Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Й САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ»

Виконала:
здобувачка вищої освіти, 41 групи,
спеціальності 053 Психологія
Сочаво Світлана Володимирівна

Науковий керівник:
канд. психол. наук, доцент
Ляховець Лариса Олексіївна

Захищено з оцінкою_____

Голова ЕК_____

Чернігів, 2026

Студентка _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Науковий керівник _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Рецензент _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № 10 від «25» травня 2026 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Й САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ 6

1.1. Самооцінка підлітка як чинник виникнення соціальної тривожності 6

1.2. Соціальна тривожність як характеристика соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці 9

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку соціальної тривожності та самооцінки 13

Висновки до першого розділу 17

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Й САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ 18

2.1. Організація та методики дослідження 18

2.2. Характеристика вибірки 20

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 22

2.4. Розробка лекції на тему: «Роль самооцінки підлітка у виникненні соціальної тривожності» 27

Висновки до другого розділу 334

ВИСНОВКИ 355

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 37

ДОДАТКИ 42

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема психологічного благополуччя підлітків набуває особливої значущості, оскільки саме цей віковий період характеризується інтенсивними особистісними змінами, формуванням самосвідомості та загостренням чутливості до соціального середовища. Підлітки дедалі частіше стикаються з труднощами соціальної взаємодії, переживають невпевненість у собі, страх оцінювання з боку інших, що безпосередньо пов'язано з рівнем їхньої самооцінки. Зважаючи на зазначене вище, актуальність обраної теми пояснюється необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, які зумовлюють виникнення соціальної тривожності, та її зв'язку із самооцінкою як важливим компонентом структури особистості підлітка.

Проблематика самооцінки та тривожності широко представлена у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Значний внесок у розвідку цих феноменів зробили такі науковці, як: Н. Афанасьєва, О. Бойко, О. Видра, Л. Долинська, І. Козицька, В. Кутішенко, О. Романенкова та інші дослідники, які розглядали самооцінку як ключовий чинник становлення особистості й регулятор її поведінки. Питання тривожності, зокрема соціальної, висвітлювали, зокрема: Р. Білоус, І. Блохіна, О. Галієва, Є. Коць, О. Краєва, Л. Матохнюк, С. Томчук та інші, акцентуючи увагу на її природі, причинах виникнення та особливостях прояву у підлітковому віці. Водночас аналіз наявних наукових праць засвідчує, що проблема взаємозв'язку підліткової самооцінки та соціальної тривожності потребує подальшого уточнення та емпіричного підтвердження.

Об'єкт дослідження: феномен соціальної тривожності.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності у підлітків.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку соціальної тривожності та самооцінки у підлітків.

Досягнення поставленої мети зумовило необхідність реалізації наступних **завдань**:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння самооцінки як психологічного феномену; розкрити сутність соціальної тривожності та її специфіку у підлітковому віці.

2. Охарактеризувати теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку соціальної тривожності й самооцінки у підлітків.

4. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.

5. Розробити конспект лекції на тему: «Роль самооцінки підлітка у виникненні соціальної тривожності».

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), *емпіричні методи* (тестування), *математико-статистичні* (первинна статистика, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена).

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації сучасних підходів до вивчення самооцінки та соціальної тривожності, а також у розширенні теоретичного розуміння їх взаємозв'язку в контексті підліткового віку. У свою чергу, **практична цінність** дослідження визначається можливістю використання його результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних працівників з метою профілактики та корекції тривожних станів, а також формування адекватної самооцінки у підлітків.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, у яких послідовно розкрито теоретичні та емпіричні аспекти проблеми, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань, з них 3 – іноземною мовою) і додатків.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Самооцінка підлітка як чинник виникнення соціальної тривожності

Самооцінка у психологічній науці традиційно розглядається як складне інтегративне утворення, що відображає ставлення особистості до самої себе, до власних можливостей, якостей і місця в системі соціальних взаємин. Її сутність полягає не лише у фіксації рівня задоволеності собою, а й у здатності індивіда співвідносити власні характеристики з певними соціальними нормами, очікуваннями та ідеалами. У цьому контексті самооцінка виступає не просто результатом пізнання себе, а активним регулятором поведінки, що визначає вибір дій, характер взаємодії з оточенням і ступінь впевненості у власних силах. Як зазначають О. Бойко та Г. Горун, самооцінка є одним із ключових критеріїв становлення особистості, оскільки саме через неї здійснюється внутрішня оцінка досягнень і формуються життєві орієнтири [5].

У віковій психології самооцінку розглядають як важливий компонент самосвідомості, що формується поступово й особливо інтенсивно змінюється в підлітковому віці. Саме в цей період дитина вже не сприймає себе лише через зовнішні оцінки дорослих, але ще не має достатньо стійкого внутрішнього критерію для самоприйняття. Через це підліткова самооцінка часто є суперечливою: вона може коливатися від самовпевненості до різкого невдоволення собою, від бажання бути помітним до страху привернути зайву увагу. Такі коливання пояснюються тим, що підліток активно порівнює себе з однолітками, шукає підтвердження власної значущості та гостро реагує на будь-які сигнали прийняття або неприйняття з боку соціального оточення [7; 9; 15].

Структурно самооцінка охоплює кілька взаємопов’язаних компонентів. Когнітивний компонент пов’язаний із тим, як підліток усвідомлює власні

якості, здібності, зовнішність, успіхи в навчанні чи спілкуванні. Емоційний компонент відображає ставлення до себе: прийняття, незадоволення, сором, гордість, внутрішню напругу або впевненість. Поведінковий компонент проявляється в тому, як підліток діє: чи вступає у взаємодію, чи уникає контактів, чи здатен відстоювати власну позицію, чи, навпаки, намагається залишатися непомітним. У реальному житті ці компоненти не існують окремо. Наприклад, якщо підліток переконаний, що він «невміло говорить» або «виглядає гірше за інших», це переконання може викликати сором, а сором, своєю чергою, спричинити уникнення публічних відповідей, нових знайомств або групових обговорень.

Не менш важливим аспектом є співвідношення «реального» та «ідеального» Я, яке відображає рівень домагань особистості. Реальне Я характеризує уявлення підлітка про свої актуальні якості, тоді як ідеальне Я – це образ того, яким він хотів би бути. Відстань між цими двома компонентами визначає ступінь внутрішньої напруженості: чим більшою є розбіжність, тим вищою є ймовірність виникнення негативних переживань, зокрема, почуття незадоволеності собою. За даними І. Козицької та О. Ковальської, високий рівень домагань у поєднанні з низькою оцінкою власних можливостей може виступати джерелом внутрішнього конфлікту, що сприяє формуванню тривожних станів [12].

Залежно від співвідношення реальних можливостей, рівня домагань і самосприйняття виокремлюють адекватну, завищену та занижену самооцінку. Адекватна самооцінка дає підлітку змогу достатньо реалістично оцінювати власні сильні й слабкі сторони, приймати помилки без різкого самознецінення та зберігати активність у соціальних ситуаціях. Завищена самооцінка може супроводжуватися переоцінкою власних можливостей, труднощами у прийнятті критики та конфліктністю. Занижена самооцінка є психологічно найбільш вразливою, оскільки пов’язана з невпевненістю, очікуванням невдачі, надмірною залежністю від зовнішнього схвалення й підвищеною чутливістю до оцінювання. У підлітковому віці така самооцінка часто стає підґрунтям для

соціального напруження: підліток ніби заздалегідь очікує, що його не приймуть, не зрозуміють або засудять [2].

Зв’язок самооцінки із соціальною тривожністю простежується насамперед через механізм очікування оцінки. Соціальна тривожність виникає тоді, коли ситуація взаємодії з іншими людьми сприймається як потенційно загрозлива, тобто така, у якій можна бути висміяним, відкинутим, неправильно зрозумілим або негативно оціненим. Якщо підліток має нестійку чи занижену самооцінку, він частіше інтерпретує нейтральні соціальні ситуації як небезпечні для власного образу «Я». Звичайна відповідь біля дошки, знайомство з новою людиною, участь у груповій роботі або навіть розмова з однолітками можуть набувати для нього надмірної емоційної ваги. У таких випадках соціальна тривожність не виникає ізольовано, а живиться внутрішньою невпевненістю та страхом не відповідати очікуванням інших [13; 18; 32].

Дослідження впливу соціального середовища на самооцінку підлітків показують, що сучасні форми комунікації додатково посилюють залежність самоставлення від зовнішньої оцінки. Соціальні мережі, постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на візуальну привабливість, популярність і швидке схвалення можуть загострювати переживання власної «недостатності». Для підлітка, який і без того перебуває в процесі пошуку себе, така ситуація стає непростим випробуванням. Якщо образ себе формується переважно через порівняння з іншими, самооцінка втрачає стійкість, а соціальна тривожність може зростати через постійне очікування зовнішньої реакції [21].

Отже, самооцінка підлітка є одним із важливих чинників виникнення та посилення соціальної тривожності. Вона визначає те, як підліток сприймає себе в системі соціальних взаємин, наскільки впевнено почувається серед однолітків і як реагує на ситуації оцінювання. Адекватна самооцінка підтримує психологічну стійкість, сприяє відкритості у спілкуванні та знижує страх соціального осуду. Натомість занижена або нестійка самооцінка підвищує вразливість підлітка до критики, посилює залежність від зовнішнього схвалення й може стати підґрунтям для уникнення соціальних контактів. Таким

чином, самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом, через який реалізується внутрішня схильність підлітка до переживання соціальної тривожності.

1.2. Соціальна тривожність як характеристика соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці

Поняття тривожності у психологічній науці належить до базових категорій, що описують емоційні стани особистості, пов'язані з очікуванням небезпеки, невизначеністю та внутрішньою напругою. У сучасному науковому дискурсі тривожність розглядається не лише як ситуативна реакція на загрозу, а і як відносно стійка індивідуальна характеристика, що визначає специфіку переживання людиною різних життєвих ситуацій. Відповідно до трактувань, запропонованих у психологічній літературі, тривожність охоплює як емоційний компонент, що виявляється у почутті занепокоєння, так і когнітивний, пов'язаний із негативними очікуваннями, а також фізіологічний, який проявляється у соматичних реакціях організму. О. Галієва підкреслює, що тривожність є багатовимірним феноменом, у якому поєднуються емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти, що формують цілісну систему реагування на потенційно значущі події [8].

Соціальна тривожність є специфічною формою тривожності, яка пов'язана передусім із ситуаціями міжособистісної взаємодії. Її зміст полягає у страху негативної оцінки, осуду, висміювання, неприйняття або відторгнення з боку інших людей. На відміну від загальної тривожності, соціальна тривожність має чітко виражений соціальний контекст: вона активізується тоді, коли підліток має виступати перед іншими, знайомитися, відповідати на уроці, спілкуватися з незнайомими людьми, перебувати в центрі уваги або діяти в умовах спостереження. У таких ситуаціях для нього загрозливою стає не сама дія, а можливість бути оціненим. Саме тому соціальна тривожність

безпосередньо пов’язана з образом «Я», рівнем самооцінки й очікуванням реакції соціального оточення [3; 13; 32].

Розглядаючи тривожність у ширшому контексті, важливо враховувати її різновиди та рівні, які дозволяють більш точно описати індивідуальні особливості її прояву. У психології прийнято розрізняти ситуативну та особистісну тривожність. Перша виникає як реакція на конкретні обставини і має тимчасовий характер, тоді як друга є стійкою властивістю особистості, що визначає її схильність до тривожних переживань у різних ситуаціях. Крім того, тривожність може варіюватися за рівнем інтенсивності – від помірної, яка виконує адаптивну функцію, до високої, що дезорганізує діяльність і негативно впливає на психічний стан. Як зазначає І. Стрілецька, надмірно високий рівень тривожності перешкоджає ефективному функціонуванню особистості, знижує її адаптаційні можливості та сприяє розвитку внутрішніх конфліктів [25].

Підлітковий вік створює особливо сприятливі умови для посилення соціальної тривожності, оскільки провідного значення набуває спілкування з однолітками. Якщо в молодшому шкільному віці дитина значною мірою орієнтується на оцінку дорослого, то в підлітковому віці все більшої ваги набуває статус у групі ровесників. Підліток прагне бути прийнятим, поміченим, визнаним, але водночас боїться виглядати «не таким», слабким, незграбним або менш успішним. Через це будь-яка соціальна ситуація може сприйматися не лише як звичайна взаємодія, а як своєрідна перевірка його цінності для інших. Таке загострене переживання соціального оцінювання є однією з причин того, що соціальна тривожність у підлітковому віці часто набуває виразного характеру [7; 9; 19].

Соціальна ситуація розвитку підлітка охоплює систему його взаємин із родиною, однолітками, педагогами та ширшим соціальним середовищем. Саме в цій системі формуються уявлення про власну значущість, прийнятність і здатність бути успішним у спілкуванні. Якщо підліток отримує підтримку, має досвід прийняття, може відкрито висловлювати думки й помилятися без страху приниження, ризик закріплення соціальної тривожності знижується. Натомість

часта критика, порівняння з іншими, висміювання, емоційна холодність або надмірний контроль можуть посилювати очікування негативної оцінки. Дослідження впливу стилю батьківського виховання засвідчують, що особливості родинної взаємодії можуть позначатися на рівні тривожності підлітків у групах однолітків [11].

Серед основних чинників формування соціальної тривожності у підлітків доцільно виділити як внутрішні, так і зовнішні. До внутрішніх належать: особистісні характеристики, зокрема рівень самооцінки, тип темпераменту, схильність до рефлексії та самокритичності. Зовнішні чинники охоплюють соціальне оточення, умови виховання, освітнє середовище, а також вплив стресогенних подій. У сучасних умовах важливим фактором виступають також кризові соціальні обставини, зокрема досвід воєнних подій, які можуть підсилювати відчуття небезпеки та нестабільності. О. Анопрієнко звертає увагу на те, що переживання травматичних подій у підлітковому віці може суттєво підвищувати рівень тривожності та ускладнювати процес соціальної адаптації [1].

У сучасних дослідженнях соціальну тривожність описують як багатовимірний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви. На когнітивному рівні вона виявляється у негативних очікуваннях, самокритичних думках, переконанні у власній незграбності або недостатній соціальній привабливості. На емоційному рівні домінують страх, сором, напруження, невпевненість, передчуття невдачі. Фізіологічні прояви можуть охоплювати серцебиття, тремтіння, почервоніння, утруднене дихання, пітливість або інші тілесні реакції, які сам підліток часто сприймає як додатковий привід для сорому. Поведінково соціальна тривожність проявляється в уникненні контактів, мовчазності, відмові від публічної активності, прагненні залишатися непомітним або мінімізувати ситуації, у яких можлива оцінка з боку інших [13; 16].

Сучасні умови життя також істотно впливають на емоційний стан підлітків. Соціальна ізоляція, обмеження звичного спілкування, досвід

дистанційного навчання, воєнні події, вимушене переміщення, нестабільність і порушення відчуття безпеки можуть посилювати загальну та соціальну тривожність. У таких обставинах підліток нерідко втрачає частину звичних соціальних опор, а процес адаптації до нового середовища стає додатковим психологічним навантаженням. Дослідження тривожності сучасних підлітків показують, що соціальна ізоляція й кризові обставини можуть поглиблювати відчуття невпевненості, ускладнювати встановлення контактів і підвищувати чутливість до міжособистісної взаємодії [18; 23; 29; 31].

Окремої уваги потребує питання соціальної тривожності в умовах війни. Для підлітків воєнний контекст є не лише зовнішньою обставиною, а й чинником, що впливає на базове відчуття безпеки, сталість соціальних зв'язків і здатність прогнозувати майбутнє. Тривожність у таких умовах може посилюватися через невизначеність, втрату звичного середовища, переживання за близьких, зміну навчального простору та необхідність адаптуватися до нових груп. Водночас важливим захисним чинником виступає резильєнтність, тобто здатність особистості зберігати або відновлювати психологічну стійкість попри складні обставини. Розвиток резильєнтності допомагає підлітку краще долати тривожні переживання і не зводити власне самосприйняття лише до досвіду страху чи невизначеності [24].

Отже, соціальна тривожність у підлітковому віці є складним психологічним феноменом, що формується на перетині індивідуальних особливостей і соціального досвіду. Її специфіка полягає у підвищеній чутливості до оцінювання, страху неприйняття, очікуванні негативної реакції з боку інших і прагненні уникати ситуацій соціальної видимості. Соціальна ситуація розвитку підлітка, зокрема родинні взаємини, шкільне середовище, кризові соціальні обставини та рівень підтримки, істотно впливає на інтенсивність цих переживань. Саме тому соціальну тривожність доцільно розглядати не як ізольовану емоційну реакцію, а як характеристику взаємодії підлітка з його соціальним оточенням.

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку соціальної тривожності та самооцінки

Взаємозв'язок соціальної тривожності та самооцінки у підлітковому віці доцільно розглядати не як просту залежність двох окремих показників, а як складну систему психологічних впливів. Самооцінка визначає те, як підліток сприймає себе у взаємодії з іншими, наскільки впевнено оцінює власні можливості та як інтерпретує реакції соціального оточення. Соціальна тривожність, своєю чергою, впливає на поведінку підлітка, обмежує його активність, посилює самоконтроль і може поступово змінювати уявлення про себе. Тому ці два феномени перебувають у взаємному зв'язку: занижена або нестійка самооцінка здатна підсилювати страх соціального оцінювання, а тривале переживання соціальної тривожності може поглиблювати невпевненість у собі [2; 13; 32].

Однією з найбільш важливих для пояснення цього зв'язку є когнітивна модель. Вона виходить із того, що емоційна реакція людини залежить не лише від самої ситуації, а й від того, як ця ситуація осмислюється. У випадку соціальної тривожності підліток схильний сприймати взаємодію з іншими як потенційно небезпечну: він очікує критики, осуду, насмішки або неприйняття. Самооцінка у цій моделі виконує роль когнітивного фільтра. Якщо підліток сприймає себе як недостатньо цікавого, привабливого, розумного чи соціально компетентного, він частіше трактує нейтральні ситуації як загрозливі. Наприклад, мовчання однокласників може сприйматися ним не як випадковість, а як ознака неприйняття. Так формується тривожне очікування, яке посилює внутрішнє напруження і змушує підлітка уникати соціальної активності [13; 14; 16].

Другою значущою є соціально-психологічна модель, у межах якої самооцінка та соціальна тривожність розглядаються через систему міжособистісних відносин. Самооцінка підлітка формується не у відриві від середовища, а в постійному контакті з оцінками, очікуваннями й реакціями

інших людей. Родина, клас, група однолітків, педагогічне середовище створюють ті умови, у яких підліток поступово засвоює уявлення про власну значущість. Якщо він отримує досвід підтримки, прийняття та конструктивного зворотного зв’язку, його самооцінка має більше шансів бути стійкою. Якщо ж у середовищі переважають критика, порівняння, ігнорування або приниження, це може сприяти формуванню тривожного очікування негативної оцінки [11; 26].

У межах соціально-психологічного підходу особливо важливим є статус підлітка у групі однолітків. Потреба належати до групи в цьому віці стає дуже сильною, тому будь-яке переживання відторгнення або низького статусу може відчутно впливати на самоставлення. Якщо підліток не впевнений у своєму місці серед ровесників, він може частіше уникати контактів, менше висловлювати власну думку, боятися ініціативи. У такому разі соціальна тривожність не тільки виникає під впливом несприятливого соціального досвіду, а й сама підтримує цей досвід, адже уникнення обмежує можливості для позитивної взаємодії [26; 32].

Третьою теоретичною моделлю є модель соціального порівняння. Вона особливо важлива для підліткового віку, оскільки саме в цей період однолітки стають однією з головних референтних груп. Підліток оцінює себе не лише через власні досягнення, а й через постійне зіставлення з іншими: хто краще навчається, хто має більше друзів, хто впевненіше спілкується, хто привабливіше виглядає, хто користується більшою популярністю. Якщо такі порівняння часто виявляються для підлітка невигідними, вони можуть знижувати самооцінку і водночас посилювати страх соціального оцінювання. У цьому випадку соціальна тривожність формується як реакція на відчуття власної невідповідності певним груповим або культурним очікуванням [32].

Сучасні умови комунікації роблять модель соціального порівняння ще більш значущою. Соціальні мережі створюють простір постійної видимості й порівняння, де підліток може співвідносити себе з ідеалізованими образами інших людей. У такому середовищі самооцінка стає більш залежною від зовнішніх сигналів схвалення, а страх негативної оцінки може переноситися не

лише на реальне, а й на цифрове спілкування. Підліток починає турбуватися про те, як виглядає, як його сприймають, чи достатньо він цікавий і прийнятний для інших. Такі переживання створюють додаткові умови для розвитку соціальної тривожності [21].

Четвертою важливою є модель внутрішньоособистісного конфлікту. Вона пояснює взаємозв'язок самооцінки й тривожності через розбіжність між бажаним і реальним образом «Я». Якщо підліток має високі вимоги до себе, але при цьому низько оцінює власні можливості, виникає внутрішня напруга. Він хоче бути впевненим, успішним, соціально прийнятим, але водночас не вірить, що може відповідати цьому образу. Така суперечність посилює тривожність, особливо у ситуаціях, де існує ризик оцінювання. Внутрішньоособистісний конфлікт може проявлятися у постійному самоконтролі, страху помилки, незадоволеності собою та уникненні ситуацій, у яких підліток може відчути власну «невідповідність» [23].

П'ятою моделлю, яка допомагає пояснити досліджувану проблему, є ресурсно-адаптаційна модель. У її межах самооцінка розглядається як один із психологічних ресурсів, що підтримує адаптацію особистості. Адекватна самооцінка допомагає підлітку витримувати критику, краще долати труднощі, не сприймати кожну помилку як доказ власної неспроможності. Натомість нестійка або занижена самооцінка послаблює адаптаційні можливості й робить підлітка більш уразливим до соціального стресу. Особливо це помітно в умовах кризових подій, соціальної нестабільності, війни або вимушеної зміни середовища, коли підлітку потрібно не лише адаптуватися до нових обставин, а й зберегти відчуття власної цілісності [31].

Ресурсно-адаптаційна модель пов'язана з поняттям резильєнтності, тобто здатності особистості зберігати психологічну стійкість або відновлювати її після складних подій. Якщо підліток має достатній рівень самоприйняття, підтримку значущих людей і досвід успішного подолання труднощів, його соціальна тривожність може бути менш вираженою навіть за наявності стресових обставин. У цьому сенсі самооцінка виступає не лише чинником

ризику, а й потенційним захисним ресурсом, із яким може працювати практичний психолог [24].

Отже, у сучасній психологічній науці взаємозв’язок самооцінки та соціальної тривожності можна пояснити через кілька теоретичних моделей: когнітивну, соціально-психологічну, модель соціального порівняння, модель внутрішньоособистісного конфлікту та ресурсно-адаптаційну модель. Кожна з них акцентує різні аспекти проблеми, але разом вони дають змогу побачити цілісну картину. Самооцінка впливає на те, як підліток інтерпретує соціальні ситуації, наскільки гостро реагує на можливість оцінювання та чи здатен зберігати впевненість у взаємодії з іншими. Соціальна тривожність, своєю чергою, може обмежувати соціальну активність, поглиблювати невпевненість і закріплювати негативне самосприйняття. Саме тому емпіричне дослідження цього взаємозв’язку має враховувати як внутрішні психологічні механізми, так і соціальний контекст розвитку підлітка.

Висновки до першого розділу

Узагальнення теоретичних підходів до вивчення самооцінки дає підстави розглядати її як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й виконує регулятивну функцію у становленні особистості. Вона формується у процесі соціалізації, є динамічною та особливо чутливою до впливів соціального середовища в підлітковому віці, визначаючи рівень упевненості, активності та характер взаємодії індивіда з оточенням.

Аналіз підходів до розуміння соціальної тривожності дозволяє трактувати її як специфічний емоційний стан, пов’язаний із ситуаціями міжособистісної взаємодії та очікуванням соціальної оцінки. Вона має складну структуру, охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові прояви і особливо загострюється у підлітковому віці, коли соціальна ситуація розвитку набуває визначального значення для формування самосвідомості.

Систематизація теоретичних моделей взаємозв’язку самооцінки і тривожності засвідчує їхню взаємозумовленість: самооцінка виступає внутрішнім механізмом інтерпретації соціального досвіду, тоді як соціальна тривожність є емоційною реакцією на цю інтерпретацію. Когнітивні та соціально-психологічні підходи підкреслюють, що занижена або нестійка самооцінка сприяє формуванню тривожних очікувань, тоді як високий рівень тривожності, у свою чергу, негативно впливає на образ Я.

Визначення теоретичних засад подальшого емпіричного дослідження полягає у необхідності комплексного аналізу взаємозв’язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю соціальної тривожності у підлітків з урахуванням їх вікових особливостей і соціального контексту. Це передбачає використання валідного психодіагностичного інструментарію, що дозволить виявити характер і силу цього зв’язку, а також обґрунтувати практичні напрями психологічної підтримки підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики дослідження

Організація емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку соціальної тривожності та самооцінки у підлітків передбачала чітке визначення його мети, завдань і логіки побудови, що забезпечувало цілісність і послідовність наукового пошуку.

Метою дослідження стало виявлення характеру та особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю соціальної тривожності у підлітковому віці. Відповідно до поставленої мети були сформульовані завдання, спрямовані на діагностику рівня самооцінки, визначення рівня загальної та соціальної тривожності, а також на встановлення можливих кореляцій між цими показниками. Логіка дослідження будувалася таким чином, щоб забезпечити послідовний перехід від теоретичного осмислення проблеми до її практичної перевірки, що передбачало використання комплексу взаємодоповнюючих психодіагностичних методик.

У структурі дослідження було виокремлено кілька етапів, кожен з яких виконував специфічну функцію. На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, формулювалася гіпотеза та добирався психодіагностичний інструментарій. Наступний етап передбачав безпосереднє проведення дослідження, під час якого здійснювався збір емпіричних даних за допомогою обраних методик. Заключний етап був пов'язаний з обробкою отриманих результатів, їх інтерпретацією та узагальненням, що дозволило сформулювати відповідні висновки щодо досліджуваної проблеми.

Вибір психодіагностичного інструментарію був зумовлений необхідністю комплексного вивчення як когнітивних, так і емоційно-поведінкових аспектів особистості підлітка. Було обрано методики, які дозволяють не лише визначити рівень самооцінки, але й диференціювати різні прояви тривожності, зокрема її

соціальний та шкільний аспекти. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння структури досліджуваних феноменів і дає змогу виявити їх взаємозв’язок у різних площинах.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити рівень самооцінки, загальної тривожності, соціальної тривожності та особливості переживання тривожності у шкільному середовищі.

Методика «Дослідження самооцінки» Дембо–Рубінштейн у модифікації А. Прихожан [10] була використана для визначення особливостей самооцінки підлітків та рівня їх домагань. Методика передбачає оцінювання респондентами різних аспектів власного життя за допомогою шкал, на яких позначаються актуальний рівень розвитку певної якості та бажаний рівень її прояву. Це дозволяє не лише визначити загальний рівень самооцінки, а й виявити ступінь розбіжності між реальним та ідеальним образом Я, що є важливим показником особистісного розвитку у підлітковому віці.

Методика діагностики тривожності SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) [35] була використана для оцінювання загального рівня тривожності підлітків. Опитувальник охоплює широкий спектр емоційних, поведінкових і соматичних проявів тривожності та дає можливість визначити інтенсивність тривожних переживань.

Для дослідження особливостей соціальної тривожності було використано Шкалу соціальної тривожності Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale). Методика спрямована на оцінювання рівня страху та уникнення в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Вона дозволяє визначити, які саме соціальні ситуації викликають найбільше напруження у респондентів та наскільки вираженим є прагнення уникати таких ситуацій.

Для оцінювання особливостей переживання тривожності в освітньому середовищі було використано Тест шкільної тривожності Філіпса [27]. Методика дає можливість дослідити різні аспекти шкільної тривожності, зокрема страх ситуацій перевірки знань, переживання соціального стресу,

труднощі у взаємодії з учителями та однокласниками, а також загальний рівень емоційного напруження, пов’язаного з навчальною діяльністю.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Для опису результатів використовувалися показники середніх значень, частотний і відсотковий аналіз. Для виявлення взаємозв’язків між показниками самооцінки та тривожності застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що дозволив визначити напрям і силу статистичних зв’язків між досліджуваними змінними.

Умови проведення дослідження передбачали дотримання принципів добровільності, конфіденційності та психологічного комфорту респондентів. Підліткам надавалися чіткі інструкції щодо виконання завдань, наголошувалося на відсутності правильних чи неправильних відповідей, що сприяло зниженню напруженості та забезпечувало більш щирі відповіді. Дослідження проводилося у звичних для учнів умовах, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням кількісних та якісних методів аналізу.

Кількісний аналіз передбачав підрахунок індивідуальних показників за кожною методикою та їх подальше узагальнення, тоді як якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів у контексті теоретичних положень. Особлива увага приділялася виявленню взаємозв’язків між показниками самооцінки та тривожності, що дозволило перейти від опису окремих характеристик до їх комплексного розуміння.

Організація дослідження забезпечила можливість отримання валідних і змістовно насичених результатів, необхідних для подальшого аналізу досліджуваної проблеми.

2.2. Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв’язку соціальної тривожності та самооцінки проводилося на базі загальноосвітнього

навчального закладу №3 м. Чернігова. До вибірки увійшли 30 учнів підліткового віку. Вік респондентів становив від 14 до 15 років, що відповідає середньому підлітковому віку, який характеризується активним розвитком самосвідомості, підвищеною увагою до власної особистості, посиленням значущості міжособистісних відносин та чутливістю до оцінювання з боку оточення. Саме в цей період питання самооцінки та соціальної тривожності набувають особливої актуальності, оскільки безпосередньо впливають на процес особистісного становлення підлітка.

Гендерний склад вибірки був відносно збалансованим і включав 16 хлопців та 14 дівчат, що дозволило врахувати можливі відмінності у переживанні тривожності та формуванні самооцінки залежно від статі. Такий розподіл забезпечує можливість більш об’єктивного аналізу результатів, оскільки гендерний фактор традиційно розглядається як один із важливих у дослідженнях емоційної сфери та міжособистісної взаємодії підлітків.

Соціально-демографічні характеристики респондентів відзначалися певною варіативністю, що дозволяє розглядати отримані результати у ширшому соціальному контексті. До складу вибірки входили підлітки з різних типів сімей, зокрема як із повних, так і з неповних, а також ті, хто виховується одним із батьків або опікунами. Така різноманітність сімейних умов створює підґрунтя для врахування впливу родинного середовища на формування емоційної стабільності та самооцінки. Водночас учасники дослідження представляли різні типи населених пунктів, зокрема міське та частково селищне середовище, що також може впливати на характер соціальної взаємодії та рівень тривожності.

Окрему увагу було приділено особливостям життєвого досвіду підлітків, зокрема наявності досвіду переміщення у зв’язку із сучасними соціальними умовами. Частина респондентів (17%) мала досвід зміни місця проживання, що пов’язано з подіями останніх років, тоді як інші (83%) залишалися у звичних умовах. Такий фактор є суттєвим, оскільки зміна соціального середовища,

адаптація до нових умов і розрив звичних соціальних зв’язків можуть впливати на рівень тривожності та уявлення підлітка про себе.

Водночас слід враховувати, що вибірка, незважаючи на свою змістову репрезентативність, має певні обмеження. Кількість учасників є відносно невеликою, що не дозволяє повною мірою переносити отримані результати на всю популяцію підлітків. Крім того, дослідження проводилося у межах певного соціокультурного контексту, що також може впливати на характер виявлених закономірностей. Проте така вибірка є достатньою для виявлення основних тенденцій і встановлення первинних зв’язків між досліджуваними змінними.

Формування вибірки та проведення дослідження здійснювалися з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Участь підлітків була добровільною, їм надавалась інформація про мету дослідження, а також гарантувалася конфіденційність отриманих даних. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечних умов, що забезпечувало відсутність тиску на респондентів і сприяло отриманню більш достовірних результатів. Дотримання етичних норм дозволило не лише забезпечити коректність проведення дослідження, а й підвищити його наукову валідність.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження було спрямовано на виявлення особливостей взаємозв’язку між самооцінкою та соціальною тривожністю у підлітків. Для цього було здійснено узагальнення показників, отриманих за методикою дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн, методикою діагностики тривожності SCARED, Шкалою соціальної тривожності Лібовіца та Тестом шкільної тривожності Філіпса. Подальший аналіз передбачав порівняння отриманих результатів та визначення статистичних зв’язків між досліджуваними показниками.

Результати дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн дозволили оцінити особливості співвідношення між актуальним та бажаним образом Я у підлітків.

Таблиця 1

Показники самооцінки підлітків (за результатами виконання методики Дембо-Рубінштейн), n=30

Показник	***Середнє значення (Я зараз)***	***Середнє значення (Я ідеальне)***	***Різниця***
Упевненість у спілкуванні	58	78	20
Публічні виступи	52	80	***28***
Страх негативної оцінки	46	25	***-21***
Соціальна компетентність	61	82	21
Прийняття себе	64	85	21
Загальна самооцінка	60	83	***23***

Отримані результати демонструють наявність розбіжності між актуальним і бажаним образом Я, що є характерною особливістю підліткового віку. Найбільші відмінності зафіксовано за шкалами «Публічні виступи» (28 балів), «Загальна самооцінка» (23 бали), а також «Соціальна компетентність» і «Прийняття себе» (по 21 балу). Це свідчить про прагнення підлітків до більшої впевненості у власних можливостях, вищого рівня самоприйняття та більш успішного функціонування у соціальних ситуаціях. Значний розрив між актуальним і бажаним рівнями розвитку зазначених якостей може вказувати на внутрішню невпевненість та підвищену чутливість до соціального оцінювання.

Аналіз рівнів загальної тривожності за методикою діагностики тривожності SCARED дозволив визначити розподіл респондентів за ступенем вираженості тривожних проявів.

Таблиця 2

Рівні загальної тривожності підлітків за методикою SCARED, (n = 30)

Рівень тривожності	***Кількість осіб***	***%***
Низький	6	20%
Середній	16	53%
Високий	8	27%
РАЗОМ	30	100%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня тривожності у вибірці. Більше половини респондентів демонструють помірно виражені тривожні переживання, які можуть виконувати адаптивну функцію та сприяти мобілізації особистісних ресурсів. Водночас 27 % учасників мають високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію.

Дослідження соціальної тривожності за Шкалою соціальної тривожності Лібовіца дозволило конкретизувати ситуації, які викликають найбільше напруження у підлітків.

Таблиця 3

Рівень соціальної тривожності у типових соціальних ситуаціях за Шкалою соціальної тривожності Лібовіца (%)

Ситуація	***Високий рівень (%)***	***Середній рівень (%)***	***Низький рівень (%)***
Публічні виступи	***47***	33	20
Спілкування з незнайомими	43	37	20
Перебування в центрі уваги	***50***	30	20
Робота під наглядом	40	40	20

Результати свідчать про те, що найбільший дискомфорт у підлітків викликають ситуації перебування в центрі уваги та публічних виступів. Майже половина респондентів демонструє високий рівень соціальної тривожності саме в умовах соціального оцінювання. Це підтверджує високу значущість думки оточення та підвищену чутливість підлітків до можливого осуду або критики.

Аналіз результатів Тесту шкільної тривожності Філіпса дозволив визначити специфічні аспекти тривожності, пов’язані з освітнім середовищем.

Таблиця 4

Показники шкільної тривожності за результатами методики Філіпса

Показник	***Високий рівень (%)***	***Середній рівень (%)***	***Низький рівень (%)***
Страх перевірки знань	***45***	35	20
Тривожність при відповіді	***48***	32	20
Переживання оцінки	42	38	20
Взаємини з однокласниками	30	45	25

Отримані результати свідчать про те, що найбільш тривожними для підлітків є ситуації контролю знань, усних відповідей та оцінювання навчальних досягнень. Високі показники за цими шкалами підтверджують, що навчальна діяльність виступає важливим джерелом емоційного напруження, а шкільна тривожність тісно пов’язана із соціальним оцінюванням.

Для первинного аналізу взаємозв’язку між самооцінкою та тривожністю було здійснено перехресний розподіл респондентів за рівнями загальної самооцінки та загальної тривожності. Такий описовий аналіз не дозволяє встановити статистичний зв’язок між змінними, проте дає можливість виявити загальні тенденції їх співвідношення.

Таблиця 5

Розподіл підлітків за рівнями самооцінки (методика Дембо–Рубінштейн) та загальної тривожності (методика SCARED), n = 30

Рівень самооцінки	***Низька тривожність***	***Середня тривожність***	***Висока тривожність***
Високий	4	3	1
Середній	2	9	3
Низький	0	4	4

Наведені дані демонструють загальну тенденцію до зростання тривожності зі зниженням рівня самооцінки. Зокрема, серед підлітків із низькою самооцінкою половина має високий рівень тривожності, тоді як серед респондентів із високою самооцінкою такі випадки поодинокі. Отримані результати дозволяють припустити наявність статистичного зв’язку між досліджуваними показниками, що потребує подальшої перевірки за допомогою методів математичної статистики.

Для статистичної перевірки взаємозв’язку між показниками самооцінки та тривожності було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (rs). Використання цього методу зумовлене порядковим характером частини досліджуваних показників та відносно невеликим обсягом вибірки. Коефіцієнт

Спірмена дозволяє визначити напрямок і силу взаємозв'язку між змінними без обов'язкового дотримання вимог щодо нормального розподілу даних.

Таблиця 6

Взаємозв'язок показників самооцінки та соціальної тривожності у підлітків (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)

Показники	*Коефіцієнт кореляції (r)/ достовірність показника кореляції (p)*
Загальна самооцінка (методика Дембо–Рубінштейн) – **загальний рівень тривожності** (методика SCARED)	-0,625*
Соціальна компетентність (методика Дембо–Рубінштейн) – **уникнення соціальних ситуацій** (Шкала соціальної тривожності Лібовіца)	-0,582*
Прийняття себе (методика Дембо–Рубінштейн) **– страх негативної оцінки** (Шкала соціальної тривожності Лібовіца)	-0,651**

Примітка.

* – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,05$;

** – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність статистично значущих обернених зв'язків між показниками самооцінки та тривожності. Між загальною самооцінкою та загальним рівнем тривожності встановлено помірний обернений зв'язок ($rs = -0,625$; $p \leq 0,05$). Це означає, що підлітки, які більш позитивно оцінюють себе та власні можливості, рідше демонструють виражені тривожні переживання. Водночас зниження самооцінки супроводжується зростанням емоційної напруженості, невпевненості та схильності сприймати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі.

Помірний обернений зв'язок також виявлено між соціальною компетентністю та уникненням соціальних ситуацій ($rs = -0,582$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки, які вважають себе достатньо компетентними у сфері міжособистісної взаємодії, значно рідше уникають соціальних контактів. Натомість недостатня впевненість у власних комунікативних можливостях може сприяти формуванню поведінки уникнення та обмеженню соціальної активності.

Найбільш виражений зв’язок встановлено між прийняттям себе та страхом негативної оцінки (rs = -0,651; p ≤ 0,01). Отриманий результат дає підстави стверджувати, що рівень самоприйняття є одним із ключових психологічних чинників соціальної тривожності. Чим краще підліток приймає власні особливості, тим меншою є його залежність від думки оточення та тим рідше він переживає страх осуду чи неприйняття. Натомість недостатнє прийняття себе підвищує чутливість до зовнішніх оцінок і посилює тривожність у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Інтерпретація отриманих результатів у контексті сучасних психологічних підходів дозволяє стверджувати, що виявлені закономірності узгоджуються з теоретичними положеннями щодо взаємозв’язку самооцінки та соціальної тривожності. Низька самооцінка ускладнює процес соціальної взаємодії, посилює очікування негативної оцінки та сприяє формуванню тривожних переживань. Водночас адекватна та позитивна самооцінка виконує захисну функцію, забезпечуючи більшу впевненість у собі та стійкість до соціального стресу.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують наявність статистично значущого оберненого зв’язку між показниками самооцінки та соціальної тривожності у підлітків. Встановлені закономірності свідчать про те, що самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом, який значною мірою визначає характер переживання соціальних ситуацій та рівень емоційного благополуччя особистості.

2.4. Розробка лекції на тему: «Роль самооцінки підлітка у виникненні соціальної тривожності»

Тема: Роль самооцінки підлітка у виникненні соціальної тривожності

Мета: Розкрити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціальною тривожністю на основі емпіричних даних; здійснити психоедукацію щодо механізмів виникнення тривоги; надати слухачам базові корекційні

інструменти для стабілізації емоційного стану та роботи з автоматичними думками.

План:

1. Соціальна тривожність і самооцінка: анатомія страху оцінки
2. Шляхи формування реального ставлення підлітка до себе: результати емпіричного дослідження
3. Корекційні стратегії: інструменти саморегуляції та роботи з тривожними думками

Література:

1. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 2, № 72. С. 29-34.
2. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НЕЙРОNEWS*. 2014. С. 40-45.
3. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
4. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020. 414 p.

1. Соціальна тривожність і самооцінка: анатомія страху оцінки

Страх перед тим, як нас оцінять інші люди – це стан, який хоча б раз у житті відчував кожен із нас . Уявіть ситуацію: ви заходите в клас, де вже всі сидять, або вам потрібно підійти до компанії незнайомих однолітків. Серце починає битися швидше, долоні пітніють, а в голові проноситься думка: «На мене всі дивляться, я виглядаю безглуздо». Це і є прояв соціальної тривожності.

Перше, що важливо розуміти: тривога - це не слабкість. Еволюційно наш мозок налаштований на те, щоб триматися групи. Для наших далеких предків бути вигнаним із племені означало вірну смерть. Тому мозок сприймає будь-яку потенційну загрозу нашому статусу в соціумі як загрозу життю. У підлітковому віці ця «сигналізація» працює на максимальних налаштуваннях, адже саме зараз спілкування з однолітками та пошук свого місця серед них є головним завданням вашого розвитку.

Але де закінчується звичайна сором'язливість і починається соціальна тривожність? Сором'язливість - це легкий дискомфорт, який швидко минає, коли ви адаптуєтесь до ситуації. Соціальна тривожність - це інтенсивний страх негативної оцінки (страх осуду, висміювання, відторгнення), який змушує вас уникати спілкування або терпіти його з величезною напругою.

І тут на сцену виходить самооцінка - фундамент того, як ми бачимо себе у світі.

Уявіть, що самооцінка - це окуляри, через які ви дивитесь на реальність. Якщо самооцінка адекватна, окуляри прозорі: ви розумієте свої сильні та слабкі сторони, і якщо хтось на вас косо подивився, ви подумаєте: *«Може, у нього просто поганий настрій»*. Але якщо самооцінка низька, ви надягаєте окуляри з викривленими скельцями. Будь-який нейтральний погляд або сміх поруч сприймається як підтвердження ваших найгірших думок про себе: *«Вони сміються з мене, бо я якийсь не такий»*.

Цей феномен у психології має дві ключові особливості:

1. Ефект прожектора. Людям із низькою самооцінкою здається, що на них ніби спрямований яскравий театральний прожектор, і всі навколо тільки те й роблять, що помічають їхні недоліки. Насправді ж, більшість людей занадто зайняті думками про себе, щоб детально аналізувати інших.
2. Селф-фокус (фокус на собі). Коли рівень соціальної тривоги зростає, наша увага розгортається всередину. Замість того, щоб слухати співрозмовника, людина починає контролювати кожен свій рух. Цей надмірний контроль лише посилює незграбність і не дає можливості отримати задоволення від спілкування.

Таким чином, соціальна тривожність часто є не реакцією на реальне вороже ставлення інших, а відображенням нашого власного внутрішнього критика, який проектується на оточуючих.

2. Шляхи формування реального ставлення підлітка до себе: результати емпіричного дослідження

Все, про що ми говорили вище це не просто сторінки з підручників. Щоб перевірити, як ці механізми працюють у реальному житті, ми провели власне емпіричне дослідження. Його результати чітко відображають ті виклики, з якими стикаються сучасні підлітки.

Що ж відбувається всередині підлітка, коли він стикається із соціумом?

Узагальнення результатів показало, що у підлітків переважно спостерігається середній рівень сформованості самооцінки. Проте ми виявили дуже важливу тенденцію: існує значна розбіжність між реальним та ідеальним образом «Я». Тобто, підліток має певний образ того, яким він *хоче* бути (бажаний образ), але відчуває, що в реальності до нього не дотягує. Ця підвищена чутливість до соціального оцінювання створює внутрішню напругу.

Разом із цим, ми зафіксували помірний і підвищений рівні загальної та соціальної тривожності. Найбільш уразливими для підлітків виявилися такі ситуації:

- ситуації соціального оцінювання;
- публічна активність (зокрема, взаємодія з незнайомими людьми);
- навчальна діяльність та контроль.

Це підтверджує значущість соціального контексту у формуванні емоційних переживань: ми боїмося не самої дії, ми боїмося того, як нас оцінять інші в процесі цієї дії.

Головний висновок нашого дослідження: гіпотеза повністю підтвердилася. Між рівнем самооцінки та соціальною тривожністю існує достатньо виражений обернений зв’язок. Що це означає на практиці? Зниження самооцінки неминуче супроводжується зростанням тривожності. І навпаки: більш позитивна та стабільна самооцінка пов’язана з нижчим рівнем тривожних проявів.

Ці два явища взаємозумовлені. Самооцінка виступає внутрішнім регулятором сприйняття соціальних ситуацій, таким собі фільтром безпеки,

тоді як соціальна тривожність є емоційною реакцією на це сприйняття. Рівень тривожності напряму залежить від рівня соціальної компетентності та впевненості у собі.

Отримані дані свідчать про гостру необхідність цілеспрямованої роботи з формування адекватної самооцінки. Це не просто психологічна порада, це — найважливіший ресурс для зниження тривожності. Саме тому логічним кроком є впровадження психокорекційних стратегій, які допоможуть розірвати це замкнене коло.

3. Корекційні стратегії: інструменти саморегуляції та роботи з тривожними думками

Знати про те, як працює тривога - це лише половина справи. Інша половина - це навчитися нею керувати. У когнітивно-поведінковому підході ми розглядаємо тривогу на трьох рівнях: як ми мислимо, як реагує наше тіло, і як ми діємо.

Давайте розглянемо три базові стратегії самодопомоги, які спрямовані на розвиток соціальних навичок та формування позитивного образу «Я».

Стратегія 1. Робота з думками: виявлення «пасток мислення»

Коли ми відчуваємо соціальну тривогу, наші думки рідко бувають об'єктивними. Мозок генерує найгірші сценарії. Найчастіше підлітки потрапляють у дві «пастки мислення»:

- Читання думок: переконаність у тому, що ви точно знаєте, що про вас думають інші.
- Катастрофізація: перебільшення наслідків (наприклад, *«Якщо я запнуся під час доповіді, це буде кінець»*).

Корекційний інструмент «Тестування реальності». Щоразу, коли ви ловите себе на таких думках, поставте собі запитання:

1. Які у мене є *реальні* докази того, що ця думка правдива?
2. Чи існує інше, більш нейтральне пояснення ситуації?

3. Що б я сказав своєму найкращому другу, якби він опинився в такій ситуації? (Навчіться бути таким другом для самого себе).

Стратегія 2. Тілесна саморегуляція: екстрене зниження напруги

Іноді тривога накриває настільки сильно, що раціональні аргументи вже не працюють. Ваше мигдалеподібне тіло в мозку кричить «Небезпека!», дихання збивається. Спочатку потрібно заспокоїти тіло.

Корекційний інструмент «Заземлення 5-4-3-2-1». Це техніка, яка допомагає повернути фокус уваги на зовнішню реальність. Спробуйте:

- Знайти **5** речей, які ви бачите.
- Знайти **4** речі, які ви можете відчути на дотик.
- Виокремити **3** звуки, які ви чуєте.
- Знайти **2** запахи, які можна відчути.
- Зосередитись на **1** смаку. Ця вправа "перезавантажує" нервову систему і повертає вам здатність мислити ясно.

Стратегія 3. Зміна поведінки: подолання уникнення

Головне правило соціальної тривожності: уникнення підживлює страх. Якщо ви боїтеся відповідати і уникаєте цього — ви відчуєте миттєве полегшення. Але наступного разу страх буде ще більшим, а самооцінка впаде ще нижче.

Корекційний інструмент «Драбина страхів» (метод поступової експозиції). Створіть свою «драбину». Якщо мета — почати вільніше спілкуватися, розбийте її на дрібні кроки:

Крок 1: Просто зустрітися поглядом і посміхнутися.

Крок 2: Сказати «Привіт» першим.

Крок 3: Задати просте нейтральне запитання. Робіть по одному маленькому кроку. Кожен успішний крок – це доказ для вашого мозку, що соціум безпечний. Це найкращий шлях до підвищення впевненості у собі.

Висновки до лекції

Отже, соціальна тривожність та рівень самооцінки пов’язані нерозривно. Як показали результати нашого дослідження, низька самооцінка працює як

внутрішній регулятор, змушуючи нас сприймати соціальні ситуації як загрозу. Це запускає емоційну реакцію тривоги, яка актуалізується саме в підлітковому віці під час публічної діяльності чи соціального оцінювання.

Проте ці стани піддаються корекції. Використовуючи техніки когнітивно-поведінкового напряму – розвиваючи навички усвідомленості, застосовуючи тілесну саморегуляцію для зниження напруги та крок за кроком долаючи уникаючу поведінку – підліток здатний розірвати замкнене коло тривожності. Головний ключ лежить у цілеспрямованому формуванні адекватної самооцінки та позитивного образу свого «Я», щоб стати для самого себе надійною опорою в будь-якому соціальному контексті.

Висновки до другого розділу

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило, що у підлітків спостерігається середній рівень сформованості самооцінки з тенденцією до її підвищення у бажаному образі, а також помірний і підвищений рівні загальної та соціальної тривожності. Найбільш уразливими виявилися ситуації соціального оцінювання, публічної активності та навчальної діяльності, що підтверджує значущість соціального контексту у формуванні емоційних переживань підлітків.

Отримані результати дозволяють вважати припущення дослідження підтвердженою, оскільки встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціальною тривожністю. Виявлено, що зниження самооцінки супроводжується зростанням тривожності, тоді як більш позитивна та стабільна самооцінка пов'язана з нижчим рівнем тривожних проявів.

Характер взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривожністю визначається як обернений і достатньо виражений, що свідчить про їх взаємозумовленість. Самооцінка виступає внутрішнім регулятором сприйняття соціальних ситуацій, тоді як соціальна тривожність відображає емоційну реакцію на це сприйняття, що особливо актуалізується у підлітковому віці.

Серед основних тенденцій і закономірностей виявлено значну розбіжність між реальним і ідеальним образом Я, підвищену чутливість до соціального оцінювання, а також залежність рівня тривожності від рівня соціальної компетентності та впевненості у собі. Встановлено, що найбільш виражені прояви тривожності пов'язані з ситуаціями публічної діяльності, взаємодії з незнайомими людьми та навчального контролю.

Є необхідність цілеспрямованої роботи з формування адекватної самооцінки у підлітків як важливого ресурсу зниження тривожності. Доцільним є впровадження психокорекційних програм, спрямованих на розвиток соціальних навичок, підвищення впевненості у собі та формування позитивного образу Я.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження встановлено, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке відображає систему уявлень людини про власні якості, можливості та місце серед інших людей. Вона виконує регулятивну функцію у поведінці, визначає рівень упевненості особистості та впливає на особливості її соціальної взаємодії. Соціальна тривожність розглядається як специфічна форма тривожності, пов'язана зі страхом негативного оцінювання, осуду або неприйняття з боку оточення. Специфіка самооцінки у підлітковому віці полягає в її нестійкості, підвищеній залежності від зовнішніх оцінок і схильності до коливань під впливом міжособистісних взаємин. Особливістю соціальної тривожності підлітків є її тісний зв'язок із потребою соціального схвалення, підвищеною чутливістю до думки однолітків та страхом опинитися в ситуації оцінювання.

Аналіз теоретичних моделей взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності дозволив встановити, що ці феномени перебувають у взаємозумовлених відносинах. Когнітивна модель пояснює цей зв'язок через особливості інтерпретації соціального досвіду, соціально-психологічна – через вплив міжособистісних взаємин і соціального середовища, модель соціального порівняння – через постійне співставлення себе з іншими людьми, модель внутрішньоособистісного конфлікту – через розбіжність між реальним і бажаним образом Я, а ресурсно-адаптаційна модель – через розгляд самооцінки як важливого психологічного ресурсу адаптації. Узагальнення цих підходів дало підстави розглядати самооцінку як один із провідних чинників виникнення та підтримання соціальної тривожності.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що для більшості підлітків характерною є наявність розбіжності між реальним та ідеальним образом Я. Найбільші відмінності виявлено за показниками публічних виступів, загальної самооцінки, соціальної компетентності та прийняття себе.

Встановлено, що переважна частина респондентів має середній рівень загальної тривожності, проте, понад чверть вибірки демонструє високі показники тривожних переживань. Найбільше напруження у підлітків викликають ситуації перебування в центрі уваги, публічних виступів, спілкування з незнайомими людьми, а також ситуації перевірки знань і соціального оцінювання в освітньому середовищі.

Встановлено наявність статистично значущих – обернених – зв'язків між показниками самооцінки та соціальної тривожності. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки інтенсивність соціальної тривожності знижується, а низька самооцінка пов'язана з більшою схильністю до переживання страху негативної оцінки та уникнення соціальних ситуацій.

На основі результатів дослідження було розроблено лекцію на тему «Роль самооцінки підлітка у виникненні соціальної тривожності», спрямовану на формування у підлітків уявлень про взаємозв'язок ставлення до себе та емоційного благополуччя. Зміст лекції орієнтований на підвищення психологічної обізнаності учнів щодо причин виникнення соціальної тривожності, розвиток навичок позитивного самосприйняття та усвідомлення значення адекватної самооцінки для успішної соціальної адаптації.

Перспективи подальшоих досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу специфічних соціальних факторів, зокрема, стилів сімейного виховання та взаємин з однолітками, на формування й динаміку взаємозв'язку між соціальною тривожністю та рівнем самооцінки підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О.В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. *Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні: з*бірник тез III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю. Київ, 2016. С. 60-61.

2. Афанасьєва Н.Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 140-144. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28278

3. Білоус Р.М., Кармазіна Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 192-195.

4. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 82-86.

5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Питання психології Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 2, № 72. С. 29-34. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/275005

6. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці / І.Ю. Остополець та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 3(2). С. 148-156.

7. Видра О. Вікова та педагогічна психологія. Центр навч. літ., 2019. 112 с.

8. Галієва О. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf

9. Долинська Л., Лисянська Т. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : «Каравела», 2019. 486 с.

10. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан). URL: https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf (дата звернення: 04.04.2026).

11. Кобзєва І., Кулик Ф. Вплив стилю виховання батьків на тривожність підлітків у соціальних групах однолітків. *The latest technologies in scientific activity and the educational process*. 2024. С. 356-360.

12. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угрупувань косплей та летсплей. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 130-136. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/16.pdf

13. Коць Є.М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 114-124.

14. Краєва О., Никитюк Т. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Т. 14. С. 86-92.

15. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр навч. літ., 2019. 128 с.

16. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Т. 19. С. 157-163. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf (дата звернення: 03.04.2026).

17. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 156-162.

18. Орищин-Буждиган Л.С. Соціальна тривожність у кризовий період розвитку українського соціуму: порівняльний аспект. *Габітус*. 2023. Т. 46. С. 232-237.

19. Панасюк Н., Іванашко О. Подолання соціальної тривожності як фактор розвитку мотивації досягнення у юнацькому віці. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого*

розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності: збірник наукових статей і тез. 2025. Т. 12. С. 269-276. URL: https://www.inforum.in.ua/docs/202601220901313.pdf#page=269 (дата звернення: 02.04.2026).

20. Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи. Кам'янське : Дніпр. держ. техн. ун-т, 2025. 449 с.

21. Романенкова О.Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82-85. URL: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14 (дата звернення: 05.04.2026).

22. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. НЕЙРОNEWS. 2014. С. 40-45.

23. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені І.В. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. С. 65-69. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6bd55c67-3edc-4a7b-b285-d84250634505/content (дата звернення: 02.04.2026).

24. Стеценко А.І., Пінчук Л.В. Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 4. С. 87-94.

25. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 266-272. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed84bd1b-0037-4ccd-821f-86ce10dd49f8/content

26. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія особистості*. 2016. № 2. С. 105-115.

27. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf (дата звернення: 03.04.2026).

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

29. Хічій О. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «АКТУАЛЬНІ ЗАДАЧІ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»*. Тернопіль, 2021. С. 134. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/36633/2/MNPK_2021v2_Khichii_O_A-Research_of_the_anxiety_of_134.pdf (дата звернення: 04.04.2026).

30. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

31. Шутова М. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції* / ред. Г. Радчук. Тернопіль, 2023. С. 315-319. URL: http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5183/1/Тези%20с.%2019.pdf#page=318 (дата звернення: 02.04.2026).

32. Юнг Н. В., Кирилішина М. Г., Булгак Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю. *Габітус*. 2022. Т. 39. С. 136-139. URL: https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/24.pdf (дата звернення: 05.04.2026).

33. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. К. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи у юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Т. 19. С. 202-208. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/37.pdf (дата звернення: 05.04.2026)

34. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 414 p.

35. Birmaher B., Khetarpal S., Brent D., Cully M. The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): Scale construction and psychometric characteristics. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1997. Vol. 36, № 4. P. 545-553. URL: https://novopsych.com/assessments/child/screen-for-child-anxiety-related-emotional-disorders-child-version-scared-child/

36. Risk for social anxiety in early adolescence: Longitudinal impact of pubertal development, appearance comparisons, and peer connections / R. M. Rapee et al. *Behaviour Research and Therapy*. 2022. Vol. 154. P. 104-126.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Дембо-Рубінштейн для оцінки самооцінки та рівня домагань

Кожна шкала – **вертикальна лінія 100 мм**. Нижня точка – мінімальний прояв якості, верхня – максимальний. Ви робите **дві позначки**: «Я зараз» (реальна самооцінка); «Я хотів/хотіла б» (рівень домагань).

Упевненість у спілкуванні з однолітками

0 _____ 100

Здатність виступати / говорити перед іншими

0 _____ 100

Страх негативної оцінки з боку інших

0 _____ 100

Соціальна компетентність (уміння налагоджувати контакти)

0 _____ 100

Прийняття себе серед однолітків

0 _____ 100

Загальна самооцінка

0 _____ 100

Додаток Б

Опитувальник дитячої тривожності SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) – Шкала скринінгу тривожних розладів у дітей

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найточніше описує ваші відчуття та стан зазвичай або протягом останнього часу. Навпроти кожного твердження поставте одну відповідь: **«Дуже / Часто», «Трохи / Іноді»** або **«Ні / Ледь-ледь»**. У цьому опитувальнику немає правильних чи неправильних відповідей – важлива лише ваша особиста думка. Не пропускайте запитань і не витрачайте багато часу на роздуми.

№	Питання	Дуже/Часто	Трохи/ іноді	Ні/Ледь ледь
1	Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати			
2	У мене з’являються головні болі у школі			
3	Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.			
4	Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.			
5	Я переживаю, чи подобаюсь іншим.			
6	Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.			
7	Я нервую.			
8	Я всюди ходжу за мамою або татом			
9	Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним (ою)/стривоженим (ою)			
10	Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей			
11	У мене з’являються болі в животі у школі.			
12	Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію			
13	Я хвилююся, коли сплю сам (-а)			
14	Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (ою), як інші діти			
15	Коли я відчуваю тривогу/страх, то			

	мені здається, ніби все навколо несправжнє.			
16	Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане			
17	Школа викликає у мене хвилювання,			
18	Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.			
19	У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.			
20	Мечі сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.			
21	Я хвилююся, чи мені все вдасться.			
22	Коли я лякаюся, то сильно пітнію			
23	Мене постійно мучать сумніви			
24	Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини			
25	Я боюся бути вдома сам (-а)			
26	Мені важко розмовляти з незнайомими людьми			
27	Коли я переживаю сильний страх то, маю таке відчуття, ніби можу задихнутися			
28	Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.			
29	Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї			
30	Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки)			
31	Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.			
32	Я соромлюсь незнайомих людей			
33	Я переживаю за майбутні події			
34	Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.			

35	Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається			
36	Я боюся ходити до школи			
37	Я переживаю за події, які вже відбулися			
38	Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.			
39	Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити грати в гру, займатися спортом)			
40	Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце. де будуть люди яких я добре не знаю			
41	Я соромязливий (а)			

Додаток В

Шкала соціальної тривожності Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS)

Уважно прочитайте кожне твердження. Для кожної ситуації оберіть **один варіант відповіді**, який **найточніше відповідає вашому самопочуттю та поведінці протягом останнього часу**.

Намагайтеся відповідати **чесно та спонтанно**, не замислюючись над «правильністю» відповіді. У цьому опитувальнику **немає правильних або неправильних варіантів** – важлива лише ваша особиста оцінка.

1. Наскільки вам страшно або тривожно
Говорити по телефону в громадських місцях.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

2. Як часто ви уникаєте
Говорити по телефону в громадських місцях.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

3. Наскільки вам страшно або тривожно
Брати участь у діяльності невеликої групи.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

4. Як часто ви уникаєте
Займатися чимось у невеликій групі.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

5. Наскільки вам страшно або тривожно
Їсти в громадських місцях.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

6. Як часто ви уникаєте
Їсти в громадських місцях.
а) Ніколи

б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

7. Наскільки вам страшно або тривожно
Пити в громадських місцях.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

8. Як часто ви уникаєте
Пити в громадських місцях.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

9. Наскільки вам страшно або тривожно
Говорити з вищою за посадою особою.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

10. Як часто ви уникаєте
Говорити з вищою за посадою особою.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

11. Наскільки вам страшно або тривожно
Виступати перед публікою.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

12. Як часто ви уникаєте
Виступати перед публікою.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

13. Наскільки вам страшно або тривожно
Ходити в гості.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

14. Як часто ви уникаєте
Ходити в гості.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

15. Наскільки вам страшно або тривожно
Працювати, коли за мною спостерігають.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

16. Як часто ви уникаєте
Працювати, коли за мною спостерігають.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

17. Наскільки вам страшно або тривожно
Писати, коли за мною спостерігають.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

18. Як часто ви уникаєте
Писати, коли за мною спостерігають.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

19. Наскільки вам страшно або тривожно
Телефонувати малознайомій людині.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

20. Як часто ви уникаєте
Телефонувати малознайомій людині.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

21. Наскільки вам страшно або тривожно
Розмовляти віч-на-віч із малознайомою людиною.
а) Страх і тривога відсутні

б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

22. Як часто ви уникаєте
Розмовляти віч-на-віч із малознайомою людиною.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

23. Наскільки вам страшно або тривожно
Зустрічатися з незнайомими людьми.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

24. Як часто ви уникаєте
Зустрічатися з незнайомими людьми.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

25. Наскільки вам страшно або тривожно
Справляти потребу в громадському туалеті.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

26. Як часто ви уникаєте
Справляти потребу в громадському туалеті.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

27. Наскільки вам страшно або тривожно
Заходити до кімнати, де вже сидять інші люди.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

28. Як часто ви уникаєте
Заходити до кімнати, де вже сидять інші люди.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

29. Наскільки вам страшно або тривожно
Перебувати в центрі уваги.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

30. Як часто ви уникаєте
Перебувати в центрі уваги.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

31. Наскільки вам страшно або тривожно
Висловлюватися на зібранні без попередньої підготовки.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

32. Як часто ви уникаєте
Висловлюватися на зібранні без попередньої підготовки.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

33. Наскільки вам страшно або тривожно
Проходити тест, складати іспит.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

34. Як часто ви уникаєте
Проходити тест, складати іспит.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

35. Наскільки вам страшно або тривожно
Висловлювати своє несхвалення й незгоду малознайомій людині.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

36. Як часто ви уникаєте
Висловлювати своє несхвалення й незгоду малознайомій людині.
а) Ніколи

б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

37. Наскільки вам страшно або тривожно
Дивитися прямо в очі малознайомій людині.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

38. Як часто ви уникаєте
Дивитися прямо в очі малознайомій людині.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

39. Наскільки вам страшно або тривожно
Виступати з підготовленою промовою перед групою людей.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

40. Як часто ви уникаєте
Виступати з підготовленою промовою перед групою людей.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

41. Наскільки вам страшно або тривожно
Намагатися завести романтичне знайомство.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

42. Як часто ви уникаєте
Намагатися завести романтичне знайомство.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

43. Наскільки вам страшно або тривожно
Повертати товар у магазин.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

44. Як часто ви уникаєте
Повертати товар у магазин.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

45. Наскільки вам страшно або тривожно
Запрошувати гостей.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

46. Як часто ви уникаєте
Запрошувати гостей.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

47. Наскільки вам страшно або тривожно
Не піддаватися вмовлянням продавця під час покупок.
а) Страх і тривога відсутні
б) Легкий рівень
в) Середній рівень
г) Сильний страх або тривога

48. Як часто ви уникаєте
Не піддаватися вмовлянням продавця під час покупок.
а) Ніколи
б) Рідко
в) Часто
г) Завжди

Додаток Г

Соціально-демографічна анкета

Після виконання методик дайте, будь ласка, відповіді ще на кілька запитань про себе.

1. Вік: _____ років

2. Стать: ☐ чоловіча ☐ жіноча

3. Склад сім'ї (позначте відповідний варіант):
☐ повна
☐ неповна
☐ виховує одна мама
☐ виховує один тато
☐ бабуся / дідусь
☐ опікун

4. Наявність братів / сестер:
☐ є брати / сестри
☐ єдина дитина в сім'ї

5. Місце проживання:
☐ місто
☐ селище

6. Тип закладу освіти:
☐ гімназія
☐ ліцей
☐ заклад загальної середньої освіти (школа)
☐ навчально-виховний комплекс (НВК)
☐ спеціалізована школа
☐ приватний заклад освіти
☐ інше (вкажіть): _____

7. Чи виїздили ви з місця проживання на початку повномасштабного вторгнення:
☐ так, у межах області
☐ так, в іншу область
☐ так, за межі України
☐ ні, не виїздили