

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО СОЦІУМУ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АСПЕКТ

SOCIAL ANXIETY IN THE CRISIS PERIOD OF THE UKRAINIAN SOCIETY'S DEVELOPMENT: A COMPARATIVE ASPECT

У статті окреслено актуальну ситуацію для українського соціуму, спричинену багатовекторними кризово-стресовими впливами та викликами, спричиненими воєнними діями на території нашої країни. Зазвичай у кризових обставинах загострюються тривожність, страх. Одним із можливих загострень у стресових непевних ситуаціях та обставинах може бути соціальний страх та тривожність. Зазначено, що особи з високими показниками соціального страху та тривожності часто переконані, що у них відсутні комунікаційні здібності для налагодження взаємодії з іншими, а їхні намагання встановити контакт матимуть катастрофічні наслідки. Визначено, що чинником, котрий зменшує рівень особистої тривожності, є сила характеру, котра значно модифікує переживання страху, тривоги та стресу. Соціальна підтримка також значимо модифікує переживання соціальної тривожності, страху – значимо зменшує ці негативні переживання. Метою статті є вивчення особливостей соціальної тривоги, страху, що спостерігають (декларують) учасники дослідження у порівняльному аспекті.

Робоча гіпотеза полягала у припущенні, що показники соціального страху, тривожності у осіб, опитаних у 2022 р., відрізнятимуться від показників соціального страху тривожності осіб, опитаних у 2021 та 2023 рр. Також, можливо, існуватимуть відмінності у показниках соціальної тривожності для представників чоловічої та жіночої статі.

У цілях вивчення соціальної тривожності використано Шкалу соціальної тривожності М. Лейбовіца.

Резюмовано, що показники загальної соціальної тривожності були помірно вираженими, що свідчить про ймовірність розвитку тривожного розладу у даній групі. Стосовно субшкал публічної та соціальної тривожності, то публічна тривожність була виражена більшою мірою порівняно із соціальною тривожністю. У жінок показники публічної тривоги, страху були статистично значимо вищими порівняно з чоловіками. Не існувало статистично значимих відмінностей у показниках соціальної тривожності для цих двох груп. Зазначено, що існували статистично значимі відмінності між загальними показниками публічної та соціальної тривож-

ності у досліджуваних групах відповідно до року проведення дослідження.

Ключові слова: соціальна тривога, публічна тривога, порівняльне дослідження, лонгітюдне дослідження, кризовий період.

The article analysed current situation for Ukrainian society is caused by multi-vector crises and stress influences. All challenges are caused by military actions on the territory of Ukraine. Anxiety and fear are usually aggravated in times of crisis. One of the possible exacerbations of stressful, uncertain situations and their circumstances is social fear and anxiety. Highlighted that individuals with high levels of social fear and anxiety often believe that they lack the communication skills to interact with others and that their attempts to establish contact will have disastrous consequences. The factor that reduces the level of personal anxiety is the strength of character, which significantly modifies the experience of fear, anxiety, and stress defined. Social support also significantly modifies the experience of social anxiety and fear; it reduces these negative experiences.

The purpose of this article is to compare the characteristics of social anxiety and participants' observed (declared) fear.

The working hypothesis assumed that the levels of social fear and anxiety of those studied in 2022 differed from those studied in 2021 and 2023. There are differences in social anxiety scores between males and females. Leibowitz's Social Anxiety Scale was used to study social anxiety.

A study with 254 people ranging in age from 15 to 57 years was conducted to test the working hypothesis about levels of social anxiety.

The level of general social anxiety was moderately pronounced, which indicates the probability of developing an anxiety disorder in this group. Regarding the subscales of public and social anxiety, public anxiety was expressed to a greater extent compared to social anxiety. Among women, indicators of public anxiety and fear were statistically significantly higher compared to men. It was noted that there were no statistically significant differences in social anxiety scores for these two groups. There were statistically significant differences between the general levels of public and social anxiety in the studied groups according to the year of the study.

Key words: social anxiety, public anxiety, comparative study, longitude study, times of crisis.

УДК 159.9.072.43
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.38>

Орищин-Буждиган Л.С.

к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Вступ. Актуальна ситуація для українського соціуму спричинена багатовекторними кризово-стресовими впливами та викликами, спричиненими воєнними діями на території нашої країни. Кризовий стан соціуму інтенсифікує негативні переживання особистості як його частини. Особливо зростають такі емоційні переживання, зумовлені непевністю сьогодення та майбутнього, як тривога та страх. Одним із найбільш стабільних пунктів співвід-

несення, стабільності ідентифікації та водночас хвилювання є інші люди, соціальні ідентифікації та контакти.

Зазвичай у кризових обставинах загострюються тривожність, страх, а одним із можливих загострень у стресових непевних ситуаціях та обставинах може бути соціальний страх та тривожність.

Виклад основного матеріалу. Найчастіше соціальний страх та тривожність проявляються

у молодому та підлітковому віці. У таких осіб розвинута надчутливість до ситуацій соціальної комунікації, де їх можуть негативно оцінити, ситуацій, де потрібно комунікувати публічно, особливо у присутності авторитетних осіб, осіб протилежної статі, незнайомих людей. Переважно соціальні страх і тривожності заго-струються під час переживання інших стресових ситуацій [7].

У результаті проведених емпіричних досліджень Маркус Мірете та колеги [7] встановили, що особи, котрі мали високі показники соціального страху, тривожності, більш чутливо реагували на стрес порівняно з досліджуваними, показники соціальної тривожності котрих були низькими. Автори констатують, що такий чутливий спосіб реакції на стрес може у майбутньому мати негативні наслідки для здоров'я.

Максимальні показники соціального страху, тривожності можуть бути показниками соціально тривожного розладу. У разі такого розладу людина переживає сильний стрес стосовно ситуацій будь-якої соціальної взаємодії або ж ситуацій, пов'язаних хоча б із мінімальною публічною активністю. Такий розлад може мати свій початок у ранньому дитинстві, прогресувати з віком та суттєво впливати на якість соціальних інтеракцій. Причиною такого негативного розладу можуть бути стресові соціальні події (пов'язані із взаємодією та спілкуванням) [2]. Такі особи практично недієздатні (неефективні) у ситуаціях комунікації та взаємодії в школі, на роботі, у колі друзів та сім'ї. У них зазвичай низька самооцінка та поганий рівень життєвого благополуччя [3].

Учені-психологи Р. Ніколас Карлетон, Даніел Л. Пелусо, Келсей К. Коллімор, Гордон Й.Г. Асмундсон (R. Nicholas Carleton, Daniel L. Peluso, Kelsey C. Collimore, Gordon J.G. Asmundson) [2] проводили дослідження того, що наявність у особистому досвіді негативних дистресових переживань може інтенсифікувати посттравматичний стресовий розлад у майбутньому або навіть бути однією з причин такого розладу. Проте результати досліджень свідчать, що не в усіх випадках негативні дистресові соціальні події були пов'язаними із соціальним розладом тривожності [2].

Особи з високими показниками соціального страху та тривожності часто переконані, що у них відсутні комунікаційні здібності для налагодження взаємодії з іншими, а їхні намагання встановити контакт матимуть катастрофічні наслідки. Такі люди мають завищені вимоги та стандарти до міжособистісної комунікації, у котрій беруть безпосередню участь. Завжди прагнуть отримувати схвалення під час взаємодії та бояться отримати засудження, негативну оцінку від інших. Автори називають вище згадані переконання дисфункційними (неадаптивними) і переконують, що вони відігра-

ють важливу роль в інтенсифікації соціального страху, тривожності, змушують повірити у те, що негативні емоції виходять за межу особистого контролю. Тривожні у соціальному аспекті особи, котрі також переконані, що не можуть контролювати свої емоції, переживали більшу інтенсивність стресу, більший спектр негативних емоцій та мали нижчу самооцінку. Проте сутнісні переконання досліджуваних не впливали на їхній рівень добробуту. Вагомим чинником для редукції (зменшення) соціальної тривоги, страху виступало почуття особистого контролю над емоціями [3].

Дуже часто до тих, хто страждає на надмірну соціальну тривожність, належать успішні у професійному плані люди. Інколи надмірний соціальний страх та тривожність стосуються тільки деяких ситуацій соціальної взаємодії: спілкування з привабливими особами протилежної статі, відомими особистостями, керівниками. Надмірну соціальну тривожність часто пов'язують зі страхом виглядати невідповідно, у поганому світлі перед іншими людьми. Тому такі особи побоюються їсти, пити, писати, говорити, червоніти у присутності інших. Вони соромляться будь-яких дій у публічному просторі, особливо у присутності інших осіб. Причиною такої надмірної тривожності може стати попередній негативний досвід засудження та негативної оцінки подібної поведінки у минулому. Соціальна тривожність та страх модифікують раціональну, критичну оцінку інформації та обставин ситуації, у яких перебуває людина [8].

Соціальна тривога може бути культурно-специфічною. Низка досліджень доводить, що західні культури, такі як американська, мають вищий рівень соціальної тривожності порівняно з колективістичними східними культурами, зокрема китайською [4].

Чинником, що зменшує рівень особистої тривожності, є сила характеру, котра значимо модифікує переживання страху, тривоги та стресу [6]. Також систематичне застосування вправ для редукції соціальної тривожності робить її максимально керованою [8]. Соціальна підтримка також значимо модифікує переживання соціальної тривожності і страху – значимо зменшує ці негативні переживання [1].

Метою статті є вивчення особливостей соціальної тривоги, страху, що спостерігають (декларують) учасники дослідження у порівняльному аспекті.

Робоча гіпотеза полягала у припущенні, що показники соціального страху, тривожності у осіб, опитаних у 2022 р., відрізнятимуться від показників соціального страху тривожності осіб, опитаних у 2021 та 2023 рр. Також, можливо, існуватимуть відмінності у показниках соціальної тривожності для представників чоловічої та жіночої статі.

У цілях вивчення соціальної тривожності використано Шкалу соціальної тривожності М. Лейбовіца [5], що містить 24 запитання, які стосуються емоційно негативного ставлення до соціальних та публічних ситуацій спілкування та уникнення згаданих ситуацій. Анкета розроблена американським психіатром-практиком для діагностики тривожного соціального розладу. Опитувальник містить дві субшкали, котрі стосуються проявів тривожності у соціальних ситуаціях (11 тверджень) та публічних ситуаціях (13 тверджень). Кожне твердження досліджуваний має оцінити у чотиривимірній шкалі Лікерта від нуля до трьох (де нуль означає відсутність реагування, а три – значну сильну реакцію) у двох вимірах: наскільки респондент тривожиться стосовно даної ситуації та наскільки часто респондент уникає даної ситуації. Показники тривоги (соціальної та публічної) і уникнення (соціального та публічного) сумуються в один загальний показник соціальної тривоги, котрий може коливатися від нуля до 144. За значення показника загальної соціальної тривоги меншого за 30 автор виключає ймовірність соціального тривожного розладу. Усі твердження шкали соціальної тривожності мали високу внутрішню узгодженість (Альфа Кронбаха – 0,92).

Із метою апробації робочих припущень про показники соціальної тривожності проведено дослідження, у якому взяли участь 254 особи віком від 15 до 57 років. Більша частина досліджуваних була віком від 15 до 30 років (загальний відсоток дорівнює 80,8%, серед них 15–20-річних було 32,3%, осіб у віковому діапазоні 21–30 років – 48,5%). Серед дослі-

джуваних переважали представниці жіночої статі – 77,6%, а чоловіки становили 22% досліджуваної групи. Детально показано на рис. 1.

Дослідження проводилося у трьох незалежних групах: у 2021 р. (39% опитаних осіб взяло участь, дослідження проводилося восени), 41,3% опитаних брало участь у дослідженні восени 2022 р. та 19,7% респондентів брали участь у дослідженні взимку (у січні) 2023 р. Детально проілюстровано на рис. 2.

Показники загальної соціальної тривожності були помірно вираженими ($M = 51,76$, $SD = 26,4$), що свідчить про ймовірність розвитку тривожного розладу у даній групі. Стосовно субшкал публічної та соціальної тривожності, то публічна тривожність ($M = 28,96$, $SD = 14,8$) була виражена більшою мірою порівняно із соціальною тривожністю ($M = 22,79$, $SD = 12,53$). Детально показано на рис. 3.

Ймовірно, чоловіки і жінки відрізнятимуться показниками соціальної тривожності. Із метою підтвердження робочих припущень проведено порівняльний статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента.

Виявлено статистично значимі відмінності у показниках загальної публічної тривоги у чоловіків та жінок (чоловіки: $M = 24,82$, $SD = 12,07$, жінки: $M = 30,07$, $SD = 15,33$, при $t = -2,36$, $p = 0,02$). У жінок показники публічної тривоги, страху були статистично значимо вищими порівняно з чоловіками. Не існувало статистично значимих відмінностей у показниках соціальної тривожності для цих двох груп. Проте на якісному рівні тенденції показники соціальної тривоги осіб жіночої статі були вищими порівняно з показниками чоловічої статі. Детально проілюстровано на рис. 4.

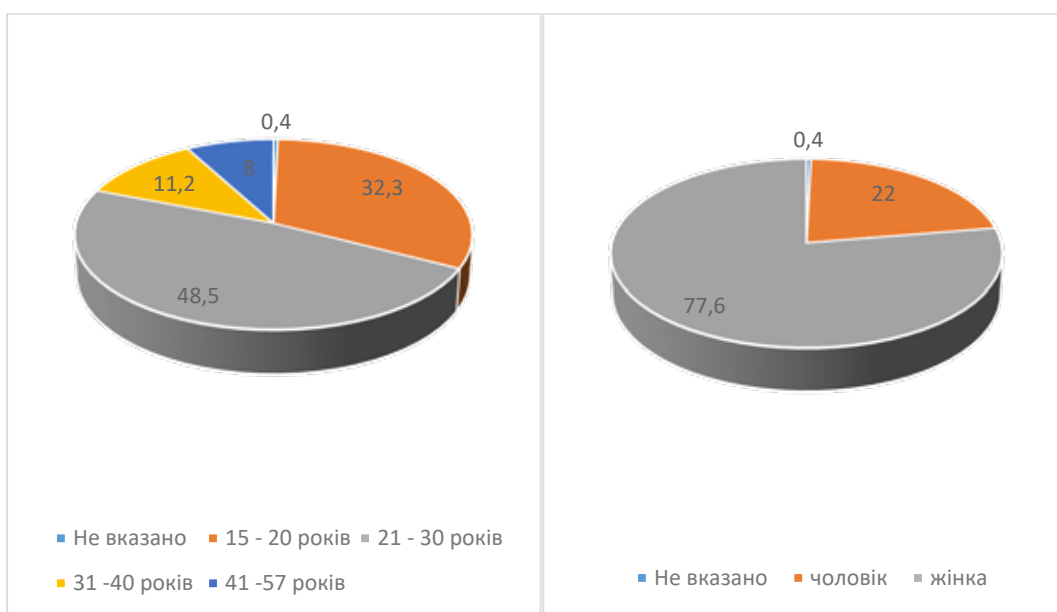


Рис. 1. Демографічні показники респондентів

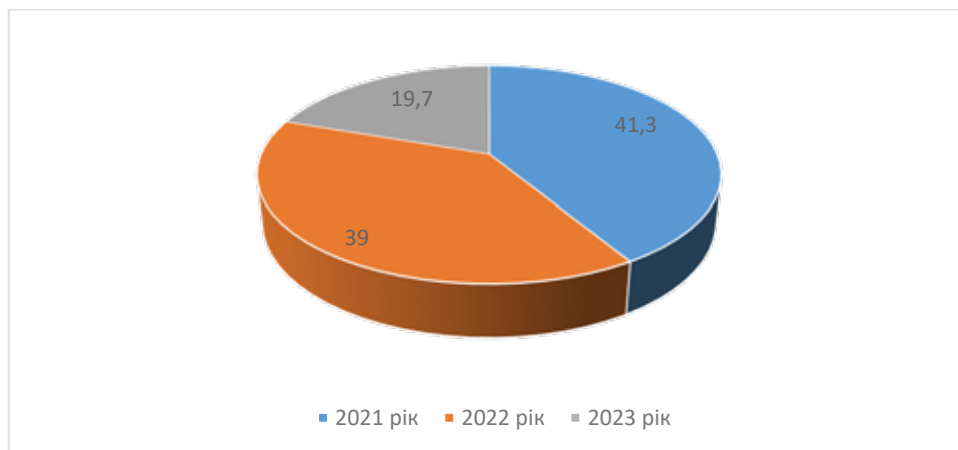


Рис. 2. Рік участі у дослідженні

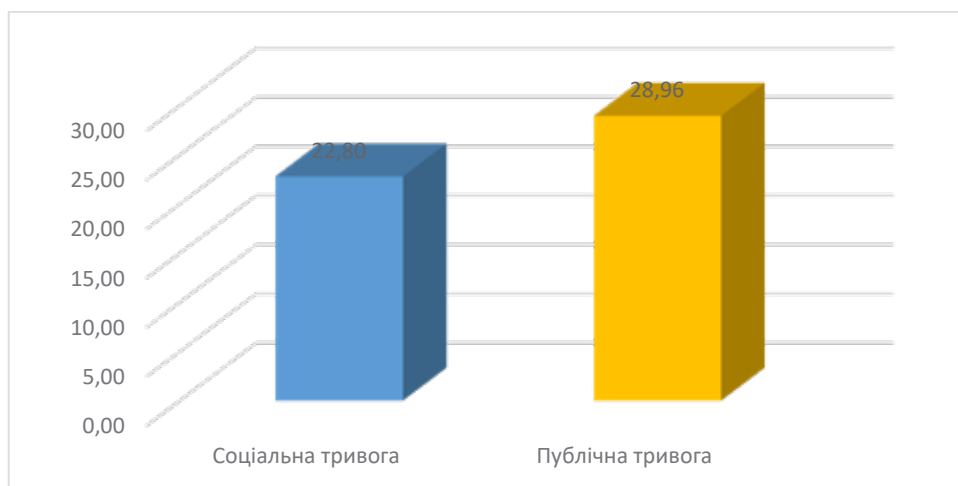


Рис. 3. Загальні показники соціальної та публічної тривожності, страху

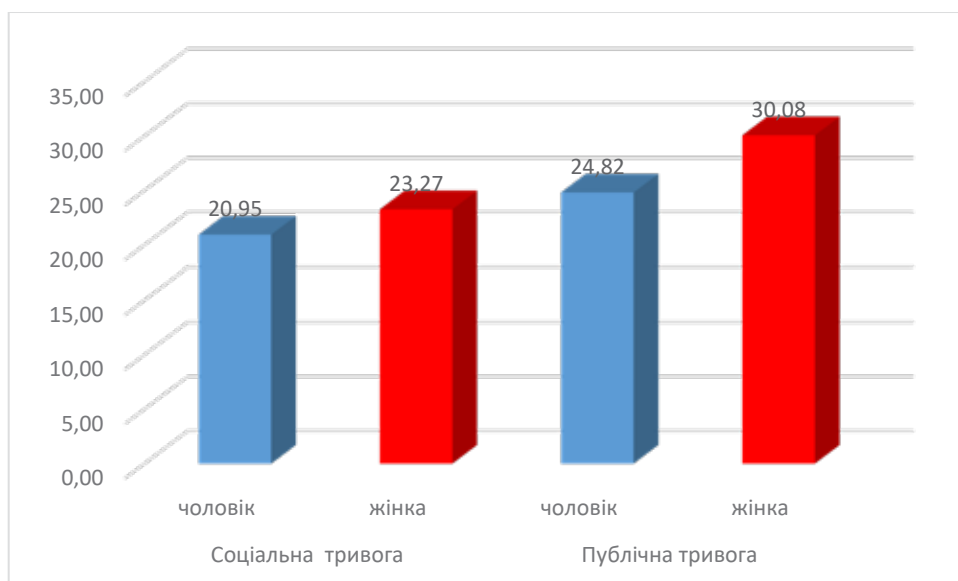


Рис. 4. Загальні показники соціальної та публічної тривожності, страху у чоловіків та жінок

Розгляньмо припущення про існування відмінностей у мірах переживання соціальної тривожності у різних роках проведення дослідження. Із метою підтвердження робочих припущень проведено порівняльний статистичний аналіз за допомогою одночинникового дисперсійного аналізу.

Існували статистично значимі відмінності поміж загальними показниками публічної (при $F(2, 251) = 7,49, p = 0,001$) та соціальної тривожності (при $F(2, 251) = 12,01, p = 0,0001$) у досліджуваних групах відповідно до року проведення дослідження.

Із метою деталізації відмінностей застосовано апостеріорний критерій Дункана (статистичний рівень достовірності критерію $p = 0,05$), котрий указав, що найбільшим рівнем загальної публічної тривоги характеризувалися особи, які пройшли дослідження у 2022 р. ($M = 34,17, SD = 15,66$), порівняно з респондентами, опитаними у 2021 ($M = 26,79, SD = 12,53$) та 2023 ($M = 23,20, SD = 14,43$) рр. Аналогічна ситуація спостерігалася також для загальної соціальної тривоги, страху (2022: $M = 26,18, SD = 12,53$, 2023: $M = 18,36, SD = 12,83$, 2021: $M = 21,72, SD = 11,60$). Графічний аналіз представлено на рис. 5.

Із метою глибшого аналізу перевірено наявність відмінностей у двох субшкалах тривоги, страху: власне тривоги та уникнення ситуацій, котрі її викликають, на соціальному та публічному рівнях. Для виявлення відмінностей використано одночинниковий дисперсійний аналіз.

Виявлено статистично значимі відмінності для всіх чотирьох показників. Відповідно до деталізованих відмінностей, за критерієм Дункана за рівня статистичної значимості 0,05

показники публічної тривоги (2022: $M = 17,74, SD = 8,03$, 2023: $M = 11,84, SD = 7,12$, 2021: $M = 13,34, SD = 6,17$, при $F(2, 251) = 14,93, p = 0,0001$), соціальної тривоги (2022: $M = 13,27, SD = 7,78$, 2023: $M = 9,28, SD = 6,56$, 2021: $M = 10,7, SD = 5,63$, при $F(2, 251) = 7,86, p = 0,001$) та публічного уникнення (2022: $M = 16,42, SD = 8,35$, 2023: $M = 11,36, SD = 7,93$, 2021: $M = 13,44, SD = 7,27$, при $F(2, 251) = 7,75, p = 0,001$) були статично значимо вищими у респондентів, котрі брали участь у 2022 р., порівняно з респондентами, які проходили опитування у 2021 та 2023 рр. Стосовно соціального уникнення, то значимо відрізнялися лише досліджувані 2022 та 2023 рр. участі (2022: $M = 12,91, SD = 6,61$, 2023: $M = 9,08, SD = 6,67$, 2021: $M = 11,01, SD = 6,48$, при $F(2, 251) = 5,89, p = 0,003$). Порівняльна ілюстрація на рис. 6.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, у підсумку проведеного дослідження висунуті припущення підтвердилися повністю: існували значимі відмінності в узагальнених та часткових показниках соціальної тривоги і страху між чоловіками та жінками та в різні роки проведення дослідження. Статистично вищі показники публічної тривожності у жінок можуть бути зумовленими більшою емоційною чутливістю останніх до соціальних публічних ситуацій. Значимо вищі показники часткових та загальних показників публічної тривоги у 2022 р. зумовлені стресовими переживаннями, викликаними повномасштабними військовими діями на території України. Зменшення показників тривожності на початку 2023 р. дає нам надію на позитивну адаптацію до кризових стресових умов, котрі надалі переживає країна.

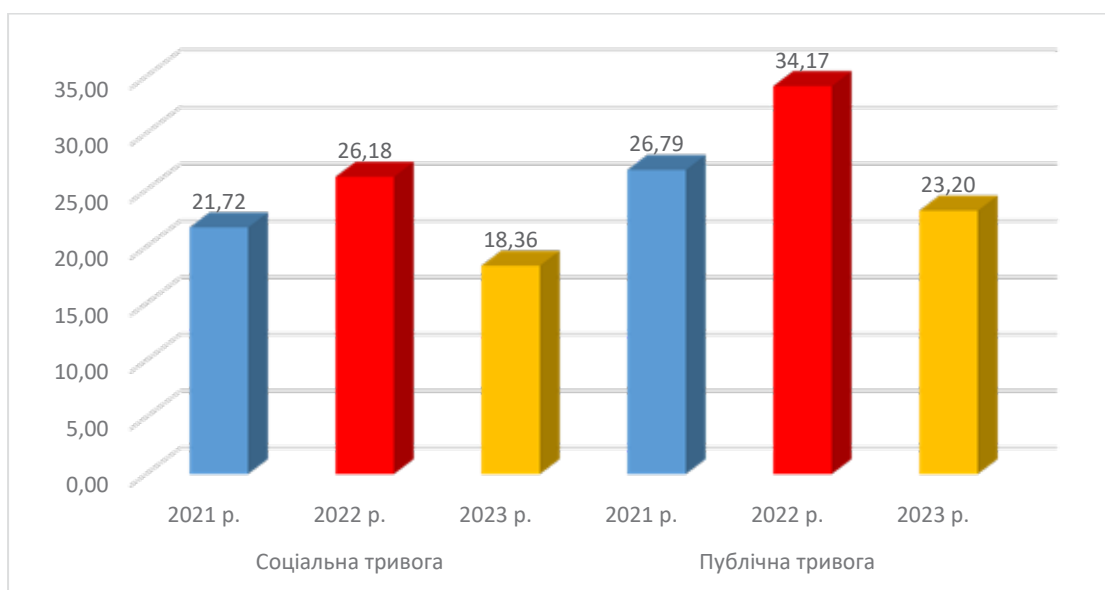


Рис. 5. Загальні показники соціальної та публічної тривожності, страху для різних років дослідження

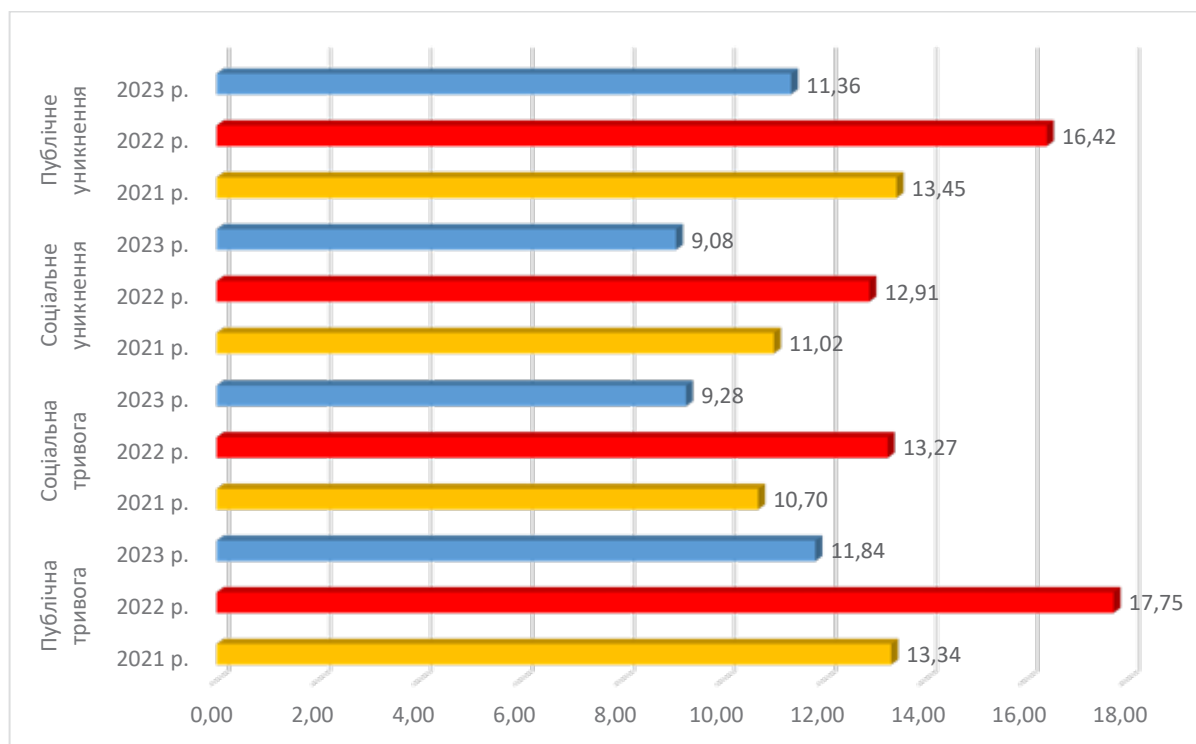


Рис. 6. Показники соціальної та публічної тривожності й уникнення для різних років дослідження

ЛІТЕРАТУРА:

1. Airoso S. and Silva I. Associação entre vinculação, ansiedade, depressão, stresse e suporte social na maternidade. *Psicologia, Saúde e Doenças*: 14(1), 2013. P. 64–77. ISSN: 1645-0086.

2. Carleton R.N., Peluso D.L., Collimore K.C. and Asmundson G.J. Social anxiety and posttraumatic stress symptoms: The impact of distressing social events. *Journal of anxiety disorders*: 25(1), 2011. P. 49–57. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.002>.

3. De Castella K., Goldin P., Jazaieri H., Ziv M., Heimberg R.G. and Gross J.J., Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*: 66(2), 2014. P. 139–148. URL: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12053>.

4. Hofmann S.G., Anu Asnaani M.A., Hinton D.E. Cultural aspects in social anxiety and social anxiety

disorder. *Depression and anxiety*: 27(12), 2010. P. 1117–1127. URL: <https://doi.org/10.1002/da.20759>.

5. Liebowitz M.R. Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 1987. P. 141–173. URL: <https://doi.org/10.1159/000414022>.

6. Li T., Duan W., Guo P. Character strengths, social anxiety, and physiological stress reactivity. *PeerJ5*: e3396, 2017. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.7717/peerj.3396>.

7. Mirete M., Molina S., Villada C., Hidalgo V., Salvador A. Subclinical social anxiety in healthy young adults: Cortisol and subjective anxiety in response to acute stress. *Annals of psychology*: vol. 37, 2021. P. 432–439. URL: <https://doi.org/10.6018/analesps.483411>.

8. Strahan E.Y., Conger A.J. Social anxiety and social performance: why don't we see more catastrophes? *Journal of Anxiety Disorders*: 13(4), 1999. P. 399–416. URL: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00006-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00006-7).