

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
«ЕКОНОМІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У
КУРСАНТІВ ВВНЗ»**

здобувача Дмитра СІРОГО

(підпис)

Науковий керівник: ст. викладач Денис ЛАВРИНЕНКО

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ | 5 |
| 1.1 . Поняття тривожності та соціальної тривожності | 5 |
| 1.2 . Соціальна тривожність у юнацькому віці..... | 15 |
| 1.3 . Соціальна тривожність курсантів ВВНЗ..... | 27 |
| Висновок до розділу 1..... | 32 |
| Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У КУРСАНТІВ ВВНЗ | 35 |
| 2.1. Результати дослідження особливостей прояву соціальної тривожності..... | 35 |
| 2.2. Порівняльний аналіз результатів соціальної тривожності..... | 43 |
| 2.3. Кореляційний аналіз результатів прояву соціальної тривожності..... | 45 |
| Висновки до розділу 2..... | 49 |
| ВИСНОВКИ | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 53 |
| ДОДАТКИ | 57 |

ВСТУП

Актуальність теми. Військова освіта, сама по собі, особливо в такий нелегкий час, є дуже важливою складовою військової справи. Курсанти Вищих Військових Навчальних Закладів в майбутньому стануть офіцерами, які будуть керувати людьми та приймати важкі рішення. Підготувати якісного офіцера – дуже важка справа, яка потребує багато часу і підготовки. Під час навчання курсанти вимушені залишити деякі речі минулого життя, тому вони стикаються з важкими викликами. Один із них – соціальна тривожність, яка дуже сильно впливає на підготовку та взаємодію в військовому соціумі.

Об'єкт дослідження: соціальна тривожність.

Предмет дослідження: особливості прояву соціальної тривожності у курсантів ВВНЗ.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву соціальної тривожності у курсантів військових вищих навчальних закладів.

Завдання:

- 1) Розкрити сутність соціальної тривожності та її проявів в житті курсантів
- 2) Емпірично визначити рівень соціальної тривожності курсантів
- 3) Інтерпретувати та описати отримані результати дослідження
- 4) Зробити відповідні висновки та узагальнення

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення.

- емпіричні методи – психодіагностичні методики:

- 1) Методика Спілберга-Ханіна, для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності
- 2) Шкала Соціальної Тривожності (ШТС), для визначення рівня соціальної тривожності
- 3) Шкала тривожності соціальної взаємодії (ШТСВ) для визначення рівня тривожності, що пов'язана з соціальною взаємодією

- математико-статистичні: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні).

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати можуть допомогти покращити соціальне становище курсантів для більш ефективного їх навчання та соціалізації.

Розділ 1. Теоретичні засади соціальної тривожності курсантів ВВНЗ

1.1. Поняття тривожності та соціальної тривожності

Емоції – невід’ємна складова психіки людини. Згідно з поглядом Деніела Гоулмана, емоції виникли еволюційно для того, щоб удосконалити систему реакцій індивіда та його розуміння себе, навколишньої дійсності, що відбувається з ним та чого йому не вистачає [27]. Відповідно, існують різні підходи до виокремлення базових емоцій, однак ми не будемо зупинятися на їх розгляді. Достатньо розуміти, що тривожність є такою самою емоцією, як і всі інші: страх, радість, сум, гнів, огида, задоволення тощо.

Якщо дуже узагальнено підійти до поняття тривожності, то її можна визначити як відчуття небезпеки, стан переживання за майбутні потенційно несприятливі ситуації для особистості, які позбавляють її відчуття повної безпеки та змушують відчувати напругу, страх, неспокій. Зупинимось детальніше на різних тлумаченнях цієї емоції та її походження.

Детально досліджувати тривожність почав Зигмунд Фрейд. На наш погляд, недоцільно заглядати у раніші дослідження тривоги, тож ми розпочнемо саме із теорії відомого психоаналітика. Фрейд вважав, що тривога – це наслідок неадекватного вивільнення енергії лібідо. У пізніших працях вчений зробив висновок, що тривога є частиною нашого Его, завдання якої – попереджати нас про небезпеку, яка насувається. Індивід же може прийняти цю небезпеку, або почати уникати її, використовуючи захисні механізми [10].

Одним із послідовників Фрейда був А. Адлер. Він говорив про тривогу як таку, що має соціальне походження: індивід втрачає соціальне відчуття, певну приналежність до соціуму, або ж боїться їх втратити через існування ризику такого розгортання подій, і тоді у нього виникає тривога. Фактично, будь-яка комунікація із соціумом є своєрідним завданням для людини довести, що вона гідна соціуму, що провокує страх бути відторгнутим, а звідси – тривожність [1]. Таке розуміння

тривожності збігається із сучасним розумінням поняття «соціальна тривожність», про що ми поговоримо пізніше.

Карен Хорні розуміє тривогу дещо схоже із А. Адлером. Вона вважає, що тривога не притаманна людині від народження, натомість виникає у ранньому віці у міжособистісних стосунках з батьками, які не надали дитині достатньо уваги. Далі тривожність проявляється у міжособистісних стосунках через страх втрати другої сторони у цих стосунках [14].

Хоча тривога, як і решта емоцій, виникла еволюційно для допомоги нашій психіці попереджувати потрапляння в небезпечні для індивіда ситуації, або ж прогнозування розвитку цих ситуацій і шляхів подолання перешкод, наразі більшість людей страждає через постійну, необґрунтовану тривожність. Більшість учених (зокрема, і Деніел Гоулман) вбачають причину цього феномену у тому, що наш емоційний інтелект (або ж просто емоційна сфера) не встигнув еволюціонувати, а тому залишається приблизно на рівні печерної людини. При цьому навколишній світ розвивається дуже стрімко, особливо в останні десятиліття, що спричинює додаткову дезадаптацію психіки та емоційної сфери особистості. Саме тому чисельність населення, яке страждає через хронічну тривожність з різних причин, зросло значним чином. Це, у свою чергу, спричиняє значний ріст поширеності тривожних та депресивних розладів. Тож проблема тривожності є актуальною як ніколи.

Ю.Л. Ханін стверджує, що тривога – це емоційний стан, який виникає як реакція на різні події, зазвичай соціально-психологічні. Ці стресори характеризуються підвищеною інтенсивністю, мінливістю у часі, емоційним дискомфортом, наявністю неприємних переживань, таких, як напруженість, метушливість, занепокоєння, побоювання. Під час тривоги також виникає надлишкова активність вегетативної нервової системи. Це проявляється через посилене серцебиття, тахікардію, сухість у роті, розширення зіниць, прилив крові до обличчя (або ж навпаки збліднення) тощо.

Серед усіх видів цього стану особливе місце посідає соціальна тривожність. Оскільки людина – соціальна істота, нам важливо відчувати визнання себе соціумом, соціальне схвалення, можливість самореалізації у світі та встановлення соціальних зв'язків. Ризик бути відторгнутим та неприйнятним соціумом породжує соціальну тривогу.

Соціальну тривогу визначають як «почуття незручності і дискомфорту в ситуаціях, що, зазвичай, супроводжується сором'язливістю і соціальною незграбністю» [44]. Її вважають однією із форм занепокоєння, яку людина може відчувати, коли не впевнена, що зможе справити на інших позитивне або бажане враження. У цілому ця форма тривоги, як і будь-яка тривога, є нормальною, і кожна людина іноді відчуває соціальну тривожність.

Соціальна тривога не залежить від гендеру, тому однаково поширена серед представників обох статей. Так само вона не залежить від рівня освіти, роду занять, віку тощо. Вона має місце тоді, коли існує причина для страху перед різноманітними соціальними контактами (як одиночними, індивідуальними, так і груповими), а також окремо можна виділити такий її різновид, який часто називають «страхом сцени» - значна тривога перед виступом перед групою людей. Також це можуть бути соціальні ситуації певної специфіки (1-2 ситуації), у яких може проявлятися соціальна тривога, а в решті випадків – ні.

У цілому соціальна тривога пов'язана із загрозою здатися іншим неадекватним, бути висміяним чи засудженим. «Соціальна тривога має ціннісне підґрунтя та виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень.» [31]

Соціальна тривога виявляється у значній сором'язливості, прагненні уникнути ситуацій, які здаються загрозливими, або ж прагненні до певних досягнень, проте відчуття значних ускладнень під час проходження ситуацій, пов'язаних із відчуттям соціальної тривоги, які стосуються цих досягнень.[44]

Соціальна тривожність, як і загалом тривога, можуть бути виражені в межах норми, тобто такими, які час від часу відчувають усі люди, або ж виходити за цю

норму. Тоді вони стають патологічними і можуть значним чином впливати на психологічне самопочуття та благополучну життєдіяльність особистості.

Сором'язливість, соціальна тривога і соціальна фобія (соціальний тривожний розлад) – це різні ступені одного явища, які досить складно чітко розмежувати. У даному розділі буде поданий детальний опис особливостей соціальної фобії та її відмінностей від здорової соціальної тривоги.

Соціальна фобія характеризується наявністю значного страху і тривожності щодо участі у певних заходах соціального життя, публічних виступах тощо. Цей страх призводить до того, що особистості надзвичайно складно переживати ці ситуації, внаслідок чого вона намагається всіляко уникати їх. «Фобія — це тип тривожного розладу, при якому певні ситуації або об'єкти викликають у людей страх і тривогу та змушують їх уникати таких ситуацій.» (DSM-5). [9]

У даному випадку страх непропорційний реальній загрозі, адже навіть можливість висвіювання та порушення соціальних норм не несе загрози житті людини та рідко завадає значної шкоди її репутації. Однак особистість переконана, що ця загроза реальна і небезпечна.

За статистикою останніх років, на соціальну фобію страждають близько 9% жінок і 7% чоловіків протягом будь-якого періоду року, але протягом життя у всього дорослого населення соціальна фобія поширена у 13% випадків. Це досить багато і завдає значного дискомфорту особистості.

Якщо соціальна тривога однаково поширена серед чоловіків і жінок, то деякі форми соціальної фобії можуть бути більш притаманні представникам тієї чи іншої статі. Наприклад, чоловіки частіше мають таку форму тривожного розладу, як уникаючий розлад особистості. Він полягає в тому, що людина старанно та всіма доступними способами уникає ситуацій, які здаються їй загрозливими. Іноді через це може тривалий час не виходити із дому або вести ізольований спосіб життя. Розлад є дуже тяжким та стійким.

Як згадувалося вище, основний страх людей із соціальною фобією – загроза бути висміяними та приниженими перед іншими, а також нездатність вимправдати чужі очікування чи стати об'єктами посиленої уваги інших людей. Якщо пацієнт потрапляє у ситуацію, яка несе у собі ризик схожї загрози, у нього може посилюватися потовиділення, з'являтися запаморочення, нудота, тремтіння кінцівок, почервоніння, або ж значне розгублення, дезорієнтація у просторі, зниження концентрації уваги та порушення вимови. При чому людина може багато разів програвати на самоті, як саме вона буде себе поводити і що говорити, і тренування не викликає таких реакцій, однак коли вона потрапляє у соціум, тривога знівечує усі її доробки.

Найчастіше соціальна фобія стосується таких ситуацій: публічний виступ, спільна гра на музичних інструментах перед залом, спільний прийом їжі, потрапляння у компанію малознайомих людей (особливо якщо ці люди можуть бути важливі, наприклад, як потенційні роботодавці), підтримання розмови у компанії, присутність перед свідками або виступ у якості свідка, користування громадським транспортом тощо. «Більш генералізований тип соціальної фобії спричиняє тривогу в широкому спектрі соціальних ситуацій.» [9]

Особи, які страждають на соціальну фобію, визнають, що їхні страхи є нерациональні та необґрунтовані, однак попри це не можуть протистояти своїй тривозі або дуже слабо здатні на це, що дозволяє характеризувати цей розлад як розлад невротичного спектру. Розлад діагностується за критеріями, наведеними у DSM-5. Нижче будуть перераховані усі критерії.

1) Виражений, стійкий (6 та більше місяців) страх або тривога щодо однієї або декількох соціальних ситуацій, в яких особистість може бути об'єктом пильної уваги інших осіб. Зокрема, пацієнт боїться, що інші люди негативно його оцінять (наприклад, страх приниження, осоромлення, відторгнення, або страх образити інших).

2) Присутність усіх наступних ознак: страх викликають одні й ті самі соціальні ситуації (майже завжди); особистість уникає цих ситуацій; страх або

тривога є непропорційними фактичній загрозі (з урахуванням соціокультурних норм); страх, тривога і/або уникнення спричиняють значний дискомфорт або істотно погіршують соціальну чи професійну діяльність.

3) Причиною загостреного страху та тривоги не може бути інший психічний розлад (агорафобія, панічний розлад, дисморфобія тощо).[9]

Поширеність розладу серед молоді

Соціальний тривожний розлад (або соціальна фобія) розглядають як один з найпоширеніших розладів серед молоді. Він є доволі стійким і проявляється протягом усього життя у 4-12% пацієнтів [25]. Це спричиняє високу соціальну дисфункцію серед молоді, яка страждає на патологічну соціальну тривогу [8].

Було доведено, що молоді люди у віці 15-24 років мають досить поширену схильність до соціальної фобії – 14,9%, а у віці 25-34 роки – 13,8%. Також у молодих людей соціальні страхи більш різноманітні. Після 30-35 років соціальна тривога може знижуватися за рахунок засвоєного до цього часу досвіду активної взаємодії в різних соціальних ситуаціях, нормального процесу дорослішання, а також поступового зниження вірогідності участі в нових експертних ситуаціях оцінювання з високою вірогідністю критики. До 30-35 років людина вже має певний соціальний статус і стійкі стратегії того, щоб упоратися зі стресом оцінювання, що дозволяють долати тривогу і нерішучість.

Соціальна тривога часто поєднується з іншими психічними захворюваннями або ж виступає їх попередником. Існує статистика, що 69% осіб страждали на соціальну фобію разом з іншими розладами. Найчастіше разом із соціальною фобією розвивається агорафобія, депресія, інші види фобій, іноді зловживання ПАР.

До сих пір причини, які викликають соціальну тривогу, досліджуються науковцями. Серед запропонованих існує багато теорій. Теорія імітації передбачає, що дитина наслідує соціофобну поведінку батьків. Теорія недостатності соціальних навичок наголошує на важливості розвитку соціальних навичок для успішної

соціальної взаємодії. Відповідно, якщо соціальні навички розвинені недостатньо, то особистість не знає, як поводити себе в тій чи іншій ситуації, через що відчуває тривогу, занепокоєння, а відтак не може успішно взаємодіяти з іншими людьми, коли знаходиться в соціумі. Часто причиною соціальної тривожності є гіперопіка до дитини з недостатністю любові до неї.

У цьому феномені також визначають значну роль генетики. Однак соціальна тривога не пов'язана з психічними розладами чи іншими соматичними розладами.

Загалом механізм виникнення соціальної тривоги наступний: існують певні ситуації у повсякденні, які стимулюють виникнення тривожних негативних відчуттів. Зазвичай це можуть бути певні місця, вид діяльності, події, які передбачають, що особистості доведеться мати соціальний контакт з іншими людьми. Це сприймається як реальна загроза, і викликає паніку, тривогу, страх, які неадекватні справжньому рівню потенційної небезпеки, які несуть ці ситуації.

Ці страхи та тривога настільки сильні і лякаючі, що змушують особистість у майбутньому уникати нових соціальних контактів або схожих ситуацій; навіть думка про них автоматично викликає занепокоєння.

Схильність до більшого чи меншого рівня соціальної тривожності зазвичай пов'язана з переживанням непростого періоду у житті особистості, а також із фізіологічними та генетичними детермінантами. Ці чинники визначають темперамент людини, її реактивність та загальну схильність до особистісної тривожності. Велику роль також відіграють життя у сім'ї, дитинство, тип виховання. Схильність до тривожності також визначається наявністю травматичного або просто негативного досвіду перебування у соціумі (булінг, агресія з боку оточуючих, насмішки тощо).

Соціальна тривога не є позитивною проблемою. Усі люди відчувають її час від часу, дехто переживає її лише тоді, коли існують певні соціальні проблеми (наприклад, у підлітковому віці), а коли цей період минає, то і тривожність

проходить. Зовсім іншу категорію становлять особи, які постійно страждають на соціальну тривожність.

Особи, які потерпають від цього виду тривоги або фобії, відчувають занепокоєння під час перебування серед інших людей або ж спілкування з ними. Зазвичай страх полягає у переживанні особистістю, що вона зробить дещо принизливе, неправильне, або ж інші погано думатимуть про неї чи навіть засуджуватимуть. За цими страхами нерідко криється прихована переконаність у своїй неповноцінності, відмінності (у негативному сенсі) від оточуючих або від загальноприйнятих стандартів «нормальності».

Страх спілкування та соціальної взаємодії виникає у віці 15-20 років, і первинно пов'язаний із страхом почуття сорому. Страх запускає вегетативну симптоматику, яка викликає посилення тривоги. Наступним етапом є виникнення тривоги у відповідь на вегетативні симптоми (серед них підвищення тиску, тахікардія, запаморочення, задишка, тремор, серцебиття тощо). Перший і другий типи тривоги є взаємопідсилюючими, і часто можуть спровокувати паніку або панічну атаку. Панічні атаки зазвичай дуже лякають особистість, і це також стає додатковим стимулом для того, щоб у подальшому уникати несприятливих ситуацій.

Основні симптоми та ознаки соціальної тривоги є наступними:

1. Значний страх чи тривога щодо одного чи кількох видів соціальних ситуацій, в яких особа відчуває на собі підвищену увагу інших. До таких належать ситуації, де необхідна соціальна взаємодія, виконання певних дій в присутності інших, значна увага до особистості.

2. Інколи спостерігаються уникання або переживання соціальних ситуацій з інтенсивним страхом чи тривогою. Це може бути аж до такого ступеня вираженості, що тривога починає значним чином перешкоджати діяльності та значним негативним чином змінює життя.

3. Особа боїться, що її поведінка чи симптоми тривоги будуть негативно оцінені (тобто, викличуть приниження чи сум'яття, які призведуть до ігнорування іншими чи очікування кривди від них).

4. Постійні нав'язливі думки про те, щоб неадекватно себе поводити.

5. У дітей страх чи тривога можуть виражатися плачем, вибухами гніву, завмиранням, «прилипанням» до когось, зіщулюванням чи нездатністю розмовляти у соціальних ситуаціях.

6. Страх чи тривога є непропорційними до наявної загрози, яку несе соціальна ситуація чи соціокультурний контекст.

7. Інтенсивний неспокій протягом декількох днів, тижнів або навіть місяців до запланованої події. Якщо страх, тривога чи уникання є постійними і зазвичай тривають шість місяців або більше, то говорять про соціальну фобію (соціально тривожний розлад).

8. Страх, тривога чи уникання викликають значний дистрес або порушення функціонування у соціальній, професійній та інших важливих сферах.

9. Страх, тривога чи уникання не пов'язані з фізіологічним впливом речовин (наприклад, зловживанням наркотиками, медикаментами) чи іншими клінічними станами.

10. Можливі фізіологічні прояви: почервоніння обличчя, задишка, розлад шлунку, нудота, тремтіння (в тому числі тремтіння голосу), серцебиття або здавленість у грудях, інтенсивне потовиділення, підвищення температури, запаморочення або втрата свідомості.

Соціальна тривога підкріплюється реакцією на пробелему. Так, багато минулорічних психологічних досліджень показали, що люди з соціальною фобією самотніші, рідко відзначають свята, відповідно мають менше шансів вступити до шлюбу або отримати підвищення у роботі. Якщо від тривоги страждає молода людина, то проблеми з соціальною тривогою впливають на її освіту, стосунки із викладачами тощо, тому що деякі завдання (наприклад, публічні виступи, групова

робота) особистість просто нездатна виконати. Це, з іншої сторони, може сприяти навіть припиненню процесу навчання.

Під час марних та деструктивних спроб неправильними способами приборкати тривогу, часто особистість може вдаватися до зловживання психоактивними речовинами. Серед них тютюн, алкоголь, марихуана тощо.

Усі ці обставини змушують людину почувати себе нещасливою, ізольованою від інших, і значно страждати від неспроможності нормально функціонувати в соціумі, підтримувати соціальні зв'язки, знаходити близьких людей та успішно реалізувати себе у професійному житті тощо. Важливо розуміти, що це не свідомий вибір особистості вести поодиноке життя, а вимушена ізоляція, спровокована тривогою, наперекір якій людина нездатна піти.

Схильність до соціальних тривоги завжди супроводжується низькою самооцінкою. Іноді можна спостерігати явище компенсаторної поведінки, коли через надмірну горділивість, критичність до інших, зарозумілість особистість нібито захищається від страху соціального несхвалення. Іншим компенсаторним механізмом є перфекціонізм, коли особа намагається все робити ідеально, досконало. Може розвиватися співзалежність від іншої людини.

Таким чином, окреслюється патологічне замкнене коло:

- 1) бажання ідеального «Я»;
- 2) неможливість досягти цього;
- 3) злість на себе;
- 4) вина;
- 5) збільшення тривоги;
- 6) зниження самооцінки;
- 7) ще більше бажання її компенсувати перфекціоністським прагненням, тобто збільшення бажання мати ідеальне «Я».

Соціальна тривога супроводжується явищем егоцентризму - внутрішньою психологічною конструкцією, при якій людина відчуває своє «Я» в центрі системи відносно цінностей і уваги навколишніх людей. [34]

Перфекціонізм при соціальній тривозі є основним утворенням та основою внутрішнього конфлікту: у свідомості особистості закладається уявлення про те, що задля уникнення негативних ситуацій з іншими потрібно бути ідеальним в усьому. Тим самим утворюється конфлікт: намагання сподобатися іншим через перфекціонізм, що має заодно підвищити самооцінку, і водночас прагнення втікти, ізолюватися від суспільства через значне почуття сорому, тривоги, власної нікчемності. [34]

1.2. Соціальна тривожність у юнацькому віці

Студентські роки традиційно припадають на юнацький вік.

Вікові особливості людини неможливо розглядати без різноманітних поглядів та підходів до цього питання. Видатні психологи різних часів давали своє трактування та наголошували на різних особливостях юнацького віку. Тому у даному розділі на початку буде представлено різні погляди на проблематику віку [37].

Межі юнацького віку, як і будь-якого вікового періоду, визначаються по-різному. Психолог Е. Шпрангер вважав, що у дівчат юнацький вік триває з 13 до 19 років, у хлопчиків – з 14 до 22. На сучасному етапі психологічного знання межі юнацького віку є дещо іншими: початок припадає на 15-17 років і триває юнацький вік до 23 років. [37]

У цей час значним чином змінюються психофізіологічні процеси, а також відбувається становлення духовної сфери. Згідно з теорією Шпрангера, основними новоутвореннями цього періоду є розвиток рефлексії, закінчення формування «Я» особистості та усвідомлення унікальності й індивідуальності власної особистості, а також активний розвиток найрізноманітніших сфер життя, усвідомлена та більш конкретна побудова планів на майбутнє, установка на свідому побудову власного

життєвого шляху. Шарлота Бюлер додала до цього тезу про те, що біологічний і культурний розвиток не співпадають: особистість може бути вже біологічно остаточно сформована, але культурно та духовно – не зовсім або ж дуже невиражено сформована.

Курт Левін описував юність як період, коли психологічні зміни стимулюються змінами соціального оточення. Ці зміни ведуть до психічного розвитку особистості.

Ж. Піаже досліджував особливості мислення юнаків. Він відзначав, що основною особливістю цього віку є теоретичне мислення, створення власної концепції світу, філософії, цінностей, поглядів на життя. [37]

В цей час провідною сферою діяльності стає праця, і звідси виходить диференціація різноманітних професійних ролей. Освіта також стає спеціалізованою, професійною, навчання стає видом трудової діяльності.

В юнацькому віці відбуваються значущі морфофункціональні зміни, а також приходять до завершення процеси фізичного дозрівання людини. Життєдіяльність в юності ускладнюється: розширюється діапазон соціальних ролей та інтересів, з'являється все більше дорослих ролей з відповідною їм мірою самостійності і відповідальності.

У юності відбувається велика кількість критичних соціальних подій. До них відносять настання кримінальної відповідальності, можливість реалізації виборчого права, набуття статусу громадянина країни (отримання паспорту). З'являється також можливість узаконити романтичні стосунки і вступити до шлюбу. Крім цього, перед юнаком стоїть завдання вибору професійного і життєвого шляху, а саме вибору професії, з якою буде пов'язана основна трудова діяльність. [39]

Таким чином, відбувається швидке дорослішання людини, але поряд із цим залишається матеріальна та територіальна залежність від батьків, оскільки юнаки не одразу залишають батьківський дім (дехто не залишає аж до молодого віку). Перед кожним постає задача вибору професії і подальшого життєвого шляху.

Через ці складнощі юнацький вік часто схожий на підлітковий через неоднозначність положення юнацтва в сім'ї і суспільстві та різнорівневість вимог до нього. Це також відбивається у своєрідності психіки.

У психології основним критерієм здійснення переходу від підліткового віку до юності є різка зміна внутрішньої позиції особистості та її ставлення до майбутнього. Л.І. Божович говорить про те, що зазвичай підліток дивиться на майбутнє з позиції теперішнього часу та себе зараз, а юнак починає дивитися на майбутнє з позиції майбутнього та своїх можливих змін. [39]

Під час юнацького віку розширюється горизонт часу і майбутнє набуває статусу головного виміру, про яке необхідно турбуватися вже зараз. Так само змінюється спрямованість особистості: тепер вона спрямована на майбутнє, юнак намагається обрати професію та окреслити свій приблизний життєвий шлях. Задачу професійного самовизначення, зокрема, ставить і саме суспільство перед юнаком. Основною особливістю соціального життя в цьому віці є те, що особистість виходить на межу, коли незабаром станеться перехід до самостійного життя, окремого від батьків. [39]

У цей період відбувається принципово важлива зміна в поглядах на майбутнє: предметом роздумів стає не лише кінцевий результат діяльності, але і способи його досягнення.

Професійне самовизначення в сучасності набуває все більш проблематичного характеру, оскільки відбувається сильна переорієнтація та переоцінка різних професій, з'являються нові, і через це навіть з допомогою дорослих молода людина часто опиняється в досить складній ситуації професійної невизначеності. Більшість школярів йдуть в університет навіть не впевнені, що будуть працювати за професією; так само багато студентів на старших курсах заявляють, що не збираються розвиватися у сфері, за якою вони отримують вищу освіту

В процесі кризи 17 років (від 15 до 18 років) розв'язується задача становлення людини як суб'єкта власного розвитку. [28]

Під час юності можливі численні варіанти індивідуального розвитку, оскільки це не стійкий період онтогенезу. Рання юність характеризується особливим нерівномірним розвитком і на міжіндивідуальному, і на внутрішньоіндивідуальному рівні (час настання біологічної, соціальної, когнітивної та емоційної зрілості може бути різним у різних осіб).

Юнацький вік є перехідним етапом від періоду підліткового віку до вже повністю дорослого життя. Однак цей етап вважається самостійним періодом, тому що має власну цінність та особливості. Його необхідність диктується ускладненням соціального життя і тих вимог, які сучасне розвинене суспільство ставить до рівня професійної освіти і особистісної зрілості дорослих представників. У вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. [39]

В цей період соціальна ситуація розвитку відзначається такими особливостями, як нове завдання, яке перед особистістю, а саме задача професійного самовизначення в плані реального вибору. Професійне самовизначення стає психологічним центром соціальної ситуації розвитку. [28]

Як було зазначено у попередньому розділі, у юнацькому віці соціальна ситуація особистості має тенденцію значним чином змінюватись. Необхідно детально розглянути соціальну ситуацію та соціалізацію у юнацькому віці, адже їхнє розуміння дозволяє отримати уявлення про причини та витоки соціальної тривожності у студентському віці. [36]

Під поняттям «соціалізація» розуміється сукупність усіх соціальних та психологічних процесів, через які індивід засвоює систему знань, норм і цінностей, що дозволяє йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства.

Здобутки сучасної теорії соціалізації та соціології виховання дозволяють стверджувати, що особистість під час формування не є об'єктом зовнішніх впливів, а є активним суб'єктом саморозвитку. Саме тому сучасні засоби навчання, сучасна технологія і спосіб життя є принципово не сумісними з авторитарними методами виховання, потребують рівності демократії і свободи. [36]

Процес соціалізації як системи, а також розробка її теоретичної складової розглядалися у працях таких психологів, як В.В. Москаленко, Б.Г. Ананьєв, М.Ф. Головатий, О. І. Власова тощо. Вони розглядають цей процес як двосторонній: з однієї сторони індивід засвоює соціальний досвід через входження та інтеграцію у соціальне середовище, а з іншої сторони соціалізація постає процесом активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за допомогою активної діяльності особистості та включення у соціальне середовище.

Для періодизації процесу соціалізації виділяють наступні критерії: період фізичного та соціального дозрівання, характер домінуючих форм діяльності та основні агенти соціалізації. На юнацький вік припадає той етап соціалізації, основними ознаками якого є закінчення школи та перехід до професійно-трудової діяльності. Як було згадано у попередньому розділі, в цей час основною формою діяльності так само залишається освітня, але поряд із нею важливе місце займають дозвільна діяльність та спілкування. В цей час відбувається вибір професійної сфери, шляхів досягнення кар'єри, будуються основні плани стосовно професійного зростання. Поряд із цим створюються всі умови для світоглядної рефлексії, адекватного усвідомлення себе, своїх здібностей та призначення.

У цей період відбувається послаблення раніше значимих інститутів соціалізації та вихід на новий рівень нових. Наприклад, сім'я та батьківська родина відходять на другий план, натомість вагомою стає роль друзів і соціального мікросередовища, а також зберігає свою значимість навчальна діяльність та приурочені до неї соціальні інститути.

Особливості соціальної ситуації у юності, яка пов'язана із вибором професії та навчальною діяльністю у ВНЗ, тісно пов'язана зі змінами соціальних вимог та умов, в яких відбувається особистісне формування: очікується, що особа має бути готовою до саморозвитку, праці й професійного навчання. Також у цей час відбувається підготовка до сімейного життя та виконання громадянських обов'язків. У цьому віці відбувається не лише кількісне розширення діапазону соціальних ролей та інтересів, але й якісна їх зміна, що проявляється у збільшенні самостійності і відповідальності. У цей час нерідко створюються молоді сім'ї або ж починаються тривалі та серйозні романтичні стосунки.

У період юнацького віку поряд із навчальною вже нерідко постає трудова діяльність: починаються перші кроки у напрямку самостійного життя. Перша робота може бути як пов'язана із обраною професійною сферою, так і не пов'язана з нею (підробіток). Навчальна діяльність, стосунки, професійно-трудова діяльність складають основу соціального статусу молодої особи. [36]

Соціальні мотиви, пов'язані з майбутнім, починають активно спонукати до учбової діяльності, проявляється велика вибірковість до учбових предметів, а основним мотивом пізнавальної діяльності є прагнення здобути соціально значущу професію (Е. О. Клімов, Л. С. Пряжніков та ін.).

Психологічну базу для професійного самовизначення у юнацькому віці першочергово складає соціальна потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити себе як члена суспільства, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості, свого місця і призначення в житті.

Поряд із цим наявний також такий значимий фактор, який визначає психологічну базу професійного самовизначення, а саме наявність здібностей і потреб, які дозволяють повністю реалізувати себе у громадському житті, у професії, а також в особистому житті. Такими є потреба в спілкуванні і оволодінні способами його побудови, теоретичне мислення і вміння орієнтуватися в різноманітних формах теоретичного пізнання (науковому, художньому, етичному,

правовому), що виступає у вигляді основ наукового і громадянського світогляду, розвинена рефлексія, що забезпечує критичне й свідоме ставлення до самого себе. Сюди ж відноситься потреба у праці і здатність оволодівати трудовими навичками, які дозволяють включитись у виробничу діяльність, здійснюючи її на творчих засадах.

Світоглядні пошуки знаходять конкретизацію у життєвих планах. Загальні світоглядні пошуки конкретизуються юнацтвом у життєвих планах. У цей час здійснюється життєвий вибір особистістю на основі численних абстрактних можливостей, з яких людина обирає найбільш прийнятні для себе варіанти.

Соціальне мікросередовище та сфера спілкування відіграють неабияку роль у юнацький період. Особистість розвивається та відбувається її становлення як дорослої людини в тому числі завдяки спілкуванню з однолітками та процесу комунікації з різними людьми. Дослідники, зокрема В.С. Мухіна, зазначають, що молода людина продовжує те, що почалося ще у підлітковому віці, - становлення своєї особистості та усвідомленої розбудови спілкування та взаємодії зі світом, виведення комунікативних навичок на новий, якісніший рівень. У цей час активізується процес самоаналізу та рефлексії, який відкриває шлях до самопізнання особистості.

Міжособистісна комунікація на цьому віковому етапі потребує взаєморозуміння, внутрішньої близькості та відвертості. Особливістю є те, що особистістю ставиться до іншого, як до себе, розкривається реальне «Я» індивіда. Комунікація та залученість у процес спілкування сприяє розкриттю потенціалу особистості, становленню її самосприйняття, самоцінності, самоповаги. Саме тому соціальний мікро- та макропростір має неабияке значення і серйозний вплив на людину у цей віковий період. Хоча родина вже не займає роль провідного соціального інституту у житті людини в цей час, однак вона залишається місцем, де юнак може почувати себе безпечно.

У професійному самовизначенні також задіяний мікросоціум. Молодій людині важлива думка друзів, батьків, родичів та знайомих. Спілкування з особами свого віку грає роль своєрідного каналу інформації, особливого типу міжособистісних стосунків та одного з видів емоційного контакту. На цьому віковому етапі майже повністю зникає психологічна залежність від дорослих, яка була яскраво присутня на попередніх етапах розвитку, поряд із цим утверджується самостійність особистості як власне-психологічна, так і соціальна. Цьому сприяє активне спілкування з однолітками. [36]

У стосунках з особами свого віку все більше виражається значення, якого особистість надає індивідуальним контактам та формам прив'язаності. На попередніх етапах більшого значення отримувала колективна форма комунікації. Це можна пояснити тим, що в юнацькому віці актуалізується пошук тих осіб, які поділяють думки й цінності особистості. Юнак відчуває потребу у розумінні з боку оточуючих, а не поверхневому спілкуванні. Розвивається співпраця з іншими, зростає кількість інтимних зв'язків, укріплюються зв'язки із тією соціальною групою, до якої належить молода людина та яка є значима для неї.

В цей же період виникає вже більш серйозне, порівняно з підлітковим, кохання. Це вже не настільки просте наївне захоплення: у юнацькому коханні постає як дружба, так і інтимність стосунків, взаєморозуміння, а також часто представлені спільні цінності та плани на майбутнє.

Дружба під час студентського віку також займає особливе місце у соціальному житті юнака: зростає її значимість, водночас ускладнюються та підвищуються вимоги до вибору друзів-однодумців. В цей час можливі екзистенційні переживання стосовно пошуку справжнього друга, що зумовлюється потенційною фрустрацією особистості під час ретельного відбору «кандидатів» у друзі. Дружбі в цей час може бути властива значна емоційна напруга та емоційна нестабільність. Зазвичай такі емоційні «гойдалки» у дружбі врівноважує знаходження кохання.

Кінець юнацького віку супроводжується закінченням статевого дозрівання: індивід гормонально побудований вже як доросла особа, процеси фізичного дозрівання завершуються. Це посилює сексуальні потяги та переживання. На цьому етапі може зрости вираження та демонстрація своєї приналежності до конкретної статі. Розвиток статевої ідентифікації в юності представляє собою психосоціальний процес засвоєння індивідом своєї статевої ролі і визнання цієї ролі суспільством.

До особливостей соціальної ситуації у юнацькому віці також відноситься наявність двох тенденцій у комунікації з іншими: особистість водночас направлена на спілкування та взаємодію з оточуючими і при цьому дуже направлена на себе, відокремлена, зростає індивідуалізація.

Перша згадана тенденція розкривається у тому, що індивід намагається ідентифікуватися з іншими людьми, витрачає на спілкування багато часу, суттєво розширює свій соціальний простір комунікації. Юнак постійно готовий до спілкування та шукає його.

Психічні новоутворення у юнацькому віці мають яскраво виражену вікову психофілогенетичну специфіку і знаходяться під впливом індивідуальних особливостей. Юність, на думку В. І. Слободчикова, – фінальна стадія психологічного етапу “персоналізації”, періоду здобуття самоідентичності. Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, активне формування світогляду.

Студентство, яке у більшості людей припадає на період юності, нерозривно пов'язане із різними видами тривожності, як соціальною, так і іншими різновидами. Це дуже впливає на успішність молодого людини та її якість життя. Особливого морального тиску зі сторони суспільства особистість зазнає під час складання вступних іспитів та випробувань до ВНЗ. Наступний крок – швидка

адаптація до першого курсу та абсолютно нового соціуму і системи освіти. Усе це призводить до загострення тривожних станів молодшої людини, поява психосоматичних симптомів, соціальної дезадаптації тощо.

У процесі дослідження рівня тривожності студентів-медиків було виявлено, що тривожний стан студентів може мати найрізноманітніші прояви. У соціальній ситуації це проявляється у знервованості під час відповіді, тремтінні рук, заїканні, почервонінні та інтенсивному потовиділенні, скованості та затисненості у думках та діях. Під час перерв та спілкування з однокурсниками й іншими студентами після занять тривожна особистість не знаходить собі місця, часто «втікає» у віртуальну реальність гаджетів, мовчазний та небагато спілкується з іншими. Протилежним проявом тривожності є, навпаки, надзвичайна соціальна активність та намагання триматися людей і компаній, при цьому якихось тісних емоційних та соціальних контактів такий студент буде уникати.

Було також виявлено, що підвищений рівень тривожності мають студенти-відмінники, які багато переживають через оцінки та навчальний процес. Тривожність безпосереднім та пригнічуючим чином впливає на самооцінку студента, його стосунки з викладачами, іншими студентами, а також мотивацію, успішність та вольову сферу.

В останні роки, в період з 2020 по 2022 рік, особливий вплив на рівень соціальної тривожності та соціальної ізоляції серед людей, а особливо студентства, здійснила пандемія COVID-19. З однієї сторони, тривала соціальна ізоляція під час пандемії через карантинні умови полегшила переживання соціальної тривожності, але збільшила уникнення спілкування, що у подальшому призвело до зростання соціальної тривожності під час рідкісних контактів з іншими людьми. До того ж уникання посилює когнітивні та уникаючі стратегії поведінки як такі, що підтверджують, що якщо уникати проблеми, це допоможе з нею впоратися.

Соціальне дистанціювання також унеможлиблює надання підтримки, у якій дуже часто відчувають потребу тривожні люди. Адже під час ізоляції зменшується

комунікація та кількість соціальних зв'язків. «У своєму недавньому системному огляді М. Loadesta психологи повідомили, що соціальна ізоляція в умовах глобальної пандемії посилює зв'язок між соціальною тривожністю та самотністю у дітей та підлітків. Особи, які демонструють високий рівень соціальної тривоги, очікувано можуть мати підвищену потребу соціальної підтримки в ізолюючому контексті пандемії.»

Особливо це стається через те, що існують певні соціальні обмеження, які дозволяють більше уникати соціальної оцінки. Також вони дозволяють приховувати функціональні порушення, що зв'язані з соціальною тривогою. «Сучасні дослідження показали, що особи з симптомами соціальної тривожності виявились більш стурбовані у зв'язку з ситуацією COVID-19, почувалися більш самотніми та більш схильними до негативної оцінки свого стану та перспективи зараження у контексті поточної пандемічної кризи». [11] [18]

Пандемія повпливала на студентів також у плані навчального процесу, оскільки стимулювала загальне виснаження, почуття невизначеності і некомпетентності, складнощі та переживання, пов'язані з дистанційним навчанням, дезадаптація тощо. Взагалі соціальна тривожність та соціально-тривожний розлад самі по собі обмежують академічні досягнення студентів і зменшують їхню активність, що веде до зростання ризиків припинення навчання, відмову від кар'єрного зростання тощо. «У свою чергу, зазначені аспекти можуть виступати модифікуючими факторами, які маніфестують схильність до формування негативних переконань та їх актуалізації у стресових умовах. Когнітивні моделі емоційного та поведінкового реагування на наші інтерпретації та сприйняття інших, світу чи самих себе, можна розглядати як один з патогенетичних механізмів поширених тривожних та афективних порушень, та соціофобії зокрема.» [4, 12, 18]

Існує модель ранніх дисфункціональних схем (розробленою J. Youngu 1980-х), у якій стверджується, що зміни у стані психологічного самопочуття та здоров'я є наслідком не тільки активності когнітивних моделей, а і того, у який спосіб

особистість адаптується до них. У період пандемії вимоги та особливості навчальної активності старі правила життя, тобто описані вище когнітивні моделі (певні негнучкі переконання, слідування яким зменшує напругу дисфункціональних схем в структурі особистості), можуть не працювати. Нові умови життя мають нові властивості, і відповідно, старі когнітивні схеми виявляються непридатними для повної адаптації, хоча могли допомагати раніше відповідати очікуванням оточення, уникати критики та несприятливих, лякаючих соціальних ситуацій. Це є додатковим фактором загострення соціальної тривоги за нових умов.

Дослідження попередніх років вказують на те, що люди, які мають схильність до соціальної тривожності або розладів, пов'язаних із соціальною тривожністю, мають глибинні переконання, що нездатні змінити чи контролювати свої емоції й поведінку. Через це такі особи особливо чутливі до стресових подій та несприятливих обставин. Вони швидше за інших починають тривожитися, переживати негативні емоції, напруженість та невпевненість, через що прагнуть уникнути ситуації, що виникла. [5; 8; 22]

У внутрішньому світі таких людей існує очікування, що якщо завжди діяти відповідно до внутрішніх правил, схем та установок, то це підвищить рівень контролю та знизить тривожність, а відповідно, вдасться уникнути негативних та лякаючих соціальних ситуацій. Когнітивні схеми допомагають особистості підвищувати суб'єктивне відчуття контролю. У той же час очікування та підготовка до негативної оцінки та несхвалення зі сторони інших, заперечення власних потреб, невизначеність підвищує ризики соціального тривожного розладу у студентів.

Проблема полягає ще в тому, що студенти, які мають психологічні проблеми, переживають дистрес та дезадаптацію, рідко звертаються по спеціалізовану допомогу, оскільки бояться, що це може відобразитись на їхньому житті та ставленні до них. Це додатково збільшує ризики поглиблення ситуації та ускладнень, пов'язаних із соціальною тривожністю.

Усе це підводить нас до того, що стратегії підтримки та психологічної допомоги юнакам студентського віку мають бути переглянуті та змінені у відповідь на сучасні проблеми. За результатами останніх емпіричних досліджень було визначено, що близько третини студентів України мають високий і середній рівні соціальної тривожності, які проявляються у вигляді особливих поведінкових та копінг-стратегій, а також когнітивних спотворень і помилок. [33]

Дослідження вказують на те, що у роботі із соціальною тривожністю необхідно викорінювати та корегувати її особистісні причини, оскільки вони підсилюють вплив цього виду тривожності у різні періоди життя та за різних обставин. До таких особистісних чинників, які були викоремлені під час досліджень, належать невпевненість у собі, консерватизм у поведінці, емоційна лабільність, конформність особистості. Робота лише з гіперкоменсаторними моделями та когнітивними викривленнями не може дати того результату, як робота з глибинними переконаннями особистості. [35]

1.3. Соціальна тривожність курсантів ВВНЗ

У цілому рівень тривожності курсантів приблизно збігається з рівнем тривожності звичайних українських студентів. Однак варто зважати на такий фактор, як дисципліна, тісні колективні зв'язки та жорсткіший підхід до навчання курсантів в інститутах. Усе це робить ситуацію курсантів відособленою та зі своїми особливостями.

Для того, щоб розуміти особливості світогляду курсантів, необхідно розуміти, яким чином побудована система навчання у військових інститутах.

У відомчому навчальному закладі основою є адміністративно-командна система. Це впливає на те, яким шляхом керівництво обирає впливати на своїх підлеглих – примусом або переконанням. Найчастіше обирається примус, який є доволі жорсткою регламентацією життя та діяльності курсантів під час усього їхнього навчання.

Примус часто сприймається курсантами як обмеження їхніх прав і можливостей. Нерідко курсанти зазнають дискримінації від своїх командирів або ж вважають деякі з їхніх дій несправедливими, такими, що принижують честь та гідність курсанта.

Найбільш психологічно складною частиною навчання є контроль знань курсантів на семінарах, модульних контрольних, заліках, іспитах. Вони також підвищують соціальну тривожність, оскільки курсантам може бути соромно здатися недостатньо розумними та підготовленими своїм однокурсникам, викладачам, командирам, а також зазнати невдачі на контролі знань.

Найбільше на підвищений рівень соціальної тривожності курсантів впливає страх та побоювання командирів. Часто вони поводять себе надто суворо, несправедливо або непередбачувано, що збільшує тривожність стосовно негативного та різкого оцінювання вчинків курсантів і можливого покарання за них. Такий соціальний страх стосується усіх закладів навчання і виховання, де учні або студенти перебувають постійно і залежать від командирів або начальниць.

Так, існують спогади колишніх випускниць інститутів шляхетних дівчат, які згадують, що так само перебували у постійному напруженні та тривозі під час виступів у навчанні, під час спілкуванні з подругами тощо через суворих наглядачок і часті покарання, які вони виносили.

Отже, такий вид соціальної тривожності через загрозу бути приниженими, покараними, висміяними викладачами або командирами притаманний вцілому будь-яким студентам або учням закладів схожого типу.

На відміну від студентів звичайних ВНЗ, у кадетів та курсантів вираження тривожності має деякі інші форми. Умови перебування та життя у військових інститутах такі, що найчастіше емоційність, чутливість, проживання своїх емоцій, сум, спроби жалітися комусь та розповідати про свої почуття сприймаються як негативні і слабкі риси майбутнього військового. Це сприяє підвищенню соціальної тривожності курсанта в іншій площині – у стосунках не тільки з командирами, але

й зі своїми друзями та товаришами. Через неможливість прямого вираження почуттів, курсанти несвідомо вдаються до утискання та пригнічення емоцій. Це, у свою чергу, призводить до їхнього вираження за допомогою інших засобів, більш деструктивних. [40]

Дослідниками було помічено, що чим сильніше ті, хто навчаються, відчують загрозу і безпорадність, тим яскравіше у них можуть відзначатися такі девіантні прояви, як регресивна поведінка, конфліктність, агресія. Окремі дослідження, проведені на базах кадетських корпусів, показали, що у підлітків та юнаків-кадетів переважають такі форми емоційного прояву, як фізична агресія, роздратування, вербальна агресія, підозрілість. У школярів загальноосвітніх шкіл та у студентів звичайних ВНЗ спостерігалось менше емоційних проявів такої тональності. Було встановлено, що в ситуаціях міжособистісної взаємодії для курсантів характерно застосування фізичної сили, словесних погроз, а підліткам-школярам притаманні прояви негативних почуттів на рівні вербальних засобів.

На відміну від курсантів, студенти та школярі менше схильні до необґрунтованої ворожості та неадекватних проявів агресивної поведінки. Тому серед підлітків та юнаків-кадетів спостерігається вища агресивність. Варто зауважити, що для роботи з ними не підходять методики, які застосовуються до школярів та студентів загальноосвітніх закладів. Особливості виховання і сприймання кадетів та курсантів такі, що потребують особливих способів роботи з їхньою агресивністю внаслідок відчуття тривоги, які будуть спиратися на особливості життєдіяльності, навчання та оточуючого середовища таких юнаків. [40]

Для зменшення соціальної тривожності і задля покращення психологічного благополуччя курсантів, особливо тих, які ще не встигли адаптуватися до пануючого у закладі соціального середовища, фахівцями розробляються спеціальні тренінги, які допомагають зменшити прояви цієї психологічної проблеми. Проте ці тренінги спрямовані більше на адаптацію до адміністративно-командного стилю

взаємовідносин між підлеглими та командирами, який притаманний відомчим навчальним закладам.

В українському дослідженні 2020 року [42] було проаналізовано, яким чином соціальний статус впливає на рівень тривожності курсантів. За допомогою соціометрії було викоремлено декілька соціальних груп, і у дослідженні брали представники кожної із цих умовних соціальних «верств» серед курсантів.

Результати показали, що чим вищим є соціальний статус та соціальне визнання курсанта, тим нижчий у нього рівень тривожності, і навпаки. Найменше тривоги та найбільш якісні та ефективні взаємовідносини мали курсанти, які належали до груп «тих, кому віддають перевагу» та «лідерів». Найменш ефективні стосунки та найвищий рівень тривожності мали курсанти, які відносилися до групи «знедолених»: до них було гірше ставлення та знижене соціальне визнання, вони зазнавали утисків тощо.

Отже, специфіка соціальної ситуації серед курсантів відзначається такими особливостями освітнього середовища, як адміністративно-командний стиль взаємин між курсантами та командирами й викладачами, домінування управлінських та організаційних засад, які жорстко визначають освітній процес та взаємини у ньому; просторова та соціальна обмеженість життєдіяльності курсантів, формалізований та високо інтенсивний характер комунікації у колективі. Розділення на статусні групи також не є рідкістю серед курсантських колективів і виражено негативно впливає на рівень соціальної тривожності тих, хто опинився поза колективом.

На даний момент відомо, що з війною збільшився рівень тривожності в усіх українців. Так само це позначилося на молоді в Україні. У ракурсі соціальної тривожності варто зважати, що війна змусила змінити місце проживання або обмежити соціальні зв'язки внаслідок дистанційного навчання, роботи та повітряних тривог багатьох громадян, в тому числі й студентів. Це все сприяє тому, що поряд із переживаннями за своє життя та життя своїх близьких, українські

студенти переживають зростання соціальної тривожності як непрямого наслідку військових подій. [41; 43]

Стосовно курсантів, то зараз їхнє життя знаходиться в особливій небезпеці. На навчання молодих військових робиться особливий акцент, що значно ускладнює життєдіяльність молодих людей у відомчих закладах освіти. Посилюється контроль за їхнім життям, в тому числі і за соціальною сферою. [23]

Поки що не було знайдено конкретних даних стосовно соціальної тривожності студентів та курсантів внаслідок військових подій, однак можна передбачити, що через вищеокреслені обставини ця тривожність буде зростати.

Нечисленні дослідження психічного стану українців віком 18-60 років в умовах війни вказують на те, що станом на кінець серпня 2022 року 41% відчували себе задовільно, 51% посередньо, 8% відчують себе незадовільно. Однак при цьому 42% повідомили, що часто відчують напруженість, 41% повідомили про втому, 26% повідомили про страх, 11% відчували самотність, 17% відчували себе розгублено. [38]

Серед причин, які найбільше спричиняли тривогу та напруження в українців віком 18-24, 18% відчували знервованість через причини, які стосувалися спілкування з друзями та знайомими та 10% - романтичні стосунки. Значно більше, 16% осіб відчували напруженість через страх того, що їх буде очікувати в новому населеному пункті. Тривожність та напругу серед молодих людей станом на серпень 2022 року відчували 44% респондентів. [38]

Таким чином, хоча соціальна тривожність не є головною причиною тривожності молодих людей в Україні, соціальні зв'язки є доволі важливою причиною напруження та неспокою для молоді.

Висновки до розділу 1.

Емоції є невід'ємною частиною людської природи, проте еволюційно вони не встигли досягти того ж рівня, що і розвиток світу у наш час. Через це за останні 20 років значно збільшилася кількість тривожних людей. Особливо хронічну тривогу через різні причини відчують молоді люди.

Тривога як емоційний стан є реакцією на несприятливі або потенційно несприятливі умови зовнішнього світу. Вона характеризується як психологічними змінами у поведінці (напруження, занепокоєння, побоювання тощо), так і соматичними симптомами (почервоніння шкіри, потовиділення, посилене серцебиття, прискорене поверхнєве дихання).

Існує багато різних видів тривоги. Одним із різновидів є соціальна тривожність, що розвивається внаслідок переживання особистістю бути відторгнутою соціумом, висміяною, неприйнятою тощо. Цей вид тривожності має соціально-культурне підґрунтя і проявляється у вигляді значної сором'язливості, прагненні уникнути ситуацій, які здаються загрозливими, або ж прагненні до певних досягнень, проте відчуття значних ускладнень під час проходження ситуацій, пов'язаних із відчуттям соціальної тривоги, які стосуються цих досягнень.

Крайній розлад, пов'язаний з відчуттям тривоги й страху, називають фобією. Фобії класифікуються як патологічне відчуття страху через фактор, який насправді не несе загрози життю. Існує соціальна фобія, яка проявляється в патологічному уникненні соціуму, соціальних місць, виходу із дому. Нерідко соціальна фобія виступає не самостійним синдромом, а складовою соціального тривожного розладу, який є достатньо інвалідизуючим, оскільки сильно обмежує життєдіяльність особистості.

Зазвичай соціальна тривожність починає розвиватися наприкінці дитинства або у підлітковому віці. Вона може бути пов'язана з несприятливою ситуацією розвитку особистості, а саме булінгом, занадто суворим ставленням зі сторони

значимих дорослих осіб, низькою соціалізацією дитини тощо. Особливого розвитку досягає у юнацькому віці.

Юнацький вік є періодом з 17 до 23 років. В цей час відбувається завершення фізіологічного та психологічного дозрівання особистості. Соціальна ситуація в цьому віці характеризується тим, що на перший план для юнака виходять друзі, знайомі, романтичні стосунки, навчальний колектив та професійний колектив. В цьому віці відбувається становлення основних соціальних зв'язків та професійного самовизначення, а також йде переоцінка цінностей, побудова власного світогляду тощо.

Молодій особі надзвичайно важливо бути визнаною соціумом, мати змогу для самореалізації та отримання поваги від інших. Якщо ж вона зазнає невдачі у своїх прагненнях, у неї виникає соціальна тривожність як наслідок пережитого відторгнення соціумом. Це може позначитися на усій її діяльності (не лише соціальній), оскільки людина є взаємопов'язаною з соціумом і природньо прагне визнання.

На юнацький вік припадає період студентства. Студенти відчувають особливий моральний тиск, оскільки від них очікується і висока успішність у навчанні, і знаходження роботи та професійного самовизначення. В той же час відбуваються намагання знайти своє місце у світі та в соціальному середовищі як особистості.

Нерідко студенти ВНЗ відчувають тривожність через страх публічного осуду за відповідь, за неуспішну роботу, за низькі успіхи у сфері особистих досягнень. 2020-2022 роки були особливо складними для соціальної ситуації в період студентства: пандемія COVID-19 сприяла уникненню соціальних зв'язків, і у подальшому соціальній дезадаптації молодих людей через тривалу соціальну ізоляцію та відсутність коригуючого позитивного досвіду у соціальній сфері.

Курсанти військових інститутів мають особливу соціальну ситуацію. Вона пов'язана з адміністративно-командним стилем освітньої діяльності, з жорсткою

регламентацією життєдіяльності курсанта та територіальною обмеженістю його соціальних зв'язків. Серед самих курсантів існує неофіційна система соціальних статусів, через що ті, хто мають нижчий соціальний статус, зазнають низького та негативного соціального ставлення. Усе це призводить до підвищення рівня соціальної тривожності серед курсантів.

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася 24.02.2022, сприяла збільшенню психічної напруженості серед молодих людей. До 20% молодих людей відчували за період 2022 року тривожність через різні соціальні чинники: спілкування з друзями та знайомими, необхідність адаптації у новому населеному пункті, самотність, проблеми у романтичних стосунках.

Таким чином, можемо зробити висновки, що соціальна тривожність є важливою та реальною проблемою українських студентів та курсантів. Внаслідок подій останніх років ця проблема зазнає особливих змін та може зростати у різних сферах життя молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У КУРСАНТІВ ВВНЗ

2.1. Результати дослідження особливостей прояву соціальної тривожності.

Дослідження соціальної тривожності було проведене за допомогою платформи Google Forms, яка дозволила створити онлайн-анкету і поширити її серед необхідної вибіркової сукупності. У нашому дослідженні взяли участь 60 респондентів – 30 курсантів і 30 студентів.

Першим етапом проаналізуємо результати досліджуваних за усіма методиками.

Методика дослідження тривожності Спілберга-Ханіна

Дана методика передбачає 2 шкали: особистісна тривожність і ситуативна тривожність. Проаналізуємо результати курсантів та студентів окремо (Таблиця 1).

Таблиця 1 - Результати за дві групи респондентів по методиці Спілберга-Ханіна

| спеціалізація | | особистісна | ситуативна |
|---------------|-----------------------|------------------|------------------|
| | | а тривожність | б тривожність |
| курсанти | Середнє | 45,10 | 50,50 |
| | N | 30 | 30 |
| | Стандартне відхилення | 12,683 | 13,788 |
| | Мінімум | 22 | 20 |
| | Максимум | 63 | 75 |
| | Медіана | 46,00 | 48,50 |

| | | | |
|----------|-----------------------|--------|--------|
| студенти | Середнє | 48,43 | 51,07 |
| | N | 30 | 30 |
| | Стандартне відхилення | 15,839 | 16,150 |
| | Мінімум | 21 | 24 |
| | Максимум | 74 | 77 |
| | Медіана | 49,50 | 50,50 |
| Всього | Середнє | 46,77 | 50,78 |
| | N | 60 | 60 |
| | Стандартне відхилення | 14,325 | 14,891 |
| | Мінімум | 21 | 20 |
| | Максимум | 74 | 77 |
| | Медіана | 49,00 | 49,50 |

На основі цих даних, можна зробити наступні інтерпретації різниці у результаті між курсантами і студентами у шкалах тривожності:

1. Особистісна тривожність:

- Середня особистісна тривожність серед студентів (48,43) була трохи вищою, ніж середня тривожність курсантів (45,10). Це може вказувати на те, що студенти виявляють більшу особистісну тривожність в порівнянні з курсантами.
- Стандартне відхилення для студентів (15,839) було вищим, ніж для курсантів (12,683). Це означає, що серед студентів більша варіативність тривожності, або ж результати тривожності у студентів були більш розкидані, ніж у курсантів.

2. Ситуативна тривожність:

- Середня ситуативна тривожність у студентів (51,07) була трохи вищою, ніж середня тривожність курсантів (50,50). Це вказує на те, що студенти можуть виявляти трохи більшу ситуативну тривожність порівняно з курсантами.
- Стандартне відхилення для студентів (16,150) було також вищим, ніж для курсантів (13,788).

Враховуючи ці різниці, можна зробити припущення, що студенти можуть мати більшу особистісну та ситуативну тривожність порівняно з курсантами.

Проведемо аналіз виведення вибіркової норми та проведено відсотковий розподіл досліджуваних за цією нормою (Таблиця 1.1) .

Таблиця 1.1 - аналіз виведення вибіркової норми та проведено відсотковий розподіл досліджуваних за цією нормою

| Тривожність | Рівень | Кількість | % |
|-------------------------|--|-----------|-------|
| Особистісна тривожність | Низький рівень До 34 балів | 16 | 26,7% |
| | Середній рівень 35-60 балів | 30 | 50% |
| | Високий рівень Більше 61 балу | 14 | 23,3% |
| Ситуативна тривожність | Низький рівень До 37,75 балів | 15 | 25% |
| | Середній рівень 37,76-65,5 балів | 30 | 50% |
| | Високий рівень Більше 65,6 балів | 15 | 25% |

За цією таблицею бачимо аналіз рівнів тривожності у двох аспектах: особистісну тривожність і ситуативну тривожність. Кожен аспект поділено на три рівні: низький, середній і високий.

Особистісна тривожність:

Низький рівень: 16 учасників або 26,7% вибірки мають низький рівень особистісної тривожності. Це означає, що вони мають меншу схильність до переживання тривоги на повсякденному рівні. *Середній рівень:* 30 учасників або 50% вибірки мають середній рівень особистісної тривожності. Це може свідчити про те, що вони періодично переживають тривогу, але це не домінуючий стан у їхньому житті. *Високий рівень:* 14 учасників або 23,3% вибірки мають високий рівень особистісної тривожності. Це означає, що вони мають значну схильність до переживання тривоги на повсякденному рівні.

Ситуативна тривожність:

Низький рівень: 15 учасників або 25% вибірки мають низький рівень ситуативної тривожності. Це означає, що вони мають меншу схильність до переживання тривоги в конкретних ситуаціях або подіях. *Середній рівень:* 30 учасників або 50% вибірки мають середній рівень ситуативної тривожності. Це може свідчити про те, що вони можуть переживати тривогу в окремих ситуаціях, але це не є домінуючим станом. *Високий рівень:* 15 учасників або 25% вибірки мають високий рівень ситуативної тривожності. Це означає, що вони мають велику схильність до переживання тривоги в окремих ситуаціях або подіях.

Ці результати показують, що близько половини вибірки мають середні рівні тривожності як особистісної, так і ситуативної. Близько третини вибірки має низький рівень тривожності, а решта третина має високий рівень тривожності. Це може свідчити про різні рівні схильності до тривоги серед учасників вибірки. Важливо врахувати, що ці результати базуються лише на даній вибірці і не можуть бути узагальнені на всю популяцію.

Шкала соціальної тривожності (ШСТ)

За цією методикою маємо 3 шкали: тривога щодо продуктивності, тривоги взаємодії, оціночна тривоги. Проаналізуємо групи студентів та курсантів за цією методикою (Таблиця 2)

Таблиця 2 - Аналіз групи студентів та курсантів за ШТС

| спеціалізація | | тривога щодо продуктивності | тривога взаємодії | оціночна тривога |
|---------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|
| курсанти | Середнє | 13,90 | 15,93 | 5,20 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| | Стандартне відхилення | 8,014 | 9,457 | 3,643 |
| | Мінімум | 2 | 0 | 0 |
| | Максимум | 24 | 32 | 16 |
| | Медіана | 15,50 | 18,50 | 4,50 |
| студенти | Середнє | 16,40 | 19,13 | 8,23 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| | Стандартне відхилення | 9,216 | 9,500 | 5,270 |
| | Мінімум | 3 | 2 | 0 |
| | Максимум | 31 | 36 | 16 |
| | Медіана | 12,50 | 17,50 | 7,00 |
| Всього | Середнє | 15,15 | 17,53 | 6,72 |
| | N | 60 | 60 | 60 |

| | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Стандартне відхилення | 8,655 | 9,536 | 4,745 |
| Мінімум | 2 | 0 | 0 |
| Максимум | 31 | 36 | 16 |
| Медіана | 14,50 | 18,50 | 6,00 |

На основі цих даних можна проінтерпретувати різницю між курсантами і студентами у трьох вимірах тривоги: тривога щодо продуктивності, тривога взаємодії та оціночна тривога.

1. Тривога щодо продуктивності:

- Середнє значення для студентів (16,40) було трохи вище, ніж для курсантів (13,90). Це може свідчити про більшу тривогу щодо продуктивності у студентів порівняно з курсантами.
- Стандартне відхилення для студентів (9,216) також було трохи вище, ніж для курсантів (8,014).

2. Тривога взаємодії:

- Середнє значення для студентів (19,13) було вище, ніж для курсантів (15,93). Це вказує на більшу тривогу взаємодії у студентів порівняно з курсантами.
- Стандартне відхилення для студентів (9,500) було подібним до стандартного відхилення для курсантів (9,457), що свідчить про подібний рівень варіативності результатів тривоги взаємодії між цими групами.

3. Оціночна тривога:

- Середнє значення для студентів (8,23) було вище, ніж для курсантів (5,20). Це вказує на більшу оціночну тривогу у студентів порівняно з курсантами.
- Стандартне відхилення для студентів (5,270) було трохи вище, ніж для курсантів (3,643).

Загалом, можна припустити, що студенти можуть мати більшу тривогу щодо продуктивності, взаємодії та оціночної тривоги порівняно з курсантами.

Проведемо відсотковий аналіз розподілу досліджуваних відносно вибіркової норми (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 - Відсотковий аналіз розподілу досліджуваних відносно вибіркової норми.

| Тривожність | Рівень | Кількість | % |
|-----------------------------|--|-----------|-------|
| Тривога щодо продуктивності | Низький рівень До 7,25 балів | 15 | 25% |
| | Середній рівень 7,5-23 | 33 | 55% |
| | Високий рівень Більше 23,25 | 12 | 20% |
| Тривога взаємодії | Низький рівень До 10,25 балів | 15 | 25% |
| | Середній рівень 10,5-24,75 | 30 | 50% |
| | Високий рівень Більше 25 | 15 | 25% |
| Оціночна тривога | Низький рівень До 3 балів | 17 | 28,3% |
| | Середній рівень 3,25 - 9 балів | 29 | 48,3% |
| | Високий рівень Більше 9,25 балів | 14 | 23,4% |

За цією таблицею маємо такі результати:

Тривога щодо продуктивності – ці дані показують, що більшість людей (55%) знаходиться на середньому рівні тривоги щодо продуктивності. Меншість (25%) відносяться до низького рівня, тоді як 20% мають високий рівень тривоги.

Тривога взаємодії: Тут також більшість (50%) знаходиться на середньому рівні тривоги взаємодії. Рівні тривоги нижчі для 25% осіб, а високий рівень тривоги мають також 25% людей. *Оціночна тривога:* Тут більшість (48,3%) також знаходиться на середньому рівні тривоги. 28,3% людей мають низький рівень тривоги, тоді як 23,4% відносяться до високого рівня.

Узагальнюючи, можна сказати, що середня тривога переважає в усіх трьох категоріях. Околиця половина опитаних (50%) знаходиться на середньому рівні тривоги щодо продуктивності та взаємодії. Однак, є також значна кількість людей, які відносяться до низького (25%) або високого (20% або 25%, залежно від категорії) рівня тривоги.

Шкала тривожності соціальної взаємодії (ШТСВ)

Проаналізуємо описові статистики за шкалою соціальної взаємодії групи курсантів і студентів (Таблиця 3)

Таблиця 3 –Аналіз описових статистик за шкалою соціальної взаємодії групи курсантів і студентів

| тривога соціальної взаємодії | | | | | | |
|------------------------------|---------|----|-------------------|---------|----------|---------|
| спеціалізація | Середнє | N | Станд. відхилення | Мінімум | Максимум | Медіана |
| курсанти | 29,63 | 30 | 16,401 | 7 | 61 | 29,50 |
| студенти | 32,67 | 30 | 21,543 | 2 | 65 | 26,00 |
| Всього | 31,15 | 60 | 19,044 | 2 | 65 | 29,00 |

За цією методикою спостерігаємо аналогічну ситуацію – середнє значення для студентів (32,67) було вище, ніж для курсантів (29,63). Це вказує на те, що

студенти можуть виявляти більшу тривогу щодо соціальної взаємодії порівняно з курсантами.

Проаналізуємо розподіл відносно вибіркової норми (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1 –Аналіз розподілу відносно вибіркової норми

| Тривожність | Рівень | Кількість | % |
|------------------------------|--|-----------|-------|
| Тривога соціальної взаємодії | Низький рівень До 13 балів | 16 | 26,6% |
| | Середній рівень 14-47 балів | 31 | 51,6% |
| | Високий рівень Більше 48 балів | 13 | 21,8 |

За таблицею бачимо, що *низький рівень* тривоги у соціальній взаємодії спостерігається у 16 осіб, що становить 26,6% від загальної кількості. Це означає, що ці особи мають мінімальний рівень тривоги під час соціальних взаємин. *Середній рівень* тривоги у соціальній взаємодії виявлено у 31 особи, що складає 51,6% від загальної кількості. Це говорить про те, що більшість цих осіб демонструють помірний рівень тривоги під час соціальних взаємин. *Високий рівень* тривоги у соціальній взаємодії спостерігається у 13 осіб, що становить 21,8% від загальної кількості. Це означає, що ці особи відчувають значну тривогу під час соціальних взаємин.

Загалом, результати свідчать про наявність різних рівнів тривоги у соціальній взаємодії серед досліджуваної групи. Помітним є той факт, що понад половина осіб мають помірний або високий рівень тривоги.

2.2. Порівняльний аналіз результатів соціальної тривожності

Наступним кроком проведемо перевірку нормальності розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова (Таблиця 4).

Таблиця 4 - Перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

| | Колмогорова-Смірнова ^a | | | Критерій Шапіро-Уїлка | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-----------------------|--------|-------|
| | Статисти ка | ст.св. | знач. | Статисти ка | ст.св. | знач. |
| особистісна тривожність | ,106 | 60 | ,090 | ,954 | 60 | ,024 |
| ситуативна тривожність | ,097 | 60 | ,200* | ,963 | 60 | ,065 |
| тривога щодо продуктивності | ,122 | 60 | ,027 | ,933 | 60 | ,003 |
| тривога взаємодії | ,067 | 60 | ,200* | ,974 | 60 | ,220 |
| оціночна тривога | ,127 | 60 | ,018 | ,931 | 60 | ,002 |
| тривога соціальної взаємодії | ,105 | 60 | ,097 | ,938 | 60 | ,005 |
| *. Це нижня границя істинної значущості. | | | | | | |
| a. Корекція значущості Лільєфорса | | | | | | |

За цією таблицею бачимо, що більшість шкал не мають нормального розподілу (менше 0,05). Це свідчить про те, що у роботі ми будемо використовувати непараметричні критерії аналізу.

На наступному етапі проведемо порівняння груп курсантів і студентів за U-критерієм Мана-Уїтні (Таблиця 5).

Таблиця 5 - Порівняння груп курсантів і студентів за U-критерієм Мана-Уїтні

| | Студенти (середнє) | Курсанти (середнє) | Емпіричне значення U | Рівень значущості |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|
| Особистісна тривожність | 48,43 | 45,1 | 512 | 0,359 |
| Ситуативна тривожність | 51,07 | 50,5 | 445,5 | 0,947 |
| Тривога щодо продуктивності | 16,4 | 13,9 | 542,5 | 0,171 |
| Тривоги взаємодії | 19,13 | 15,93 | 526,5 | 0,258 |
| Оціночна тривоги | 8,23 | 5,2 | 583,5 | 0,048 |
| Тривога соціальної взаємодії | 32,67 | 29,63 | 482,5 | 0,631 |

За цією таблицею бачимо, що різниця у результатах між курсантами і студентами є лише за шкалою оціночною тривоги. Значення оціночної тривоги для студентів складає 8,23, що свідчить про високий рівень тривоги серед цієї групи людей. У той же час, значення оціночної тривоги для курсантів становить 5,2, що менше за значення студентів. Це означає, що курсанти виявляють менше тривоги порівняно зі студентами. Значення оціночної тривоги може свідчити про рівень стресу, неспокою або тривоги, які відчувають курсанти і студенти. Більше значення оціночної тривоги в середовищі студентів може пояснюватися різними факторами, такими як більший навантаженням з навчання, вимоги до успіху, підвищений рівень конкуренції або особистісні фактори, пов'язані зі студентським життям.

2.3. Кореляційний аналіз результатів прояву соціальної тривожності

Наступним кроком проведемо кореляційний аналіз Спірмена для з'ясування взаємозв'язків особистісної та ситуативної тривожності з іншими дослідницькими змінними (Таблиця 6).

Таблиця 6 – Загальний кореляційний аналіз

| | | | особистісн а тривожніст ь | ситуативна тривожніст ь |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Ро Спірмена | тривога щодо продуктивності | Коефіцієнт кореляції | ,771** | ,663** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 60 | 60 |
| | тривога взаємодії | Коефіцієнт кореляції | ,851** | ,731** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 60 | 60 |
| | оціночна тривога | Коефіцієнт кореляції | ,674** | ,558** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 60 | 60 |
| | тривога соціальної взаємодії | Коефіцієнт кореляції | ,871** | ,800** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 60 | 60 |

** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

За цією таблицею бачимо наступне:

Особистісна тривожність прямо сильно корелює з тривогою щодо продуктивності (0,771), взаємодії (0,851), оцінки (0,674) та соціальної взаємодії (0,871). У свою чергу соціально тривожність також корелює з цими показниками – з тривогою щодо продуктивності (0,663), взаємодії (0,731), оцінки (0,558) та соціальної взаємодії (0,800).

Ці результати свідчать про те, що і ситуативна і особистісна тривожності впливають на усі сфери життєдіяльності людини і порушують її психологічну та емоційну рівновагу як у професійній діяльності, так у соціальному та особистому житті.

Проведемо кореляційний аналіз змінної тривоги соціальна взаємодія окремо для курсантів та студентів для пошуку різниць взаємозв'язку між ними (Таблиця 6.1).

Таблиця 6.1 – Погруповий кореляційний аналіз

| | | | тривога соціальної взаємодії курсанти | тривога соціальної взаємодії студенти |
|----------------|----------------------------|-------------------------|--|--|
| Ро Спырмена | особистісна тривожність | Коефіцієнт кореляції | ,798** | ,897** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |

| | | | | |
|---|--|----------------------|--------|--------|
| | | N | 30 | 30 |
| ситуативна тривожність | | Коефіцієнт кореляції | ,743** | ,825** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| тривога щодо продуктивності | | Коефіцієнт кореляції | ,819** | ,839** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| тривога взаємодії | | Коефіцієнт кореляції | ,856** | ,878** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| оціночна тривога | | Коефіцієнт кореляції | ,667** | ,846** |
| | | Знач. (двостороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| **. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння) | | | | |

За цією таблицею бачимо, що і в курсантів і в студентів спостерігаються високі показники взаємозв'язку тривоги соціальної взаємодії з іншими шкалами тривоги. Таким чином, можемо зробити висновок, що тривога – це досить стійке та

всеохоплююче явище, яке вражає усі сфери життєдіяльності людей різних груп. Воно може впливати на фізичне та психічне здоров'я, академічні досягнення, соціальні взаємини та загальний рівень задоволеності життям. Тривога може мати різні прояви, такі як постійне переживання, страх, напруга, нервозність, зосередженість на негативних подіях та перспективах, фізичні симптоми, такі як підвищений пульс, поверхнєве дихання, загальне нездужання тощо.

Вплив тривоги на функціонування може бути досить значним. У навчальному контексті тривога може призводити до зниження академічних досягнень, затримок у розвитку соціальних навичок та відносин, погіршення самооцінки та самопочуття. У загальному, тривога може обмежувати людей у виконанні повсякденних завдань та розширенні своїх можливостей.

Висновки до розділу 2.

У цьому розділі ми провели емпіричне дослідження соціальної тривожності курсантів. Відсотковий аналіз показав, що за усіма проявами тривожності більша частина досліджуваних (50%+) мають середній рівень прояву показників. Також, було з'ясовано, що на рівні описових статистик у студентів показники соціальної, особистісної тривожності, тривоги продуктивності, взаємодії, оцінки та соціальної взаємодії були вищі, аніж в курсантів. Однак під час проведення порівняння груп за критерієм Мана-Уїтні було з'ясовано, що статистично значущої різниці у медіанних значеннях між студентами і курсантами виявлено не було.

Узагальнюючи, така різниця у результатах між курсантами і студентами може свідчити про те, що курсанти знаходяться в більш напруженому середовищі, яке може включати в себе вимоги військової підготовки, фізичні та психологічні випробування, строгий розпорядок дня тощо.

Також було з'ясовано, що і ситуативна і особистісна тривожності впливають на усі сфери життєдіяльності людини і порушують її психологічну та емоційну рівновагу як у професійній діяльності, так у соціальному та особистому житті. У свою чергу, взаємозв'язки тривоги соціальної взаємодії практично не різняться

серед курсантів та студентів, що свідчить про всеохоплюючий та стійкий вплив явища на життєдіяльність молоді різних навчальних спеціалізацій.

ВИСНОВКИ

Це дослідження підтверджує, що соціальна тривожність є серйозною проблемою серед українських студентів та курсантів. Під впливом різних соціальних факторів, таких як відторгнення, невдачі, тиск суспільства та навчальних закладів, молоді люди можуть досвіджувати тривогу, яка суттєво впливає на їхнє фізичне та психологічне благополуччя. Особливо важливим періодом для розвитку соціальної тривожності є юнацький вік. У цей період молоді людині стає важливою отримати визнання та підтримку від соціуму, знайти своє місце у світі та здійснити професійне самовизначення. Однак, певні фактори, такі як булінг, негативне ставлення оточуючих, низька соціалізація, можуть сприяти розвитку соціальної тривожності серед молодих людей. Крім того, пандемія *Coronavirus* та повномасштабна війна в Україні можуть поглиблювати проблему соціальної тривожності серед студентів та курсантів. Соціальна ізоляція, втрата звичного соціального досвіду та стресові ситуації можуть спричинити збільшення тривожності та психічного напруження. Дане дослідження також підкреслює, що курсанти військових інститутів мають особливу соціальну ситуацію, пов'язану з вимогами військової підготовки та жорстким розпорядком дня. Це може призводити до підвищення рівня соціальної тривожності серед курсантів.

Отриманні результати показують, що курсанти мають великий рівень соціальної тривожності, так само, як і студенти. Війна не лишає нікого без уваги до себе, тому високі результати та кореляція – зрозумілий висновок в такій важкій соціальній і політичній ситуації. Але завдяки теоретичному аналізу, ми можемо робити висновки з причин таких показників. Основна причина – це війна, але є декілька додаткових. Наприклад, сесія приносить дуже багато стресу, перездачі, захист диплому. А у курсантів до всього цього додається обмежена свобода дій та командно-адміністративний спосіб життя. Можливо, якщо б не війна, ми могли би мати біль точні результати.

- 1) Розкрито сутність соціальної тривожності та її проявів у курсантів.

2) Емпірично визначено рівень соціальної тривожності курсантів. Відсотковий аналіз показав, що за усіма проявами тривожності більша частина досліджуваних (50%+) мають середній рівень прояву показників. Також, було з'ясовано, що на рівні описових статистик у студентів показники соціальної, особистісної тривожності, тривоги продуктивності, взаємодії, оцінки та соціальної взаємодії були вищі, аніж в курсантів.

3) Під час проведення порівняння груп за критерієм Мана-Уїтні було з'ясовано, що статистично значуща відмінність між студентами і курсантами наявна лише за шкалою оціночної тривоги, що більшою мірою проявляється у студентів, ніж курсантів.

4) Взаємозв'язки тривоги соціальної взаємодії практично не різняться серед курсантів та студентів, що свідчить про всеохоплюючий та стійкий вплив явища на життєдіяльність молоді різних навчальних спеціалізацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler, A. (2002). The collected clinical works of Alfred Adler (Vol. 1). Alfred Adler Institute.
2. Adler, A. (2013). The practice and theory of individual psychology (Vol. 133). Routledge.
3. Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G., & Wittchen, H. U. (2012). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 411-425.
4. Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399.
5. Daniel, K., Hirshleifer, D., & Sun, L. (2020). Short-and long-horizon behavioral factors. *The review of financial studies*, 33(4), 1673-1736.
6. De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2015). Emotion beliefs and cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Cognitive behaviour therapy*, 44(2), 128-141.
7. De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.
8. ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators, Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., ... & Vollebergh, W. A. M. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta psychiatrica scandinavica*, 109, 21-27.
9. First, M. B. (2013). DSM-5 handbook of differential diagnosis. American Psychiatric Pub.
10. Freud, S. (2012). The basic writings of Sigmund Freud. Modern library.
11. Heeren, A., Mogoșe, C., Philippot, P., & McNally, R. J. (2015). Attention bias modification for social anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 40, 76-90.

12. Horney, K. (2013). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. Routledge.
13. Horney, K. (2013). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. Routledge.
14. Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS One*, 15(9), e0239133.
15. Kots, Y. (2017). Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Psychological Prospects Journal*, (30), 74-86.
16. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
17. Oei, T. P., & Baranoff, J. (2007). Young Schema Questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59(2), 78-86.
18. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2022). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
19. Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World psychiatry*, 12(2), 92-98.
20. Sheffield, J. K., Spence, S. H., Rapee, R. M., Kowalenko, N., Wignall, A., Davis, A., & McLoone, J. (2006). Evaluation of universal, indicated, and combined cognitive-behavioral approaches to the prevention of depression among adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(1), 66.
21. Shestopal, I., Tkachenko, D., & Saiko, D. (2022). Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»», (15), 72-77.
22. Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... & Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15(1), 1-21.

23. Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological medicine*, 29(2), 309-323.
24. Аврамчук, О. (2021). Соціальна тривога серед студентів під час COVID-19: роль ранніх дисфункційних схем.
25. Гоулман, Д. (2021). Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. *Vivat*.
26. Дембіцька, Л. (2011). Особливості юнацького віку. Матеріали IV Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 2, 219-219.
27. Євглевська, Л. В., & Селюкова, Т. В. Особливості вольової саморегуляції та факторів прийняття рішень у курсантів та студентів нуцзу з різним рівнем тривожності. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології, 99.
28. Заставська, Ю. Я. (2019). Вплив тривожності на ефективність службової діяльності курсантів.
29. Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 72-78.
30. Ічанська, О. М. (2002). Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці.
31. Карнаух, Е. В., Шокало, І. В., Шальнова, О. І., & Коробко, Е. Ю. (2022). Ситуативна тривожність студентства як прояв психо-соціальної травматизації в реаліях сьогодення України.
32. Коць, Є. М. (2017). Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (5), 72-83.
33. Максимець, С. М., & Запара, В. О. (2022). Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № від «» листопада 2022 року), 18.

34. Невідома, Я. Г. (2012). Особливості соціалізації у юнацькому віці. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (17).
35. Павелків, Р. В. (2011). Вікова психологія. К.: Кондор, 468.
36. Савчин, М., & Василенко, Л. (2005). Вікова психологія мв савчин, лп Василенко. К.: Академвидав.(Альма-матер).
37. Саппа, М. М. (2017). До питання про соціальну тривожність курсантів навчального закладу. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф.(м. Харків, 7 квіт. 2017 р.).–Харків: ХНУВС, 2017.–С. 36-39.
38. Сачко, К. (2022). Сучасність війни в Україні екзистенційна криза молоді. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 7(2).
39. Сергієнко, Н. П., & Ригун, А. (2020). Особливості тривожності у курсантів з різним статусним положенням у групі (Doctoral dissertation, Львівський національний університет імені Івана Франка).
40. Сидорук, О. В., & Шутяк, І. А. (2022, November). Психологічний захист населення в умовах війни. In The 8th International scientific and practical conference "Integration of scientific and modern ideas into practice"(November 15-18, 2022) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2022. 844 p. (p. 752).
41. Ясточкіна, І. А. (2011). Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.
42. Ясточкіна, І. А. (2014). Соціальна тривога людини: причини та наслідки.
43. Ясточкіна, І. А. (2021, April). Соціальна тривога: виклики сьогодення. In The XI International Science Conference «Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects», April 26–28, 2021, Geneva, Switzerland. 280 p. (p. 214).
44. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни/<https://vysh.gov.ua/psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/>

Таблиця даних результатів дослідження