до конкретних дій та рішень [9, с. 90].

Пізнавальні процеси також зазнають якісних змін. Розвивається теоретичне мислення, що дозволяє здійснювати логічний аналіз, узагальнення та абстрагування. Учні починають формувати індивідуальний стиль розумової діяльності, що характеризується критичністю, гнучкістю та самостійністю.

Розвиток мовлення відбувається через перехід від розгорнутих висловлювань до більш стислих та структурованих форм. Старшокласники освоюють літературні норми, прагнуть до точності й виразності у висловлюваннях, деякі займаються творчою діяльністю – пишуть вірші чи ведуть щоденники [2, с. 50].

Сприймання стає більш довільним та усвідомленим, особливо при роботі з абстрактними поняттями та схемами. Розвивається самоспостереження – здатність аналізувати власні дії, думки та переживання, що сприяє самовдосконаленню.

Уява розвивається як у репродуктивному, так і у творчому аспектах, що проявляється у науковій, художній чи технічній діяльності [5, с. 67]. Пам'ять також удосконалюється: зростає роль довільного запам'ятовування, проте мимовільне залишається важливим, особливо щодо інформації, пов'язаної з особистими інтересами.

Увага стає більш зосередженою та стійкою, учні вчаться контролювати її розподіл і перемикання. Ці навички безпосередньо пов'язані з розвитком логічного мислення [7, с. 78].

У ранній юності значно розширюється самосвідомість, що є ключовим аспектом становлення особистості. Відбувається усвідомлення власного

внутрішнього світу, формуються цінності та ідеали. Самосвідомість охоплює когнітивний компонент (знання про себе), емоційно-оцінний (ставлення до себе) та поведінковий (самоконтроль, самодисципліна). У цьому віці юнаки починають глибше рефлексувати над своїми переживаннями, аналізуючи їх не лише через зовнішні події, а й через власне ставлення [10, с. 92].

Розвиток емоційної сфери супроводжується поглибленням переживань та чутливістю до міжособистісних відносин. Нерідко у цей період виникає почуття самотності, але водночас формується самоповага як узагальнена самооцінка [12, с. 101].

Моральний розвиток проявляється у формуванні ідеалів, які стають основою для самовиховання. Зміцнюються волеві якості, такі як наполегливість, витримка та сміливість, що є базовими для подальшого особистісного розвитку.

Ранній юнацький період вважається ключовим для самосвідомості особистості, яка формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. В радянській психології акцент робився на зовнішніх аспектах формування особистості, таких як соціальна ситуація та теорія «провідної» діяльності. У концепціях західних психологів, таких як Е. Еріксон та Д. Бернс, досліджувалися внутрішні процеси, що відбуваються у самосвідомості особистості [16, с. 120].

Ранній юнацький вік характеризується зміною соціального статусу, новими умовами, початком засвоєння нових видів діяльності та розширенням соціальних контактів. Ці фактори, а також потреба у самовизначенні у житті, є ключовими в соціальному розвитку, згідно з Л. Божович [1, с. 45].

Проте необхідно розрізняти потребу у життєвому самовизначенні від зовнішніх вимог соціуму. Хоча соціальне середовище впливає на формування особистості, внутрішня духовна сутність людини не повинна повністю підпорядковуватися соціальним нормам. Тому важливо розуміти, що обрання сфери діяльності є обов'язковою необхідністю для кожної особистості.

Дослідження закономірностей розвитку особистості у підлітковому віці проводив Д. Бернс, який вказував на внутрішні конфлікти та стреси, пов'язані з руйнуванням емоційних зв'язків дитинства та формуванням нових відносин.

У період підліткового віку спостерігається розширення сфери можливих рольових виборів у зв'язку з включенням особистості у нову систему відносин. Під час інтенсивної соціалізації молоді, стандарти й цінності суспільства можуть суперечити очікуванням та сформованим типам поведінки особистості, що іноді породжує рольові конфлікти [4, с. 60].

Дослідники вказують на існування ще одного типу внутрішнього конфлікту у цьому віці, а саме – протистояння між вимогами рольової поведінки та потребою у самореалізації, розривом між виконуваною роллю та «істинним Я». Тому проблеми «пошуку ідентичності» і «формування глобальної Я-концепції» набувають особливого значення.

Формування образу «Я» є важливим етапом для подальших процесів самовизначення. Цей процес ретельно досліджувався І. Коном, який вважав, що головними психологічними досягненнями раннього юнацтва є відкриття людиною свого внутрішнього світу та усвідомлення своєї унікальності. При цьому процес самопізнання стає більш усвідомленим і цілеспрямованим [7, с. 78].

А. Мудрик підкреслював, що ключовим моментом у становленні особистості є процес «пізнання світу й себе в ньому». Характерною рисою цього віку є потреба у відособленості від дорослих, пов'язана з потребою самопізнання та визначення власної позиції, цінностей та світогляду.

Формування світогляду, виявлення соціальної позиції та вибір майбутнього соціального статусу й засобів його досягнення – є основними потребами особистості у юнацькому віці. Світогляд визначався як «система переконань, що виявляється у ставленні особистості до середовища» [10, с. 92].

Процес самовизначення у юнацькому віці здійснюється через формування соціальної позиції особистістю, яка поставлена перед вибором

життєвого шляху. Самовизначення також визначається внутрішньою логікою психічного розвитку особистості та є результатом потреби у самореалізації, особливо загостреної у період юності.

У сучасному підході до життя, майбутнє стає ключовим «виміром», оскільки плани стають не лише соціальними, а й моральними рішеннями. Вони не обмежуються питанням «ким стати?», а також охоплюють «як стати?», що є важливим етапом морального самовизначення [12, с. 101].

У ранньому юнацькому віці процес самовизначення набуває глобального значення, висвітлюючись з різних поглядів у психологічній літературі. Дослідження з проблем самовизначення показують, що кожне з них відображає певний аспект цього процесу, який набуває інтенсивності саме в цей період.

Формування індивідуального світогляду та усвідомлення цілісної картини світу стають центром духовних пошуків. Вибір світогляду стає свідомим і пов'язаним з життям взагалі. У цей час особистість вже має сформований «апарат» для роботи зі своїми ставленнями та оцінками, а також може аналізувати власний досвід і пов'язувати його з духовними і моральними цінностями. Поряд із самовизначенням у світогляді відбувається особистісне самовизначення, яке включає формування «Я-концепції» й початок створення життєвих планів [1, с. 102].

Професійне самовизначення, як частина цього процесу, також починається у ранньому юнацькому віці. У цей період молодь обирає майбутню професію, спираючись на свої внутрішні потреби, що відповідають суспільним вимогам. Мотиви вибору професії визначаються багатьма факторами, такими як вплив соціальних чинників, родини, школи та засобів масової інформації. Проте кінцеве рішення приймає сама особистість, засноване на особистій активності та узгодженій мотиваційній сфері.

У цьому віковому періоді старшокласники активно створюють життєві плани та розглядають свої перспективи. Вони цікавляться різними аспектами особистого самовизначення, такими як обрана професія, стиль життя,

матеріальний достаток та соціальні перспективи. Для них навчання стає важливим, оскільки вони розуміють його значення для майбутньої професійної діяльності. Нова мотиваційна структура навчання включає мотиви, пов'язані з саморозвитком, успішністю та підготовкою до самостійного життя [3, с. 115].

Для старшокласників характерний мотив саморозвитку, бажання розвивати в собі якості, такі як воля та цілеспрямованість. Вони також прагнуть розширити свої компетентності в різних галузях знань, навіть поза шкільною програмою. Дослідники вказують, що старшокласники, які активно цікавляться учбово-професійною діяльністю, розглядають навчання як основу для майбутньої професійної кар'єри.

Під час завершення школи, старшокласникам необхідно бути психологічно готовими до дорослого життя. Це означає мати розвинені здібності до спілкування, творчої праці та рефлексії. Критеріями психологічної готовності є розвинені потреби та мотиви, комунікативні здібності, розвинений характер та здатність до соціальної взаємодії [5, с. 125].

Психологічна готовність старшокласників до дорослого життя виявляється в їхній внутрішній силі, самосвідомості, розумінні свого життєвого шляху та готовності бути суб'єктом власного життя. Головною ознакою цього періоду є бажання зайняти внутрішню позицію дорослої людини та вибрати свій життєвий шлях.

Старшокласники повинні мати соціальну та психологічну готовність до вступу у доросле життя, щоб успішно реалізувати себе як у суспільстві, так і у сімейному житті. Їх готовність проявляється у їхній здатності до праці, навчання, творчості та вмінні ефективно використовувати свої здібності у соціальній взаємодії [7, с. 135].

Напруженість емоцій виникає внаслідок емоційного ставлення людини до результатів її діяльності, а адаптація включає адекватну співпрацю з оточуючим світом, здатність до праці та самообслуговування, а також адаптивність поведінки відповідно до очікувань інших. Шкільна дезадаптація

пов'язана з утрудненням у навчанні та конфліктами з однокласниками [8, с. 140].

Звідси випливає, що об'єктивні труднощі та відчуття небажання відвідувати школу у дітей можуть мати коріння в їх дезадаптованості. Для подолання цього стану необхідно спрямувати зусилля на усунення причин, що його викликали. При вступі у нову соціальну групу, дитина відчуває тривогу через невизначеність стосовно вимог вчителів, умов навчання та правил поведінки у колективі. Це може призводити до емоційного дискомфорту та внутрішньої напруги, що ускладнює навчально-виховний процес та знижує продуктивність праці на уроці. Навіть учні з високим потенціалом можуть почати відставати в умовах дезадаптації [9, с. 145].

Під час такого періоду важливою є не лише адаптація самого юнака, але й адаптація вчителя, який повинен добре знати своїх учнів для успішної організації навчання. Процес адаптації у школі триває незалежно від того, як почався навчальний рік, а ключове питання полягає в тому, наскільки ефективно він протікає. Мета адаптаційного періоду полягає у тому, щоб зробити процес адаптації більш інтенсивним, що значно впливає на успішність навчальної діяльності та здоров'я учня [6, с. 63].

Дезадаптованість може призводити до неадекватної поведінки, конфліктів та проблем у навчанні. Її причини можуть бути різноманітними, від низького рівня розвитку розумових здібностей до особливостей сімейного виховання [34, с. 85]. Це може спричиняти неврози та психопатії. Враховуючи це, важливо створити умови для перехідного адаптаційного періоду, який допоможе як дітям першокласникам, так і дітям, які просто потрапили у нові колективи.

Отже, ранній юнацький період є ключовим для формування самосвідомості та самовизначення особистості. У цей час відбуваються значні зміни як у внутрішній, так і у зовнішній сферах життя молодшої людини. Важливими аспектами цього процесу є формування світогляду, визначення

соціальної позиції, а також професійне самовизначення. А здатність до адаптації та психологічна готовність до дорослого життя визначають успішність переходу від підліткового віку до дорослості.

### **1.3 Особливості соціальної тривожності у старшокласників**

Соціальна тривожність – це схильність до емоційного хвилювання і тривоги, особливо у ситуаціях невизначеної загрози або очікуваної події, яка може завершитися несприятливо. Тривожна людина постійно перебуває у стані безпричинного страху та напруження, завжди думаючи про можливу негативну подію. Вона може виявляти метушливу, неспокійну та розсіяну поведінку. Підвищена тривожність може призводити до зниженої самооцінки та внутрішнього конфлікту [9, с. 58].

Висока чутливість нервової системи є передумовою для розвитку підвищеної тривожності, але це не обов'язково характерно для кожної людини. Таким чином, властивості темпераменту можуть бути значним фактором ризику.

У сучасному суспільстві дослідження соціальної тривожності визнаються як одна з основних проблем, що спричиняє розлади в емоційній сфері особистості. Це відображається у працях відомих вчених як українських, так і зарубіжних, таких як Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фройд та інших [34, с. 92].

Термін «тривожність» часто використовується як синонім до слова «страх», описуючи неприємні почуття, такі як негативні думки, напругу та фізіологічну активність нервової системи. Вона також асоціюється з побоюванням втратити свою самість у філософії, а також може бути пов'язана з екзистенціальними страхами, наприклад, страхом смерті.

У психології, З. Фройд розглядає тривожність як відображення емоційного стану особистості у ситуації, яку вона сприймає як небезпечну [12, с. 54].

Психолог та професор М.Д. Левітов визначав тривожність як особливий психічний стан, що проявляється через побоювання і порушення спокою, спричинене певними неприємностями [48, с. 100]. Узагальнюючи, тривожність є суб'єктивним виявом стану особистості, її недостатньої адаптації. Це переживання емоційного дискомфорту та передчуття небезпеки, яке свідчить про незадоволення важливими потребами особистості. Тривожність може активізуватися під час конкретних ситуаційних стресів або проявлятися як стійка індивідуальна риса особистості.

Стан соціальної тривожності передбачає підвищену увагу, сенсорне та моторне напруження, спрямовані на адекватну реакцію на страх. Як механізм самозахисту, тривога існує вже тисячоліття як емоція, що слугує інстинкту самозбереження. У минулому тривога мотивувала до пошуків їжі, будівництва житла, створення сім'ї чи племені, а також захисту власної території. Цей механізм зберігається на генетичному рівні як необхідний для виживання [18, с. 77].

З психодинамічного підходу проблему тривожності можна розглядати так: за теорією З. Фрейда, тривога є захисною функцією психіки, особливо функцією Его. Вона попереджає про наближення загрози, з якою потрібно взаємодіяти або яку слід уникнути. З. Фрейд виділяв реалістичну, невротичну та моральну тривогу, кожна з яких виникає з різних джерел та має свої особливості [2, с. 63].

К. Хорні, представниця того ж напрямку, підкреслює, що ключовим фактором у розвитку особистості є взаємини між дитиною та дорослим. Згідно з соціальною теорією особистості К. Хорні, у дитинстві людина має дві основні потреби: потребу у безпеці та потребу у задоволенні. При здоровому розвитку ці потреби задовольняються, але при патологічному виникає базальна тривога. Для подолання цієї тривоги дитина використовує захисні стратегії, спрямовані на зменшення тривожності [18, с. 77].

Теорія періодизації Е. Еріксона, що відбувається на тлі психоаналітичних

концепцій З. Фрейда, розглядає розвиток особистості та його вплив на соціально-культурний контекст тривожності. Перший етап, що включає період немовляти, акцентує увагу на соціальній взаємодії з матір'ю. Позитивний результат цього етапу – формування довіри, а негативний – недовіри до світу. Якщо дитина не отримує необхідної турботи, у неї може сформуватися недовіра, проявляючись у боязливості та підозрілості [34, с. 92].

Другий етап раннього дитинства характеризується розвитком почуття незалежності або залежності та провини. Позитивний розвиток призводить до самостійності та високої самооцінки, тоді як негативний може породити тривожну особистість з низькою самооцінкою й почуттям самотності.

У когнітивній та гуманістичній психології також досліджувалася соціальна тривожність. Дж. Келлі визначав тривогу як реакцію на події, які виходять за межі існуючих пізнавальних конструктів особистості, викликаючи страх через неможливість їх інтерпретації [2, с. 47]. К. Роджерс інтерпретував тривожність як емоційну реакцію на протиріччя між реальним ідеальним «Я», яке може викликати напруженість та невизначеність.

Незважаючи на обширні дослідження у галузі психології, тривожність залишається актуальною проблемою, що потребує подальшого вивчення. Термін «тривожність» залишається невизначеним, існують питання щодо її різниці від схожих концепцій, причин її виникнення та методів корекції. Мало вивчені способи самостійного зниження тривожності та її роль у процесі адаптації [21, с. 85].

Тривожність має виражену вікову специфіку, яка проявляється у різних формах та реакціях на навколишні подразники. Для різних вікових груп існують свої основні джерела тривоги, а також специфічні механізми компенсації та захисту [9, с. 54].

У своїх дослідженнях, відомий американський психолог Ч.Д. Спілбергер розглядає тривожність як властивість особистості (Т-властивість), що впливає на реакцію на навколишні умови, перетворюючи їх на об'єктивно безпечні

обставини у тривожні стани.

Хоча соціальна тривожність не завжди проявляється у поведінці, її рівень можна виміряти за частотою та інтенсивністю виникнення у людини [18, с. 77]. Особистості з високим рівнем тривожності сприймають оточуючий світ як загрозливий, що може призвести до більш інтенсивних станів тривоги порівняно з особистостями з низьким рівнем тривожності.

У молодому віці соціальна тривожність може проявлятися різноманітно та маскуватися під інші проблеми. Крім того, емоційне навантаження може викликати психосоматичні захворювання та зниження імунітету, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я [2, с. 63].

Під час періоду раннього юнацького віку людина активно проводить інтроспекцію, оцінює свої бажання, можливості та знання, встановлює цілі на майбутнє та розпочинає професійну самореалізацію. Проте цей процес супроводжується багатьма страхами, які збільшують рівень тривоги. У цьому віці формується самооцінка, яка визначається порівнянням «Я-ідеального» та «Я-реального» [21, с. 83]. Однак часто уявлення про обидва ці «Я» є неточними, оскільки «Я-ідеальне» часто випадкове та не підкріплене, а «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Це протиріччя може викликати внутрішню невпевненість, а також зовнішню агресивність та почуття відчуженості.

Згідно з Е. Еріксоном, ранній юнацький вік є періодом кризи ідентичності, який включає соціальні та індивідуально-особистісні вибори, ідентифікації та самовизначення [7, с. 71].

Соціальна тривожність у особистостей раннього юнацького віку – це індивідуальна особливість, що проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги та низькому порозі її виникнення. Ч.Д. Спілбергер розрізняє реактивну та індивідуальну тривожність, де реактивна тривога виникає в очікуванні неприємностей, мобілізуючи ресурси для їх вирішення, тоді як особистісна тривожність характеризується стійким

почуттям тривоги у різних ситуаціях [34, с. 92].

Емоційний інтелект – це спосіб пізнання через почуття та емоції. Взаємозв'язок інтелекту та емоцій був підкреслений Т. Рібо, який вказав на перевагу емоційних станів у сприйнятті світу. Занижена самооцінка та комплекс неповноцінності є проблемами, що часто зустрічаються у сучасному суспільстві. Вони характеризуються неадекватним уявленням про себе, що може призводити до різних негативних проявів, таких як конфузність, сором'язливість, невпевненість у власних можливостях та багато інших.

Незалежно від причин, гіпервідповідальність завжди ґрунтується на глибокому особистому незадоволенні, невпевненості та підвищеній тривозі, а також бажанні контролювати все навколо, інколи з легкими відтінками демонстративності. Зазвичай за гіпервідповідальністю ховається особиста драматична історія, яка акумулює в собі як і сімейні травми, так і дитячі переживання [14, с. 52].

Основне завдання старшокласника полягає у тому, щоб допомогти собі вступити у зрілість. Усі сфери особистості – духовна, інтелектуальна, фізична – за словами В.В. Зеньковського, стають повністю готовими до цього.

Під час юності всі новоутворення попередніх вікових груп акумулюються та виявляються у новому контексті. З дитинства повертається естетичний спосіб сприйняття світу, відчуття світлого безмежного [9, с. 58].

Емоційна сфера підростаючої особистості збагачується у ранньому юнацькому віці, її внутрішній світ стає досить складним і тендітним. У цьому віці часто з'являється загострення почуття самотності, яке, за Е. Фромом, якщо триває довго і не зникає, може призвести до серйозних психічних розладів, подібних до фізичного голоду. Проте це почуття самотності у ранньому юнацькому віці зазвичай є тимчасовим і зникає при налагодженні здорових особистісних відносин з оточуючими людьми [9, с. 58].

Одна з ключових рис особистості, яка формується на початку юності – це самоповага, що представляє собою загальне оцінювання себе як особистості.

Особи з низькою самоповагою часто мають обмежені соціальні амбіції, уникають будь-яких видів діяльності, де є елемент змагання. Такі молоді люди часто не намагаються досягти своїх цілей, оскільки втратили віру у власні можливості, що, в свою чергу, підсилює їхню низьку самооцінку.

Також соціальна тривожність не лише впливає на емоційний стан особистості, а й може суттєво змінювати спосіб взаємодії з оточенням. Це явище стає більш помітним в умовах соціального тиску, де особа відчуває постійну необхідність відповідати певним соціальним стандартам або сприймає себе як об'єкт оцінки. У таких ситуаціях соціальна тривожність проявляється в труднощах у комунікації, страху бути осудженим або неприємно сприйнятим іншими людьми. Це може призвести до ізоляції, уникання соціальних контактів та зменшення рівня впевненості в собі [34, с. 92].

Важливим аспектом є те, що соціальна тривожність не завжди є вродженою рисою; вона може формуватися під впливом навколишнього середовища, виховання, а також особистих переживань у ранньому дитинстві. Наприклад, діти, які виростили в умовах, де були домінуючими високі стандарти або знущання, можуть розвивати тривожність як механізм самозахисту [17, с. 55]. Проблеми з адаптацією в соціальних ситуаціях можуть стати постійними і проявлятися у дорослому віці у вигляді невпевненості в собі.

Окрім того, соціальна тривожність може мати важливий вплив на фізіологічний стан людини. Це часто спричиняє розвиток психосоматичних розладів, таких як головні болі, розлади травлення та серцево-судинні проблеми. Це підтверджує важливість своєчасного виявлення та корекції тривожних розладів. Спільно з психологічними симптомами, фізіологічні симптоми можуть значно ускладнювати процес лікування та адаптації, оскільки вони підсилюють відчуття фізичного дискомфорту, що в свою чергу збільшує рівень стресу [30, с. 102].

Також важливо зазначити, що соціальна тривожність у різних культурах може мати різні форми прояву. Наприклад, у культурах, де особлива увага приділяється колективізму, люди можуть більше хвилюватися через своє місце в групі або соціальну роль, тоді як в індивідуалістичних культурах акцент ставиться на досягненнях і самореалізації особистості. Це може впливати на сприйняття соціальної тривожності та її корекцію в залежності від культурних особливостей [19, с. 84].

Тривожні розлади, зокрема соціальна тривожність, є одним із найбільш поширених психічних розладів, що часто залишаються непоміченими, через їх скриті та складні симптоми. Люди, які страждають від соціальної тривожності, можуть роками уникати професійних можливостей, які потребують комунікації з іншими, через страх перед публічними виступами чи зустрічами з новими людьми. Однак важливо зазначити, що тривожність можна ефективно коригувати за допомогою різноманітних терапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та медитація [17, с. 65].

В умовах сучасного світу, де соціальні мережі відіграють важливу роль, виникають нові форми соціальної тривожності, пов'язані з необхідністю постійно підтримувати позитивний імідж або бути на виду в цифровому просторі [21, с. 72]. Це також має свій вплив на психоемоційне здоров'я, оскільки багато людей відчувають страх бути осудженими або не відповідати соціальним очікуванням, що посилює відчуття тривожності.

Одним із можливих шляхів зниження рівня соціальної тривожності є створення більш сприятливих умов для розвитку самосвідомості та самоприйняття. Практика усвідомленості (mindfulness) стає все більш популярною в лікуванні тривожності, оскільки вона дозволяє людині краще розуміти свої емоційні реакції та не піддаватися панічним почуттям, що виникають у стресових ситуаціях [15, с. 84].

Особливо важливою є підтримка людей з високим рівнем соціальної тривожності в процесі їх адаптації до соціуму. Тут роль відіграють не лише

професіонали у галузі психотерапії, а й підтримка з боку родини та друзів. Взаємодія в безпечному соціальному середовищі може допомогти людині подолати свої страхи і почати впевнено діяти в соціальних ситуаціях.

Соціальна тривожність, як і інші психічні стани, тісно пов'язана з умовами життя, які формують певні стратегії поведінки та реагування на стрес. Зокрема, важливим аспектом є вплив соціальних очікувань, які часто формуються ще в дитинстві через взаємодію з батьками та суспільством в цілому. У сучасному світі важливість соціальних мереж і доступ до інформації можуть збільшити рівень тривожності, оскільки індивідуум постійно порівнює себе з іншими, що посилює відчуття недостатності або невідповідності певним стандартам [33, с. 75].

Крім того, важливо звернути увагу на гендерні аспекти соціальної тривожності. Дослідження показують, що жінки, як правило, більш схильні до соціальної тривожності через вплив соціальних стереотипів, що стосуються їх зовнішності, поведінки і ролі в суспільстві. Вони можуть відчувати більший тиск, що веде до зниження самооцінки і постійних переживань, пов'язаних з соціальними взаємодіями. З іншого боку, чоловіки можуть зіткнутися з соціальною тривожністю через ідеал мужності, який часто не дозволяє їм висловлювати емоції або звертатися по допомогу [42, с. 80].

Соціальна тривожність також може мати прямий вплив на професійну діяльність. Люди, які страждають від цієї проблеми, часто відчують труднощі в кар'єрному рості через невпевненість в собі, страх перед публічними виступами або необхідністю взаємодіяти з колегами [28, с. 85]. Вони можуть уникати ситуацій, що вимагають лідерських навичок, що зрештою обмежує їхній потенціал і можливості розвитку.

Ще однією важливою складовою є роль фізичних вправ у подоланні соціальної тривожності. Відомо, що регулярна фізична активність, особливо аеробні вправи, допомагає знизити рівень стресу і тривоги завдяки вивільненню ендорфінів. Дослідження підтверджують, що фізичні вправи сприяють

покращенню психоемоційного стану, підвищують рівень енергії та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Тому для осіб, які мають підвищену соціальну тривожність, включення фізичної активності в повсякденне життя може стати важливим кроком у корекції тривожних розладів [44, с. 98].

Тривога також має певний вплив на когнітивні процеси. Люди, що страждають від соціальної тривожності, можуть мати схильність до катастрофізації – уявлення про те, що найгірше можливе вже сталося або ось-ось станеться. Цей когнітивний патерн призводить до того, що людина зосереджується на негативних аспектах кожної ситуації, не помічаючи позитивних або нейтральних моментів. Це, в свою чергу, посилює відчуття тривоги і заважає ефективно взаємодіяти з іншими людьми [16, с. 67].

Соціальна тривожність також пов'язана з певними фізіологічними змінами в організмі. Під час соціальної взаємодії організм може перебувати в стані хронічного стресу, що призводить до підвищення рівня кортизолу, гормону стресу. Постійне вивільнення цього гормону може спричиняти виснаження, зниження імунітету та збільшення вразливості до різноманітних хвороб. Тому боротьба з тривожністю включає не тільки психологічні методи, а й фізіологічні: розслаблення, техніки дихання та медитація, які допомагають нормалізувати рівень стресу в організмі [18, с. 89].

Ще одним важливим аспектом є вплив соціальної тривожності на міжособистісні стосунки. Люди, що страждають від цієї проблеми, можуть уникати близьких взаємодій, оскільки бояться відмови чи негативної оцінки з боку інших. Це може призвести до відчуття самотності і соціальної ізоляції. Більш того, соціальна тривожність може знижувати здатність до відкритого спілкування та емоційної близькості, що ускладнює розвиток здорових стосунків [37, с. 95].

Також цікаво, що соціальна тривожність може впливати на творчу діяльність. Люди з високим рівнем тривожності можуть переживати труднощі при спробах виразити себе через мистецтво або творчість, оскільки відчувають

страх перед оцінкою або критикою [31, с. 85]. В той же час, творчий процес може стати для них способом самовираження і зниження рівня стресу, якщо цей процес відбувається в підтримуючому середовищі, без страху бути осудженими.

Отже, рівень соціальної тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення старшокласника.

### **Висновки до першого розділу**

Таким чином, у ході проведеного аналізу були детально розглянуті аспекти соціальної тривожності, її психологічні характеристики та прояви в ранньому юнацькому віці, зокрема у старшокласників. Виявлено, що соціальна тривожність є важливою складовою психічного стану молодих людей цього віку, і має значний вплив на їх здатність адаптуватися до соціального середовища та досягати високих результатів у навчанні. Цей аспект може виявлятися як у зовнішніх проявах, так і в інтерналізованих відчуттях тривоги, які ускладнюють соціальну взаємодію і підвищують рівень стресу.

Зазначено, що специфічні прояви соціальної тривожності у старшокласників обумовлені періодом активного формування ідентичності, коли молоді люди активно шукають своє місце в суспільстві, формують соціальні зв'язки, взаємини з однолітками та визначають свою роль у соціальній структурі. Це є етапом розвитку важливих соціальних навичок і, разом з тим, періодом високої емоційної вразливості. Згідно з результатами досліджень, сильна соціальна тривожність у юнаків цього віку може мати не тільки негативний вплив на їх здатність до навчання та академічних досягнень, але й значно погіршити їх загальний емоційний стан, сприяючи виникненню інших психологічних проблем, таких як депресія чи низька самооцінка.

Ранній юнацький період є критичним для розвитку особистості. Соціальна тривожність, яка супроводжує цей етап, може мати далекосяжні наслідки для життя молоді людини. Вона впливає не тільки на її академічну успішність, але й на здатність взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові стосунки, а також реалізувати себе у кар'єрі. Важливо підкреслити, що соціальна тривожність не є звичайною сором'язливістю, і це не повинно сприйматися як просто тимчасова проблема, яку можна ігнорувати. Тому необхідно вчасно виявляти ці ознаки та надавати відповідну підтримку тим, хто стикається з цією складною ситуацією.

Особливо важливим є те, що ранній юнацький період відіграє ключову роль у процесах самовизначення і формування самосвідомості. Це час інтенсивних змін і внутрішніх трансформацій, коли молоді люди розвивають світогляд, визначають свої життєві цілі, соціальні орієнтири та кар'єрні прагнення. Вони активно шукають своє місце в соціумі і створюють стосунки з оточенням. Водночас, психологічна готовність до дорослого життя і здатність адаптуватися до нових соціальних умов визначають їх подальший успіх у житті. Зокрема, рівень тривожності в цьому віці прямо впливає на емоційний стан, поведінкові реакції, здатність справлятися з викликами і змінами, а також на професійну реалізацію. Чим більша соціальна тривожність, тим складніше молодій людині здійснити цей перехід до дорослого життя, що в свою чергу може затруднити процес соціалізації та досягнення успіху у професійній сфері.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

#### 2.1 Організація та проведення дослідження

Експериментальною базою дослідження був Миколаївський ліцей №40. Дослідженням було охоплено 50 осіб раннього юнацького віку.

Було створено гугл-форми (посилання на них подаються у додатках) та надіслано здобувачам освіти 10-11 класів.

Запропоновано наступні методики для проведення дослідження:

1. Методика: Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності;
2. Методика: Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7;
3. Методика: Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга.

Шкала тривоги А. Бека – це клінічна тестова методика, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її вираженості. Опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких включає один із типових симптомів тривоги, як тілесних, так і психічних. Респондент повинен оцінити кожний пункт від 0 (якщо симптом не турбував) до 3 (якщо симптом турбував дуже сильно).

Ця шкала є простим та зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки і при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали зазвичай займає не більше 10 хвилин, і зазвичай це можна довірити самому випробуваному. Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути направлені на консультацію до фахівця. Підрахунок балів здійснюється простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали:

- Значення до 21 бала включно свідчить про незначний рівень тривоги;
- Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривоги;
- Значення вище 36 балів (за максимуму в 63 бали) свідчить про дуже високу тривогу.

Шкала GAD-7 (ГТР-7) є особистісним опитувальником, призначеним для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Вона також може використовуватися для скринінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу.

Шкала складається з 7 запитань, на кожне з яких респондентові пропонується чотири варіанти відповіді. За кожен відповідь нараховується певна кількість балів. Сума балів дозволяє зробити висновок про рівень тривожності, наявність симптомів ГТР та інших тривожних розладів.

Респондентам необхідно відповідати, враховуючи свої відчуття протягом останніх 14 днів.

Інтерпретація:

- 0-4 бали: мінімальний рівень тривожності;
- 5-9 балів: помірний рівень тривожності;
- 10-14 балів: середній рівень тривожності;
- 15-21 бал: високий рівень тривожності.

Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга спрямований на діагностику рівня самоповаги у юнаків. Цей опитувальник був розроблений М. Розенбергом у 1972 році. Він використовується як одновимірний, але факторний аналіз показав наявність двох незалежних факторів: самоприниження та самоповага. Тест добре корелює з депресивним станом, тривожністю, активністю у спілкуванні, лідерством, а також із ставленням до себе та до батьків.

Методика подається респондентам на бланку і може бути представлена як у груповій, так і у індивідуальній формі.

За кожну відповідь, що співпадає за ключем, надається певний бал. Після цього підраховується загальна сума балів.

Рівень самоповаги визначається як сума балів, отриманих респондентом.

Ця оцінка порівнюється з можливим максимумом (40) і мінімумом (10) балів та відображає рівень самоповаги у порівнянні з респондентами того ж віку і статі.

Орієнтовні показники:

- 35-40 балів: надмірно високий рівень самоповаги;
- 30-34 бали: високий, продуктивний рівень самоповаги;
- 21-29 балів: середній рівень самоповаги;
- 20-16 балів: низький рівень самоповаги, схильність до самознищення;
- 15-10 балів: вкрай низький рівень самоповаги, виражене самоприниження.

Таким чином, було здійснено дослідження на базі Миколаївського ліцею №40 серед 50 осіб раннього юнацького віку за допомогою гугл-форм. Використані методики виявили рівень соціальної тривожності та самооцінку учасників.

## **2.2 Результати дослідження**

Було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті оцінити рівні прояву соціальної тривожності серед старшокласників. За основу даного емпіричного дослідження були обрані здобувачі освіти 10-11 класів Миколаївського ліцею №40.

Вид дослідження: дистанційний, інформація про юнаків подана із застосуванням їх реальних імен та прізвищ.

Вибірку склали 50 здобувачів освіти. Найважливішою характеристикою даної вибірки була вікова категорія респондентів (16-17 років).

Соціальна тривожність виявляє значний вплив на успішність навчання старшокласників. Згідно з дослідженням, проведеним серед учнів 16-17 років, 83% зазначили, що їхній стан тривожності негативно позначається на їхній академічній продуктивності. Відчуття нездатності ефективно спілкуватися з оточуючими та страх перед соціальними ситуаціями можуть значно ускладнити процес засвоєння навчального матеріалу та взаємодії з викладачами та однолітками.

На жаль, лише 17% респондентів повідомили про покращення своїх соціальних відносин, тоді як інші відчують певний рівень відчуження. Це свідчить про те, що соціальна тривожність може перешкоджати не лише академічному прогресу, але й розвитку здорових міжособистісних зв'язків, які є важливим чинником успішного адаптивного навчання.

Безумовно, важливо враховувати, що обмеження, пов'язані з пандемією та воєнним станом, додатково підсилюють цю проблему, створюючи додатковий стрес та відчуття відокремленості серед старшокласників. Однак, навіть перед цими подіями, значна частина молоді також відчувала певний рівень соціальної тривожності, що свідчить про загальнонаціональний характер цієї проблеми серед юнаків.

Додатково результати дослідження щодо старшокласників демонструють, що 95% молодших братів та сестер респондентів відчують певний рівень соціальної тривожності, з яких 20% повідомляють про часті випадки цього явища, а 3% відчують його постійно. Ці цифри ставлять під серйозний сумнів функціонування їхнього академічного та соціального самопочуття та підкреслюють важливість вчасної та компетентної підтримки для молоді в умовах навчального середовища.

Досліджувані були розподілені в дві групи: «Група А» (вибірка старшокласників, у яких низький або середній рівень соціальної тривожності) та «Група Б» (вибірка старшокласників, у яких високий рівень соціальної тривожності).

Переходимо до першого дослідження, яке передбачає використання Шкали А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності. Цей інструмент дозволяє визначити рівень тривожності у респондентів, оцінюючи не тільки фізичні симптоми, але й емоційні, когнітивні та поведінкові прояви тривоги.

Важливим аспектом цього дослідження є можливість отримати детальну картину тривожного стану, що допоможе в подальшому аналізі та коригуванні психологічного стану учасників.

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності» в групі вибірки А (старшокласників, у яких низький або середній рівень соціальної тривожності) наведено у табл. 2.1:

*Таблиця 2.1*

Результати дослідження за допомогою методики  
«Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності»

| Вибірки |   | Рівні вираженості тривоги у «Групи А» |          |
|---------|---|---------------------------------------|----------|
|         |   | легкий                                | середній |
| А       | п | 15                                    | 10       |
|         | % | 60                                    | 40       |

Як видно з результатів табл. 2.1 серед вибірки переважають старшокласники з легким рівнем вираження тривоги – 60% (15 осіб з 25), а з середнім – 40% (10 осіб з 25).

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності» в групі вибірки Б (старшокласників, у яких високий рівень соціальної тривожності) відбиті у табл. 2.2:

Результати дослідження за допомогою методики  
«Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності»

| Вибірки |   | Рівні вираженості тривоги у «Групи Б» |
|---------|---|---------------------------------------|
|         |   | високий                               |
| Б       | п | 25                                    |
|         | % | 100                                   |

Як бачимо з результатів табл. 2.2 у вибірці «Групи Б» усі старшокласники мають високий рівень вираження тривоги.

У ході проведеного дослідження за допомогою методики «Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності» було проаналізовано рівень тривожності у двох групах респондентів – «Група А» та «Група Б». Отримані результати дозволили визначити значні відмінності між цими групами щодо рівня тривожності.

Згідно з отриманими даними, у респондентів «Групи А» зафіксовано низький рівень тривожності. Це свідчить про те, що учасники цієї групи демонструють емоційну стійкість, врівноваженість та відсутність виражених ознак тривожності, які могли б суттєво впливати на їхнє психоемоційне благополуччя.

Низький рівень тривожності може бути пов'язаний із сприятливими соціальними умовами, ефективними механізмами подолання стресу або загальною стійкістю до тривожних станів.

На відміну від цього, респонденти «Групи Б» продемонстрували високий рівень тривожності за Шкалою А. Бека. Це означає, що вони можуть відчувати значний рівень психологічного дискомфорту, підвищене занепокоєння та нервозність, що може негативно позначатися на їхній загальній якості життя та соціальному функціонуванні.

Високий рівень тривожності часто асоціюється з постійним переживанням щодо майбутнього, складнощами у прийнятті рішень, а також з

наявністю внутрішньої напруги, яка може впливати на когнітивну та емоційну сферу особистості.

Дослідження свідчать, що старшокласники з високим рівнем соціальної тривожності можуть відчувати більше труднощів у спілкуванні з викладачами та однокласниками, що може перешкоджати їхній здатності ефективно засвоювати матеріал. Крім того, тривожність може впливати на їх здатність до розв'язання завдань та прийняття рішень під час навчальних процесів.

Було проведено ще одне емпіричне дослідження, яке мало на меті оцінити рівень тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу серед старшокласників.

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» в групі вибірки А (старшокласників, у яких мінімальний або помірний рівень соціальної тривожності) наведено у табл. 2.3:

*Таблиця 2.3*

Результати дослідження за допомогою методики  
«Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

| Вибірки |   | Рівні вираженості тривожності у «Групи А» |          |
|---------|---|-------------------------------------------|----------|
|         |   | мінімальний                               | помірний |
| А       | п | 13                                        | 12       |
|         | % | 52                                        | 48       |

Як видно з результатів табл. 2.3 серед вибірки переважають старшокласники з мінімальним рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), а з помірним – 48% (12 осіб з 25).

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» в групі вибірки Б (старшокласників, у яких середній та високий рівень соціальної тривожності) відбиті у табл. 2.4:

Результати дослідження за допомогою методики  
«Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

| Вибірки |   | Рівні вираженості тривожності у «Групи Б» |         |
|---------|---|-------------------------------------------|---------|
|         |   | середній                                  | високий |
| Б       | п | 13                                        | 12      |
|         | % | 52                                        | 48      |

Як бачимо з результатів табл. 2.4 серед вибірки переважають старшокласники з середнім рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), а з високим – 48% (12 осіб з 25).

За результатами проведеного емпіричного дослідження за допомогою «Опитувальника з генералізованої тривоги – GAD-7» було оцінено рівень тривожності серед старшокласників двох груп: Групи А та Групи Б. Метою дослідження було не тільки визначити рівень тривожності, а й провести скринінг генералізованого тривожного розладу серед учнів.

Результати тестування показали, що в Групі А спостерігається помірний рівень тривожності, що вказує на певні труднощі та переживання серед учасників, однак ці тривожні стани не досягали критичних або високих показників. Респонденти цієї групи продемонстрували помірний рівень переживань і хвилювань, що, можливо, пов'язано з віковими змінами, стресовими ситуаціями в навчальному процесі або підготовкою до майбутнього.

Натомість Група Б продемонструвала високий рівень тривожності, що свідчить про значну кількість учнів, які можуть страждати від генералізованого тривожного розладу або мають серйозні труднощі в управлінні своїми емоціями та переживаннями. Високий рівень тривожності у цій групі може бути пов'язаний з низкою факторів, таких як сильний академічний тиск, низька соціальна підтримка або навіть наявність особистих чи родинних проблем, що погіршують емоційний стан учнів.

Так, перейдемо до останнього дослідження, головна мета якого спрямована на діагностику рівня самоповаги юнака, що як раз дуже важливо у шкільному просторі.

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга» в групі вибірки А (старшокласників, у яких надмірний, високий та середній рівень самоваги) наведено у табл. 2.5:

Таблиця 2.5

Результати дослідження за допомогою методики  
«Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга»

| Вибірки |   | Рівні самоваги у «Групи А» |         |          |
|---------|---|----------------------------|---------|----------|
|         |   | надмірно високий           | високий | середній |
| А       | п | 1                          | 5       | 19       |
|         | % | 4                          | 20      | 76       |

Як видно з результатів табл. 2.5 серед вибірки переважають старшокласники з середнім рівнем самоповаги – 76% (19 осіб з 25), з високим у 20% (5 осіб з 25). У той же час з надмірно високим рівнем самоповаги лише у одного опитуваного серед 25 осіб – 4%.

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга» в групі вибірки Б (старшокласників, у яких низький та вкрай низький рівень самоваги) відбиті у табл. 2.6:

Таблиця 2.6

Результати дослідження за допомогою методики  
«Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга»

| Вибірки |   | Рівні самоваги у «Групи Б» |               |
|---------|---|----------------------------|---------------|
|         |   | низький                    | вкрай низький |
| Б       | п | 21                         | 4             |
|         | % | 84                         | 16            |

Як бачимо з результатів табл. 2.6 серед вибірки переважають старшокласники з низьким рівнем самоповаги – 84% (21 осіб з 25), а з вкрай низьким лише у 16% (4 осіб з 25).

В результаті проведеного тестування за шкалою М. Розенберга виявлено значні відмінності у рівні самоповаги між двома групами респондентів.

У «Групі А», яка показала високі бали на шкалі М. Розенберга, спостерігається висока самооцінка. Це означає, що учасники цієї групи мають позитивне ставлення до себе, відчують впевненість у своїх силах та здатні приймати себе такими, якими вони є.

Люди з високим рівнем самоповаги, зазвичай, краще справляються з труднощами, мають більш стійке емоційне становище і можуть ефективніше взаємодіяти з іншими людьми.

Натомість, у «Групі Б», де учасники показали низькі результати за тестом М. Розенберга, спостерігається знижена самооцінка. Це може свідчити про часті сумніви у своїх здібностях, відчуття невдоволення собою та, можливо, високий рівень самокритики.

Люди з низьким рівнем самоповаги часто переживають стрес, тривогу і можуть мати труднощі в міжособистісних взаєминах.

Такий стан також може призводити до проблем у досягненні особистих цілей, адже внутрішнє невдоволення собою заважає діяти з максимальною ефективністю.

Таким чином, ми сформували вибірку з 50 студентів, розподіливши їх на дві рівні групи: 25 осіб із низьким рівнем соціальної тривоги та 25 осіб із високим рівнем. Це дозволяє нам дослідити, чи впливає рівень соціальної тривоги на академічну успішність, порівнюючи результати обох груп.

Наступний етап аналізу допоможе визначити можливі закономірності та зробити обґрунтовані висновки щодо взаємозв'язку між рівнем соціальної тривоги та навчальними досягненнями.

Результати аналізу щодо академічної успішності групи вибірки А

(старшокласників, у яких низький або середній рівень соціальної тривожності) наведені у табл. 2.7:

Таблиця 2.7

## Результати щодо академічної успішності «Групи А»

| Рівень     | Кількість осіб | % показник |
|------------|----------------|------------|
| Початковий | 0              | 0          |
| Середній   | 3              | 12         |
| Достатній  | 18             | 72         |
| Високий    | 4              | 16         |
| Разом      | 25             | 100        |

Як видно з результатів табл. 2.7 у «Групі А» жоден зі страшокласників не має початкового рівня, середній у 12% осіб (3), достатній у 72% старшокласників (18 осіб) та високий у 16% осіб (4).

Візуально рівні успішності репрезентовано у вигляді кругової діаграми на рис. 2.1 вибірки А (старшокласників, у яких низький або середній рівень соціальної тривожності):

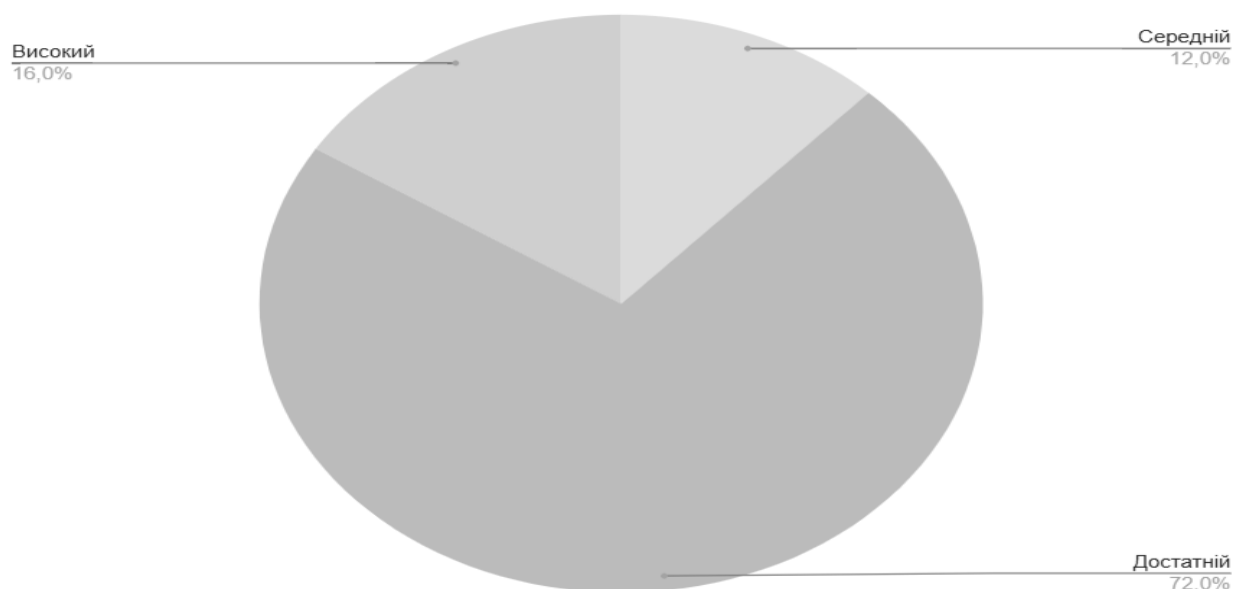


Рис. 2.1 Результати дослідження «Групи А» академічної успішності

Згідно результатів на рис. 2.1 можна зробити висновок, що більший відсоток юнаків має достатній рівень академічної успішності – 72%, високий рівень академічної успішності у 16% старшокласників та 12% мають середній рівень успішності.

Результати аналізу щодо академічної успішності групи вибірки Б (старшокласників, у яких високий рівень соціальної тривожності) наведені у табл. 2.8:

Таблиця 2.8

Результати щодо академічної успішності «Групи Б»

| Рівень     | Кількість осіб | % показник |
|------------|----------------|------------|
| Початковий | 0              | 0          |
| Середній   | 1              | 4          |
| Достатній  | 16             | 64         |
| Високий    | 8              | 32         |
| Разом      | 25             | 100        |

Згідно результатів табл. 2.8 у «Групі Б» жоден зі старшокласників не має початкового рівня, середній у 4% (1 особи), 64% мають достатній рівень успішності (16 осіб) та у 32% високий рівень успішності (8 старшокласників).

Візуально рівні успішності репрезентовано у вигляді стовпчастої діаграми на рис. 2.2 вибірки Б (старшокласників, у яких високий рівень соціальної тривожності):

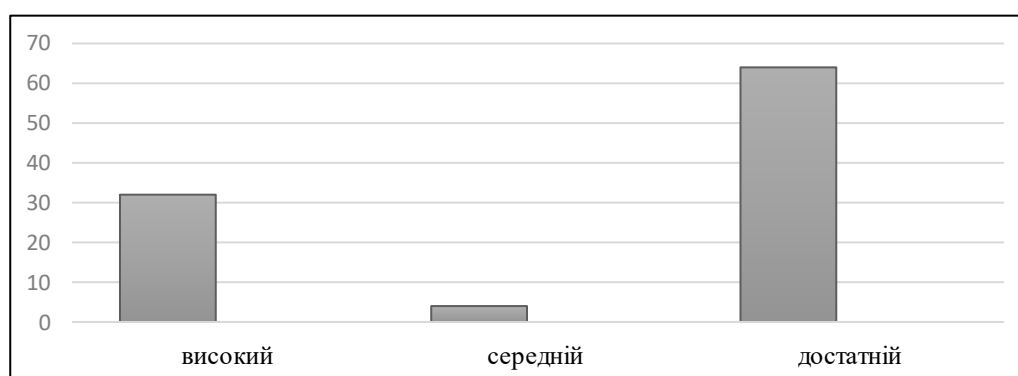


Рис. 2.2 Результати дослідження «Групи Б» академічної успішності

Як бачимо з результатів рис. 2.2, найбільший відсоток юнаків мають достатній рівень академічної успішності – 64%, старшокласники з високим рівнем академічної успішності становлять 32%, а середній мають лише 4% з вибірки.

Аналіз результатів академічної успішності показав, що загальні показники в обох групах є майже однаковими. Водночас спостерігається тенденція до вищих результатів у групі з високим рівнем соціальної тривожності: більше здобувачів освіти демонструють високий рівень навчальних досягнень. Це може свідчити про те, що підвищена соціальна тривожність спонукає студентів до більшої старанності та відповідальності в навчанні, що позитивно позначається на їхніх академічних результатах.

Однак, варто зазначити, що високий рівень соціальної тривожності може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, підвищена тривожність дійсно може стимулювати студентів до ретельнішої підготовки, уникнення помилок та дотримання дедлайнів. З іншого боку, надмірний рівень стресу та страх перед соціальними ситуаціями можуть призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації та навіть проблем із психічним здоров'ям.

Таким чином, необхідно враховувати індивідуальні особливості юнаків та створювати умови, які сприятимуть не лише високій академічній успішності, а й психологічному благополуччю. Наприклад, підтримка викладачами, наявність психологічних консультацій та методики зниження рівня стресу можуть допомогти старшокласникам ефективно використовувати свої ресурси без шкоди для здоров'я.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення оптимальних підходів до навчання для студентів з різним рівнем соціальної тривожності, а також розробку стратегій, що допомагатимуть їм долати труднощі та покращувати як академічні, так і особистісні результати.

## Висновки до другого розділу

У результаті проведеного дослідження, в якому брали участь дві групи старшокласників з різним рівнем соціальної тривожності, було отримано важливі висновки щодо взаємозв'язку між рівнем тривожності та академічною успішністю. Для оцінки рівня тривожності використовувалися такі методики: Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності, Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) та Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга.

«Група А» складалася з учнів із низьким рівнем соціальної тривожності, що ми бачимо за результатами наступних методик: за Шкалою А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності переважають старшокласники з легким рівнем вираження тривоги – 60% (15 осіб з 25), та з середнім – 40% (10 осіб з 25); за Опитувальником з генералізованої тривоги – GAD-7 переважають старшокласники з мінімальним рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), та з помірним – 48% (12 осіб з 25); а за Тестом на самооцінку за шкалою М. Розенберга серед вибірки переважають юнаки з середнім рівнем самоповаги – 76% (19 осіб з 25), з високим у 20% (5 осіб з 25), у той же час з надмірно високим рівнем самоповаги лише у одного опитуваного серед 25 осіб.

Тоді як у «Групі Б» було виявлено високий рівень соціальної тривожності, про що свідчать наступні значення методик: за Шкалою А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності усі старшокласники мають високий рівень вираження тривоги; за Опитувальником з генералізованої тривоги – GAD-7 переважають старшокласники з середнім рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), а з високим – 48% (12 осіб з 25); та за Тестом на самооцінку за шкалою М. Розенберга серед вибірки переважають старшокласники з низьким рівнем самоповаги – 84% (21 осіб з 25), а з вкрай низьким лише 16% (4 осіб з 25).

Основною метою дослідження було з'ясувати, чи впливає рівень соціальної тривожності на академічну успішність старшокласників.

У «Групі А» жоден зі страшокласників не має початкового рівня, середній у 12% осіб (3), достатній у 72% старшокласників (18 осіб) та високий у 16% осіб (4). Натомість у «Групі Б» жоден зі страшокласників не має початкового рівня, середній у 4% (1 особи), 64% мають достатній рівень успішності (16 осіб) та у 32% високий рівень успішності (8 старшокласників).

За отриманими результатами, значної різниці між двома групами не виявлено. Проте, що цікаво, учні з «Групи Б», які мали вищий рівень соціальної тривожності, показали трохи кращі результати в академічній успішності порівняно з учнями «Групи А». Це може свідчити про те, що певний рівень тривожності може виступати як мотиваційний фактор, спонукаючи учнів до більшої зосередженості на навчанні та відповідальності у виконанні завдань.

Отримані дані є важливими для розуміння впливу соціальної тривожності на навчальний процес.

### РОЗДІЛ 3

## ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

### 3.1 Програма психологічної корекції соціальної тривожності у старшокласників

Високий рівень соціальної тривожності серед старшокласників є суттєвою проблемою, що впливає на їхню адаптацію та емоційне благополуччя. Наявність ірраціональних установок, зокрема схильність до катастрофізації, лише посилює відчуття тривоги в соціальних ситуаціях. Тому важливо забезпечити адекватну підтримку та психологічну допомогу старшокласникам, щоб зменшити вплив соціальної тривожності на їхнє життя, навчання та самореалізацію.

Для подолання високого рівня тривожності ефективним є використання групових методів роботи. З цією метою нами розроблено корекційну програму, спрямовану на зниження соціальної тривожності серед юнаків, яка допоможе їм впевненіше почуватися у спілкуванні та соціальній взаємодії.

#### **Мета програми:**

- 1) Сформувати в юнаків усвідомлене ставлення до власного емоційного світу;
- 2) Змінити внутрішні установки щодо реагування на соціально тривожні ситуації;
- 3) Допомогти розрізняти реальні загрози та навіювані страхи в соціальній взаємодії;
- 4) Сприяти підвищенню рівня особистої відповідальності за власне життя, емоційний стан та комунікативну поведінку;
- 5) Сформувати відчуття захищеності, розвинути навички саморегуляції у соціальних ситуаціях.

### **Завдання програми:**

- 1) Стимулювати власні можливості юнаків для подолання соціальної тривожності;
- 2) Корекція страхів, пов'язаних із комунікацією в суспільстві;
- 3) Підвищення психологічного комфорту учасників тренінгу;
- 4) Зниження рівня соціальної тривожності;
- 5) Розвиток навичок ефективного спілкування;
- 6) Формування здатності відкрито виражати свої почуття, долати бар'єри у спілкуванні;
- 7) Формування позитивного образу «Я» та підвищення самооцінки.

**Тривалість:** програма включає 5 онлайн-занять на платформі Zoom.

**Форма роботи:** групова, дистанційний формат.

### **Основні методи роботи:**

- 1) Вправи-привітання та прощання для згуртування групи та налаштування на ефективну взаємодію;
- 2) Використання арт-терапії (малювання, візуалізація) через інтерактивні онлайн-дошки (наприклад, Miro, Jamboard);
- 3) Вербальні та невербальні вправи для розвитку комунікативної впевненості через інтерактивні опитування, рольові ігри;
- 4) Ресурсні вправи для створення комфортної атмосфери, використання кімнат у Zoom для роботи в малих групах;
- 5) Творчі завдання для самореалізації та формування впевненості через презентації та командну роботу;
- 6) Релаксаційні вправи для зниження психоемоційного напруження за допомогою аудіотреків та візуалізацій.

### **Обладнання:**

- Онлайн-дошки (Miro, Jamboard), інтерактивні форми (Google Forms);
- Відео та музичний супровід для релаксації;

– Камери та мікрофони для ефективної комунікації.

**Вікова категорія:** юнаки 15-17 років. Кількість учасників: 50 осіб.

### **ЗАНЯТТЯ 1. Вітання.**

Вступне слово психолога.

Час: 5 хвилин.

Вітаю всіх на першій зустрічі нашої корекційної програми, присвяченої подоланню соціальної тривожності. Протягом наших занять ми будемо досліджувати свої почуття, вчитися спілкуватися впевнено та комфортно, підтримувати один одного і знаходити нові способи взаємодії. Програма розрахована на кілька занять, і я сподіваюся, що вона буде корисною для вас.

#### **Вправа «Скарбничка правил роботи».**

Час: 5 хвилин.

Мета: сформулювати правила продуктивної взаємодії під час онлайн-занять, створити комфортну атмосферу.

Оскільки ми працюємо в Zoom, важливо визначити правила, які допоможуть нам ефективно спілкуватися:

- Увімкнені камери під час активної роботи (якщо можливо).
- Використання чату для додаткових коментарів.
- Поважаємо один одного: не перебиваємо, не критикуємо.
- «Я-висловлювання» – говоримо про свої почуття і досвід.
- Конфіденційність: те, що ми обговорюємо тут, залишається в групі.
- Активна участь: ставимо питання, ділимося думками.
- Поважаємо особистий простір і темп кожного.

#### **Вправа «Кишені наших очікувань».**

Час: 10 хвилин.

Мета: усвідомлення очікувань від тренінгу.

У Zoom ми будемо використовувати дошку для нотаток (Jamboard). Подумайте і напишіть:

- Що ви очікуєте від себе?

- Що очікуєте від групи?
- Що очікуєте від тренінгу?

Всі записують свої думки, а потім коротко коментують.

### **Вправа на знайомство «Три кольори мого Я».**

Час: 15 хвилин.

Мета: усвідомлення власної індивідуальності.

У чаті напишіть три якості:

- Одна спільна для всіх (наприклад, «я вчуся»).
- Одна, яка є у деяких, але не у всіх («я люблю малювати»).
- Одна унікальна для вас («я можу грати на укулеле»).

Кожен учасник ділиться своїми відповідями, якщо хоче.

### **Розвивальне заняття «Настрій мого дня».**

Час: 10 хвилин.

Мета: навчитися розуміти власний настрій та настрої інших.

У чаті або на інтерактивній дошці оберіть смайлик, що відповідає вашому настрою.

Обговорення:

- Який у вас сьогодні настрій?
- Як можна дізнатися про настрій інших?
- Чи може наш настрій змінюватися?

### **Вправа «Інтерв'ю».**

Час: 10 хвилин.

Мета: розвиток розуміння емоцій.

Я буду журналістом, а ви – відомими людьми. Вмикайте мікрофон або пишіть у чаті відповіді:

- Коли люди сміються?
- Що ти відчуваєш, коли інші сміються?
- Люди сердяться, коли...
- Люди радіють, якщо...

Далі всі виразно демонструють мімікою одну з емоцій (через камеру або смайлики в чаті).

### **Вправа «Соковижималка».**

Час: 10 хвилин.

Мета: аналіз ефективності заняття.

Використовуємо інтерактивну дошку:

- Що вам сподобалося? (клеїмо в «стакан з соком»).
- Що хотілося б покращити? (клеїмо в «апельсини»).
- Що було зайвим або не сподобалося? (клеїмо в «вичавки»).

Обговорюємо, дякуємо один одному та завершуємо заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 2. Подолання соціальної тривожності через формування позитивного самосприйняття.**

### **Вправа «Крамниця рис характеру».**

Час: 10 хвилин.

Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід вправи:

Всі учасники отримують у чаті Zoom інструкцію: кожен має подумати, які свої риси або навички хотів би «продати», а які – «придбати». Потім усі по черзі пишуть у чаті або висловлюються голосом: «Продаю (якусь рису), купую (іншу рису)».

Обговорення:

- Що було важче зробити: продати чи купити?
- Як думаєте, чому?

### **Вправа «Групове рішення життєвих ситуацій».**

Час: 15 хвилин.

Мета: навчитися працювати в групі, висловлювати свою думку, приймати спільне рішення.

Хід вправи:

- 1) Учасники діляться на дві групи через функцію «кімнати» в Zoom.
- 2) Кожна група отримує ситуацію для обговорення (відправляється в чат кожної кімнати).
- 3) Після 7 хвилин обговорення учасники повертаються у загальну конференцію та представляють свої рішення.

Ситуації для обговорення:

- Ви бачите трьох людей на автобусній зупинці під час зливи: літню жінку, яка виглядає дуже слабкою, давнього друга, який колись вас врятував, та людину вашої мрії. Ви можете взяти в машину тільки одну людину. Як ви вчините?
- Ви єдина людина, що добре плаває серед тих, хто сидить у човні. Човен перекинувся. Кого ви врятуєте першим? А якщо сил вистачить тільки на вас?

Обговорення:

- Як пройшла командна робота?
- Чи дослухалися до вашої думки?

**Вправа «Розкажи про себе».**

Час: 10 хвилин.

Мета: допомогти учасникам розкритися, відчувати себе комфортніше в групі.

Хід вправи:

Кожен учасник обирає одне із запитань у спільному документі Google Docs та пише відповідь у чаті Zoom.

Приклади запитань:

- Яким був найщасливіший момент у вашому житті?
- Що спонукає вас прокидатися вранці?
- Хто є найважливішою людиною у вашому житті?

**Вправа «Формування позитивної Я-концепції: Я в минулому, Я тепер».**

Час: 15 хвилин.

Мета: сприяти усвідомленню особистісного розвитку та формуванню впевненості.

Хід вправи:

Учасники заповнюють Google-таблицю з такими стовпцями:

- Що я думав про себе до...
- Що я думаю про себе зараз...
- Якими своїми якостями я пишаюся?
- Що хотів би змінити в собі?

Обговорення у загальному чаті або за бажанням голосом.

### **Релаксаційна вправа «Черепашки».**

Час: 10 хвилин.

Мета: навчитися керувати своїми емоціями та тривогою.

Хід вправи:

Психолог просить учасників закрити очі та уявити, що вони маленькі черепашки. Учасники виконують вправу разом із ведучим (піднімають плечі, втягують голову, розслабляються тощо). Ведучий коментує дії спокійним голосом.

Обговорення:

- Що ви відчували під час вправи?
- Чи стало вам спокійніше?

### **Арт-терапевтична вправа «Намалюй свої емоції».**

Час: 10 хвилин.

Мета: висловити свої почуття через малюнок.

Хід вправи:

Учасники отримують завдання: намалювати свої емоції у будь-який спосіб (на папері або в цифрових редакторах).

Після завершення за бажанням демонструють свої роботи через функцію «Демонстрація екрана» або описують словами, що вони зобразили.

Обговорення:

- Чому ви обрали саме такі кольори та форми?
- Які емоції вам вдалося передати?

**Підсумок заняття. Вправа «Серце колективу».**

Час: 10 хвилин.

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників.

Хід вправи:

Кожен учасник у чаті пише коротке повідомлення про свої враження від заняття (що сподобалося, що було найцікавішим, які висновки зробив). За бажанням учасники можуть створити спільний «хмарний колаж» із добрих слів у Google Jamboard.

**ЗАНЯТТЯ 3. Будиночок для тривоги.**

**Вправа «Привітайся, але не повторюй інших».**

Час: 5 хвилин.

Інструкція: кожен учасник вітається по черзі, вигадуючи новий спосіб привітання (словами, жестами або рухами). Якщо хтось повторює вже використане привітання, він пробує ще раз. Це допоможе розігратися, розвинути креативність та подолати невпевненість у комунікації.

Учасники вмикають мікрофон або демонструють привітання через камеру.

**Вправа «7 технік роботи з тривогою».**

Час: 20 хвилин.

Мета: ознайомити старшокласників із методами роботи з тривогою та надати їм можливість обрати найбільш ефективні для себе техніки.

Матеріали: Google Docs для нотаток або аркуші паперу.

Хід вправи:

Техніка №1. Напишіть список ситуацій, які викликають у вас соціальну тривожність. Виберіть найбільш актуальну.

Техніка №2. Напишіть листа своїй тривозі за шаблоном (в Zoom можна використовувати чат або спільний Google Docs). Відповідь тривоги можна написати лівою рукою (або повільним темпом для імітації дискомфорту).

Техніка №3. Опишіть свою тривогу як персонажа або істоту. Як вона виглядає? Коли з'являється?

Техніка №4. Намалуйте свою тривогу в додатку для малювання або на папері. Після цього видозмініть її, зробивши менш загрозливою.

Техніка №5. Уявіть, що ваш найбільший соціальний страх справдився. Що буде далі? Який вихід ви знайдете?

Техніка №6. Доведіть страх до абсурду: уявіть комічну ситуацію з ним і поділіться нею.

Техніка №7. Усвідомте, що тривога – це не ворог, а ресурс, який можна використати для зростання. Напишіть, як вона може бути корисною.

### **Вправа «Що таке тривога?».**

Час: 10 хвилин.

Мета: зрозуміти, як кожен сприймає соціальну тривожність, та зменшити її вплив.

Завдання:

- За допомогою міміки та жестів покажіть, як виглядає тривога.
- Обговоріть, коли ви відчуваєте соціальну тривогу.
- Згадайте відомі вислови про страх та невпевненість.

### **Гра «А що тоді?».**

Час: 10 хвилин.

Мета: навчитися мислити раціонально у тривожних ситуаціях.

Завдання: ведучий пропонує ситуації, що викликають тривожність (наприклад, виступ перед класом, спілкування з незнайомцем). Старшокласники мають описати свої дії та знайти рішення.

Відповіді можна писати в чаті або обговорювати усно.

### **Вправа «Генератор енергії».**

Час: 5 хвилин.

Мета: навчитися заряджатися позитивною енергією.

Інструкція:

- Уявіть, що перед вами стоїть генератор, який наповнює вас енергією.
- Відчуйте, як вона поширюється тілом, додаючи впевненості.

Можна виконати вправу із заплющеними очима, слухаючи ведучого.

### **Вправа «Знищення тривоги».**

Час: 15 хвилин.

Мета: візуалізувати тривогу та символічно позбутися її.

Завдання:

1. Намалюйте вашу тривогу.
2. Видозмініть її або знищіть (наприклад, розірвіть, перекресліть, додайте смішні деталі).
3. Поділіться своїми відчуттями після цього.

Можна використовувати програми для малювання або просто описати словами.

### **Релаксація «Чарівний ліс».**

Час: 10 хвилин.

Мета: допомогти учасникам розслабитися.

Інструкція: ведучий читає текст із візуалізацією лісу. Старшокласники уявляють себе в спокійному місці, наповненому підтримкою. Учасники можуть закрити очі та просто слухати.

## **ЗАНЯТТЯ 4. В гармонії з собою та іншими.**

### **Вправа «Знайомство – представлення».**

Час: 5 хвилин.

Мета: створення комфортної атмосфери, зниження напруги перед спілкуванням.

Хід заняття:

Кожен учасник має представити іншого юнака, якого він вибрав випадковим чином. Представлення може бути у вигляді короткої історії, афоризму, пісні або навіть малюнка (можна використовувати віртуальну дошку Zoom).

Рекомендації: якщо учасники соромляться, ведучий може допомогти їм у формулюванні представлення.

### **Арт-терапевтична вправа «Музика мого настрою».**

Час: 15 хвилин.

Мета: створити ситуацію успіху, допомогти юнакам усвідомити власні емоції.

Хід заняття:

Ведучий включає фрагменти класичної музики. Учасники повинні висловити свої враження в чаті або голосом, використовуючи запропоновані категорії:

- Радісна, приємна;
- Печальна, самотня;
- Спокійна, мрійлива;
- Тривожна, напружена;
- Енергійна, ритмічна.

Після обговорення учасники можуть зобразити свої емоції за допомогою цифрового малювання в Zoom або словами в чаті.

### **Вправа-гра «Імпровізований театр».**

Час: 15 хвилин.

Мета: зняття напруги, розвиток впевненості.

Хід заняття:

Ведучий розподіляє між учасниками ролі (наприклад, через чат Zoom). Кожен отримує короткий опис своєї ролі, але сценарій не прописаний – учасники імпровізують. Дія гри розгортається в загальному відеочаті.

Обговорення:

- Як ви почувалися під час гри?
- Чи змінився ваш рівень тривожності?
- Як ви можете застосовувати цей досвід у житті?

### **Вправа-релаксація «Політ пташки».**

Час: 10 хвилин.

Мета: зняття напруги, зміцнення віри у себе.

Хід заняття:

Ведучий пропонує учасникам заплющити очі та уявити себе птахом, що здіймається в небо. Він проводить їх через вправу, супроводжуючи спокійною музикою. Учасники сліdkують за голосом ведучого та повторюють за ним уявні рухи.

### **Вправа «Збери прислів'я».**

Час: 10 хвилин.

Мета: активізувати взаємодію між учасниками.

Хід заняття:

Ведучий надсилає кожному учаснику в приватні повідомлення половину прислів'я. Завдання – знайти власника іншої половини через загальний чат або в окремих кімнатах Zoom.

Обговорення:

- Яке значення мають ці прислів'я?
- Чи можна пов'язати їх з нашими почуттями та соціальними ситуаціями?

### **Вправа «Колаж мого сприйняття».**

Час: 15 хвилин.

Мета: краще зрозуміти свої емоції в соціальних ситуаціях.

Хід заняття:

Учасники обирають зображення, що символізують їхній соціальний досвід (завантажують із Google або малюють самі) та розміщують на спільній дошці. Потім вони пояснюють свій вибір.

Обговорення:

- Як ви почуваетесь у соціальному середовищі?
- Що допомагає вам почуватися комфортніше?

### **Вправа-релаксація «Чаруючий водоспад».**

Час: 5 хвилин.

Мета: завершити заняття на позитивній ноті.

Хід заняття:

Учасники заплющують очі та уявляють водоспад, який наповнює їх енергією і спокоєм. Потім кожен може сказати в чаті або голосом одне добре побажання для групи.

## **ЗАНЯТТЯ 5. Дорога подолання соціальної тривожності.**

### **Чарівне привітання «Мої можливості у спілкуванні».**

Час: 5 хвилин.

Мета: допомогти старшокласникам усвідомити свої комунікативні можливості та способи їхнього розвитку.

Завдання:

- підвести юнаків до розуміння власних ресурсів у соціальному спілкуванні;
- допомогти їм оцінити свої сильні сторони та труднощі в комунікації;
- показати важливість планування власного розвитку в соціальній сфері.

### **Вступне слово психолога.**

Час: 5 хвилин.

Кожна людина унікальна. Хтось легко заводить нові знайомства, а комусь складно навіть відповісти під час уроку. Ми поговоримо про те, як соціальна тривожність впливає на наші можливості та які ресурси можна використати для її подолання.

### **Моделювальна гра «Подорож до країни комунікаційної впевненості».**

Час: 15 хвилин.

Психолог пояснює, що спілкування можна порівняти з подорожжю річкою. Іноді течія допомагає, іноді заважає. Є моменти, коли доводиться докладати зусиль, щоб дістатися до безпечного та комфортного місця.

Учасники записують у чат Zoom свої найбільші комунікативні страхи та труднощі.

Психолог обговорює з групою, що таке комунікативні ресурси (знання, досвід, підтримка друзів тощо).

Використовуючи «Дошку» в Zoom, кожен записує чотири своїх комунікативних цілі (наприклад, почати розмову з незнайомою людиною, впевнено висловлювати свою думку в класі тощо).

Учасники поступово «відмовляються» від однієї мети за іншою через уявні перешкоди, доки не залишиться одна найважливіша.

Обговорення у мікрогрупах: чому саме цю ціль залишили, які ресурси потрібні для її досягнення.

### **Вправа «Малюємо свою дорогу впевненості».**

Час: 15 хвилин.

Формат: індивідуальна робота з візуальними нотатками.

Юнаки малюють свою «дорогу» у Word або на аркуші, поділяючи її на три зони:

- Минуле (що заважало спілкуватися?);
- Теперішнє (що є зараз – які сильні та слабкі сторони в комунікації?);
- Майбутнє (як вони хотіли б спілкуватися?).

Обговорення у чаті: які моменти були найважчими у роботі?

### **Інформаційне повідомлення «Почни думати позитивно».**

Час: 5 хвилин.

Психолог розповідає про силу позитивного мислення у соціальному житті та демонструє слайди з прикладами змін у комунікативній поведінці.

### **Вправа «Подарунок, який неможливо купити».**

Час: 15 хвилин.

Формат: у чаті кожен учасник надсилає комусь із групи приємне побажання чи комплімент.

### **Вправа «Віртуальна свічка».**

Час: 5 хвилин.

Психолог пропонує учасникам закрити очі на хвилину, уявити себе у безпечному просторі та відчувати підтримку групи.

### **Рефлексія «Ще зустрінемося!».**

Час: 10 хвилин.

Запитання для обговорення:

- Як ви почувалися на заняттях?
- Що було найціннішим?
- Яку пораду ви б дали собі на майбутнє?

Завершення заняття та побажання учасникам успіхів у подоланні соціальної тривожності.

Таким чином, корекційна програма завершена, і тепер ми переходимо до етапу повторного тестування, щоб оцінити її ефективність у зниженні рівня соціальної тривожності серед учасників.

## **3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту**

Обидві вибірки старшокласників брали участь у корекційній роботі дистанційно: як ті, хто мав низький рівень соціальної тривожності (Вибірка А), так і ті, хто мав високий рівень соціальної тривожності (Вибірка Б).

Після завершення корекційної програми було проведено повторну діагностику обох груп та проаналізовано отримані результати.

Для перевірки достовірності різниці середніх значень у вибірках старшокласників, які мали різний рівень вираженості тривожності, після експерименту було використано метод t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок, що належить до параметричних методів. При математичній обробці

отриманих результатів використовувався метод варіаційного аналізу. Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де } M_1 - \text{середня першої вибірки, } M_2 - \text{середня другої вибірки;}$$

$m_1$  – виправлення до середньої величини для першої вибірки;  $m_2$  – виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Метод математичної статистики реалізовано за допомогою комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS).

Статистично значущі відмінності до та після проведення корекційної програми були виявлені у вибірці А (старшокласників, які мали низький рівень вираженості тривожності) та представлені в табл. 3.9:

Таблиця 3.9

Статистичні показники соціальної тривожності

«Група А»

| Методи вимірювання соціальної тривожності                | Вибірка А (n=25) |       |                      |                               |
|----------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------------|
|                                                          | До               | Після | t-критерій Ст'юдента |                               |
|                                                          | Mean             |       | показник критерію    | рівні значущості розбіжностей |
| Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності | 18,68            | 18    | 0,47                 | Незначущі                     |
| Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7           | 5,2              | 3,84  | 1,83                 | Незначущі                     |
| Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга               | 26,04            | 26,24 | -0,19                | Незначущі                     |

Як бачимо з результатів таблиці 3.9, усі методи («Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності», «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга») після формуючого експерименту не виявили статистично значущих змін: за Шкалою

А. Бека та Опитувальником GAD-7 показники тривожності зменшились на невеликий рівень, а за Тестом шкали М. Розенберга самооцінка юнаків збільшилась.

Статистично значущі відмінності до та після проведення корекційної програми були виявлені у вибірці Б (старшокласників, які мали високий рівень вираженості тривожності) та представлені в табл. 3.10:

Таблиця 3.10

Статистичні показники соціальної тривожності

«Група Б»

| Методи вимірювання соціальної тривожності                | Вибірка Б (n=25) |       |                      |                               |
|----------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------------|
|                                                          | До               | Після | t-критерій Ст'юдента |                               |
|                                                          | Mean             |       | показник критерію    | рівні значущості розбіжностей |
| Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності | 41,4             | 39,72 | 1,82                 | Незначущі                     |
| Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7           | 14,52            | 12    | 2,42                 | значущі (p < 0,05)            |
| Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга               | 17,12            | 18,2  | -1,48                | Незначущі                     |

Як бачимо з результатів таблиці 3.10, методи «Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності», «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга» після формуючого експерименту не виявили статистично значущих змін: за «Шкалою А. Бека» показники тривожності зменшились на невеликий рівень, а за тестом «Шкали М. Розенберга» самооцінка юнаків збільшилась. За «Опитувальником з генералізованої тривоги – GAD-7» рівень тривоги знизився на статистично значущому рівні.

Отже, корекційна програма не призвела до значних змін за Шкалою А. Бека та Тестом М. Розенберга, хоча деяке зменшення тривожності та

покращення самооцінки все ж спостерігались. Однак, результати за Опитувальником GAD-7 показали статистично значуще зниження тривоги у старшокласників з високою соціальною тривожністю. Можливо, вплив проведення програми через дистанційну форму знизив її ефективність.

### **3.3 Рекомендації щодо подолання соціальної тривожності у старшокласників**

Подолання соціальної тривожності – це не миттєвий процес, а поступовий шлях, що потребує терпіння, часу та регулярної практики.

#### **1) Ідентифікуйте тригери:**

Першим етапом у боротьбі з соціальною тривогою є розуміння того, що її викликає. Тригери можуть відрізнятися у кожної людини. Для одних це можуть бути великі збори людей, для інших – публічні виступи. Щоб визначити свої тригери, ведіть журнал, у якому фіксуватимете ситуації та емоції, що викликають тривогу. Це дозволить вам краще розуміти причини своїх переживань і ефективніше контролювати свою реакцію.

#### **2) Практикуйте публічні виступи:**

Публічні виступи – це одне з найпоширеніших джерел страху, навіть для тих, хто не має соціальної тривоги. Відчуття, що всі навколо спостерігають за вами, може посилити цей страх. Приділіть час для тренувань, приєднавшись до клубу або виступаючи перед дзеркалом чи друзями. Чим більше ви практикуєте, тим менше тривоги відчуєте.

#### **3) Перемістіть увагу з себе на оточуючих:**

Часто тривога виникає через страх бути осудженим. Це може призвести до надмірної самооцінки і відчуття, що кожен ваш крок під ретельним контролем. Щоб цього уникнути, зосередьтеся на інших людях у соціальних ситуаціях. Проявляйте цікавість до них, ставте питання і слухайте уважно. Це допоможе вам зменшити занепокоєння.

#### 4) Навчіться контролювати дихання:

Важливо помічати, як ваше дихання змінюється під час хвилювання. Глибоке дихання може бути чудовим способом заспокоїти нервову систему. Спробуйте вправу «4-7-8»: вдихайте протягом 4 секунд, затримуйте дихання на 7 секунд і видихайте на 8. Це допомагає зняти напругу і заспокоїтися.

#### 5) Використовуйте позитивні мислення:

Соціальна тривога часто призводить до негативних думок, які можуть посилювати ситуацію. Навчіться ставити під сумнів ці думки: чи є вони реальними? Які позитивні варіанти можуть статися? Перехід до конструктивного мислення може знизити рівень тривоги.

#### 6) Застосовуйте техніки релаксації:

Використання методів розслаблення, таких як прогресивне розслаблення м'язів або візуалізація, може допомогти зменшити симптоми тривоги. Спробуйте медитації або вправи для заземлення, щоб отримати відчуття спокою.

#### 7) Робота над самооцінкою:

Підвищення самооцінки допоможе зменшити тривогу. Ставте перед собою досяжні цілі, відзначайте кожен успіх і не забувайте про важливість самоповаги.

#### 8) Зверніться за допомогою:

Іноді найкращий шлях до подолання тривоги – це звернення до фахівця. Якщо соціальна тривога дуже сильна, консультація психотерапевта або психіатра допоможе знайти індивідуальні стратегії лікування.

Соціальні навички можна розвивати, як і м'язи. Чим більше ви тренуєте їх, тим комфортніше відчуваєте себе в соціальних ситуаціях.

#### 1) Діліться своїми думками:

Поділіться власним досвідом або враженнями про події, книги чи фільми. Це допомагає налагодити зв'язки з іншими людьми і поступово покращує ваше самопочуття в спілкуванні.

## 2) Виходьте з зони комфорту:

Не бійтеся робити маленькі кроки, щоб вийти зі своєї зони комфорту. Наприклад, приєднайтесь до нової групи, знайдіть нове хобі або волонтерьте.

## 3) Приймайте нові можливості:

Кожен новий соціальний досвід – це шанс для особистісного росту. Спочатку можете ставити перед собою маленькі цілі, наприклад, завести хоча б одну розмову на заході.

## 4) Оточіть себе людьми, які надихають:

Знайдіть людей, які підтримують вас і допомагають розвивати позитивне ставлення до себе. Це можуть бути друзі або колеги, які мотивують вас ставати кращими.

## 5) Приєднуйтесь до груп підтримки:

Групи підтримки є відмінним способом для обміну досвідом з іншими людьми, які переживають схожі труднощі. Це може бути як офлайн, так і онлайн платформа.

Уважність – це вміння бути повністю присутнім у моменті. Практика уважності допомагає уникнути переживань про минуле чи майбутнє, зосереджуючи вашу увагу на теперішньому. Це допомагає зменшити тривожність і стрес.

### – Розвивайте уважність щодня:

Приділяйте кілька хвилин щодня для практики уважності. Сфокусуйтеся на власному диханні або на навколишніх звуках і відчуттях.

### – Терпіння та практика:

Уважність потребує часу для розвитку. Не переживайте, якщо ваш розум відволікається. Кожен раз просто повертайте увагу на поточний момент.

### – Практикуйте уважність під час активностей:

Інтегруйте уважність у ваші повсякденні заняття, такі як прогулянки чи заняття спортом.

### – Практикуйте уважність у соціальних ситуаціях:

Коли ви відчуваєте тривогу в соціальних ситуаціях, використовуйте методи заземлення, щоб знову зосередитися на теперішньому моменті.

Під час подолання соціальної тривоги важливо розуміти, що цей процес вимагає часу, терпіння і сталих зусиль. Крім традиційних методів, можна застосовувати інші підходи, щоб підтримати себе на шляху до зниження тривожності та розвитку соціальних навичок.

Ще одним із способів знизити рівень соціальної тривоги є створення підтримуючого середовища. Оточіть себе людьми, які надають вам почуття безпеки та підтримки. Це можуть бути ваші близькі друзі, родина чи навіть колеги, які розуміють ваші переживання і готові допомогти. У таких ситуаціях ви можете відчути себе більш впевнено і зменшити відчуття ізольованості. Наприклад, можна попросити друга або родича супроводжувати вас на заході чи зустрічі, де ви почуваетесь некомфортно. Їхня присутність допоможе зняти напругу і відчути себе більш комфортно.

Під час спілкування важливо ставити перед собою досяжні цілі. Це може бути проста мета, як-от познайомитися з однією новою людиною на заході, або взяти участь у короткій розмові під час обіду в колективі. Не треба прагнути до ідеальних результатів одразу. Маленькі кроки допоможуть вам поступово звикнути до соціальних ситуацій і зменшити рівень тривоги. Наприклад, якщо вам важко вступати в розмови в групах, спробуйте спочатку ініціювати одне питання або поділитися думкою з однією людиною. Поступово, коли ви почнете відчувати себе більш комфортно, ви зможете брати участь у більших бесідах.

Одним із способів знизити соціальну тривогу є навчання активному слуханню. Коли ви фокусуєтесь на тому, що каже інша людина, це не тільки допомагає вам зменшити концентрацію на власних переживаннях, але й створює позитивний досвід взаємодії. Активне слухання передбачає повну увагу до співрозмовника: підтримка зорового контакту, короткі фрази на кшталт «Розумію» або «Цікаво» підтверджують вашу участь у розмові.

Водночас важливо давати собі дозвіл на невеликі паузи для збору думок. Наприклад, якщо хтось розповідає вам щось особисте, не поспішайте відповідати одразу, а кілька секунд подумайте, щоб ваша відповідь була доречною і співчутливою.

Часто соціальна тривога виникає через страх, що інші будуть судити чи осуджувати нас. Це може призвести до перебільшення ситуації в нашій уяві. Одним з методів подолання таких думок є техніка когнітивної перебудови, яка полягає у зміні негативних думок на більш об'єктивні та реалістичні. Наприклад, якщо ви думаєте: «Я обов'язково зроблю щось не так, і всі будуть сміятися», спробуйте поставити під сумнів цю думку: «Можливо, я помилюсь, але це не означає, що всі осуджуватимуть мене. Люди не так сильно зосереджуються на моїх недоліках». Постійне підвищення усвідомленості щодо цих думок допоможе поступово зменшити їхній вплив.

Коли тривога здається надмірною, важливо повернути себе в теперішній момент. Техніки заземлення допомагають «повернути» себе на землю, коли думки занадто сильно блукають або з'являється відчуття паніки. Це може бути просте фокусування на фізичних відчуттях. Наприклад, зосередьтеся на тому, як ваші ноги відчують підлогу, на тому, як повітря проходить через ніздрі, чи як відчувається температура шкіри. Всі ці прості техніки допомагають зменшити відчуття тривоги та відновити емоційну рівновагу. Вони також є корисними у соціальних ситуаціях, коли ви відчуваєте сильну напругу або збентеження.

Занурення в соціальні ситуації може бути виснажливим, особливо для інтровертів, які можуть потребувати часу для відновлення. Після будь-якої важкої соціальної взаємодії важливо виділяти час для себе. Це може бути спокійний вечір вдома, прогулянка на свіжому повітрі, читання книги або заняття хобі. Такі моменти дозволяють знову відновити свої сили, зменшити стрес і підготуватися до наступних соціальних зустрічей. Важливо пам'ятати,

що відпочинок – це не втеча від соціальних ситуацій, а необхідний елемент відновлення енергії.

Не бійтеся помилок під час соціальних взаємодій. Це частина процесу навчання та розвитку. Якщо ви сказали щось неправильне або відчули себе некомфортно, не засмучуйтеся. Замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах, сприймайте кожну таку ситуацію як можливість для зростання. Наприклад, якщо під час бесіди з вами виникло непорозуміння, це може бути шансом покращити свої навички комунікації. Кожен досвід додає вам впевненості, а також допомагає зрозуміти, що соціальні помилки не є кінцем світу.

Таким чином, всі ці стратегії будуть дуже корисними в процесі подолання соціальної тривоги. Вони допоможуть стати більш впевненими у собі та покращити самопочуття в соціальних ситуаціях. Найголовніше – бути терплячим до себе і не чекати миттєвих результатів. Крок за кроком можна зменшити свою тривожність і навчитися жити повноцінно в соціумі.

### **Висновки до третього розділу**

Було розроблено та застосовано корекційну програму для зниження соціальної тривожності у старшокласників.

Після корекційної роботи ми повторно продіагностували учнів та дійшли таких висновків:

1. У вибірці А (старшокласників, які мали низький рівень вираженості тривожності) після формуючого експерименту всі методи («Шкала А. Бека для оцінки ступеня тривожності», «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7», «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга») не виявили статистично значущих змін. За Шкалою А. Бека та Опитувальником GAD-7 (початкові середні значення: 18,68 та 5,2 відповідно) рівень тривожності знизився незначно (середні значення після програми за Шкалою А. Бека – 18, за GAD-7 –

3,84). Тоді як за тестом шкали М. Розенберга (початкове середнє значення – 26,04) самооцінка юнаків покращилася (після програми середнє значення становить 26,24). Проте за t-критерієм Ст'юдента рівні розбіжностей незначущі.

2. У вибірці Б (старшокласників, які мали високий рівень вираженості тривожності) після формуючого експерименту методи «Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності» (початкове середнє значення – 41,4) та «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга» (початкове середнє значення становить 17,12) не продемонстрували статистично значущих змін: за «Шкалою А. Бека» рівень тривожності знизився незначно (середнє значення після програми – 39,72), а за тестом «Шкали М. Розенберга» самооцінка юнаків покращилася (показник після програми становить 18,2). Але за t-критерієм Ст'юдента рівні розбіжностей незначущі. Натомість за «Опитувальником з генералізованої тривоги – GAD-7» (початковий середній рівень – 14,52) рівень тривоги знизився на статистично значущому рівні (після програми значення становить 12). За t-критерієм Ст'юдента рівень розбіжностей є значущим ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, корекційна програма не призвела до значних змін за «Шкалою А. Бека» та «тестом М. Розенберга», хоча спостерігалось деяке зменшення тривожності та покращення самооцінки. Водночас, результати за «Опитувальником GAD-7» виявили статистично значуще зниження рівня тривоги у старшокласників з високою соціальною тривожністю. Можливо, дистанційна форма проведення програми знизилася її ефективність.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз феномену соціальної тривожності у старшокласників в сучасній психологічній літературі. У процесі теоретичного аналізу з'ясовано, що соціальна тривожність є складним психологічним феноменом, який суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність старшокласників. Вона проявляється у вигляді підвищеного страху перед соціальною взаємодією, сором'язливості, уникнення ситуацій публічного спілкування, що часто ускладнює соціальну адаптацію та реалізацію особистісного потенціалу. Соціальна тривожність особливо загострюється в період ранньої юності – етапу активного формування ідентичності, світогляду і міжособистісних зв'язків.

2. Виокремлено психологічні особливості раннього юнацького віку. З'ясовано, що ранній юнацький вік характеризується інтенсивними психологічними трансформаціями: формуванням самосвідомості, активним пошуком свого місця у суспільстві, розвитком соціальних навичок, визначенням життєвих орієнтирів і цілей. Це період високої емоційної чутливості та вразливості до зовнішніх оцінок, що сприяє виникненню тривожних переживань, зокрема соціального характеру. Рівень соціальної тривожності в цей період здатен істотно впливати на подальшу соціалізацію, професійну реалізацію та особистісне зростання молоді людини.

3. Визначено особливості соціальної тривожності у старшокласників. Соціальна тривожність у старшокласників проявляється як у зовнішніх, так і в інтерналізованих формах – від уникання контактів до внутрішнього напруження, сором'язливості, страху осуду. Особливістю цього періоду є те, що тривожність посилюється внаслідок потреби бути прийнятим серед однолітків, отримати схвалення та самоутвердитися. Високий рівень соціальної тривожності може мати негативний вплив на самооцінку, психічне благополуччя та здатність до ефективного міжособистісного спілкування.

4. Досліджено вплив соціальної тривожності на успішність навчання старшокласників. У ході емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку між рівнем соціальної тривожності та академічною успішністю старшокласників, було проаналізовано дві групи учнів із різним рівнем тривожності. Для оцінки використовувалися валідні психодіагностичні методики: Шкала А. Бека, Опитувальник GAD-7 та Тест самооцінки за шкалою М. Розенберга.

До складу «Групи А» увійшли учні з низьким рівнем соціальної тривожності. Це підтверджується результатами таких методик: згідно зі Шкалою А. Бека для визначення рівня тривожності, більшість старшокласників мають легкий рівень тривожності – 60% (15 із 25), тоді як середній рівень виявлено у 40% (10 із 25); за результатами Опитувальника генералізованої тривожності GAD-7 переважають учні з мінімальним рівнем тривожності – 52% (13 із 25), а також із помірним – 48% (12 із 25); за Тестом самооцінки за шкалою М. Розенберга більшість мають середній рівень самоповаги – 76% (19 із 25), високий рівень притаманний 20% (5 із 25), а надмірно високий рівень – лише в одного учня з 25.

Для «Групи Б» характерний високий рівень соціальної тривожності, що підтверджують такі показники: за Шкалою А. Бека усі учасники мають високий рівень тривожності; відповідно до Опитувальника генералізованої тривожності GAD-7 більшість мають середній рівень тривожності – 52% (13 із 25), решта – високий рівень – 48% (12 із 25); за шкалою М. Розенберга переважають учні з низьким рівнем самоповаги – 84% (21 із 25), ще 16% (4 із 25) мають дуже низький рівень.

Метою дослідження було визначити, чи впливає рівень соціальної тривожності на академічну успішність старшокласників.

У «Групі А» жоден учень не має початкового рівня знань; середній рівень показали 12% (3 особи), достатній – 72% (18 осіб), а високий – 16% (4 особи). У той час у «Групі Б» також немає учнів із початковим рівнем, середній виявлено

у 4% (1 особа), достатній – у 64% (16 осіб), і високий – у 32% (8 старшокласників).

За результатами порівняльного аналізу не було виявлено статистично значущої різниці в академічній успішності між учнями з високим та низьким рівнями соціальної тривожності. Однак учні з вищим рівнем тривожності (група Б) продемонстрували дещо кращі навчальні показники, ніж учасники з низьким рівнем тривожності (група А). Це може свідчити про те, що помірна соціальна тривожність здатна виконувати мотиваційну функцію, сприяючи зосередженості, відповідальності та старанності у навчальній діяльності.

5. Розроблено та апробовано програму корекції соціальної тривожності старшокласників. У вибірці А (старшокласники з низьким рівнем тривожності) після проведення формувального експерименту не було зафіксовано статистично значущих змін за жодною із трьох методик: «Шкалою А. Бека», «Опитувальником генералізованої тривоги – GAD-7» та «Тестом на самооцінку за шкалою М. Розенберга». Так, за Шкалою А. Бека та Опитувальником генералізованої тривоги GAD-7, де початкові середні значення становили 18,68 та 5,2 відповідно, спостерігалось незначне зниження тривожності: після впровадження програми середні значення склали 18 за Шкалою А. Бека та 3,84 за Опитувальником генералізованої тривоги GAD-7. У той же час за тестом М. Розенберга, початковий середній показник якого був 26,04, рівень самооцінки дещо підвищився до 26,24. Проте згідно з t-критерієм Ст'юдента, ці зміни не є статистично значущими.

У вибірці Б (старшокласники з високим рівнем тривожності) після формувальної програми методи «Шкала А. Бека» (початкове середнє значення – 41,4) та «Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга» (початкове середнє – 17,12) також не засвідчили статистично значущих змін: за Шкалою А. Бека середній показник після програми знизився до 39,72, а за тестом М. Розенберга самооцінка підвищилася до 18,2. Однак, відповідно до t-критерію Ст'юдента, ці зміни залишаються статистично незначущими.

Водночас за результатами Опитувальника GAD-7, де початковий середній рівень становив 14,52, спостерігалось статистично значуще зниження тривожності до рівня 12 після завершення програми. Рівень розбіжностей підтверджено як значущий при  $p < 0,05$ . Так, програма виявила помірну ефективність, зокрема в частині зниження генералізованої тривоги.

6. Розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики проявів соціальної тривожності у старшокласників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук Е. І. Основи психології та педагогіки: курс лекцій. 2-ге вид. перераб. і доп. Київ: 2021. 168 с.
2. Білоус Т. В. Соціальна тривожність як предиктор міжособистісної дезадаптації у юнацькому віці // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2021. Т. 18. – Вип. 3. – С. 27–34.
3. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посіб. / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький: ТУП, 2021. С. 48–67.
4. Дусавицький А. К. Розвиток особистості в студентському колективі в залежності від сформованості навчально-професійних інтересів: навчально-методичний посібник. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2022. 32 с.
5. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 8. С. 31–42.
6. Іванченко С. С. Взаємозв'язок соціальної тривожності та самооцінки в підлітковому віці // Психологічні перспективи. – 2020. – № 35. С. 105–112.
7. Корнієнко І. О. Зв'язок між показниками інтелекта та підвищеною тривожністю школяра. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2020. Вип. 1. С. 238.
8. Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Аслянцян Т. С., Гуртова І. В. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних відносинах: адиктивний контекст. Вісник Харківського університету. Сер. Психологія. Харків: Вид-во ХНУ, 2017. № 771. С. 115–119.

9. Коць Є. М. Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2023. № 5. С. 72–83.

10. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. Психологічні перспективи. 2017. № 30. С. 74–86.

11. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. Психологічні перспективи. 2020. № 29. С. 114–124.

12. Краснова В. В., Холмогорова А. Б. Соціальна тривожність і її зв'язок з емоційною дезадаптацією, рівнем стресу і якістю міжособистісних відносин у студентів. Питання психології, 2021, №3, с. 49-58.

13. Кривцова О. Я. Психофізіологічні особливості тривожності та агресивності першокурсників. / О. Я. Кривцова. Освіта і здоров'я дітей: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю / М-во освіти і науки України. Суми, 2021, с. 156-162.

14. Кричфалушій М. та ін. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2015, №4, с. 19-22.

15. Кузнєцов І. П. Залежність показників концентрації та розподілу уваги від рівня особистісної тривожності. Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки; відповідальний редактор І. Я. Коцан. Луцьк, 2022, №5, Біологічні науки, с. 41.

16. Кузнєцов М. А., Галата О. С. Особливості страхів у навчальній діяльності підлітків. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2021, №55, с. 68-81.

17. Курицина М. О. Особливості взаємозв'язку професійних настанов та особистісної тривожності старшокласника. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 28. С. 269.

18. Леонтьєв А. Н. та ін. Діяльність. Свідомість. Особистість. М: Політиздат, 1975. С. 5-95.
19. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. / О. О. Міненко. Наукові записки. Серія: Психологія, № 3, 2024, с. 47–54.
20. Мотиви навчальної діяльності студентів: навч.пос./ А.К. Дусавицький. Харків: ХГУ, 1987. 55 с.
21. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2023. 381 с.
22. Томей А. М. Взаємозв'язок рівня тривожності та механізмів адаптації у старшокласників. Проблеми клінічної педіатрії. 2013. № 2. С. 60.
23. Чирков В. І. Самодетермінація та внутрішня мотивація поведінки людини. Питання психології, 1996, Т. 3, с. 116-130.
24. Явдошин Ю. І. Психологічні передумови шкільної тривожності підлітків. / Ю. І. Явдошин. Львів: Національний університет "Львівська політехніка", 2024, с. 1–120.
25. Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2024). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 223-232.
26. Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2022). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
27. Connor, K. M., Kobak, K. A., Churchill, L. E., Katzelnick, D., & Davidson, J. R. (2021). Mini-SPIN: A brief screening assessment for generalized social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 14(2), 137-140.
28. Dozois, D. J. A., & Westra, H. A. (2024). The nature of anxiety and depression: Implications for prevention. In D. J. A. Dozois & K. S. Dobson (Eds.), *The prevention of anxiety and depression: Theory, research, and practice* (pp. 9-41). Washington, DC: American Psychological Association.

29. Laposa JM, Cassin SE, Rector NA. (2020). Interpretation of positive social events in social phobia: an examination of cognitive correlates and diagnostic distinction. *J. Anxiety Disord.*, 24:203–10.
30. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
31. Menin, D.S., Fresco, D.M., Schneier, F.R., Davies, S.O., & Liebowitz, M.R. (2022). Screening for social anxiety disorder using the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 661–673.
32. Moscovitch DA, McCabe RE, Antony MM, Rocca L, Swinson RP. (2018). Anger experience and expression across the anxiety disorders. *Depress. Anxiety*, 25:107–13.
33. Price M, Anderson PL. (2021). The impact of cognitive behavioral therapy on post event processing among those with social anxiety disorder. *Behav. Res. Ther.*, 49:132–37.
34. Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2021). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
35. Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2024). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
36. Royal College of Psychiatrists. (2023). *The mental health of students in higher education*. London: Royal College of Psychiatrists.
37. Russell, G.C., & Shaw, S. (2019). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the UK. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206.
38. Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
39. Social Avoidance and Distress Scale (SADS). Novopsych. URL: <https://novopsych.com.au/assessments/symptoms/social-avoidance-and-distress-scale-sads/>.
40. Spokas M, Luterek JA, Heimberg RG. (2019). Social anxiety and emotional suppression: the mediating role of beliefs. *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry*.

41. Spurr JM, Stopa L. (2022). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clin. Psychol. Rev.*, 22:947–75.
42. Stangier U, Esser F, Leber S, Risch AK, Heidenreich T. (2006). Interpersonal problems in social phobia versus unipolar depression. *Depress. Anxiety*, 23:418–21.
43. Stein, M. B., & Stein, D. J. (2018). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
44. Tillfors, M., & Furmark, T. (2020). Social phobia in Swedish university students: Prevalence, subgroups and avoidant behaviour. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(1), 79–86.
45. Turner, S.M., Beidel, D.C., & Wolff, P.L. (1986). Is behavioural inhibition related to anxiety disorders? *Clinical Psychology Reviews*, 16(2), 157–172.
46. Voncken MJ, Dijk C, de Jong PJ, Roelofs J. (2020). Not self-focused attention but negative beliefs affect poor social performance in social anxiety: an investigation of pathways in the social anxiety-social rejection relationship. *Behav. Res. Ther.*, 48:984–91.
47. Wallace ST, Alden LE. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *J. Abnorm. Psychol.*, 106:416–24.
48. Watson D, Gamez W, Simms LJ. (2024). Basic dimensions of temperament and their relation to anxiety and depression: a symptom-based perspective. *J. Res. Pers.*, 39:46–66.
49. Wenzel, A., & Holt, C.S. (2023). Social-evaluative threat and cognitive performance in socially anxious and non-anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 283–294.
50. Wetterberg, L. (2024). Social anxiety in 17-year-olds in Stockholm, Sweden: A questionnaire survey. *South African Psychiatry Review*, 7(2), 30–32.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика: Шкала А. Бека для оцінки ступеня вираженості тривожності**

**Інструкція.** Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

#### **Текст опитувальника:**

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

2. Відчуття жару:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

3. Тремтіння в ногах:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

4. Неможливість розслабитись:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

5. Страх, що станеться найгірше:

- Дуже турбує;

- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

6. Головокружіння:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

7. Прискорене серцебиття:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

8. Нестійкість, нестабільність:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

9. Відчуття жаху, це кінець:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

10. Дратівливість:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 11. Тремтіння в руках:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 12. Відчуття задухи:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 13. Нерівна хода:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 14. Страх втрати контролю:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 15. Труднощі з диханням:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

## 16. Страх смерті:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;

- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

17. Переляк:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

18. Шлунково-кишкові розлади:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

19. Непритомність:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

20. Прилив крові до обличчя:

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою):

- Дуже турбує;
- Злегка турбує;
- Зовсім не турбує;
- Середньо турбує.

**Методика: Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7**

**Інструкція.** Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми? Виберіть один варіант.

**Текст опитувальника:**

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

3. Ви занадто хвилювались через різні речі:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

4. Вам було важко розслабитись:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці:

- ніколи;
- декілька днів;

- більшу половину часу;
- майже щодня.

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися:

- ніколи;
- декілька днів;
- більшу половину часу;
- майже щодня.

**Методика: Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга**

**Інструкція.** Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями.

**Текст опитувальника:**

1. Загалом я собою задоволений:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

7. Я відчуваю себе гідною людиною:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

8. Я хотів би більше поважати себе:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.

10. Я ставлюся до себе позитивно:

- Цілком згоден;
- Швидше згоден;
- Швидше не згоден;
- Цілком не згоден.