

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS WITH SOCIAL ANXIETY

У статті розглядається дослідження соціальної тривожності підлітків та пов'язані з цим психологічні особливості.

Підлітки із соціальною тривожністю, як правило, мають низьку самооцінку, перебуваючи в соціально стресовому середовищі, вони вважають себе неадекватними і більше звертають увагу на негативні зовнішні оцінки; мають вищу самоконцентрацію та посилюють увагу до власної негативної інформації, що змушує індивіда зменшувати або навіть переривати обробку зовнішньої інформації. Підлітки із соціальною тривожністю більш чутливі до оцінки оточуючих, звертають увагу на власний суспільний імідж та свою діяльність у соціальних ситуаціях, мають вищу суспільну самосвідомість і нижчу приватну самосвідомість.

Коли «Я» перебуває під тиском «Супер-Я», «Д» та зовнішнього середовища, воно виробляє тривожну реакцію, спонукаючи «Я» розвивати певні психологічні риси, пов'язані з «Я», такі як самооцінка, приватне самосвідомість, публічність самосвідомість і самоконцентрація. Такі психологічні риси відіграють важливу роль у регулюванні стресових ситуацій і впливають на адаптаційну функцію особистості. Щоб пояснити, пом'якшувальний вплив цих психологічних рис є позитивним, негативним або нерелевантним. У цій статті за допомогою анкети досліджено відмінності між соціальною тривожністю 310 окремих підлітків і цими психологічними рисами, щоб проаналізувати вплив таких психологічних рис на соціальну тривожність підлітків, що коли люди з соціальною тривогою стикаються з соціальним тиском. Дослідження психологічного механізму підлітків із соціальною тривожністю, надання орієнтирів для розуміння психологічних основ підлітків із соціальною тривожністю, надання нових пояснень та керівних методів втручання щодо психологічних проблем підлітків із соціальною тривожністю.

Психологи вважають, що підлітковий вік – це другий стрибок у розвитку індивідуальної самосвідомості (дитинство – це перший стрибок у розвитку самосвідомості), у цей період індивідуальна самосвідомість підлітків має унікальні особливості розвитку: сильна турбота про власну зовнішність і зрілості, сильна турбота про зростання власної особистості, сильна самооцінка. Тому ця стаття починається з цього дослідження для вивчення позитивних чи негативних ефектів самооцінки, приватної самосвідомості, суспільної самосвідомості та самоконцентрації на соціальних ситуаціях.

Пристаючи до дослідження, ми поставили перед собою наступну мету: досліджувати соціальну тривожність підлітків та пов'язані з цим психологічні особливості. Весь аналіз використовує програмне забезпечення SPSS23, статистичні методи включають статистичний опис, незалежний t-тест вибірки, кореляційний аналіз та регресійний аналіз. Інструменти вимірювання включають шкалу соціальної тривожності підлітків, самооцінку Розенберга, шкалу самосвідомості та шкалу зосередженого на собі.

Ключові слова: соціальна тривожність підлітків, самосвідомість, самоконцентрація, самооцінка, приватне самосвідомість, публічність самосвідомість.

The article examines the study of social anxiety in adolescents and related psychological features. Teenagers with social anxiety, as a rule, have low self-esteem, being in a socially stressful environment, they consider themselves inadequate and pay more attention to negative external evaluations; have a higher self-concentration and increase attention to their own negative information, which forces the individual to reduce or even interrupt the processing of external information. Adolescents with social anxiety are more sensitive to the evaluation of others, pay attention to their own public image and their activities in social situations, have higher social self-awareness and lower private self-awareness.

When the "I" is under pressure from the "Super-Ego", the "ID" and the external environment, it produces an anxiety response, prompting the "I" to develop certain psychological traits associated with the "I", such as self-esteem, private self-consciousness, publicity self-awareness and self-concentration. Such psychological features play an important role in regulating stressful situations and affect the adaptive function of the individual. To clarify, the moderating effects of these psychological traits are positive, negative, or irrelevant. This article examines differences between the social anxiety of 310 individual adolescents and these psychological traits using a questionnaire to analyze the influence of these psychological traits on adolescent social anxiety, that when people with social anxiety are faced with social pressure, Researching the psychological mechanism of adolescents with social anxiety, providing guidelines for understanding the psychological foundations of adolescents with social anxiety, providing new explanations and guiding intervention methods for the psychological problems of adolescents with social anxiety.

Psychologists believe that adolescence is the second leap in the development of individual self-awareness (childhood is the first leap in the development of self-awareness), during this period, the individual self-awareness of teenagers has unique features of development: a strong concern for one's own appearance and abilities, a strong concern for the growth of one's own personality, strong self-esteem. Therefore, this article begins with this study to examine the positive or negative effects of self-esteem, private self-awareness, social self-awareness, and self-focus on social situations.

When starting the research, we set ourselves the following goal: to investigate the social anxiety of teenagers and related psychological features. All analysis uses SPSS23 software, statistical methods include descriptive statistics, independent sample t-test, correlation analysis and regression analysis. Measurement instruments include the Adolescent Social Anxiety Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Self-Consciousness Scale, and the Self-Focused Scale.

Key words: social anxiety of teenagers, self-awareness, self-concentration, self-esteem, private self-awareness, public self-awareness.

УДК 356.169:159.9 (477)

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.24>

Юнг Н. В.

к. психол. н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Кирилішина М. Г.

к. психол. н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Булгак Е. Д.

старший викладач кафедри практичної та клінічної психології Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Постановка проблеми. Зарубіжні дослідження соціальної тривожності та пов'язаних з нею психологічних характеристик є відносно систематичними та поглибленими, особливо дослідження індивідуальних когнітивних характеристик є відносно глибокими, а також розроблено більш систематичні методи вимірювання соціальної тривожності. Існують певні відмінності між східними та західними країнами. Ці відмінності можуть бути пов'язані з культурним походженням, або вони можуть бути пов'язані з відмінностями в методах опитування. Але в нашій країні, перш за все, історія розвитку психології коротка, і більшість із них запозичені з інших країн. По-друге, в унікальному культурному фоні нашої країни люди соромляться говорити про психологічні проблеми і бояться зустрічатися з психологами. Початковий прояв соціальної тривожності дуже схожий на сором'язливість і частіше зустрічається у підлітків, яким не вистачає самостійності. Вони звертаються за допомогою до психіатра, часто після того, як злилися з іншими психічними захворюваннями, які серйозно впливають на їхнє життя. Тому в нашій країні немає масштабних досліджень соціальної тривожності серед підлітків, а також недостатньо знань про це. Проте за таких умов українські вчені досі проводять глибокі дискусії та дослідження причин соціального тривожного розладу у підлітків з метою запобігання утворенню соціального тривожного розладу та лікування соціального тривожного розладу. Проте дослідження психологічного механізму підлітків із соціальним тривожним розладом менше. Розуміння статус-кво соціальної тривожності серед підлітків, визначення факторів, пов'язаних із виникненням і розвитком соціальної тривожності, та подальше вивчення психологічного механізму соціального тривожного розладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У когнітивній моделі соціального тривожного розладу Д.М. Кларка та А. Уеллса підкреслюється важлива роль зосередженої на собі уваги у формуванні, розвитку та персистенції симптомів захворювання. Однак поки не встановлено, чи існують відмінності в їхніх ролях у соціальних очікуваннях, соціальних ситуаціях та обробці інформації про постсоціальні події. У зв'язку з цим необхідні додаткові дослідження. У багатьох дослідженнях було підтверджено існування зосередженої на собі уваги для формування ефекту розладів настрою. Також є невелика частина досліджень, які доводять, що в міру поліпшення симптомів лікування рівень турботи про себе також знижується. Питання полягає в тому, чи є самоуважність, характерна для соціального тривожного розладу, хронічною і довготривалою стійкою тенденцією, яка існує в особистості, чи це особливий стан, що існує в певному соціальному випадку. Якщо це особи-

стісна схильність, тобто стійка особистісна риса, то для її виправлення та лікування потрібен тривалий процес. Якщо це просто особливий стан особистості в особливій ситуації, це тимчасове упередження уваги, то чи можна досягти тренування, просто зосередившись на фокусі уваги, досягне терапевтичного ефекту зняття тривоги. На визначення мети лікування та досягнення лікувального ефекту безпосередньо впливають дві різні точки зору, ці питання потребують подальшого дослідження та підтвердження.

Самооцінка, приватна самосвідомість, суспільна самосвідомість і самоконцентрація – це психологічні риси, які мають важливий вплив на самопрезентацію та обробку самоінформації в соціальних ситуаціях та міжособистісних взаємодіях. Ці психологічні характеристики – це всі психологічні характеристики, які мають важливий вплив на самосвідомість і самопрезентацію особистості в процесі соціальних ситуацій та міжособистісної взаємодії. Вони визначають, як люди сприймають і оцінюють себе, з якої точки зору вони себе розглядають і як себе представляти. Після самопрезентації, самоперевірки та оцінки, які емоції ви отримуєте для себе, ці переживання, у свою чергу, дадуть винагороду або каральний зворотний зв'язок міжособистісної поведінці. Отже, ці психологічні риси безпосередньо впливають на якість міжособистісного спілкування індивіда, емоційну реакцію та поведінковий зворотний зв'язок. Для соціального тривожного розладу, захворювання, яке виникає в контексті міжособистісної взаємодії, особливо важливо звернути увагу на взаємозв'язок між цими психологічними характеристиками та розвитком захворювання. Вивчаючи ці психологічні риси, які позитивно чи негативно впливають на соціальні ситуації та впливають на індивідуальну самосвідомість. Аналіз впливу цих пов'язаних психологічних рис на генерацію та підтримку соціальної тривожності допоможе далі дослідити патопсихологічний механізм соціального тривожного розладу та надасть корисну довідку щодо відповідних методів втручання.

Постановка завдання. Досліджувати соціальну тривожність підлітків та пов'язані з цим психологічні особливості. Встановити теоретичне та практичне значення для проведення емпіричного дослідження. Визначити вибірки та інструменти вимірювання, об'єднавши різні шкали для складання анкет, розповсюджуючи анкети для анкетних опитувань та створюючи «пастки анкет».

Виклад основного матеріалу дослідження. Як і більшість психологічних розладів, патологічний механізм соціального тривожного розладу досі залишається неясним. У попередніх дослідженнях, присвячених особливостям обробки індивідуальної інформації підлітків із соціальною тривогою, жодне дослідження не досліджувало зв'язку між соціальною тривогою

підлітків та певними психологічними рисами, пов'язаними з обробкою самоінформації. Сподіваємося, що через це дослідження, зміст і теорії суміжних досліджень можна збагатити. Завдяки аналізу даних детально зв'язується зв'язок між різними психологічними рисами та соціальною тривожністю, а також теоретично аналізується механізм кожного фактора, що допомагає зрозуміти особливості соціальної тривожності. Нехай школа та сім'я усвідомлять, що в підлітковому віці, критичному періоді психологічного втручання, необхідно звернути увагу на соціальні навички підлітків та виховувати психологічні особливості, пов'язані з переробкою самоінформації підлітками. Забезпечити теоретичну підтримку для полегшення соціальної тривожності підлітків та профілактики та лікування соціального тривожного розладу підлітків.

Підлітки в підлітковому віці через швидкий фізичний і психічний розвиток і безперервні зміни навколишнього середовища переносять свою залежність від батьків на однолітків. Вони продовжують розширювати коло свого життя і хочуть самостійно боротися з проблемами та пристосовуватися до навколишнього середовища. Однак через стадію фізичного та психічного розвитку важко справлятися з новими міжособистісними стосунками, а певний ступінь соціальної тривожності виникає через нездатність досягти бажаних результатів. Підлітки в підлітковому віці через швидкий фізичний і психічний розвиток і безперервні зміни навколишнього середовища переносять свою залежність від батьків на однолітків. Вони продовжують розширювати коло свого життя і хочуть самостійно боротися з проблемами та пристосовуватися до навколишнього середовища. Однак через стадію фізичного та психічного розвитку важко справлятися з новими міжособистісними стосунками, а певний ступінь соціальної тривожності виникає через нездатність досягти бажаних результатів. Однак соціальна тривожність носить безперервний і безперервний характер, коли у підлітків розвивається соціальна тривожність, вони не отримують відповідних коректив і допомоги. У довгостроковій перспективі соціальна тривога, ймовірно, супроводжуватиме весь їхній соціальний процес і матиме тривалий негативний вплив на їхній майбутній фізичний, розумовий та соціальний розвиток. Незважаючи на те, що існують чіткі та ефективні ліки від соціального тривожного розладу, існує не тільки високий рівень рецидивів, але й завдає значних втрат людям. Підлітки перебувають у критичному періоді соціальної тривожності. Посилити дослідження психологічного механізму соціальної тривожності, сподіваючись ефективно втрутитися та регулювати генерацію соціальної тривожності у підлітків, щоб ефективно попередити та зменшити формування соціально-тривожних розла-

дів. На психічну діяльність впливає самосвідомість, тому метою дослідження «я» є розуміння механізму саморегуляції особистості. Зрозуміти внутрішній процес соціальної тривоги та підвищити здатність особистості адаптуватися до навколишнього середовища за допомогою певних механізмів втручання.

Те, як різні люди сприймають речі, пов'язано з унікальними психологічними рисами, які люди формують у різних середовищах зростання, а особи з різними психологічними рисами мають величезні відмінності в поведінці та емоційних реакціях, коли стикаються з однаковим міжособистісним тиском. Велика кількість попередніх досліджень показала, що самооцінка, самосвідомість і самоконцентрація впливають на когнітивну оцінку та емоційний досвід індивідів у соціальних ситуаціях. Міжособистісний тиск, викликаний соціальною взаємодією, викликає негативні емоційні реакції та самосвідомість у людей із соціальною тривогою. Такі почуття можуть викликати у соціально тривожних людей звернення уваги на себе, незадоволення своєю поведінкою та відчуття неспокою. Отримана негативна інформація впливає на людей із соціальною тривогою, щоб судити про оцінку інших самих себе. Щоб уникнути негативної оцінки себе іншими, особи із соціальною тривогою можуть уникати лише соціальних ситуацій. Така практика серйозно впливає на соціальну функцію особистості.

У нашому дослідженні була використана спрощена версія шкали соціальної тривожності підлітків для вимірювання уникнення та поведінки людей у соціальних ситуаціях, що є загальним описом емоційних почуттів особистості в соціальних ситуаціях. Результати дослідження збігаються з гіпотезою, а оцінка соціальної тривожності вкрай негативно корелює з самооцінкою. Самооцінка може передбачити когнітивний спосіб поведінки індивіда, а також може вплинути на те, як людина обробляє зворотний зв'язок, пов'язаний із собою, і реагує на зовнішні оцінки. Тому основним механізмом самооцінки індивідів є те, щоб люди правильно ставилися до себе та інших, розумно реагували на події в соціальному середовищі. Люди з високим рівнем самооцінки будуть лише на деякий час відчувати розчарування, коли зазнають невдачі, і будуть думати лише про те, що вони недостатні в цій конкретній сфері, і не заперечують власного цілого. Люди з низькою самооцінкою будуть соромитися невдач і повністю відмовлятимуться від себе. Це загальне заперечення себе збільшує очікування невдачі і призводить до більшої кількості поведінки уникнення, яка зменшує біль від невдачі. Це узгоджується з кількістю соціальної тривоги в результаті дослідження три субшкали таблиці та самооцінка демонструють надзвичайно значну негативну кореляцію. Тому

в соціальних ситуаціях підлітки з нижчим рівнем самооцінки більш незадоволені своєю соціальною поведінкою і мають вищий рівень тривожності. Вони навіть думають, що інші бачили їхню сором'язливу поведінку та негативно оцінюють себе, що змушує окремих підлітків переживати та уникати суспільної діяльності.

Молоді люди підтримують, модифікують і створюють враження інших про себе за допомогою самопрезентації. Коли самопрезентація заважається, індивідуумам також заважають формувати бажаний імідж про себе, що спричиняє соціальну тривогу. У нашому дослідженні загальна оцінка соціальної тривожності підлітків суттєво негативно корелювала з приватною самосвідомістю та значно позитивно корелювала з суспільною самосвідомістю, що узгоджується з гіпотезою дослідження та попереднім дослідженням. Підлітки з високою суспільною самосвідомістю приділяють велику увагу «соціальному аспекту» себе перед громадськістю, що спричиняє більшу чутливість індивідів до негативної діяльності в соціальних ситуаціях і, отже, вищий рівень соціальної тривожності. Підлітки з високим ступенем особистої самосвідомості будуть більше розглядати власні думки та емоції в соціальних ситуаціях, демонструючи нижчий рівень соціальної тривожності. Приватна самосвідомість і суспільна самосвідомість, що вимірюються за шкалою самосвідомості, є своєрідною стійкою тенденцією поведінки, а не станом, який постійно змінюється із зовнішнім середовищем. І будь-яка стійка тенденція поведінки не завжди стійка, вона також змінюється зі зміною ситуації. Деякі дослідження використовують шкалу самосвідомості для вимірювання рівня особистої самосвідомості та суспільної самосвідомості поточних суб'єктів у експериментах із соціальною ситуацією. І виявив, що соціальна тривожність не пов'язаний із самосвідомістю, і робить інший висновок з результатів цього дослідження. При цьому виникає питання, чи є приватна самосвідомість і суспільна самосвідомість особливою державною реакцією соціально тривожних індивідів у соціальних ситуаціях чи їх стійкими психологічними характеристиками? Дане дослідження не виявило існування цієї стійкої психологічної риси, ця проблема потребує додаткового пояснення та підтвердження. Крім того, у цьому дослідженні використовувалися порівняльні зміни соціальної тривожності у здорових групах, а не використовувався соціальний тривожний розлад, як предмет дослідження, які можуть мати різні психологічні характеристики та патологічні механізми, що також може призвести до різних результатів дослідження.

Однак різниця між загальним балом соціальної тривожності підлітків та статтю у цьому дослідженні не є значною. Це свідчить про те, що в сучасному соціальному середовищі хлоп-

чики та дівчатка не мають суттєвих відмінностей у очікуваннях і тиску з боку суспільства та сім'ї, вони більшою чи меншою мірою бояться негативної оцінки з боку оточуючих, мають певний страх і уникнення міжособистісного спілкування. Хоча велика кількість ранніх досліджень показало, що різниця між соціальною тривогою та статтю була значною, це було тому, що чоловікам, можливо, довелося брати на себе більші соціальні обов'язки в той час, але зараз все більше досліджень показують, що різниця між загальною соціальною тривогою та статтю не має значення. У цьому дослідженні різниця між загальним балом соціальної тривожності підлітків та їхнім віком не була значною. Можливо, це пов'язано з тим, що в сучасному суспільстві вчителі та батьки покладають занадто високі очікування на дітей п'ятого та шостого класів початкової школи, які змушують підлітків хвилюватися за свою успішність і більш схильні до соціальної тривожності.

Крім того, самооцінка значно негативно корелює з суспільною самосвідомістю, значно позитивно корелює з приватною самосвідомістю і значно негативно корелює з зосередженим «Я»; зосереджене «Я» значно позитивно корелює з суспільною самосвідомістю і значною мірою негативно корелює з приватною самосвідомістю.

Висновки з проведеного дослідження. Підлітки з соціальною тривожністю часто звертають увагу на себе в соціальних ситуаціях, виявляючи тенденцію приділяти велику увагу собі, і будуть дивитися і оцінювати себе з точки зору інших і відчувати, що на них чомусь звертають увагу інші. У цьому дослідженні соціальна тривожність значно позитивно корелює з самофокусуванням, що узгоджується з гіпотезою дослідження та попереднім дослідженням. Особи з високою самоконцентрацією погано сприймають характеристики соціальних ситуацій, чутливі до внутрішніх сигналів, вони приділяють більше уваги собі в соціальних ситуаціях. Високий ступінь самозайманості з високим ступенем самозаймання когнітивних ресурсів змушує індивідів зменшувати або навіть переривати обробку зовнішньої інформації, ці механізми впливають на емоції та поведінку людини в соціальних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Долинська Л. В., Лисянська Т. М. Вікова психологія: хрестоматія : навч. посібник для студентів ВНЗ. К. : «Каравела», 2019. 486 с.
2. Санникова О. П. Феноменология личности : избранные психологические труды. Одесса : СМІЛ, 2003. 256 с.
3. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібник для студентів ВНЗ. К. : «Каравела», 2013. 371 с.
4. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. К. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи у юнацькому віці» *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 202–208.