Зміст

соціальний тривожність підліток психологічний

Вступ

Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми соціальної тривожності підлітків

.1 Психологічний зміст поняття "соціальна тривожність"

.2 Особливості прояву соціальної тривожності у підлітків

.3 Патологічна форма прояву соціальної тривожності в підлітків

Висновки до розділу 1

Розділ 2. Емпіричне дослідження соціальної тривожності підлітків

.1 Методика дослідження соціальної тривожності підлітків

.2 Результати дослідження соціальної тривожності підлітків

Висновки до розділу 2

Висновки

Список використаної літератури

Додаток

Вступ

Актуальність дослідження. Нині феномен соціальної тривожності є предметом інтенсивних емпіричних і теоретичних досліджень, що обумовлено широкою поширеністю цієї проблеми. За даними Д. Бейдел, одна з п'яти дітей, що обслуговуються в спеціалізованих клініках, має сильні соціальні страхи [15, с. 169]. Ф. Зімбардо, на основі опитування батьків і вихователів, у свою чергу зазначає, що близько 30% дітей в дитячих садах страждають від сильної сором'язливості [7, с. 16]. Ретроспективні дослідження дорослих людей з сильною тривожністю продемонстрували, що соціальна фобія в дитинстві є надійним предиктором розвитку високого рівня тривожності в дорослому віці. Високий рівень соціальної тривожності в підлітковому віці часто супроводжується зниженням настрою, втратою надії та соціальною ізоляцією і може призводити до аутоагресивної поведінки, суїцидальних думок і намірів, зловживання алкоголю і наркотиків, зниження успішності і, навіть, відрахування з школи [15, с. 170].

У вітчизняній психології проблема соціальної тривожності стає нині предметом інтенсивних досліджень [4, с. 107]. Науковцями приділено достатню увагу соціальній тривожності в студентському віці (17-22 роки) [10; 13], розглянуті особливості прояву та сімейні чинники сором'язливості в дошкільному і молодшому шкільному віці (4-10 років) [14; 19], однак підлітковий вік все ще залишається в цьому аспекті недостатньо дослідженим.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й дослідження психологічних особливостей соціальної тривожності підлітків та стратегій її подолання.

Об’єкт дослідження - соціальна тривожність підлітків.

Предмет дослідження - психологічні особливості соціальної тривожності підлітків та стратегій її подолання.

Завдання дослідження:

. Проаналізувати наукову літературу з проблеми соціально - психологічного змісту підліткової тривожності.

. Дослідити психологічні особливості соціальної тривожності підлітків та стратегій її подолання.

. Проаналізувати й інтерпретувати виявлені психологічні особливості соціальної тривожності підлітків та стратегій її подолання.

У процесі дослідження були використані такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні (бесіда, спостереження, тестування з використанням методик "Моделі поведінки подолання (Шкала SACS)" (адаптація Н. Водоп’янової, Е. Старченкової); "Шкала соціально-ситуативної тривоги" О. Кондаша); авторська анкета на виявлення факторів тривожності; методи кількісної та якісної обробки даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів із спеціальними класами з поглибленим вивченням математики і фізики №34 Вінницької міської ради. У дослідженні брали участь учні 8-го і 10-го класів (n=44).

Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми соціальної тривожності підлітків

.1 Психологічний зміст поняття "соціальна тривожність"

Вважається, що тривожними розладами страждають 13-18% людства, але насправді всі відчувають різні форми занепокоєння протягом свого життя. Тривожний стан часто визначається почуттям страху, неспокою, тривоги або паніки.

Це не завжди погано, так як деякі занепокоєння можуть мотивувати нас перепланувати в кращу сторону або заново продумати ситуацію, перш ніж діяти. Проте надмірне занепокоєння може мати вкрай негативні наслідки аж до точки, де ми вже не можемо приймати рішень і почнемо відмовлятися від дій, намагаючись "не нашкодити" собі або "не зіпсувати" ситуацію [4,с. 110].

Американська нозологічна система DSM-IV визначає тривогу як "побоювання, очікування майбутньої небезпеки або невдачі, супроводжуване відчуттям дисфорії або соматичними симптомами напруги" [21, с. 118]. Також до тривоги має відношення базова емоція страху.

Хоча одні теоретики не диференціюють стану страху і тривоги, інші (наприклад Р. Ентоні і Д. Берлоу) наводять аргументи про те, що ці два стани різні. Тривога - це емоційний стан, орієнтований на майбутнє, що характеризується яскравим негативним афектом, почуттям, що події, які незабаром відбудуться непередбачувані і непідконтрольні людині, труднощами в зосередженні і тенденції до переживань. Наприклад, людина, що зазнає тривогу при публічних виступах, схильна переживати цю емоцію при підготовці до майбутньої презентації. Або людина, побоюється собак, може відчувати тривогу, збираючись в гості до друга, у якого вдома живе велика собака [21, с. 118].

На противагу тривозі, страх є концентрованою реакцією, за принципом "все або нічого", при якій є інтенсивна мотивація на втечу від потенційної небезпеки, і при якій організм мобілізується (як фізично, так і когнітивно). Використовуючи аналогічні приклади, людина може відчувати страх, коли виступає на презентації або бачить собаку яка гарчить на нього. Також Д. Берлоу припускає, що досвід панічних атак по суті не відрізняється від переживання емоції страху [21, с. 119].

Багато дослідників (Л. Кларк, Д. Ватсон, П. Ленг, М. Чіксентміхайї ) обговорювали страх і тривогу в термінах їх складових частин. Наприклад, у своїй теорії тривоги і депресії Л. Кларк і Д. Ватсон стверджують, що тривога складається з двох чинників: посиленого негативного афекту (наприклад, психологічна напруга, дистрес, переживання), які так само пов'язані з пригніченістю, і фізіологічного перезбудження (наприклад, посилене серцебиття, потовиділення, тремтіння), яке пов'язане більше з тривогою, ніж з депресією [21, с. 119].

П. Ленг підкреслював важливість концептуалізації страху і тривожності, як поєднання трьох різних каналів відповідної реакції: когнітивного, поведінкового і психологічного. Приклади когнітивної реакції - тривожні прогнози і припущення, упередженість і упередження при обробці інформації, які часто зустрічаються у тривожних індивідів. Поведінковий канал включає в себе уникнення, компульсивний поведінка, відволікання та інші захисні варіанти поведінки, які дозволяють знизити дискомфорт або запобігти очікувану ситуацію небезпеки. Нарешті, психологічна реакція - це відчуття і особистісні переживання в ситуації тривоги або страху. Вони можуть включати серцебиття, запаморочення, пітливість і деякі інші симптоми, пов'язані з фізичним збудженням.

М. Чіксентміхайї розглядає стан тривоги як ситуацію невідповідності між високою складністю завдання і суб'єктивно низькими навичками щодо її вирішення. Таким чином, тривога виключає можливість входження в стан потоку [21, с. 124].

Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом його виникнення. Розглядається як особистісне утворення і як властивість темпераменту, обумовлену слабкістю нервових процесів [8, с. 324].

Соціальна тривога - це тривога, приводом для якої служать різні соціальні ситуації: спілкування і міжособистісна взаємодія, а також деякі види діяльності, здійснювані в присутності інших людей або в громадських місцях.

За аналогією з визначенням тривожності приватний варіант її прояви - соціальна тривожність - являє собою індивідуальну психологічну особливість, яка виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом його виникнення в ситуаціях соціальної взаємодії і виконання дій на публіці. Іншими словами, людина з високою соціальною тривожністю схильна відчувати тривогу і страх навіть у тих ситуаціях, коли спілкування не пов'язане з якими-небудь провокуючими стресовими факторами. В тому випадку, коли соціальна тривожність настільки висока, що це призводить до порушення соціального життя індивіда, говорять про виникнення такого тривожного розладу, як соціофобія.

Типи ситуацій, які викликають страх і тривогу в більшості випадків відносяться до двох категорій: соціальна взаємодія та дії на публіці. Ситуації соціальної взаємодії включають початок або підтримка звичайної розмови, знайомство з новими людьми, побачення, спілкування з авторитетними фігурами (наприклад, з начальством), прояв наполегливості. При боязні дій на публіці, людина може боятися усних виступів перед аудиторією, писати (наприклад, заповнення бланків та форм), займатися спортом, в громадському місці або в присутності інших людей, виступів взагалі (наприклад, участі в змаганнях або в концерті). Серед усіх людей, що страждають хронічною соціофобією, приблизно третина мали тільки страх усних виступів перед аудиторією, а дві третини, відчували тривогу з приводу як мінімум ще однієї соціальної ситуації [21, с. 131].

Причини формування соціальної тривожності багато в чому пов'язані з неадекватною оцінкою своєї поведінки, ефективності в ситуаціях спілкування та соціальної взаємодії. Люди, що страждають соціофобією, проявляють значно занижені рівні оцінки власних соціальних здібностей, їх частіше відвідують негативні думки про свою некомпетентність. В експериментальних ситуаціях виступу, спілкування індивіди з високою соціальною тривожністю (як з генералізованою формою розлади, так і з негенералізованною пов'язаної зі страхом спілкування або виступів) оцінюють свій виступ і навички спілкування набагато нижче, ніж сторонні спостерігачі [21, с. 131].

Механізми виникнення соціальної тривоги описуються й інакше. Так, в роботі Б. Шленке и М. Лірі представлений підхід, в рамках якого тривога є наслідком невідповідності високої мотивації індивіда справити враження на реальну або уявну аудиторію і незадовільною очікуваною або суб'єктивно сприйманої оціночною реакцією з боку цієї аудиторії [5; с. 125]. Також існує теорія соціального виключення, згідно з якою основним джерелом соціальної тривожності є суб'єктивне відчуття виключення з важливих соціальних груп [20, с. 79].

Соціальна тривожність визначається як страх знаходження в ситуаціях взаємодії з незнайомими людьми або в ситуаціях потенційної оцінки оточуючими [21]. В підставі цього конструкту A.M. Лагрес, В.Л. Стоун та інші автори виділяють три параметра: страх негативної оцінки, уникнення соціальних ситуацій і дистрес при знаходженні в ситуаціях взаємодії.

Уникаючий розлад особистості (крайня форма прояву соціальної тривожності) - розлад з дуже раннім віком маніфестації. Два піка розвитку уникаючого розладу особистості - 5 років і 13 років. Середній вік маніфестації 15,1 років. Вкрай рідко розвиток розладу починається після 25 років [21, с. 135].

Соціальна тривожність привертає увагу дослідників в різних областях - так, дослідники розвитку вивчають етіологію сором'язливості, представники психології особистості та соціальної психології - сором'язливість і соціальну тривожність як стан і як рису характеру, клінічні психологи і психіатри - соціальну фобію як діагностичну категорію.

Отже, розглянемо основні напрямки вивчення соціальної тривожності та соціальної фобії.

Так, наприклад, у моделі самопрезентації Б. Шленке и М. Лірі, яка була запропонована в 1982 році, коли високий рівень соціальної тривожності пов'язували, в першу чергу, з недоліком соціальних навичок і негативної самооцінкою [12]. Ця модель претендує на пояснення страху соціальних ситуацій у людей з низьким рівнем соціальних навичок і з низькою самооцінкою. Представляється важливим підкреслити, що модель самопрезентації, на відміну від більшості моделей, виникла в результаті вивчення "нормальної" сором'язливості і лише потім була використана для пояснення соціальної фобії.

Відповідно до цієї моделі, люди відчувають тривогу в соціальних ситуаціях лише при збігу двох умов:

) високої мотивації справити потрібне (певне) враження на оточуючих;

) наявності сумнівів у тому, що це досяжно.

В інших випадках, коли люди не дбають про враження яке вони складають або не сумніваються у власних здібностях, соціальної тривоги не виникає. Автори моделі наполягають на визначенні "потрібне, необхідне" враження на протилежну "хорошому" враженню, аргументуючи це тим, що іноді люди прагнуть справити несприятливе, соціально небажане враження (наприклад, постають менш компетентними для того, щоб уникнути відповідальності, або безпорадними, щоб отримати підтримку). Водночас, іноді люди відчувають тривогу в соціальних ситуаціях, хоча знають, що їх оцінюють позитивно, і вони справляють досить гарне враження. Тривога пов'язана з їх переконанням, що вироблене враження недостатньо для досягнення поставленої ними мети у виконанні певної ролі (наприклад, підліток на першому побаченні).

Автори зазначають, що соціальна тривожність не завжди дезадаптивна і часто виконує корисну, адаптивну функцію. Р.Ф. Баумейстер і Д.М. Тіс переконливо довели, що тривожність є природним наслідком заклопотаності відносинами з іншими людьми [12, с. 60].

Проте, вважають автори, по ряду причин люди можуть бути надмірно стурбовані враженням, яке вони справляють на інших. Так, наприклад, одна частина людей може потребувати схвалення більше інших (їх мотивація справити потрібне враження вкрай висока), тоді як інші тривожаться через те, що вони оцінюють себе негативно (і сумніваються в тому, що їм вдасться справити потрібне враження) . Частина людей з високим рівнем соціальної тривожності турбується через дефіцит соціальних навичок, необхідних для того, щоб справити потрібне враження, інші ж виробили негативну емоційну реакцію на соціальні події в результаті невдалого минулого досвіду. На підставі цих відмінностей автори виділяють різні мішені допомоги пацієнтам. Ряд положень моделі самопрезентації отримав емпіричне підтвердження: так, наприклад, під час проведення експериментів люди з високою соціальною тривогою були більше стурбовані тим, чи відповідають вони стандартам оточуючих, ніж своїм власним, при тому, що вони не вважали, що справлять гірше враження, тоді як люди з низькою соціальною тривожністю вважали, що вони справлять найкраще враження [12, с. 60].

Еволюційний підхід дає пояснення різним формам людської поведінки з точки зору задачі адаптації до навколишнього середовища. Еволюційний підхід пропонує наступну модель соціальної тривожності: людство як вид існує в групах, організованих за принципом ієрархії. Належність до соціальної групи сприяє адаптації, тоді як виняток з групи робить малоймовірним для індивіда можливість вижити і передати свої гени. Ієрархія в групах полегшує життя їх членам, знижуючи ймовірність конкуренції за їжу та статевих партнерів, а також агресії членів по відношенню один до одного. Тривога є адаптивною функцією, вона забезпечує готовність до небезпеки і активацію реакції "боротьби або втечі". Р. Нессі стверджує, що, хоча соціальна тривожність є джерелом страждань і обмежень для конкретного індивіда, вона має адаптивну функцію для репродуктивного успіху. П. Гільберт, ґрунтуючись на аналізі різних форм групового життя і їх зв'язку з репродуктивним успіхом, вперше застосували положення еволюційного підходу щодо соціальної тривожності [12, с. 61]. Люди, згідно П. Гільберта, як і інші види, конкурують всередині групи за ресурси і статевих партнерів.

Дана модель спирається на уявлення про те, що існує два види організації групи: агоністичний і гедоністичний. Агоністична форма заснована на загрозі і характеризується іерархією відповідно до сили і статуса. Гедоністічна ж форма заснована на спільності і характеризується взаємозалежністю і взаємовідносинами членів групи. Члени групи розвивають системи, сигналізують про такі небезпеки в соціальній сфері, як агресія, відкидання, втрата статусу, а також розвивають навички відбору підходящих відповідей на ці небезпеки. В результаті підвищеної активації цих систем людина може переоцінити небезпеку соціальних ситуацій. Подібна реакція є наслідком невдалої спроби створити таку систему, яка дозволить індивіду відчувати себе безпечно в присутності інших або внаслідок страху здатися непривабливим. Дана модель претендує на те, щоб пояснити широке поширення соціальної тривожності, а також на те, чому соціальні ситуації представляються настільки страшними, незважаючи на дуже малу загрозу фізичної безпеки, і чому люди продовжують її випробовувати, навіть усвідомлюючи її абсурдність, і незважаючи на їх спроби її контролювати.

Таким чином, в рамках еволюційного підходу, соціальна тривожність є невід'ємною частиною суспільного життя. Незважаючи на суб'єктивний дискомфорт, який вона доставляє окремій людині, вона виконує в цілому корисну функцію: вона допомагає регулювати групове життя, знижує ймовірність агресії, а на індивідуальному рівні допомагає людині виробити певні моделі поведінки і розвивати саморегуляцію.

Отже можна сказати, що соціальна тривожність - стан тривоги пов'язаний з різними соціальними ситуаціями, тобто з тими, де людині необхідно контактувати з іншими людьми.

.2 Особливості прояву соціальної тривожності у підлітків

Велика частина соціофобії з'являється в підлітковому віці, в той час, коли піділтки стають дуже сором'язливими, відчуваючи сумніви і занепокоєння з приводу своєї зовнішності, вміння триматися в суспільстві, а також хвилюються про те, що можуть подумати про них інші люди. Більшість підлітків постійно стурбовані тим, як краще тримати себе, що говорити, як одягатися (цією обставиною часто користуються рекламодавці). У цьому віці тривога часто пов'язана з бажанням бути "таким же, як усі", зі спробами домогтися соціального визнання, з виникаючими сексуальними проблемами, а також з конфліктами, викликаними прагненням до особистої незалежності. Симптоми тривоги, на які скаржаться найчастіше, виражаються в страху говорити на публіці, зашарінні, надмірному занепокоєнні з приводу скоєних дій і вчинків і в сильній сором'язливості.

Існує три найбільш поширених видів тривожності, які не вписуються в такі категорії, як специфічні фобії, екзистенційна тривога, страх смерті і т.д., але, тим не менше, ці типи тривожності зустрічаються часто і вимагають корекції.

Якщо говорити за соціальну тривожність можемо відчувати себе некомфортно або уникати ситуацій, які пов'язані з присутністю великих груп людей (наприклад, школа, робота, публічні виступи тощо), ми навіть можемо відчувати себе некомфортно або уникнути певних видів взаємодій (наприклад, співбесіда, знайомство, спілкування з незнайомцем в перший раз тощо).

Більшість людей відчувають якусь тривогу в подібних ситуаціях, але вона сильно варіюється в залежності від особистісних рис людини. Деякі люди можуть відчувати себе більш комфортно в групі, в той час як інші відчувають себе більш комфортно при взаємодії один на один.

На відміну від соціальної тривожності, публічна тривожність проявляється на масових зустрічах, таких, як іспити, виступи на сцені, участь у масовій спортивній грі і т.д. В цьому випадку занепокоєння викликає те, що існує можливість того, що людина не зможе зробити все можливе, і, в такому разі, тривога може фактично гальмувати від виконання необхідних дій з максимальною потужністю (або змусити взагалі відмовитися від участі в подібних заходах, наприклад, через "страху сцени").

Замість того щоб зосередити увагу на своїх діях, щоб досягнути успіху, ми цілеспрямовано концентруємо увагу на можливих перешкодах і речах, які можуть піти не так. Подібні думки викликають почуття пригніченості, а після призводять до дій, які посилюють наші попередні уявлення про можливість "все зіпсувати".

Тривожність у ситуаціях вибору коріниться в невизначеності при прийнятті рішень. Справа в тому, що ніхто з нас не може діяти або приймати рішення з повним знанням того, що наслідки будуть саме такими, якими хотілося б. У зв'язку з цим, ми часто відчуваємо тривогу при ухваленні серйозного рішення в нашому житті, оскільки напевно не знаємо, як вчинити, щоб все склалося найкращим чином.

Деякі спільні важливі рішення ми повинні зробити протягом усього життя включають в себе: вибір навчального закладу, вибір професії, побудова відносин, покупка машини, житла і т.д.

Ми приймаємо рішення щодня, і нам доводиться стикатися з "витратами", пов'язаними з тим чи іншим вибором. Деякі дослідження показують, що чим частіше нам доводиться робити вибір, тим важче приймати рішення. Дослідники стверджують, що, наявність більшої кількості можливостей призводить до збільшення "альтернативних витрат" (теоретично: чим більше у нас можливостей вибору, тим частіше ми намагаємося від нього піти або перекласти відповідальність), і коли альтернативні витрати стають занадто високими, ми можемо впасти в стан своєрідного "паралічу", і відмовитися приймати рішення.

Багато наших тривог можуть бути здоровими і природними. Однак, коли тривожність починає заважати нам будувати життя і стає проблемою на шляху до досягнення цілей - слід зайнятися цією проблемою і викорінити її. Перший крок до вирішення проблеми полягає у визначенні деяких з можливих причин нашого занепокоєння. Усунення причин стане кращим способом позбавлення від занепокоєння [15].

Можна також сказати про зовнішні прояви соціальної тривожності. Про стереотипні риси сором'язливості, боязкості і уникнення вже було сказано. Важливо зупинитися на менш явній стороні цих особливостей - ворожості. Є, частіше неявною, ворожість виростає на ґрунті настороженості, властивої людям з уникаючим розладом особистості (УРО). Так, уникаюча особистість може використовувати свою сором'язливість як спосіб заподіяння болю іншим. Більш відкритий спосіб прояви ворожості реалізується в відштовхуванні і навіть образі тих людей, які проявляють дружелюбність до людини з УРО. Подібне є свого роду захисною реакцією - відштовхнути інших, перш, ніж інші відштовхнуть тебе. Зрозуміло, що людина сама програє від такого типу поведінки, бо позбавляє себе можливості зав'язати близькі стосунки.

Що стосується зовнішнього вигляду, то помічені три способи, які використовують люди з уникаючим розладом.

Особистість, яка уникає може витрачати багато часу і сил, щоб зробити себе привабливою для інших. В такому випадку за цим стоїть ідея - якщо сам я сподобатися не можу, то нехай хоча б подобається те, як я виглядаю.

Альтернатива попередньому способу - свідомо чи несвідомо забезпечити відкидання з боку інших неприйнятним зовнішнім виглядом. Тут може використовуватися багато чого - від неадекватного гардероба до неохайності. Це дає уникає особистості відчуття контролю над власним життям: замість того, щоб безпорадно чекати неприйняття, забезпечити відкидання з самого початку взаємодії.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з можливих причин розвитку уникаючого особистісного розладу. В цьому випадку особистість може одягатися в одяг того часу, коли була отримана травма. Це є ознакою того, що людина живе в минулому.

Є деякі особливості мови характерні для уникаючого розладу особистості. Людина нерідко говорить тихо, повільно з частими паузами. Характерно і протилежне - невпинна мова, яка може створювати відчуття, що мовець мало не помре, якщо перерветься. Про можливі образи і безтактність в мові людей з уникаючим розладом, що забезпечує відкидання, було сказано вище. Хоча така мова по суті сприяє реалізації найгірших побоювань такої особистості, вона дає деякий контроль над реакціями оточуючих.

Людина з уникаючим розладом проводить свого роду тестування, вона немов екзаменує інших з метою визначити для себе, наскільки вони щирі у своєму доброзичливому відношенні. Парадокс полягає в тому, що така поведінка нічому не допомагає, адже така особистість схильна бачити відкидання навіть тоді, коли його немає і в помині. Тому іспит провалюють всі. Відбувається рух по замкнутому колу - випробувати іншого, побачити відкидання, втекти самому. Таким чином людина з УРО зазнає труднощів в зав'язуванні і підтримці відносин. Він насилу довіряє іншим, тому неохоче ділиться почуттями. Як захисний засіб проти приниження і відкидання він може сам почати уникати інших. Однак, в загальному випадку людина з УРО може утворювати відносини і знайомитися з новими людьми, але завжди зберігає дистанцію. Така людина не уникає людей взагалі, а уникає близькості [15].

1.3 Патологічна форма прояву соціальної тривожності в підлітків

оціофобія - сильний та стійкий страх перед соціальними ситуаціями, публічними виступами, що призводять до збентежень. У перекладі з давньогрецької мови "соціофобія" - страх спілкування [8, с. 462]. У психології - це важкий розлад нервової системи, що виражається в тотальному страху перед необхідністю здійснювати будь-які соціальні контакти.

Психіатрія відносить соціофобію до розряду неврозів, нав'язливих станів, які можна спостерігати у людей розумового типу з тривожно-недовірливими рисами характеру, що страждають серйозним комплексом неповноцінності. Відомий американський психолог Д. Ліндхольм дає такий портрет класичного соціофоба: "На перший погляд перед нами зовсім нормальна, здорова людина. Якщо придивитися уважніше, ми помітимо деякі дивні речі. Наприклад, їй дуже важко подзвонити в ресторан, щоб замовити столик, або зайти до сусіда, щось попрохати. Він узагалі намагається уникати будь-яких контактів зі сторонніми людьми. У незнайомій обстановці він губиться, боїться, стає ще більш нерішучим й нервовим. Але незабаром ця людина почне уникати своїх рідних й друзів і зовсім перестане виходити на вулицю. А це вже явна патологія" [1, с. 116].

Причинами виникнення є: гіперопіка або гіпоопіка в дитинстві, імітація дитиною соціофобічної поведінки батьків, обмежений розвиток соціальних навичок, психотравмуюча ситуація, спадкова схильність.

Важливими ознаками соціальної фобії є: страх, що виникає в соціальних ситуаціях, перед оцінкою (критикою, осудом) інших людей; виражений і постійний страх перед ситуаціями бути представленим, в наслідок чого у таких людей може виникнути почуття зніяковілості або приниженості; уникнення ситуацій, які викликають страх [21, с. 99]. Цей страх може бути генералізованим, коли він охоплює всі соціальні контакти або не генералізованим, який відноситься до певних видів соціальної діяльності, ситуацій. Найбільш провокуючими ситуаціями, що викликають почуття страху, бувають ті, в яких приходиться: бути в центрі великої кількості людей, бути відповідальним, відчувати, що над тобою посміхаються, говорити по телефону, знайомитися (бути представленим іншим людям), їсти дома, в присутності членів родини або гостей, приймати відвідувачів, публічно виступати, розмовляти зі старими людьми або керівництвом, торкатися інших людей, що-небудь писати або робити в присутності інших [21, с. 99]. В таких ситуаціях у них нерідко виникають соматичні симптоми тривоги такі як серцебиття, тремтіння, пітливість, напруга м'язів, сухість у роті, почуття жару, холоду і головний біль. Страждаючий соціальною фобією може бути переконаний, що його основною проблемою є один із вторинних проявів тривоги. Деякі люди не скаржаться на стан здоров'я, проте відчувають сильну сором'язливість, страхи і побоювання. Виражена тенденція уникати ситуацій може призвести до повної соціальної ізоляції. Звідси випливають наступні проблеми: не можливість влаштуватися на роботу, єдиним засобом позбудеться від цього деякі вважають алкоголь і транквілізатори, високий ризик розвитку коморбідних станів, тобто вторинних проявів (важка депресія, панічний розлад), схильність до суїциду [17, с. 79].

Деякі люди з соціофобією бояться переважно наслідків, які їм можуть принести соціальні контакти. Інші менше хвилюються через можливі наслідки - для них важливіше, щоб їх уявлення про власну значущість збігалося з думкою оточуючих.

Якщо страх в певних ситуаціях досить виражений, то людина, яка страждає cоціофобією буде намагатися всіляко уникати подібних ситуацій. Вона буде змушена залишитися вдома (хоча всією душею не бажає цього), замість того щоб піти на певний захід. Проявом социофобії є і неможливість спілкуватися з обслуговуючим персоналом в магазинах чи сервісних центрах. На роботі люди з соціофобією тримаються осторонь від колективу. На зборах вони ніколи не ставлять запитань, боячись привернути до себе увагу.

Деякі люди з соціофобією поводяться в компаніях надто жваво або улесливо. Таким чином вони намагаються приховати свою тривогу і попередити можливу неприязнь оточуючих, які часто і не здогадуються про справжні переживання цих людей.

Майже кожна людина хоч раз у житті відчувала тривогу або напругу в ситуаціях спілкування. Багато внаслідок критики зазнавали стрес. Зазвичай це було пов'язано з такими "важкими ситуаціями", як конфлікт з колегою, відмову в проханні або виступ перед великою аудиторією.

Якщо випробовувана тривога або хвилювання не змушують уникати ситуацій, пов'язаних з цими переживаннями, то мова про социофобію не йде. Соціофобія створює масу незручностей у повсякденному житті (на роботі або в міжособистісних відносинах). Якщо проблема не дуже турбує, то ми говоримо про соціальну тривогу або хвилювання. Відрізнити соціальну тривогу або хвилювання від социофобії не завжди просто [2, c. 26-27].

Найбільш розповсюдженими видами соціофобії є: антропофобія (людей взагалі), атазагорафобія (забути щось або бути непоміченим), ателофобія (недосконалості), атихіфобія (невдачі, провалу), бром гідрофобія (страх, що навколишні можуть помітити дурний запах тіла, пітливість), вербофобія (слів), гамартофобія (здійснення небажаного вчинку), гедонофобія (радості), геліофобія (сміху), гіпенгіофобія (відповідальності), енохлофобія, коінофобія, демофобія (скупчення людей, юрби), доксофобія (подяки, виражати свою думку), евпофобія (почути гарну новину), евресифобія (ідей, що відрізняються від загальноприйнятих), катагелофобія (бути осміяним, стати об'єктом глузування), лаліофобія (говорити), логофобія (слів, порушення здатності до експресивної промови), глоссофобія, пейрафобія (публічних виступів), соціофобія (суспільства, контактів, ситуацій, навколишньої оцінки), ейхофобія (вимовляти або слухати добрі побажання), еніссофобія (критики), ерейтофобія (почервоніти перед співрозмовником або привселюдно) [2].

Цілий ряд досліджень в галузі соціальної тривожності присвячений тому, як співвідносяться між собою поняття сором'язливості і соціальної фобії. Багато дослідників відзначають, що відмінності між ними скоріше кількісні, ніж якісні. Так, С.М. Тернер, співвідносить ці поняття, виділяють наступні загальні для них характеристики: негативні переконання щодо соціальної взаємодії, підвищена фізіологічна збудливість, прагнення уникати соціальних ситуацій, дефіцит соціальних навичок. Відмінності, на думку автора, полягають в меншій поширеності соціальної фобії, більш тяжких наслідках і більш пізньому початку. Розглянемо тепер параметри, за якими сором'язливість відрізняється від соціальної фобії. В першу чергу, це стосується поширеності цих явищ (сором'язливість значно більш поширене явище, ніж соціальна фобія) [3, с. 21].

Відмінності полягають також у тому, що сором’язливість є найчастіше мінливим станом, тоді як соціальна фобія протікає хронічно. Незважаючи на те, що обидва ці стани пов'язані з емоційними і соціальними труднощами, очевидно, що люди, які страждають соціальною фобією більш дезадаптовані та випробовують значно більший дистрес.

Незважаючи на те, що зв'язок між цими поняттями очевидний, характер цього зв'язку досі цілком не ясний. Існує кілька точок зору на співвідношення понять "сором'язливість", "соціальна тривожність" і "соціальна фобія", найчастіше полярних - від припущення Б.Д. Кардуччі, що це два абсолютно різних поняття (сором'язливість є не розладом, а непатологічною рисою характеру, на відміну від соціальної фобії і уникаючого особистісного розладу), до гіпотези Р.M. Рапі про тотожність цих понять. Відповідно до третьої гіпотези, яку поділяють багато дослідників, соціальна фобія - це крайня ступінь сором’язливості. Так, наприклад, Л. Хендерсон і Ф. Зімбардо описують сором'язливість як таку, що варіюється від легкої соціальної настороженості до повністю паралізуючої соціальної фобії. Існує також точка зору, що сором'язливість - більш гетерогенна категорія, яка може частково співпадати з легкими випадками соціальної фобії, а може виходити за її рамки. Модель Д.В. Макніла, яку поділяють багато дослідників, припускає, що сором'язливість і соціальна фобія перебувають (розташовуються) на різних точках континууму інтенсивності соціальної тривожності, де сором'язливість розташовується на відрізку від нормальної до патологічності тривожності, потім по черзі йдуть: негенералізована соціальна тривожність, генералізована соціальна тривожність і, нарешті, уникаючий особистісний розлад в крайній точці [6, с. 19-20].

Р. Асендорф розглядає вплив сором'язливості на студентів в університеті. Він досліджував певну групу студентів протягом всього їхнього навчання в університеті. Тож, сором'язливі студенти мають більше проблем з ініціюванням нових відносин, у тому числі й романтичних, і вони були більш схильні спиратися на довузівські дружні стосунки. Крім того, сором'язливі студенти частіше страждають від хронічної самотності. Сором‘язливі молоді люди здебільшого дуже часто використовують Інтернет, щоб взаємодіяти з іншими, і це показує, що вони мотивовані, щоб бути товариськими, проте перенести це в реальний світ не можуть [16, с. 9].

Висновки до розділу 1

Аналізуючи теоретичний матеріал і узагальнюючи те, що було подане нами вище ми дійшли до того, що існують різні підходи, які трактую соціальну тривожність з багатьох її сторін і в поєднанні з іншими особистісними рисами особистості. Багато зарубіжних дослідників (Д. Бейдел, С. Тернер, Ф. Зімбардо, П. Ленг та інші) та вітчизняних (Т. Булатова, В. Краснова, Т. Павлова та інші) присвятили свої праці саме цій проблемі.

Тривога - це емоційний стан, орієнтований на майбутнє, що характеризується яскравим негативним афектом, почуттям, що події, які незабаром відбудуться непередбачувані і непідконтрольні людині, труднощами в зосередженні і тенденції до переживань.

Отже, соціальна тривога - це тривога, приводом для якої служать різні соціальні ситуації: спілкування і міжособистісна взаємодія, а також деякі види діяльності, здійснювані в присутності інших людей або в громадських місцях.

Якщо інша людина вас залякує або погрожує то це звісно не приємно і варто остерігатись таких випадків. Але зовсім інша справа, коли особистість з соціальною тривожністю намагається уникати і не вступати в контакти з оточуючими, оскільки безпідставно очікує від всіх осуду, образи або інших принизливих вчинків. Соціальна тривожність сама собою є великим тягарем для особистості, яка від неї страждає, оскільки в неї домінує почуття страху і тривоги перед оточуючими. Цих самих контактів вона уникнути не може і в будь якому випадку їй доводиться взаємодіяти з іншими.

Розділ 2. Емпіричне дослідження соціальної тривожності підлітків

.1. Методика дослідження соціальної тривожності підлітків

В процесі дослідження соціальної підліткової тривожності нами було використані дві методики "Моделі поведінки подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)" (адаптація Н. Водоп’янової, Е. Старченкової) [11, c. 78-83], "Шкала соціально-ситуативної тривоги" (О. Кондаша) [18, с. 183-187] і розроблена нами анкета на виявлення факторів тривожності.

"Шкала соціально-ситуативної тривоги" О. Кондаша (1973) є стандартизованим самозвітом, побудованим по типу шкали.. Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе будь-яких переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, які є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку у учнів інтроспекції.

Методика включає ситуації трьох типів:

) Ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;

) Ситуації, що актуалізують уявлення про себе;

) Ситуації спілкування.

Обробляти методику слід за таким "ключем":

Шкільна тривожність - 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30, 31;

Самооціночна тривожність - 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29;

Міжособистісна тривожність - 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26.

Підраховується загальна сума балів окремо по кожному розділу шкали і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник по всій шкалі - як загальний рівень тривожності.

Таблиця 2.1.

Ключ для інтерпретації даних за методикою О. Кондаша

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень тривожності | Рівень різновидів тривожності, бали |
|  | клас | стать | загальна | шкільна | самооцін. | міжособ. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Нормальний | 8 | ж | 30-62 | 7-19 | 11-21 | 7-20 |
|  |  | ч | 17-54 | 4-17 | 4-18 | 5-17 |
|  | 9 | ж | 17 - 54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
|  |  | ч | 10-48 | 1-13 | 1-17 | 3-17 |
|  | 10 | ж | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 |
|  |  | ч | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 |
| Дещо підвищений | 8 | ж | 63-78 | 20-25 | 22-26 | 21-27 |
|  |  | ч | 55-71 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
|  | 9 | ж | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
|  |  | ч | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
|  | 10 | ж | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
|  |  | ч | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| Високий | 8 | ж | 79-94 | 26-31 | 27-31 | 28-33 |
|  |  | ч | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
|  | 9 | ж | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
|  |  | ч | 68-86 | 20-25 | 27-34 | 26-32 |
|  | 10 | ж | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
|  |  | ч | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 |
| Дуже високий | 8 | ж | 94 < | 31 < | 31 < | 33 < |
|  |  | ч | 91 < | 30 < | 32 < | 30 < |
|  | 9 | ж | 90 < | 26 < | 32 < | 30 < |
|  |  | ч | 86 < | 25 < | 34 < | 32 < |
|  | 10 | ж | 90 < | 30 < | 34 < | 36 < |
|  |  | ч | 72 < | 24 < | 27 < | 23 < |
| "Надмірний спокій" | 8 | ж | 30 > | 7 > | 11 > | 7 > |
|  |  | ч | 17 > | 4 > | 4 > | 5 > |
|  | 9 | ж | 17 > | 2 > | 6 > | 4 > |
|  |  | ч | 10 > | - | - | 3 > |
|  | 10 | ж | 39 > | 5 > | 12 > | 5 > |
|  |  | ч | 23 > | 5 > | 28 > | 5 > |

Методика стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) (С. Хобфолл) (адаптація Н. Водоп'янової, Е. Старченкової) призначена для діагностики стратегій подолання підлітками стресових ситуацій.

У 1994 р С. Хобфолл запропонував багатоосьову модель "поведінки подолання" і шкалу SACS, побудовану на її основі. На відміну від попередніх моделей долає поведінка розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки.

Запропонована модель має дві основні вісі: просоціальная-асоціальна, активна-пасивна і одну додаткову вісь: пряма-непряма. Дані вісі представляють собою вимірювання загальних стратегій подолання. Введення просоціальної і асоціальної вісі ґрунтується на наступному:

 багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент;

 навіть індивідуальні зусилля для подолання мають потенційні соціальні наслідки;

 процес подолання часто вимагає взаємодії з іншими людьми.

До того ж звернення до індивідуального і соціального контексту подолання дає можливість більш збалансованого порівняння між чоловіками і жінками.

Пряма - непряма вісь поведінки подолання, запропонована С. Хобфоллом, збільшує міжкультурну застосовність опитувальника SACS. Ця вісь дозволяє диференціювати копінг (подолання) з точки зору поведінкових стратегій як проблемно-орієнтованих зусиль (прямих або маніпулятивних).

Можна бачити, що поведінкові стратегії подолання є більш детальними, а також знімають деякі обмеження, які накладають проблемно і емоційно-орієнтовану "поведінку подолання" і гендер.

Поведінковий підхід дозволяє більш диференційовано підійти до відмінностей в копінгу. Крім цього, він дозволяє вносити корекцію на рівні поведінки і, отже, є перспективним з точки зору можливості психологічного втручання в процес подолання негативних наслідків професійних стресів.

Обробка та інтерпретація результатів.

Відповідно з "ключем" підраховується сума балів по кожній шкалі, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки подолання:

. Асеpтивні дії. Виражається в умінні будувати відносини в бажаному напрямку; наприклад, спілкуючись зі значущими іншими, вміти звернутися з проханням або відповісти "ні" на прохання з їхнього боку. Впевнена поведінка збільшує можливість вибору і контроль над власним життям, припускає наполегливість, активність, соціальну спрямованість, впевненість у собі.

. Налагодження соціального контакту. Вказує на уміння вирішувати проблемні, важкі ситуації спільно з іншими людьми. Це просоціальна поведінка, що виражається в потребі в міжособистісних відносинах, в контактах з іншими людьми, здатності до співпраці або компромісу. Це прагнення до об'єднання, спільної діяльності для досягнення близьких або співпадаючих цілей.

. Пошук соціальної підтримки. Являє собою вміння у важкій ситуації знайти підтримку з боку оточуючих (сім'ї, друзів, колег) - почуття спільності, практичну взаємодію, обмін корисною інформацією.

. Обережні дії. Полягають в прагненні уникнути ризику невдачі, схильності до перестраховки, тривалому аналізі варіантів рішення і можливих наслідків. Дана модель поведінки, швидше за все, виступає психологічним захистом, а не копінг як долаючою поведінкою.

. Імпульсивні дії. Виражаються у швидкому, необдуманому прийнятті рішень або в проходженні інтуїтивним імпульсам.

. Уникнення. являє собою модель поведінки, при якому людина відмовляється від вирішення проблемної ситуації, продовжує вести себе так, як якщо б нічого не відбулося (пішов від вирішення проблем або перемикається па щось інше).

. Маніпулятивні дії. Такий вид долає поведінки, при якому "маніпулятор" досягає своїх цілей за рахунок різних "хитрощів", лестощів, фальші або "гри па почуттях" інших людей. У крайніх виразах маніпуляція як психологічний захист камуфлює справжні почуття і наміри, надає не прямий вплив на інших для отримання бажаного результату. Е. Берн розглядає маніпуляції як систему ігор, що характеризують стиль життя.

. Асоціальні дії. Припускають відмову від конвенціальних норм. Це можуть бути протиправні дії, ворожість, недовіра, руйнування соціальних зв'язків. Людина, схильна до такої моделі поведінки, понад усе ставить свою власну думку, не рахуючись з тим, як його дії можуть відбитися на соціальному оточенні.

. Агресивні дії. Мається на увазі агресивні дії по відношенню до суб'єктів ділової комунікації. Дана модель поведінки базується на агресивному сприйнятті і потенційно агресивної інтерпретації поведінки інших людей, часто пов'язана із стійкою особистісною особливістю світосприйняття і світорозуміння. Агресивна людина порушує права інших тим, що намагається домінувати, принижувати або ображати. Агресивна модель поведінки як правило веде до конфліктного спілкування і руйнування довірчих відносин.

Таблиця 2.2

Ключ до методики SACS С.Хобфолла

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Стратегії подолання | Модель поведінки (дія) | Ступінь вираження моделей подолання  |
|  |  |  | Низька | Середня | Висока |
| 1  | Активна  | Асертивні дії  | 6-17  | 18-22  | 23 -30  |
| 2  | Просоціальна  | Налагодження соціального контакту  | 6 -21  | 22 -25  | 26 -30  |
| 3  | Просоціальна  | Пошук соціальної подтримки  | 6 -20  | 21 -24  | 25 - 30  |
| 4  | Пасивна  | Обережні дії | 6 -17  | 18 -23  | 24- 30  |
| 5  | Прямая | Імпульсивні дії  | 6 -15  | 16 - 19  | 20 - 30  |
| 6  | Пасивна  | Уникання | 6 - 13  | 14 - 17  | 18 - 30  |
| 7  | Непряма  | Маніпулятивні дії  | 6 - 17  | 18 - 23  | 24 - 30  |
| 8  | Асоціальна  | Асоціальні дії  | 6 - 14  | 15 - 19  | 20 - 30  |
| 9  | Асоціальная | Агресивні дії  | 6 - 13  | 14 - 18  | 19 - 30  |

Для досягнення поставлених завдань дослідження нами була розроблена також анкета. Вона спрямована на виявлення власне тих факторів, які можуть спричинити тривожність у підлітків. На нашу думку, важливо було з’ясувати, які з чинників соціального характеру матимуть дестабілізуючий вплив на підлітків й підвищуватимуть рівень їхньої тривожності. До таких факторів ми віднесли:

) незнайомі люди - ті ситуації, в яких необхідно вступити у взаємодію із незнайомою людиною, щоб досягнути своїх цілей;

) батьки - виділяється як фактор в зв’язку з тим, що вони втрачають провідну позицію в житті підлітка. Тут є важливим міра впливу батьківської виховної тактики на дитину;

) політична ситуація в країні - на даний момент цей фактор має велике значення, оскільки нинішні події здійснюють великий вплив на психіку, а особливо на цю вікову категорію, яка схильна до різного роду впливів з боку думки оточуючих та засобів масової інформації.

.2 Результати дослідження соціальної тривожності підлітків

В дослідженні брали участь 44 учні (віком 14-16 років) Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів із спеціалізованими класами з поглибленим вивченням математики і фізики №34 Вінницької міської ради на базі якої і було проведене дослідження.

За результатами проведеного дослідження за методикою "Шкала соціально-ситуативної тривоги" (О. Кондаша) ми отримали результати, подані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники соціальної тривожності у підлітків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я | Клас |  Шкали тривожності за методикою О.Кондаша |
|  |  |  | Шкільна  | Самооціночна | Міжособистісна | Загальна |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Аліна З. | 8 | 18 | 15 | 13 | 46 |
| 2. | Анастасія Л. | 8 | 16 | 8 | 10 | 34 |
| 3. | Анастасія Х. | 8 | 10 | 12 | 11 | 33 |
| 4. | Дарина К. | 8 | 16 | 8 | 14 | 38 |
| 5. | Катерина П. | 8 | 14 | 12 | 12 | 38 |
| 6. | Марія К. | 8 | 11 | 5 | 6 | 22 |
| 7. | Наталя О. | 8 | 16 | 16 | 12 | 44 |
| 8. | Ольга М. | 8 | 17 | 7 | 8 | 32 |
| 9. | Софія К. | 8 | 28 | 12 | 15 | 55 |
| 10. | Юлія К. | 8 | 11 | 9 | 6 | 26 |
|  | Середнє значення | 16 | 10,4 | 10,7 | 36,8 |
| 1. | В’ячеслав Ш. | 8 | 16 | 22 | 26 | 64 |
| 2. | Дмитро К. | 8 | 11 | 6 | 3 | 20 |
| 3. | Діма К. | 8 | 33 | 15 | 15 | 63 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Дмитро П. | 8 | 24 | 13 | 25 | 62 |
| 5. | Дмитро Р. | 8 | 14 | 13 | 6 | 33 |
| 6. | Єгор А. | 8 | 28 | 19 | 22 | 69 |
| 7. | Іван С. | 8 | 22 | 1 | 11 | 34 |
| 8. | Кирило С. | 8 | 13 | 5 | 8 | 27 |
| 9. | Максим В. | 8 | 29 | 14 | 12 | 55 |
| 10. | Максим Н. | 8 | 12 | 9 | 7 | 28 |
| 11. | Саша С. |  8 |  9 |  10 |  13 |  32 |
| 12. | Сергій П. | 8 | 21 | 24 | 21 | 66 |
|  | Середнє значення |  | 18,5 | 13 | 14 | 46 |
| 1. | Аліна Ч. | 10 | 12 | 14 | 15 | 41 |
| 2. | Анастасія Д. | 10 | 13 | 11 | 18 | 42 |
| 3. | Анастасія М. | 10 | 9 | 8 | 11 | 28 |
| 4. | Анжеліка К. | 10 | 21 | 18 | 15 | 54 |
| 5. | Вікторія Б. | 10 | 16 | 10 | 19 | 45 |
| 6. | Катерина П. | 10 | 10 | 9 | 11 | 30 |
| 7. | Марія Ж. | 10 | 19 | 13 | 25 | 57 |
| 8. | Олександра Н. | 10 | 18 | 19 | 18 | 55 |
| 9. | Юлія К. | 10 | 20 | 17 | 15 | 52 |
| 10. | Юлія П. | 10 | 20 | 17 | 18 | 55 |
| 11. | Юлія Т. | 10 | 24 | 19 | 22 | 65 |
| 12. | Яна А. | 10 | 12 | 6 | 14 | 32 |
|  | Середнє значення | 16 | 13 | 17 | 46 |
| 1. | Андрій Л. | 10 | 13 | 11 | 9 | 33 |
| 2. | Андрій П. | 10 | 7 | 4 | 1 | 12 |
| 3. | Валентин К. | 10 | 11 | 11 | 9 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Влад Ш. | 10 | 13 | 16 | 7 | 39 |
| 5. | Володимир В. | 10 | 12 | 8 | 9 | 29 |
| 6. | Денис К. | 10 | 9 | 9 | 18 | 36 |
| 7. | Дмитро П. | 10 | 7 | 4 | 1 | 12 |
| 8. | Євгеній Я. | 10 | 22 | 6 | 0 | 28 |
| 9. | Олексій А. | 10 | 3 | 20 | 6 | 29 |
| 10. | Сергій П. | 10 | 12 | 9 | 5 | 26 |
|  | Середнє значення | 11 | 10 | 7 | 28 |

Якщо зважати на отримані результати (див. табл. 2.3), то можна сказати, що рівень соціальної тривожності досліджуваних підлітків в межах норми і в 8-му і в 10-му класах. Гендерних відмінностей щодо рівня тривожності теж не було виявлено. Це свідчить, що тривожність знижується ближче до юнацького віку, оскільки для підлітка є необхідним створювати нові соціальні зв’язки і розширювати коло своїх знайомств. Для цього необхідно прагнути до спілкування і загалом взаємодіяти з оточуючими.

По шкільній тривожності ми отримали такі результати: більшість досліджуваних, а саме 28 учнів (64%) мають нормальний рівень це показує, що діти не бояться виступати перед класом, спілкуватися з вчителями і загалом людьми з вищими статусом. 8 підлітків (18%) мають дещо підвищений рівень тривожності. Це говорить, про деяку невпевненість і незначні переживання в ситуації перевірки знань або при спілкуванні з вчителями; 6 (14%) учнів мають високий рівень шкільної тривожності, мається на увазі, що в підлітків виникають певні труднощі у взаємодії з однокласниками, вчителями і при виконанні різних шкільних робіт; також 1 (2%) досліджуваний має дуже високий показник по цій шкалі, це може означати, що він докладає багато зусиль для того, щоб перебороти свої переживання в оточенні однокласників, при бесіді з вчителями, які задають значних труднощів; 1 (2%) досліджуваний є надмірно спокійним щодо шкільного оточення і ситуацій, які трапляються, тут можна сказати навіть про деяку байдужість.

Шкала самооціночної тривожності показує нам, що 28 (64%) досліджуваних мають нормальний рівень. Це свідчить про те, що підлітки мають впевненість у собі й адекватно оцінюють свої можливості. 4 (9%) підлітків мають дещо підвищений рівень само оціночної тривожності, тобто вони ставлять під сумнів правильність своїх рішень і більше переживають про наслідки. Також 12 (27%) школярів мають надмірний спокій, тобто перед важливими справами або завданнями вони не виражають свого занепокоєння, впевнені у своїй позиції і ставленні інших що до себе. Під час порівняння себе з іншими у них не виражене недооцінювання своїх можливостей і переживань з цього приводу.

За результатами дослідження за шкалою міжособистісної тривожності можна побачити, що 32 (73%) досліджуваних мають нормальний рівень її прояву. Тобто йдеться про відсутність тривожності в міжособистісній сфері, підлітки не занадто переймаються тим враженням, яке вони справляють на оточуючих. Дещо підвищений рівень тривожності мають 5 (11%) досліджуваних, тобто є деякі ситуації і люди, які викликають почуття невпевненості в собі і бажання уникати контактів. Високий рівень за цією шкалою показали 2 (5%) досліджуваних. У цьому випадку можна говорити навіть про деяку відстороненість від колективу і певну замкнутість в зв’язку з тривожними переживаннями. Надмірно спокійними виявились 5 (11%) досліджуваних, а отже вони зовсім не переймаються, якщо хтось буде проявляти до них неприязнь або оцінювати їхні вчинки.

При проведенні методики "Моделі поведінки подолання (Шкала SACS), ми отримали результати, що подані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Стратегії поведінки подолання стресів у підлітків

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ім’я | Шкали стратегій поведінки Хобфола (SACS)\* |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Аліна З. | 21 | 21 | 26 | 20 | 18 | 21 | 17 | 15 | 22 |
| 2. | Аліна Ч. | 19 | 21 | 22 | 20 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 |
| 3. | Анастасія Д. | 25 | 24 | 23 | 23 | 22 | 17 | 26 | 22 | 27 |
| 4. | Анастасія Л. | 20 | 26 | 26 | 19 | 23 | 21 | 21 | 14 | 21 |
| 5. | Анастасія М. | 27 | 21 | 26 | 16 | 21 | 22 | 18 | 15 | 21 |
| 6. | Анастасія Х. | 19 | 29 | 22 | 19 | 23 | 19 | 19 | 19 | 22 |
| 7. | Андрій Л. | 20 | 25 | 23 | 22 | 17 | 21 | 19 | 17 | 20 |
| 8. | Андрій П. | 22 | 28 | 29 | 22 | 21 | 23 | 24 | 17 | 26 |
| 9. | Анжеліка К. | 26 | 24 | 21 | 23 | 18 | 18 | 19 | 17 | 23 |
| 10. | В’ячеслав Ш. | 20 | 26 | 23 | 22 | 19 | 19 | 23 | 16 | 20 |
| 11. | Вікторія Б. | 22 | 25 | 25 | 19 | 21 | 20 | 18 | 19 | 22 |
| 12. | Влад Ш. | 19 | 19 | 12 | 16 | 19 | 25 | 24 | 21 | 26 |
| 13. | Володимир В. | 24 | 23 | 21 | 20 | 17 | 18 | 21 | 21 | 17 |
| 14. | Дарина К. | 24 | 22 | 22 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 |
| 15. | Денис К. | 22 | 23 | 24 | 21 | 18 | 17 | 16 | 18 | 12 |
| 16. | Діма К. | 20 | 23 | 23 | 23 | 23 | 25 | 16 | 15 | 15 |
| 17. | Дмитро К. | 20 | 24 | 25 | 18 | 20 | 20 | 21 | 19 | 23 |
| 18. | Дмитро П. | 18 | 21 | 22 | 21 | 18 | 19 | 21 | 15 | 20 |
| 19. | Дмитро П. | 20 | 23 | 16 | 26 | 19 | 18 | 22 | 22 | 21 |
| 20. | Дмитро Р. | 19 | 16 | 18 | 28 | 16 | 17 | 24 | 13 | 9 |
| 21. | Євгеній Я. | 20 | 23 | 21 | 18 | 18 | 19 | 20 | 18 | 20 |
| 22. | Єгор А. | 13 | 22 | 17 | 16 | 23 | 15 | 15 | 11 | 22 |
| 23. | Іван С. | 20 | 20 | 16 | 19 | 21 | 21 | 21 | 25 | 20 |
| 24. | Катерина П. | 26 | 28 | 26 | 22 | 19 | 20 | 18 | 21 | 21 |
| 25. | Катерина П. | 18 | 21 | 19 | 23 | 18 | 21 | 20 | 17 | 22 |
| 26. | Кирило С. | 20 | 14 | 16 | 23 | 21 | 17 | 24 | 7 | 27 |
| 27. | Максим В. | 21 | 23 | 20 | 17 | 19 | 19 | 19 | 20 | 21 |
| 28. | Максим Н. | 27 | 23 | 20 | 21 | 14 | 19 | 20 | 23 | 23 |
| 29. | Марія Ж. | 19 | 23 | 20 | 21 | 19 | 18 | 19 | 24 | 21 |
| 30. | Марія К. | 18 | 20 | 22 | 22 | 20 | 22 | 21 | 22 | 23 |
| 31. | Наталя О. | 22 | 24 | 23 | 22 | 18 | 19 | 17 | 20 | 15 |
| 32. | Наталя О. | 21 | 22 | 22 | 20 | 21 | 16 | 15 | 16 | 21 |
| 33. | Олександра Н. | 22 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 19 | 18 | 15 |
| 34. | Олексій А. | 20 | 20 | 24 | 17 | 24 | 22 | 17 | 21 | 26 |
| 35. | Саша С. | 23 | 21 | 24 | 21 | 27 | 17 | 21 | 26 | 20 |
| 36. | Сергій П. | 20 | 16 | 16 | 19 | 16 | 13 | 12 | 12 | 13 |
| 37. | Сергій П. | 26 | 27 | 26 | 22 | 17 | 16 | 13 | 16 | 18 |
| 38. | Софія К. | 21 | 24 | 16 | 19 | 20 | 20 | 16 | 24 | 17 |
| 39. | Юлія К. | 18 | 15 | 14 | 23 | 17 | 20 | 17 | 19 | 21 |
| 40. | Юлія К. | 19 | 27 | 20 | 18 | 14 | 21 | 22 | 18 | 15 |
| 41. | Юлія П. | 21 | 23 | 17 | 22 | 17 | 15 | 20 | 13 | 10 |
| 42. | Юлія Т. | 17 | 13 | 11 | 19 | 18 | 10 | 14 | 16 | 9 |
| 43. | Яна А. | 14 | 17 | 17 | 18 | 18 | 25 | 18 | 20 | 17 |
| 44. | Ярина О. | 23 | 15 | 13 | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 | 20 |
|  | Cереднє значення | 20,7 С | 22,1 С | 20 Н | 20,4 С | 19,3 С | 19,4 В | 19,5 С | 18,6 С | 20 В |

\*Шкали стратегії поведінки при подоланні стресових ситуацій:

"1" - Асертивні дії; "2" - Соціальна взаємодія; "3" - Пошук соціальної підтримки; "4" - Обережні дії; "5" - Імпульсивні дії; "6" - Уникання; "7" - Маніпулятивні дії; "8" - Асоціальні дії; "9" - Агресивна поведінка.

З результатів, які подані в таблиці 2.4, можна побачити, що підлітки набрали низькі показники по шкалі "3" - пошук соціальної підтримки, 22 (50%) досліджуваних мають низький рівень. На нашу думку, це можна обґрунтувати таким чином, що в цьому віці підлітки прагнуть до більш самостійного вирішення власних питань, без допомоги дорослих і їх емоційної підтримки. Також низький показник за цією шкалою може бути спричинений тим, що підлітки мають певний стереотип: якщо тебе занадто опікують і мають великий вплив дорослі, це означає прояв слабкості і незрілості. 14 (32%) досліджуваних показали середній рівень, тобто вони більш менш зорієнтовані на власні сили і уміння і підтримка оточуючих теж приймається, щоб досягнути спільних цілей. Високий рівень виявлено в 8 (18%) підлітків, в цьому випадку можна говорити про особистість, яка все таки більше опирається на допомогу і підтримку зі сторони інших.

По шкалі "6" - уникання, були отримані високі показники. Лише 2 (4,5%) досліджуваних мають низький рівень, тобто це ті, хто в стресових ситуаціях намагаються власними зусиллями подолати чинник стресу. Середній рівень показали 9 (20%) досліджуваних, тут можна говорити про уникнення проблеми в залежності від складності ситуації і вміння дати адекватну оцінку самому стресогенному чиннику. Високий рівень мають 34 (77%) підлітка це говорить про те, що вони, незважаючи на своє прагнення до самостійності, ще не готові брати на себе відповідальність за вирішення важливих проблем.

Ще одна шкала отримала високі результати, а саме "9" - агресивні дії, 6 (14%) досліджуваних мають низький рівень, тобто в них присутні більше вольових якостей, які спрямовують агресивні імпульси на вирішення проблеми, а не на саме афективне реагування. Середній рівень можна відзначити у 9 (20%) досліджуваних, тобто вони поводять себе більш врівноважено і можуть керувати своїми почуттями у ситуаціях стресу. 30 (68%) досліджуваних мають високий рівень агресивного реагування, що може бути пов’язано з тим, що підлітки є досить імпульсивними в цьому віці і їм важко стримати свої емоції, які в свою чергу не завжди є позитивними і потім мають негативні наслідки. Наприклад, їм не вистачає терпіння щоб вирішити проблемні питання. Якщо при виконанні якогось завдання виникають труднощі або перепони, то вони можуть вивести з себе підлітка, який просто покине його вирішувати.

За шкалою асертивні дії підлітки показали середні показники. 3 (7%) досліджуваних мають низький рівень, за якого важко будувати відносини в бажаному напрямку, наприклад спілкуючись зі значущими людьми, їм також важко звернутись із проханням до сторонніх осіб. 30 (68%) досліджуваних показали середній рівень. Це свідчить про те, що вони здатні чітко і ясно сформулювати, про що йде мова, якою їм бачиться ситуація. Їх відрізняє позитивне ставлення до інших людей і адекватна самооцінка. Високий рівень мають 11 (25%) досліджуваних. Вони, зазвичай, поводяться асертивно, не діють на шкоду кому-небудь, поважають права інших людей, але при цьому не дозволяють принижувати свою гідність. Бажаної мети вони досягають, не заподіюючи шкоди іншим.

За шкалою соціальної взаємодії ми виявили такі результати: низький рівень мають 17 (39%) досліджуваних, тобто це вказує на невміння вирішувати проблемні або складні ситуації взаємодіючи з іншими, таким підліткам легше діяти самостійно; середній рівень мають 20 (45%) досліджуваних, це свідчить про готовність вирішення проблемних ситуацій спільно з іншими враховуючи свої думки і переконання інших; високий рівень показують 7 (16%) досліджуваних, що говорить про високу потребу у спільному вирішенні проблеми і відповідно більшу продуктивність при виконанні спільної роботи.

Досить цікаву статистику нам показує шкала обережних дій. За цією шкалою низький рівень мають 6 (14%) досліджуваних, це свідчить про деяку необдуманість у діях, деяку байдужість, до обставин, які склалися в надії що проблема вирішиться сама. Середній рівень мають 37 (84%), це говорить про адекватну оцінку стресової ситуації і відповідно про обґрунтовані і зважені вчинки. Високий рівень показали 2 (4,5%) досліджуваних. Вони перебільшують значущість стресової ситуації, що може призвести навіть до бездіяльності через невпевненість у правильності прийнятого рішення.

За шкалою імпульсивні дії ми отримали такі дані: низький рівень мають 7 (16%) досліджуваних, тобто вони намагаються більше торкнутися суті проблеми, ніж бурхливо і безрезультатно витрачати час на зайві емоції. Можна навіть сказати про їхню прискіпливість і обережність. Середній рівень має 21 (48%) досліджуваний, які схильні зважувати свої дії, обдумуючи можливі варіанти вирішення проблеми. Високий рівень показують 17 (39%) досліджуваних, тут можна стверджувати про відсутність розрахунків і роздумів у своїх діях, які замінює просто швидка реакція без гарантії якості прийнятого рішення.

У шкалі маніпулятивні дії були отримані такі результати: 10 (23%) досліджуваних мають низький рівень прояву. Такі підлітки досягають своїх цілей і долають стрес виключно за допомогою відкритих засобів, враховуючи думки інших без всякого підтексту. 29 (66%) досліджуваних мають середній рівень, це говорить про більш толерантне ставлення до людей, які мають протилежну думку щодо ситуації, намагання знайти спільне рішення, якщо ж такий варіант не спрацьовує, лише тоді можна застосувати незначну маніпуляцію. Досліджувані, які набрали високий рівень 5 (11%), найбільше схильні до такого непрямого впливу як маніпуляції, вони з легкістю застосовують їх не витрачаючи часу на компроміси і спільні рішення, такі люди добиваються визнання власної точки зору.

Зрештою, за шкалою асоціальні дії виявлено 6 (14%) досліджуваних з низьким рівнем, тобто це підлітки, які долають стресові ситуації мирним шляхом, без ворожості і недовіри, шкоди для інших. 22 (50%) досліджуваних мають середній рівень, тобто вони можуть з необережності, випадково зачіпити почуття інших, але потім усвідомити свою неправоту і все таки піти вірним шляхом. Досліджувані, які показали високий рівень, - 16 (36%), мають за мету будь яким способом переконати всіх, що їхня думка є найважливіша і іноді це виходить за певні рамки моральних і культурних норм.

При проведенні опитування за допомогою авторської анкети на виявлення факторів, які можуть спричинити соціальну тривожність підлітків, ми отримали такі дані (див. діаграму на рис. 2.1):



Рис. 2.1. Фактори соціальної тривожності підлітків, виявлені в процесі анкетування.

З діаграми ми можемо побачити, які саме чинники найбільше здійснюють вплив на підлітків. Нами були вибрані саме ті, які мають безпосередній вплив і є актуальними.

Одним з досліджуваних факторів є фактор політичної ситуації в країні. В питанні "Які почуття викликає у Вас перегляд телевізійних новин останнім часом?" 36 (82%) досліджуваних відповіли "негативні", обґрунтовуючи це тим, що новини викликають занепокоєння, страх, напруження, негативні переживання через те, що відбувається в країні і відповідно переживання за своє майбутнє. На даний момент в нашій країні тривають воєнні дії вже досить тривалий час, що тримає підлітків і загалом населення в стані тривоги. Також 8 (18%) досліджуваних відповіли, що в них переважають "індиферентні" почуття, пояснюючи це униканням новин, тому що там багато брехні і фактів, які залишають неприємні враження. У запитанні "Чи шукаєте Ви додаткову інформацію про політичну ситуацію в країні?" 27 (61%) досліджуваних відповіли "Ні", це може означати, що їм достатньо того, що подається у ЗМІ і вони не прагнуть аналізувати цей потік інформації, щоб не викликати в себе ще більше занепокоєння. 17 (39%) досліджуваних відповіли "Так". Такий додатковий інтерес можна пояснити присутністю бажання до всебічного розгляду проблеми, з надією почути хороші новини щодо політичної ситуації в країні.

Наступним важливим фактором, який провокує виникнення соціальної тривожності, є батьки. В питанні "Чи боїтесь ви зазвичай осуду з боку батьків за свої вчинки?" 18 (41%) досліджуваних відповіли "Так" пояснивши свою думку тим, що це викликає почуття сорому, тривоги, страх перед покаранням і конфліктами з батьками, але при виникненні такої ситуації все ж намагаються дослуховуватись до зауважень і виправляти помилки. Досліджуваних, які відповіли "Ні" виявилось 26 (69%), з їхніх пояснень можна побачити, що деякі цей осуд не сприймають серйозно і просто вважають непотрібними повчаннями, дехто впевнений в своїх вчинках і зазвичай радиться з батьками уникаючи таким чином осуду.

З питання "Які Ваші вчинки, зазвичай, найбільше непокоять Ваших батьків?" ми дізнались, що найбільше батьків непокоїть неуспішність, прогулянки в пізній час, прояви ліні, неслухняність, відсутність відповідальності, конфлікти з братами і сестрами. Тобто в більшості саме ті проблеми, які є актуальними для цього віку.

Наступний фактор, який ми виділили - незнайомі люди. В запитанні "Чи довго Ви вагаєтесь перед тим як заговорити з незнайомою людиною?" ми отримали 13 (30%) відповідей "Так", це можна пояснити, деякою невпевненістю в собі або сором’язливістю, яка заважає вільно звернутись до незнайомої людини. Занижена самооцінка теж може виступати однією з причин таких пересторог. Відповідь "Ні" ми отримали від 31 (70%) досліджуваного. Це свідчить про легкість у спілкуванні з незнайомими, такі впевненість у собі, адекватну самооцінку, відсутність страху звернутися по допомогу чи заговорити з незнайомими людьми першими.

В анкеті, де досліджувані вказували категорії незнайомих людей з якими найлегше їм спілкуватися, ми отримали таку статистику: з однолітками своєї статі - 35 (79%); з однолітками протилежної статі - 30 (68%); з дорослими своєї статі - 18 (41%); з дорослими протилежної статі - 10 (23%); з людьми похилого віку - 6 (14%).

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження нами були використані такі методики: "Шкала соціально-ситуативної тривоги" (О. Кондаша) для визначення рівнів тривожності по шкалам шкільної, самооціночної і міжособистісної тривожності; "Моделі поведінки подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)" (адаптація Н. Водоп’янової, Е. Старченкової) для визначення стратегій поведінки у ситуаціях стресу, які можуть виникати у разі соціальної тривожності. Також застосовувалась розроблена нами анкета на виявлення факторів тривожності.

Проаналізувавши отримані результати ми побачили, що більшість досліджуваних показали середні показники по шкалі шкільної тривожності - 64%, самооціночної тривожності - 64% і міжособистісної - 73%, це говорить про гармонійні відносини підлітків у школі, а саме з однокласниками і вчителями. Також підлітки мають впевненість у своїх діях і адекватно оцінюють себе порівнюючи з іншими. В стосунках з оточуючими в них не виникає великих проблем, оскільки у спілкуванні іде адекватне сприймання оточуючих в різних ситуація, а саме в ситуаціях критики або оцінки.

Визначаючи стратегії подолання стресових ситуацій, ми помітили, що найбільший відсоток був набраний по шкалі уникання 77%, це говорить про те, що підлітки будуть чекати доки проблема вирішиться сама по собі і не будуть приділяти їй особливої уваги і тим більше намагатись її вирішити, пояснюючи це тим що є справи і проблеми значно важливіші. Найнижчі результати були отримані в шкалі пошуку соціальної підтримки 50%, тобто цьому віці людина прагне до більш самостійного вирішення власних питання.

У розріз результатів методики О. Кондаша за допомогою анкетування ми виявили фактори, які безпосередньо впливають на особистість підлітка, провокують прояв соціальної тривожності. За даними, які ми отримали можна побачити, що більшість досліджуваних (68%) в якості дестабілізуючого чинника виділяють політичну ситуацію в країні як найбільш стресогенну. Найменший відсоток 27% можна побачити за фактором тривожності щодо незнайомих людей, тобто зважаючи на ту потребу у спілкуванні, що мають підлітки в цей віковий період, в них немає особливого бар’єру щодо незнайомих людей.

Висновки

В нашій курсовій роботі згідно з поставлених завдань, був здійснений теоретичний аналіз з якого ми дізналися сутність понять "тривожність", "соціальна тривожність", "соціальна фобія" (Р. Ентоні, Д. Берлоу, Л. Кларка, Д. Ватсона), розглянуто психологічні особливості прояву соціальної тривожності. На основі публікацій відомих вчених (П. Ленг, М. Чіксентміхайї, Б. Шленке, М. Лірі та ін.), були виявлені чинники, які спричиняють соціальну тривожність у підлітків і наслідки, які може нести ця тривожність в міжособистісних відносинах. Також були вивчені основні стратегії подолання стресової ситуації підлітків.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу, нами було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної тривожності підлітків та стратегій її подолання. Ми визначили, що на даний момент джерелом тривожності в більшості підлітків (82%) виступає політична ситуація в країні. Відповідною поведінковою стратегією реагування на це виступає уникання 77%, яке пояснюється ігноруванням новин і інформаційних джерел, які сповіщають про цю проблему. Ще однією стратегією, яку часто використовують підлітки під час копінгу в стресових ситуаціях, є агресивні дії (68%).

З огляду на отримані нами результати ми можемо сказати про подальші перспективи досліджень обраної проблеми. В основу можна покласти гендерні аспекти прояву соціальної тривожності, які на нашу думку будуть досить різнитись. У подальших дослідженнях можна зробити акценти на відмінностях соціальної тривожності між різними віковими групами (наприклад 10 і 15 років, тобто учні 5-х і 9-х класів). Важливо, на нашу думку, перевірити зв’язок між типом темпераменту і рівнем соціальної тривожності підлітків. Нині може бути актуальним дослідження соціальної тривожності підлітків і рівня їхньої комп’ютерної залежності тощо.

Список використаної літератури

1. Андрусенко В.А. Социальный страх (опыт философского анализа) / В.А. Андрусенко . - Свердловск : Изд-во Уральскогоун-та, 1991 . - 170 с.

2. Биик Дж.У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Перев. с англ. / И. Рассказова, Н. Рассказовой. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 226с.

3. Бретт Д. Возрастная психология. Застенчивость Текст. / Д. Бретт. - М.: Академия, 2000. - 118 с.

4. Булатова Т.А. Социальная тревожность в контексте психологических защит / Т.А. Булатова, Е.И. Черных // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. - 2010. - №2. - С. 107-112.

. Войтик И.М. Социальная психология: Учеб. - метод. Комплекс для дистанционного обучения / И.М. Войтик. - Новосибирск: СибАГС, 2002. - 139 с.

6. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л.Н. Галигузова // Вопросы психологии. - 2000. - №5. - С. 17-28.

. Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок / Ф. Зимбардо, Ш. Рэдл; пер. с англ. Е. Долинской . - М.: ACT Астрель, 2005. - 294 с.

. Клиническая психология. Словарь / под ред. Н.Д. Твороговой. - Москва: ПЕР СЭ, 2007. - 416 с.

9. Копорулина В., Психологический словарь / авт.-сост. В. Копорулина, М. Смирнова, Л. Балабанова; Под общ. ред. Ю. Неймера. - Р/на-Дону.: Феникс, 2003. - 640 с.

10. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: Автореф. дис. …канд. психол. наук: 19.00.13 / В.В. Краснова. - М., 2013. - 25 с.

. Кузнецова Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев: Изд-во Куйбышевского фил. Новосибирского гос. пед. ун-та, 2012. - 96 с.

. Никитина И.В., Социальная тривожность: содержание понятия и основные направления изучения.Часть 2 / И.В. Никитина, А.Б. Холмогорова // Социальния и клиническая психиатрия. - 2011. - Т.20, №1. - С. 80-85.

. Павлова Т.С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т.С. Павлова, А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. - 2011. - №1. - С. 29 - 43.

. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Семейные факторы социальной тревожности у детей дошкольного возраста / Т.С. Павлова, А.Б. Холмогорова // Дефектология. -2010. - №6. - С. 30-38.

. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Гендерные факторы социальной тревожности в подростковом возрасте / Т.С. Павлова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. - 2014. - №1. - [Электронный ресурс]. - Режим доступу: http://psyedu.ru/journal/2014/1/Pavlova\_Holmogorova.phtml

. Психологічні проблеми сучасності: Тези Х науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 11-12 квітня 2013 року. - Львів, 2013. - 198 c.

17. Риман Ф. Основне формы страха: Исследование в области глубинной психологии / пер. с нем. / Э.Л. Гушанский. - М.: Алетейя, 1999. - 336 с.

18. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И Рогов. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. - 384 с: ил.

. Сагалакова О.А. Когнитивно-поведеческие паттерны отношения родителей к ребенку как фактор социальной тревожности и выученной беспомощности в младшем школьном воздасте / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Вектор науки Томского государственного университета. - 2011. - №3 (6). - С. 282-285.

. Чупров В.И. Молодежь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок, К. Уильямс. - М.: Наука, 2003. - 161 с.

. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю.В. Щербатых. - М.: Эксмо, 2007. - 512 с.

Додаток

Анкета

Ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Клас\_\_\_\_\_\_\_\_

. Ви довго вагаєтеся перед тим як заговорити з незнайомою людиною в транспорті, магазині, звернутися до когось за допомогою? Підкресліть відповідь.

|  |  |
| --- | --- |
| так | ні |

Оберіть один з варіантів, що поданий нижче:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| легше контактувати з однолітками власної статі | легше контактувати з однолітками протилежної статі | легко контактувати з незнайомими дорослими своєї статі | легко контактувати з незнайомими дорослими протилежної статі | легко контактувати з людьми похилого віку |

.Ви, зазвичай, впевнено і безпечно почуваєтесь в магазині, на вулиці, в кінотеатрі, в транспорті?

Обведіть одну з цифр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Так 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Ні 0 |

.Чи боїтеся ви зазвичай осуду з боку батьків за свої вчинки?

|  |  |
| --- | --- |
| так | ні |

Підкресліть і поясніть свою думку.

. Які Ваші вчинки, зазвичай, найбільше непокоять Ваших батьків?

. Які почуття викликає у Вас перегляд телевізійних новин останнім часом?

Підкресліть.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| позитивні | негативні | індифирентні |

Поясніть свою думку.

.Чи часто Ви дивитесь повідомлення на політичну тематику? Якщо так, то чим саме вони Вас зачіпляють?

.Чи шукаєте Ви додаткову інформацію про політичну ситуацію в країні?

|  |  |
| --- | --- |
| Так  | Ні |

. Від кого найчастіше ви отримуєте інформацію про події в країні?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бабусі, дідусі | Батьки | Друзі, однокласники |  Вчителі | Незнайомі люди (в транспорті, на вулиці і т.д) |