

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

“Особливості проявів тривожності підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах”

Виконала: студентка 4 курсу

Групи ДПс-41

спеціальності С4: Психологія

ОП «Дитяча психологія та психологічна практика»

Кос І. А.

Науковий керівник: Когутяк Н.М

Рецензент: Мицько В.М.

Івано-Франківськ - 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми проявів тривожності підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах	6
1.1 Метааналіз поняття та особливостей тривожності у підлітковому віці	6
1.2 Фізичні та психологічні прояви тривожності у підлітковому віці	13
1.3 Структура соціального статусу у референтних групах та вплив на особистість підлітка	20
1.4 Чинники, що впливають на прояви тривожності у підлітків з різним соціальним статусом	29
1.5 ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	39
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів тривожності у підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах	41
2.1 Організація та методологія емпіричного дослідження	41
2.2 Аналіз результатів дослідження	43
2.3 Обговорення та інтерпретація результатів дослідження в контексті соціально-психологічних теорій	46
2.4 ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	48
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	58
Додаток А	58
Додаток Б	60
Додаток В	64
Додаток Г	66

ВСТУП

Актуальність. Підлітковий вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, в якому особливу роль відіграють міжособистісні взаємини, прийняття у соціальних групах та усвідомлення власного статусу серед однолітків. У цей період значно зростає роль референтних груп, які визначають соціальну ідентичність підлітка, формують його поведінкові стратегії та впливають на рівень психологічного благополуччя. Належність до тієї чи іншої позиції в ієрархії групи може як посилювати відчуття впевненості, так і провокувати емоційну напруженість і тривожні переживання. Особливо гостро це проявляється в умовах нестабільного соціального середовища, де фактори прийняття, популярності чи ізоляції можуть кардинально змінюватися.

Одним із найбільш поширених психоемоційних станів, що виникають у підлітковому віці, є тривожність. Вона проявляється через підвищене занепокоєння, страх невдачі, надмірну самокритичність, емоційну напругу та знижену стресостійкість. Дослідження тривожності у підлітків набуває особливої актуальності, оскільки її прояви можуть мати значний вплив на успішність у навчанні, соціальну адаптацію та загальний рівень психічного здоров'я.

Особливу роль у виникненні та посиленні тривожності відіграє соціальне середовище підлітка. Одним із ключових елементів цього середовища є референтні групи – колективи, з якими підліток ототожнює себе і на думку яких орієнтується у своїй поведінці, світогляді та самоприйнятті. Залежно від соціального статусу, який займає підліток у своїй референтній групі, рівень його тривожності може варіюватися: високий статус може надавати впевненості та знижувати тривожність, у той час як низький статус, навпаки, може спричиняти невпевненість, страх соціального відторгнення та підвищене занепокоєння.

Дослідження тривожності у підлітків із різним соціальним статусом у референтних групах є важливим не лише для розуміння механізмів її формування, а й для розробки ефективних підходів до корекції та профілактики тривожних станів. Знання про взаємозв'язок між соціальним статусом у групі та рівнем тривожності допоможе психологам, педагогам та батькам своєчасно виявляти підлітків із

підвищеним ризиком розвитку психоемоційних розладів і сприяти їхній соціальній адаптації.

Вивчення цієї проблематики є особливо актуальним у сучасних умовах, коли соціальні комунікації молоді зазнають значних змін під впливом цифрових технологій та соціальних мереж. Віртуальні референтні групи та цифрові статуси (наприклад, кількість підписників або впливовість у соцмережах) також можуть виступати тригерами для виникнення тривожності та впливати на рівень соціального благополуччя підлітків. Це вимагає додаткового вивчення та врахування сучасних тенденцій у психології соціалізації молоді.

Зважаючи на вищезазначене, дослідження особливостей проявів тривожності у підлітків із різним соціальним статусом у референтних групах є актуальним, оскільки дозволяє не лише поглибити розуміння механізмів її формування, а й розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя підлітків у навчальному середовищі, сім'ї та соціумі загалом.

Об'єкт дослідження – тривожність підлітків у контексті їхніх соціальних взаємодій.

Предмет дослідження – особливості проявів тривожності у підлітків із різним соціальним статусом.

Мета дослідження – визначити специфіку проявів тривожності у підлітків залежно від їхнього соціального статусу в референтних групах та окреслити психологічні чинники, що впливають на цей взаємозв'язок.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття тривожності у підлітковому віці, її видів та основних проявів.
2. Визначити структуру та особливості соціального статусу у референтних групах та його вплив на особистісний розвиток підлітків.
3. Дослідити чинники, що впливають на рівень тривожності у підлітків із різним соціальним статусом у референтних групах.

4. Розробити та здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між соціальним статусом підлітків у референтних групах та рівнем їхньої тривожності.

5. Проаналізувати результати дослідження та надати рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків залежно від їхнього соціального статусу.

Для досягнення мети дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз (аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності та соціального статусу підлітків у групах); психодіагностичні методи (використання стандартизованих методик для вимірювання рівня тривожності (наприклад, Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, Тест Філіпса на шкільну тривожність)); соціометрія (для визначення соціального статусу підлітків у групах); опитування та анкетування (збір інформації про особливості соціальної взаємодії та суб'єктивне сприйняття свого статусу); статистичний аналіз (обробка отриманих даних для виявлення закономірностей між соціальним статусом та рівнем тривожності)

Сруктура роботи: робота складається із двох розділів, та підрозділів до них, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми проявів тривожності підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах

1.1 Метааналіз поняття та особливостей тривожності у підлітковому віці

Тривожність є однією з найбільш досліджуваних психологічних категорій, оскільки вона відіграє значну роль у регуляції поведінки людини та її адаптації до соціального середовища. Протягом десятиліть психологи пропонували різні концепції розуміння тривожності, її природи, механізмів виникнення та функціонування. У межах різних наукових шкіл тривожність розглядається як стан, риса особистості або емоційна реакція на загрозову ситуацію. Серед найбільш впливових підходів до вивчення цього феномена можна виділити когнітивно-поведінковий, психодинамічний, нейропсихологічний та гуманістичний [15].

З позицій когнітивно-поведінкової психології, тривожність розглядається як результат негативного сприйняття реальності та хибних когнітивних установок. Цей підхід базується на припущенні, що тривожні стани формуються внаслідок некоректного аналізу інформації, що надходить з навколишнього середовища, та схильності особистості до перебільшення небезпеки. Згідно з когнітивною моделлю тривожності, підлітки, які мають низьку самооцінку, негативний досвід міжособистісної взаємодії або схильність до катастрофізації, частіше стикаються з підвищеним рівнем тривожності. Вони схильні фокусувати увагу на потенційних загрозах, переоцінювати ймовірність негативного результату та недооцінювати власні можливості подолання труднощів. У межах цього підходу когнітивно-поведінкові терапевти використовують методи когнітивної реструктуризації, які дозволяють змінювати негативні переконання та формувати більш адаптивні стратегії реагування[22].

Психодинамічна концепція розглядає тривожність як наслідок внутрішнього конфлікту між свідомими та підсвідомими мотивами. На думку представників цього підходу, тривожність у підлітковому віці може бути пов'язана з невідповідністю між очікуваннями суспільства та внутрішніми бажаннями особистості. Часто підлітки стикаються з суперечливими вимогами, що висувають батьки, вчителі та соціальне

оточення, що викликає відчуття невпевненості та напруги. У рамках психодинамічного підходу також розглядається поняття "сигнальної тривожності" – внутрішнього механізму, який попереджає особистість про можливу загрозу та активізує захисні механізми. Підлітки, які не володіють ефективними механізмами психологічного захисту, можуть мати вищий рівень тривожності, що проявляється у вигляді страху невдачі, уникнення соціальних ситуацій або надмірного прагнення відповідати очікуванням інших[34].

Згідно з нейропсихологічною теорією, тривожність зумовлена біологічними факторами, такими як особливості функціонування нервової системи та хімічний баланс у мозку. Дослідження показують, що люди з високим рівнем тривожності мають підвищену активність мигдалеподібного тіла – структури мозку, відповідальної за реакції страху та загрози. Важливу роль у регуляції тривожності відіграє також система нейромедіаторів, зокрема серотонін, дофамін і норадреналін. Порушення в їхньому балансі можуть спричиняти схильність до тривожних розладів. Особливо актуальним є вплив гормональних змін, що відбуваються у підлітковому віці, на рівень тривожності. Підвищена секреція кортизолу – гормону стресу – може призводити до хронічного відчуття тривоги, напруженості та труднощів із концентрацією уваги[19].

Гуманістична психологія розглядає тривожність як наслідок розриву між реальним і ідеальним «Я» підлітка. Цей підхід наголошує на ролі самореалізації, розвитку особистості та пошуку сенсу життя у формуванні емоційного стану людини. На думку представників гуманістичного напрямку, підлітки, які відчувають, що не відповідають власним або суспільним очікуванням, можуть переживати відчуття тривоги та незадоволеності собою. Низький рівень самоприйняття, критичність до власних досягнень і прагнення до ідеалу можуть сприяти розвитку хронічної тривожності. Водночас цей підхід підкреслює, що тривожність може мати адаптивну функцію – вона може слугувати стимулом до саморозвитку та пошуку власного місця в суспільстві[39].

Крім основних психологічних підходів, існують також міждисциплінарні моделі тривожності, які поєднують різні аспекти цього феномена. Наприклад,

мультифакторна модель тривожності розглядає цей стан як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У цьому контексті особлива увага приділяється ролі середовища у формуванні тривожності, зокрема сімейним факторам, стилю виховання, соціальним очікуванням і досвіду взаємодії з однолітками.

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, під час якого відбуваються значні біологічні, когнітивні та соціальні зміни. В цей час зростає рівень самосвідомості, формується система цінностей, а також змінюється характер міжособистісної взаємодії. Однак, поряд із цими процесами, у підлітків часто спостерігається підвищений рівень тривожності, що пояснюється як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Особливості тривожності у підлітковому віці визначаються кількома ключовими аспектами: фізіологічними змінами, нейропсихологічними особливостями, когнітивними факторами та соціальною взаємодією.

Одним із найважливіших чинників, що сприяє виникненню тривожності у підлітків, є фізіологічні зміни. Під час пубертатного періоду відбувається значна гормональна перебудова організму, що впливає на функціонування нервової системи. Підвищена активність гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін, може сприяти розвитку емоційної нестабільності, підвищеної збудливості та загальної нервозності. Крім того, зміни в роботі дофамінової системи, яка відіграє важливу роль у регуляції мотивації та винагороди, можуть впливати на рівень самоконтролю та схильність до тривожних переживань. Недостатньо розвинені механізми гальмування, які залежать від функціонування лобових часток мозку, можуть призводити до труднощів у регуляції емоцій, що ще більше ускладнює подолання тривожності [19].

Ще одним важливим аспектом є нейропсихологічні особливості підліткового віку. Дослідження в галузі нейропсихології вказують на те, що розвиток мозкових структур, відповідальних за контроль емоцій та поведінки, триває до 20–25 років. У підлітковому віці особливо активними є лімбічні структури, зокрема мигдалеподібне тіло, яке відповідає за обробку страху та загрози. Оскільки лобові частки, що

забезпечують раціональний контроль над емоціями, ще не завершили свій розвиток, підлітки можуть бути більш схильними до імпульсивних та тривожних реакцій. Це також пояснює, чому в підлітковому віці часто спостерігається надмірна емоційна реактивність, схильність до катастрофізації та підвищена чутливість до соціальних стимулів[22].

Крім фізіологічних факторів, когнітивні процеси відіграють важливу роль у формуванні тривожності. У підлітковому віці активно розвивається здатність до абстрактного мислення, що дозволяє аналізувати власні емоції, передбачати наслідки своїх дій та оцінювати себе у контексті соціального середовища. Водночас ця особливість може призводити до надмірної саморефлексії та критичності щодо власних помилок. Багато підлітків схильні до так званого "ефекту уявної аудиторії", коли вони відчують, що всі навколо постійно оцінюють їхню зовнішність, поведінку та соціальний статус. Це може призводити до соціальної тривожності, страху перед критикою та уникнення ситуацій, які здаються потенційно загрозливими[19].

Соціальні чинники також суттєво впливають на рівень тривожності у підлітків. Зміни у характері міжособистісної взаємодії підліткового віку полягають у зростанні ролі однолітків, які поступово витісняють батьків як основне соціальне середовище. У цей період значно зростає вплив референтних груп – соціальних об'єднань, які підлітки сприймають як авторитетні та значущі для власного самовизначення. Якщо підліток почувається невпевнено у своїй групі або стикається з соціальним неприйняттям, це може викликати стійку тривожність. Зокрема, соціальна ізоляція або відчуття неприйняття можуть призвести до низької самооцінки, страху перед комунікацією та навіть розвитку симптомів депресії[24].

Окрему роль у формуванні тривожності відіграють цифрові технології та соціальні мережі. Сучасні підлітки значну частину свого часу проводять у віртуальному середовищі, де їхній соціальний статус визначається не лише реальними взаєминами, а й цифровими показниками – кількістю підписників, вподобань та коментарів. Негативний досвід у соціальних мережах, наприклад кібербулінг або порівняння себе з іншими, може сприяти підвищенню рівня

тривожності. Крім того, надмірне використання смартфонів та соціальних мереж може порушувати сон, що також є одним із факторів підвищеної емоційної вразливості та зниження стійкості до стресу[36].

Таким чином, особливості тривожності у підлітковому віці зумовлені комбінацією фізіологічних, нейропсихологічних, когнітивних та соціальних чинників. Гормональні зміни, незавершений розвиток мозкових структур, підвищена саморефлексія та вплив соціальних груп сприяють тому, що підлітки стають більш чутливими до потенційних загроз та оцінки з боку оточення. Це робить їх уразливими до соціальної та академічної тривожності, що може впливати на їхню поведінку, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

Психологічна наука розглядає тривожність як стан, рису особистості або стійку поведінкову тенденцію. Вона може мати адаптивний характер, мобілізуючи ресурси організму у відповідь на загрозу, або навпаки – бути дезадаптивною, значно погіршуючи емоційний стан підлітка та перешкоджаючи його соціальному функціонуванню. Далі буде розглянуто основні види та рівні тривожності, які зустрічаються у підлітковому віці, а також їх вплив на психологічний стан особистості.

У психології виділяють декілька основних видів тривожності залежно від її характеру, причини виникнення та сфери прояву. Однією з найбільш відомих класифікацій є поділ тривожності на реактивну (ситуативну) та особистісну, який запропонували Ч. Спілбергер та Ю. Ханін [47] .

- Реактивна (ситуативна) тривожність – це тимчасова емоційна реакція на конкретну загрозу ситуацію. Вона виникає під впливом стресових подій, наприклад перед іспитом, публічним виступом або важливою соціальною взаємодією. Така тривожність має тимчасовий характер і знижується після зникнення загрози.
- Особистісна тривожність – це стійка риса особистості, яка характеризується схильністю до постійного переживання тривоги, навіть за відсутності об'єктивних причин. Підлітки з високою особистісною

тривожністю частіше мають низьку самооцінку, схильні до надмірного самоконтролю та критичного ставлення до власних помилок.

Окрім загального поділу на реактивну та особистісну тривожність, виділяють також її специфічні види, що залежать від сфери життєдіяльності підлітка.

Соціальна тривожність у підлітків пов'язана зі страхом негативної оцінки з боку інших людей. У цей період значно зростає роль референтних груп, і думка однолітків стає важливим чинником самовизначення. Боязнь виглядати недоречно, сказати щось «не так» або бути висміяним може призводити до уникнення соціальних ситуацій, самозамкненості та низької впевненості у собі. Високий рівень соціальної тривожності може також сприяти розвитку соціофобії [32].

у підлітковому віці може проявлятися академічна тривожність. Цей вид тривожності пов'язаний із навчальними ситуаціями, очікуванням оцінювання або страхом невідповідності очікуванням батьків та вчителів. Підлітки, які відчувають сильний страх перед невдачами, можуть демонструвати уникнення складних завдань, прокрастинацію або навпаки – надмірний перфекціонізм. Академічна тривожність часто супроводжується соматичними проявами, такими як головний біль, порушення сну або зниження апетиту перед контрольними роботами або важливими подіями[29].

У підлітковому віці активізується рефлексія щодо сенсу життя, власного майбутнього та місця у суспільстві. Екзистенційна тривожність виникає, коли підліток ставить перед собою питання, на які не може знайти чітких відповідей: «Ким я хочу стати?», «Який сенс мого існування?», «Що буде зі мною через десять років?». Високий рівень такої тривожності може призводити до почуття безпорадності, страху невизначеності та кризових станів[17].

Міжособистісна тривожність пов'язана із переживанням у сфері дружніх та романтичних стосунків. Підлітки часто бояться відторгнення, зради або нерозділених почуттів, що може спричиняти емоційні коливання та постійну напругу у взаєминах.

Рівні тривожності у підлітків також бувають різними:

Тривожність у підлітковому віці може мати різний ступінь вираженості – від нормальної адаптивної тривоги до патологічного рівня, що перешкоджає нормальній соціальній взаємодії.

1. Низький рівень тривожності

Характеризується відсутністю значних емоційних переживань у складних або стресових ситуаціях. Підлітки з таким рівнем тривожності зазвичай добре адаптуються до соціальних умов, мають високу стресостійкість та впевненість у собі.

2. Помірний рівень тривожності

Є типовим для більшості підлітків і виконує захисну функцію, допомагаючи мобілізувати ресурси для подолання труднощів. В таких випадках тривожність стимулює активну діяльність, мотивацію досягнення та відповідальність.

3. Високий рівень тривожності

Проявляється у вигляді стійкої напруги, постійного очікування невдачі, страху перед соціальними контактами або оцінкою. Такий рівень тривожності може бути передвісником психоемоційних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу або депресії.

4. Патологічна (клінічна) тривожність

Характеризується значним впливом на функціонування особистості, неможливістю здійснювати повсякденну діяльність без відчуття страху, вираженими соматичними симптомами та значним зниженням якості життя. В таких випадках необхідне втручання спеціаліста та психотерапевтична допомога.

1.2 Фізичні та психологічні прояви тривожності у підлітковому віці

Тривожність є складним емоційним станом, який супроводжується різноманітними фізіологічними реакціями організму. Вона тісно пов'язана з функціонуванням вегетативної нервової системи, що регулює роботу внутрішніх органів і підтримує гомеостаз. У підлітковому віці фізіологічні прояви тривожності можуть бути особливо вираженими через активний процес дозрівання нервової системи та гормональні зміни, які посилюють реактивність організму до стресових стимулів.

Одним із ключових механізмів фізіологічної відповіді на тривожність є активація симпатичної нервової системи, яка готує організм до реакції "бий або біжи". Вона супроводжується викидом адреналіну і норадреналіну, що викликає підвищене серцебиття, розширення зіниць, посилене потовиділення та напруження м'язів. Такі симптоми є природною реакцією на загрозливі стимули, проте у випадку хронічної тривожності ця система може бути надмірно активованою навіть за відсутності реальної небезпеки[12].

Високий рівень гормону стресу – кортизолу також відіграє важливу роль у фізіологічних проявах тривожності. Кортизол впливає на серцево-судинну систему, сприяє підвищенню артеріального тиску, прискоренню серцебиття та зміні рівня глюкози в крові. У підлітків із підвищеною тривожністю цей механізм може призводити до частих відчуттів серцебиття, дискомфорту у грудях та загальної нервозності. Дослідження показують, що тривале підвищення рівня кортизолу може негативно впливати на пам'ять, увагу та когнітивні процеси, що особливо важливо у навчальному середовищі[8].

Серед поширених соматичних проявів тривожності можна виділити напруження м'язів, головний біль, запаморочення та тремор. Тривале напруження м'язів, особливо в області шиї та плечей, може викликати больові відчуття та мігрені. Крім того, у багатьох підлітків із високим рівнем тривожності спостерігається синдром неспокійних ніг або мимовільні скорочення м'язів, що пов'язані із підвищеним збудженням нервової системи.

Ще одним важливим фізіологічним аспектом є взаємозв'язок між тривожністю та роботою шлунково-кишкового тракту. Відомо, що тривожні стани можуть викликати нудоту, біль у животі, діарею або закрепи. Це пояснюється тим, що кишечник має велику кількість нервових закінчень та тісно взаємодіє з центральною нервовою системою через так звану "вісь кишківник-мозок". Деякі підлітки з хронічною тривожністю можуть страждати від синдрому подразненого кишечника, що додатково посилює відчуття дискомфорту та впливає на якість життя[34].

Тривожність також може викликати зміни у дихальній системі, зокрема поверхневе або прискорене дихання (гіпервентиляцію), відчуття нестачі повітря та

навіть панічні атаки. У випадку гострих епізодів тривожності можливі короточасні напади задухи, що сприймаються підлітками як загроза життю, хоча вони є фізіологічно безпечними. Гіпервентиляція може призводити до зниження рівня вуглекислого газу в крові, що викликає запаморочення, відчуття слабкості та оніміння кінцівок.

Взаємозв'язок між тривожністю та імунною системою також є важливим аспектом дослідження. Хронічний стрес і тривожність можуть послаблювати імунний захист організму, що робить підлітків більш вразливими до інфекційних захворювань. Деякі дослідження вказують на можливий зв'язок між тривалим підвищеним рівнем кортизолу та зниженням здатності організму протистояти вірусам і бактеріям.[23]

Психосоматичні розлади є ще однією важливою групою проявів тривожності у підлітковому віці. Це фізичні симптоми, що не мають органічної причини, але пов'язані з психологічним напруженням. До них належать головні болі напруги, функціональні розлади шлунково-кишкового тракту, кардіоневрози (відчуття болю в серці без реальної патології), а також порушення сну. Деякі підлітки можуть відчувати хронічну втому, знижену енергію та труднощі із засинанням, що пояснюється надмірним активуванням симпатичної нервової системи[12].

Таким чином, фізіологічні прояви тривожності у підлітковому віці охоплюють широкий спектр змін у функціонуванні організму – від серцево-судинної та дихальної систем до травлення та імунітету. Вони можуть проявлятися у вигляді тимчасових реакцій на стресові ситуації або мати хронічний характер, що потребує психологічної підтримки та корекційних заходів. У наступному розділі буде розглянуто, як тривожність впливає на когнітивні процеси, емоційну сферу та поведінку підлітків.[48]

Тривожність у підлітковому віці проявляється не лише на фізіологічному рівні, а й значною мірою впливає на емоційну сферу та когнітивні процеси. Оскільки цей вік є періодом активного розвитку самосвідомості та соціальних взаємин, підлітки більш схильні до емоційних коливань, що можуть супроводжуватися підвищеною

чутливістю до зовнішніх подразників, негативними переживаннями та труднощами у когнітивній діяльності.[49]

Підлітковий вік характеризується зростанням рівня саморефлексії та емоційної нестабільності, що робить підлітків більш уразливими до стресових ситуацій. Одним із найбільш виражених емоційних проявів тривожності є надмірне переживання щодо можливих негативних подій. Тривожні підлітки схильні до постійного передбачення несприятливого розвитку ситуацій, що може переростати у когнітивну тенденцію катастрофізації. Наприклад, вони можуть надмірно перейматися майбутніми іспитами, соціальними взаємодіями або своєю роллю у групі однолітків, навіть якщо реальних причин для цього немає[25].

Підлітки з підвищеною тривожністю часто відчують невизначеність і невпевненість у собі, що виражається у низькій самооцінці та постійних сумнівах щодо власних можливостей. Вони можуть бути надзвичайно самокритичними, вважати свої успіхи випадковими, а невдачі – закономірними. Це може формувати у них почуття безпорадності, що призводить до зниження мотивації досягнення та уникнення складних завдань[34].

Ще однією емоційною характеристикою тривожних підлітків є підвищена чутливість до критики та оцінки. Оскільки соціальне прийняття у підлітковому віці є надзвичайно важливим, страх негативного ставлення з боку однолітків може провокувати стійке почуття сорому, страх зробити помилку або виглядати недоречно. Такий страх може переростати у соціальну тривожність, що змушує підлітка уникати соціальних взаємодій, обмежувати спілкування та не брати активну участь у групових заходах.[37]

Також часто спостерігається емоційна лабільність, що проявляється у швидкій зміні настрою, дратівливості або навіть агресивних реакціях на стресові ситуації. Підлітки можуть демонструвати емоційну замкненість або, навпаки, проявляти надмірну емоційну збудливість. У деяких випадках тривожність може викликати апатію, втрату інтересу до навчання, соціальної взаємодії та навіть розвитку депресивних станів[34].

Когнітивна сфера також зазнає значного впливу тривожності, що відображається у процесах мислення, уваги та пам'яті. Одним із ключових когнітивних симптомів є надмірна фіксація на можливих невдачах. Підлітки з підвищеною тривожністю схильні до аналітичного паралічу, коли вони витрачають надто багато часу на роздуми про ймовірні ризики, що може призводити до уникнення активної діяльності[19].

Тривожність також спричиняє зниження концентрації уваги, що безпосередньо впливає на навчальну діяльність. Підлітки можуть відчувати труднощі у зосередженні на певних завданнях, часто відволікатися або не сприймати інформацію, оскільки їхні думки зайняті переживаннями та тривожними сценаріями. Це може негативно позначатися на їхніх навчальних досягненнях, сприяти зниженню академічної мотивації та формуванню відчуття некомпетентності[17].

Ще одним поширеним когнітивним симптомом є схильність до негативних автоматичних думок. Тривожні підлітки часто схильні інтерпретувати нейтральні або навіть позитивні ситуації у негативному ключі. Наприклад, якщо вчитель або однолітки не привіталися з ними, вони можуть розцінити це як ознаку неприязні або відторгнення, навіть якщо для цього немає жодних об'єктивних підстав. Тривожність також може провокувати надмірну потребу у контролі, що виражається у прагненні передбачити всі можливі результати ситуацій. Деякі підлітки можуть вдаватися до перфекціонізму, намагаючись уникати будь-яких помилок або неточностей, що призводить до виснаження та розчарування у разі невдачі[27].

Негативний вплив тривожності на когнітивну сферу підлітків також проявляється у зниженні когнітивної гнучкості, що означає труднощі у зміні точки зору, адаптації до нових обставин та прийнятті рішень у нестандартних ситуаціях. Підлітки з високим рівнем тривожності часто демонструють ригідне мислення, що не дозволяє їм швидко знаходити ефективні способи розв'язання проблем.[39]

Когнітивні та емоційні прояви тривожності у підлітковому віці тісно взаємопов'язані. Негативні думки та переконання спричиняють емоційні реакції, такі як страх, сором або невпевненість, які, у свою чергу, впливають на поведінкові реакції. Наприклад, якщо підліток переконаний, що він не зможе добре виступити

перед класом, він може почати уникати публічних виступів або відчувати сильний страх перед цим[22].

Значну роль у регуляції тривожності відіграє метапізнання – здатність усвідомлювати власні думки та емоційні стани. Тривожні підлітки часто демонструють недостатній рівень цієї навички, що ускладнює розпізнавання і корекцію негативних патернів мислення[14].

Тривожність у підлітків проявляється не лише на фізіологічному та когнітивному рівнях, але й у поведінці. Її вплив може бути різноманітним: від уникнення певних ситуацій до імпульсивних або навіть агресивних реакцій. Особливості поведінкових проявів тривожності залежать від індивідуальних особливостей підлітка, соціального середовища та рівня підтримки з боку значущих дорослих[22].

Одним із найпоширеніших поведінкових проявів тривожності є стратегія уникнення, коли підлітки намагаються не стикатися з ситуаціями, що можуть викликати у них дискомфорт або страх. Наприклад, вони можуть уникати відповідей на уроках, відмовлятися від публічних виступів, ігнорувати соціальні заходи або навіть пропускати навчальні заняття. Уникнення виступає як механізм тимчасового зниження рівня тривожності, однак у довготривалій перспективі воно лише закріплює страх і ускладнює адаптацію до реального соціального середовища. Соціальна ізоляція є ще одним поширеним проявом тривожності. Підлітки, які бояться критики або негативної оцінки з боку однолітків, часто обмежують коло свого спілкування, уникають ініціативи у розмовах і навіть можуть ігнорувати повідомлення у соціальних мережах. З часом це призводить до зниження соціальної активності, втрати можливостей для розвитку комунікативних навичок і поглиблення почуття самотності. Страх зробити помилку або виглядати безглуздо може змушувати підлітків уникати будь-якої діяльності, яка потребує ініціативності або самовираження. Наприклад, тривожний підліток може мати чудові ідеї, але ніколи не наважуватиметься поділитися ними на уроці чи у групі однолітків через страх бути висміяним[12].

Тривожність у підлітковому віці часто супроводжується підвищеною емоційною реактивністю. Деякі підлітки реагують на тривожні ситуації імпульсивно, проявляючи дратівливість або навіть агресію. Це може бути виражене у різкому підвищенні голосу, небажанні вислухати аргументи інших або відмові від участі в спільній діяльності. Такі реакції можуть мати компенсаторний характер: підліток не знає, як адекватно впоратися з власними емоціями, тому його відповідь набуває форми агресії чи вербальної конфронтації. Однак, у деяких випадках емоційна нестабільність проявляється у вигляді підвищеної плаксивості, швидкої зміни настрою або навіть апатії. Підліток може відчувати сильне напруження у соціальних взаємодіях, що може призводити до різкого погіршення самопочуття. Наприклад, зауваження з боку вчителя або неочікувана ситуація можуть викликати бурхливу реакцію у вигляді сліз або відчуття безвиході[9].

Тривожність також може сприяти нерішучості у прийнятті рішень. Підлітки можуть довго вагатися перед вибором навіть у незначних ситуаціях – наприклад, яку відповідь дати на уроці, чи варто підійти до однолітків, чи потрібно відповідати на повідомлення. Така поведінка пов'язана з постійним страхом зробити помилку або отримати негативний відгук.

У деяких підлітків тривожність може призводити до розвитку шкідливих звичок, що виступають як механізми зняття емоційної напруги. Наприклад, деякі підлітки можуть почати переїдати або відмовлятися від їжі, оскільки контроль над харчовою поведінкою дає їм ілюзію впливу на ситуацію. Інші можуть зловживати гаджетами, проводячи багато часу у соціальних мережах або онлайн-іграх, щоб уникнути реальної взаємодії[14].

Окрім того, деякі підлітки можуть шукати тимчасове полегшення у таких формах поведінки, як гризіння нігтів, покусання губ, смикання волосся або розчісування шкіри. Це є проявами так званої "самозаспокійливої поведінки", що допомагає їм знизити рівень внутрішньої напруги. У важчих випадках може спостерігатися аутоагресія – наприклад, нанесення собі подряпин чи дрібних ушкоджень, що свідчить про критичний рівень емоційного дискомфорту.

Тривожність також може бути пов'язана з прокрастинацією – підлітки відкладають виконання завдань через страх невдачі або перфекціонізм. Наприклад, вони можуть довго уникати написання домашніх завдань, оскільки бояться, що результат буде незадовільним, і врешті-решт починають працювати лише в останню хвилину, коли вже немає можливості зробити все якісно[7].

Поведінкові прояви тривожності у підлітків часто включають проблеми зі сном. Високий рівень тривожності може викликати труднощі із засинанням, часті пробудження або неспокійний сон. Деякі підлітки можуть прокидатися посеред ночі через нав'язливі думки або занепокоєння щодо майбутніх подій. Порушення сну можуть мати серйозні наслідки для поведінки підлітка: вони стають менш уважними, дратівливими, знижується їхня здатність до навчання та соціальної взаємодії. Недосипання також може посилювати тривожність, створюючи "замкнене коло", у якому хронічна втома сприяє ще більшій нервозності[32].

1.3 Структура соціального статусу у референтних групах та вплив на особистість підлітка

Соціальний статус є однією з ключових характеристик особистості у будь-якій групі. Він визначає позицію людини у соціальній ієрархії, впливає на її міжособистісні стосунки, рівень самосприйняття та особистісний розвиток. У підлітковому віці соціальний статус набуває особливого значення, оскільки цей період характеризується активним формуванням ідентичності, пошуком власного місця у суспільстві та підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення.[19]

У соціальній психології соціальний статус визначається як становище індивіда у групі, яке визначається рівнем його авторитету, впливовості та соціальної значущості. Соціальний статус може бути як формальним, тобто закріпленим через офіційні ролі (наприклад, староста класу, капітан спортивної команди), так і неформальним, що визначається поведінкою та ставленням з боку однолітків. Для підлітків саме неформальний статус відіграє вирішальну роль, оскільки він визначає

рівень прийняття у групі, можливості самореалізації та комунікативні перспективи[15].

Формування соціального статусу у референтних групах відбувається через процес соціалізації, який включає взаємодію з однолітками, формування особистих якостей та адаптацію до норм і цінностей групи. Підлітки, які володіють лідерськими якостями, високим рівнем соціальної компетентності або демонструють особливі навички, часто займають високі статусні позиції. Натомість ті, хто має труднощі у спілкуванні, низьку самооцінку або демонструє поведінкові особливості, можуть опинитися у маргіналізованих позиціях[37].

Соціальний статус підлітка безпосередньо впливає на його самооцінку та емоційний стан. Підлітки з високим соціальним статусом, як правило, демонструють вищий рівень впевненості у собі, легше адаптуються до нових умов, мають ширші можливості для розвитку лідерських якостей. Вони частіше проявляють ініціативність у груповій діяльності, беруть активну участь у шкільному житті та відчують менший рівень соціальної тривожності. Натомість підлітки з низьким соціальним статусом можуть відчувати відчуженість, соціальну ізоляцію та підвищений рівень тривожності. Вони можуть мати труднощі у встановленні контактів з однолітками, відчувати страх бути відкинутими, а також демонструвати уникненську поведінку. Дослідження показують, що підлітки з низьким соціальним статусом частіше зазнають булінгу, що ще більше ускладнює їхню адаптацію.[22]

Таким чином, соціальний статус є одним із визначальних факторів соціально-психологічного розвитку підлітка. Він впливає на його самооцінку, комунікативну поведінку, рівень адаптації до соціального середовища та психологічне благополуччя. У подальших підрозділах буде детальніше розглянуто види соціального статусу, фактори, що впливають на його формування, а також наслідки високого та низького статусу для психологічного розвитку підлітка[19].

Соціальний статус у підліткових групах є динамічним і може змінюватися залежно від поведінки підлітка, його досягнень, комунікативних навичок та реакції оточення. Визначення соціального статусу у референтних групах є ключовим фактором, що впливає на психологічне самопочуття, самооцінку та рівень

тривожності підлітка. Соціальний статус формується в процесі соціальної взаємодії і відображає ступінь прийняття особистості групою[22].

У підліткових групах можна виділити кілька основних статусних позицій:

1. Лідери групи (формальні та неформальні лідери)

Лідери є центральними фігурами у групі та мають значний вплив на її динаміку. Формальні лідери – це ті, чий статус закріплений офіційно (наприклад, староста класу, капітан спортивної команди, лідер учнівського самоврядування). Їхня влада обмежується певними повноваженнями та очікуваннями, які на них покладає група або адміністрація навчального закладу.

Неформальні лідери не мають офіційного статусу, проте їхній вплив може бути ще сильнішим завдяки їхнім харизматичним якостям, впевненості у собі або здатності маніпулювати іншими членами групи. Неформальні лідери можуть бути як позитивними (тобто спрямованими на згуртування групи, взаємопідтримку), так і негативними (наприклад, ті, хто формує середовище булінгу чи підбурює до девіантної поведінки).

2. Популярні підлітки (ті, хто має високий соціометричний статус)

Ця категорія включає підлітків, яких більшість однолітків сприймає позитивно. Вони зазвичай мають високу комунікативну компетентність, привабливий зовнішній вигляд, соціальну активність та впевненість у собі. Такі підлітки легко встановлюють контакти, отримують багато позитивних відгуків у соціальних взаємодіях та часто є ініціаторами різних заходів.

Популярність може бути двох видів:

- Прийнята популярність – підлітка визнають за його доброзичливість, соціальні навички, лідерські якості та вміння підтримувати хороші стосунки з іншими.
- Переслідувана популярність – підліток може бути популярним, але через агресивну поведінку, соціальну домінацію чи маніпулятивні стратегії. Інші можуть його боятися, проте він все одно має значний соціальний вплив.

3. Пересічні члени групи (підлітки із середнім рівнем соціального статусу)

Це найбільша група підлітків, які не є лідерами, але й не перебувають у статусі аутсайдерів. Вони мають певне коло спілкування, не відчують особливого тиску у групі та часто займають нейтральну позицію у груповій динаміці. Такі підлітки можуть залишатися у зоні комфорту, не прагнучи соціального впливу або змін статусу. Однак у певних ситуаціях вони можуть приєднуватися до лідерів або, навпаки, до ізольованих учасників групи, залежно від особистих стосунків та зовнішніх обставин.

4. Відкинуті та ізольовані підлітки (ті, кого група уникає або ігнорує)

До цієї категорії належать підлітки, які з тих чи інших причин не отримують соціального прийняття. Причини можуть бути різними:

- Відмінності у стилі поведінки або зовнішньому вигляді.
- Труднощі у комунікації, надмірна тривожність або соціальна замкненість.
- Відмінність інтересів, що не відповідають груповим нормам.
- Наявність особливостей розвитку або проблем зі здоров'ям.

Ізольовані підлітки можуть мати високий рівень соціальної тривожності, страх ініціювати взаємодію, відчувати самотність або демонструвати уникнення соціальних контактів.

5. Аутсайдери (маргіналізовані підлітки, які не прийняті групою)

Ця категорія включає підлітків, які не просто ізольовані, а зазнають активного соціального відторгнення. Вони можуть стати жертвами булінгу, уникатися групою або навіть піддаватися агресивному поводженню з боку однолітків.

Маргіналізовані підлітки можуть мати різні риси, що сприяють їхньому відторгненню:

- Соціальна неадаптованість, порушення правил групової взаємодії.
- Девіантна поведінка або порушення норм (наприклад, агресивність, неадекватна комунікація).
- Відсутність соціальних навичок або інтересів, які відповідають груповим очікуванням.

Такі підлітки є групою ризику з точки зору розвитку психологічних проблем, включаючи тривожні розлади, депресію, соціофобію або навіть суїцидальні думки. Вони можуть уникати шкільних заходів, занижувати власні очікування від життя та мати складнощі у налагодженні контактів у майбутньому.

Соціальний статус підлітка в референтній групі є багатовимірним явищем, на формування якого впливає низка чинників. Ці чинники можуть бути як внутрішніми (особистісні риси, комунікативні здібності), так і зовнішніми (родинне середовище, культурні особливості, шкільне середовище тощо). Дослідження в галузі соціальної психології підтверджують, що соціальний статус не є сталим і може змінюватися залежно від поведінки підлітка, його соціальних зв'язків та змін у груповій динаміці. Важливість аналізу чинників, що визначають соціальний статус, полягає у можливості прогнозувати соціальну адаптацію підлітків та розробляти ефективні програми підтримки тих, хто має труднощі у взаємодії з однолітками[17].

Одним із найважливіших чинників, що визначає соціальний статус підлітка, є сімейне середовище. Соціальні навички та стиль взаємодії з оточенням формуються ще у ранньому дитинстві під впливом моделі поведінки батьків. Дослідження свідчать, що стиль виховання суттєво впливає на комунікативні здібності дитини та її адаптацію в групі однолітків.

Авторитарний стиль виховання часто сприяє розвитку підліткової тривожності, невпевненості у собі, що може ускладнювати соціальну взаємодію. Такі підлітки рідше ініціюють контакти, бояться критики і можуть займати низький соціальний статус. Демократичний стиль виховання зазвичай сприяє формуванню впевнених у собі особистостей із добре розвиненими комунікативними навичками. Такі підлітки частіше стають лідерами або популярними членами групи. Гіперопікаючий стиль виховання може призводити до залежності підлітка від дорослих, недостатньої самостійності та труднощів у прийнятті соціальних викликів, що негативно впливає на його статус у групі. Ігноруюче виховання (коли батьки мало уваги приділяють дитині) може сприяти розвитку низької самооцінки, соціальної ізоляції або навпаки – агресивної поведінки як способу привернення уваги[28].

Крім стилю виховання, соціально-економічний статус сім'ї також може впливати на становище підлітка у групі. Наприклад, діти з більш забезпечених сімей можуть отримувати вищий статус через доступ до престижних шкіл, сучасних технологій або можливостей подорожувати. Водночас, у деяких групах соціальна значущість може визначатися не матеріальним становищем, а особистими якостями підлітка[19].

Успішність у навчанні є ще одним важливим чинником, що визначає соціальний статус підлітка у референтних групах. Високий рівень інтелектуального розвитку та академічних досягнень може сприяти підвищенню соціального статусу, особливо у тих групах, де навчання є ціннісною нормою. У класичних шкільних групах відмінники часто займають високі позиції завдяки своєму авторитету серед учителів і батьків. Однак серед однолітків академічна успішність може як підвищувати, так і знижувати статус. Наприклад, надмірно старанних учнів можуть сприймати як "заучок", що в деяких групах може призводити до їхньої соціальної ізоляції. Учні, які демонструють лідерські якості та активну участь у шкільному житті, зазвичай мають вищий соціальний статус, оскільки їхня діяльність визнається значущою для групи.

Учні, які мають низьку успішність, можуть стигматизуватися однолітками, що може впливати на їхню самооцінку та соціальну адаптацію [28].

Зовнішній вигляд є важливим фактором у підлітковому віці, оскільки в цей період формується ідея про соціальну привабливість та самопрезентацію. У багатьох підліткових групах фізична привабливість пов'язана з вищим статусом. Високий рівень відповідності до загальноприйнятих стандартів краси може сприяти популярності серед однолітків, тоді як невідповідність цим стандартам – призводити до заниження статусу та навіть булінгу[14].

Не менш важливими є комунікативні навички. Підлітки, які вміють легко знаходити спільну мову з іншими, демонструють емпатію, вміють вести дискусію та підтримувати розмову, зазвичай мають вищий соціальний статус. Харизма також відіграє важливу роль – деякі підлітки здатні привертати увагу, впливати на інших завдяки своєму стилю спілкування та поведінці.

Соціальні навички визначають, наскільки легко підліток взаємодіє з іншими людьми. До ключових навичок, що впливають на соціальний статус, належать:

- Здатність слухати і проявляти інтерес до думок інших.
- Вміння налагоджувати дружні стосунки.
- Готовність до компромісів і співпраці.
- Вміння впливати на інших, не використовуючи агресивні методи.

Підлітки, які демонструють високий рівень соціального інтелекту, часто займають вищі позиції в групі. Водночас агресивна поведінка, конфліктність або маніпуляції можуть призводити до зниження статусу, хоча у деяких групах домінантна поведінка може сприйматися як ознака лідерства.

З розвитком цифрових технологій соціальний статус підлітків все більше залежить від їхньої активності у соціальних мережах. У сучасних підліткових групах соціальна значущість може визначатися такими факторами, як:

- Кількість підписників та вподобань у соціальних мережах.
- Активність у створенні контенту (відео, фото, пости).
- Репутація в онлайн-середовищі.

Дослідження показують, що підлітки, які отримують визнання у соціальних мережах, можуть мати підвищений статус у реальних групах, оскільки їх сприймають як популярних або авторитетних. Водночас надмірна увага до цифрового статусу може викликати тривожність, порівняння себе з іншими та страх соціального неприйняття[14].

Один із найважливіших аспектів впливу соціального статусу на підлітка – це формування самооцінки. Самооцінка визначає рівень впевненості у власних силах, готовність брати на себе ініціативу, формувати міжособистісні зв'язки та приймати самостійні рішення.

Підлітки з високим соціальним статусом зазвичай мають позитивний образ себе, оскільки їхня поведінка схвалюється оточенням, а їхні досягнення визнаються групою. Вони демонструють більшу відкритість у соціальних контактах, мають вищу мотивацію до навчання та соціальної взаємодії. Такі підлітки схильні брати на себе лідерські ролі, проявляти ініціативу у командних завданнях, що сприяє

подальшому розвитку їхніх комунікативних навичок і формуванню впевненості у своїх силах.

Натомість підлітки з низьким соціальним статусом частіше зазнають труднощів із самооцінкою, що може призводити до формування комплексу неповноцінності, страху перед невдачами та уникнення соціальних контактів. Вони можуть сумніватися у власних здібностях, відчувати невпевненість у своїй значущості для групи, що згодом формує схильність до пасивної або підпорядкованої поведінки. Дослідження свідчать, що діти з низьким соціальним статусом схильні до самокритики та негативного сприйняття власного майбутнього, що підвищує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів[19].

Соціальна прийнятність у групі визначає рівень емоційного благополуччя підлітка. Підлітки, які мають високий статус, рідше відчувають хронічну тривожність, оскільки вони отримують підтримку від однолітків, відчувають свою значущість у групі та мають розвинені механізми саморегуляції. Для них характерна більша психологічна гнучкість, здатність до адаптації та низький рівень соціального стресу. Навпаки, підлітки з низьким соціальним статусом зазвичай демонструють вищий рівень тривожності, оскільки вони змушені постійно пристосовуватися до нестабільного соціального середовища, уникати конфліктних ситуацій та переживати страх відторгнення. Особливо високий рівень тривожності спостерігається у підлітків, які зазнали булінгу або соціальної ізоляції. Вони часто стикаються з негативними очікуваннями щодо міжособистісної взаємодії, що призводить до формування захисних поведінкових стратегій, таких як уникнення соціальних контактів або підлаштування під групові норми навіть на шкоду власним інтересам [22].

Соціальний статус також впливає на розвиток емоційної стійкості. Підлітки, які займають стабільні позиції у групі, демонструють вищу стресостійкість, краще справляються з критикою, швидше адаптуються до змін у соціальному середовищі. Натомість підлітки з низьким статусом частіше проявляють емоційну нестабільність, уразливість до стресу, що може спричинити поведінкові розлади та знижувати рівень їхньої соціальної активності.

Взаємини підлітка з однолітками значною мірою визначаються його статусною позицією у групі. Підлітки з високим статусом зазвичай мають ширше коло спілкування, отримують більше позитивних емоцій від соціальної взаємодії, легше встановлюють дружні та романтичні стосунки. Вони частіше відчують підтримку з боку однолітків, що формує в них позитивну модель міжособистісної взаємодії, яка зберігається у дорослому житті[14].

Підлітки з низьким соціальним статусом можуть зазнавати труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків через страх бути відкинутими або висміяними. Деякі з них обирають стратегію соціальної ізоляції, уникаючи взаємодії з групою через попередній негативний досвід або низьку впевненість у собі. Інші, навпаки, можуть намагатися компенсувати свій статус через демонстративну поведінку, агресію або провокації[12].

У підліткових групах також часто спостерігається динаміка групової ієрархії, коли підлітки намагаються змінити свій статус через певні дії, наприклад, приєднання до популярної групи, підлаштування під її правила або навпаки – опозиційну поведінку.

Наслідки низького соціального статусу: страх оцінки, розвиток соціофобії, депресія[22,34,37].

Дослідження свідчать, що підлітки з низьким соціальним статусом більш схильні до розвитку тривожних розладів, соціофобії та депресії. Відчуття соціальної ізоляції та відторгнення може викликати хронічний стрес, що негативно впливає на когнітивний розвиток та загальний рівень життєвої задоволеності[34].

Підлітки, які зазнають соціального виключення, частіше демонструють деструктивну поведінку, яка може проявлятися у самоушкодженні, агресії або навіть девіантній діяльності. Деякі підлітки можуть компенсувати низький статус через ризиковану поведінку, наприклад, вживання психоактивних речовин або участь у небезпечних компаніях. Водночас, за підтримки дорослих (батьків, вчителів, психологів) та створення сприятливого соціального середовища, підлітки з низьким статусом можуть розвинути навички соціальної взаємодії, підвищити рівень самооцінки та з часом покращити своє становище у групі [17].

Соціальний статус у референтній групі суттєво впливає на психологічний розвиток підлітка. Високий статус сприяє формуванню впевненості у собі, емоційної стійкості та позитивного соціального досвіду. Низький статус може провокувати тривожність, депресію, соціофобію та уникнення соціальної взаємодії. Усвідомлення впливу соціального статусу дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки підлітків, сприяючи їхній адаптації та соціальному благополуччю.

1.4 Чинники, що впливають на прояви тривожності у підлітків з різним соціальним статусом

Дослідження в галузі соціальної та дитячої психології свідчать, що рівень тривожності у підлітків суттєво залежить від їхнього місця в соціальній ієрархії. Високий соціальний статус може виступати як фактор психологічного захисту, забезпечуючи соціальну підтримку, впевненість у собі та ширші можливості для розвитку комунікативних навичок. Водночас низький статус часто корелює з підвищеною соціальною тривожністю, страхом негативної оцінки та ризиком соціального виключення.[33]

Високий соціальний статус підлітка може знижувати рівень тривожності завдяки наявності стабільних міжособистісних зв'язків, підтримки з боку однолітків і впевненості у власних силах. Підлітки, які займають провідні позиції у групі, зазвичай отримують більше соціального схвалення, що сприяє розвитку позитивного образу себе та формуванню здорової самооцінки. Лідери та популярні підлітки часто мають розвинені комунікативні навички, що дозволяє їм уникати ситуацій соціального напруження або вирішувати конфлікти без значного емоційного дискомфорту. Крім того, вони демонструють вищий рівень самостійності та емоційної стійкості, що зменшує ймовірність розвитку хронічної тривожності[19].

Проте високий соціальний статус також може мати зворотний ефект і провокувати специфічні форми тривожності, пов'язані з необхідністю підтримувати свій статус та відповідати очікуванням групи. Лідери можуть відчувати тиск відповідальності, страх втратити позиції або бути розкритикованими. Це особливо характерно для підлітків, які досягають високого статусу завдяки домінантній поведінці або демонстрації успіхів у певній сфері (наприклад, спорті чи навчанні). У

таких випадках тривожність може проявлятися у вигляді страху невдачі, перфекціонізму або емоційного вигорання[12].

Низький соціальний статус, навпаки, є одним із найбільш значущих факторів ризику розвитку тривожності у підлітків. Відкинуті або ізольовані члени групи частіше демонструють високий рівень соціальної тривожності, оскільки їхній досвід взаємодії з однолітками супроводжується негативними переживаннями – булінгом, нехтуванням або критикою. Дослідження свідчать, що підлітки, які відчують соціальне відторгнення, мають нижчу самооцінку, менше шансів отримати підтримку в кризових ситуаціях та вищу ймовірність розвитку тривожних розладів у дорослому віці[34].

Зміна соціального статусу також впливає на рівень тривожності. Підлітки, які переходять з однієї статусної групи в іншу, можуть переживати значний стрес. Наприклад, якщо підліток, який раніше мав високий статус, зазнає соціального виключення, це може спричинити різке зростання рівня тривожності та депресивних проявів. Водночас підлітки, які поступово підвищують свій статус, можуть відчувати зниження рівня соціальної тривожності через збільшення підтримки з боку групи та зростання впевненості у собі[19].

Індивідуальні особливості особистості відіграють важливу роль у формуванні та вираженні тривожності у підлітковому віці. Хоча соціальні фактори, такі як статус у групі чи стиль виховання, значною мірою визначають рівень тривожності, саме особистісні риси впливають на те, як підліток реагує на соціальні виклики, сприймає та обробляє інформацію, регулює власні емоції та долає стресові ситуації. До ключових особистісних характеристик, що впливають на рівень тривожності, належать тип темпераменту, рівень емоційної чутливості, когнітивні стилі мислення та рівень соціальної компетентності.[66]

Темперамент є біологічно зумовленою характеристикою особистості, що визначає індивідуальний стиль поведінки, швидкість реакцій на подразники та рівень емоційної збудливості. Дослідження підтверджують, що різні типи темпераменту пов'язані з різним рівнем схильності до тривожності.

Меланхолійний тип темпераменту є найбільш схильним до розвитку тривожних станів. Підлітки-меланхоліки демонструють високу чутливість до зовнішніх подразників, схильність до глибоких переживань, низьку стресостійкість і швидку емоційну виснаженість. Вони можуть часто відчувати тривогу перед соціальними ситуаціями, проявляти нерішучість та уникати ризикових взаємодій. Холеричний тип темпераменту також може сприяти підвищеній тривожності, оскільки холерики демонструють високу емоційну збудливість і імпульсивність. Для таких підлітків характерні різкі зміни настрою, надмірна реакція на критику, низька толерантність до невизначеності. Флегматичний та сангвінічний типи темпераменту зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності, оскільки ці підлітки мають стабільніші емоційні реакції та вищий рівень самоконтролю. Флегматики рідше піддаються паніці, тоді як сангвініки здатні швидше адаптуватися до змін і легше сприймати соціальні виклики[21].

Таким чином, біологічно обумовлені особливості нервової системи значною мірою визначають схильність до тривожності у підлітковому віці, хоча вони можуть коригуватися через розвиток навичок саморегуляції та соціальної компетентності.

Підлітки з високим рівнем емоційної чутливості демонструють сильні реакції на соціальні стимули, такі як похвала, критика, успіхи та невдачі. Вони частіше переживають страх бути відкинутими, схильні до самозамкненості та тривожних роздумів щодо соціальних ситуацій. Висока емоційна чутливість також пов'язана зі схильністю до перфекціонізму, оскільки такі підлітки прагнуть уникнути будь-яких помилок, що може збільшувати рівень тривожності у випадку невдачі[14].

Самооцінка є ще одним важливим фактором, що впливає на рівень тривожності. Підлітки з низькою самооцінкою частіше сумніваються у власних силах, демонструють страх перед оцінкою та уникають нових соціальних викликів. Водночас підлітки з високою самооцінкою більш впевнені у своїх діях, що знижує ймовірність тривожних станів.

Когнітивні процеси відіграють важливу роль у формуванні тривожності, оскільки вони визначають, як підліток інтерпретує соціальні ситуації та реагує на

них. Дослідження в галузі когнітивно-поведінкової терапії підтверджують, що деякі стилі мислення можуть підвищувати рівень тривожності:

- Катастрофізація – тенденція до перебільшення негативних наслідків подій. Наприклад, підліток може вважати, що невдала відповідь на уроці призведе до загального провалу у навчанні, а соціальна помилка призведе до повного виключення з групи.
- Ригідність мислення – труднощі у зміні точки зору або адаптації до нових умов. Підлітки, які демонструють ригідне мислення, можуть відчувати страх перед змінами та невизначеністю, що провокує тривожні переживання.
- Схильність до самокритики та негативного самосприйняття – підлітки з такими когнітивними установками частіше інтерпретують соціальні ситуації у негативному ключі та схильні до порівняння себе з іншими, що підвищує рівень тривожності.[37]

Рівень соціальної компетентності також визначає рівень тривожності у підлітковому віці. Підлітки, які мають розвинені комунікативні навички, легше адаптуються до соціального середовища, ефективніше долають конфлікти та відчують себе комфортніше у групових взаємодіях. Водночас низький рівень соціальної компетентності може сприяти підвищенню тривожності. Підлітки, які мають труднощі у спілкуванні, можуть уникати соціальних ситуацій, відчувати страх перед оцінкою, що призводить до ізоляції та закріплення тривожних патернів поведінки[12].

Сімейне середовище є одним із найважливіших чинників, що впливають на формування особистості підлітка, його емоційного стану та рівня тривожності. Саме в родині підліток отримує перші уявлення про соціальну взаємодію, вчиться долати труднощі та регулювати свої емоції. Дослідження психологів підтверджують, що стиль виховання, рівень підтримки з боку батьків, наявність або відсутність сімейних конфліктів мають безпосередній вплив на розвиток тривожних проявів у підлітковому віці. Низка факторів, зокрема авторитарне виховання, надмірний контроль або навпаки – нестача уваги, можуть сприяти підвищенню рівня

тривожності у підлітків, тоді як сприятливий сімейний клімат та емоційна підтримка можуть знижувати її рівень[12].

Стиль виховання є одним із ключових аспектів, що визначає, наскільки підліток буде схильним до тривожних реакцій. Авторитарний стиль виховання, який передбачає жорсткий контроль, високі очікування та низький рівень емоційної підтримки, часто сприяє підвищенню тривожності. Підлітки, які виховуються в умовах постійної критики та вимог дотримання строгих норм, можуть відчувати страх невідповідності очікуванням батьків, що призводить до формування перфекціоністичних установок і надмірного занепокоєння через можливі невдачі. У таких сім'ях діти часто не мають можливості відкрито висловлювати свої почуття та переживання, що лише підсилює внутрішнє напруження та тривожність[9].

Протилежною до авторитарного є гіперопіка, яка також може спричиняти розвиток тривожності. Батьки, які намагаються контролювати кожен аспект життя підлітка, обмежують його самостійність та прийняття власних рішень, що призводить до формування залежності від зовнішнього схвалення та страху перед самостійною діяльністю. Підлітки, виховані в умовах надмірного контролю, часто переживають сильний страх перед невідомими або складними ситуаціями, оскільки вони звикли до того, що за них усе вирішують дорослі. У майбутньому це може призвести до труднощів у прийнятті рішень, страху помилитися та низької впевненості у собі, що є одним із головних факторів формування тривожних розладів[22].

Демократичний стиль виховання, навпаки, вважається найбільш сприятливим для зниження рівня тривожності. Він характеризується балансом між підтримкою та вимогами, що дає підлітку можливість розвивати самостійність, усвідомлення власних можливостей та відповідальність за свої дії. У таких сім'ях батьки відкрито обговорюють проблеми з дітьми, надають їм можливість висловлювати свої почуття та сприяють розвитку навичок подолання стресу. Завдяки цьому підлітки почуваються більш впевненими у своїх силах, легше долають труднощі та менше переживають щодо соціальних ситуацій[18].

Окрім стилю виховання, значний вплив на рівень тривожності має загальний психологічний клімат у родині. Сімейні конфлікти, часті сварки між батьками або напружені відносини між членами сім'ї можуть створювати постійний фон емоційного напруження, який підвищує рівень тривожності у підлітків. Вони можуть відчувати страх перед конфліктами, невпевненість у майбутньому, почуття безпорадності. Якщо підліток постійно перебуває в середовищі, де домінують напруга та негативні емоції, він може демонструвати підвищену тривожність у соціальних взаємодіях, проявляти страх перед помилками або уникати ситуацій, у яких необхідно брати на себе відповідальність[32].

Ще одним важливим фактором є батьківські очікування. Деякі батьки висувають до дітей надмірні вимоги щодо навчання, соціального статусу або поведінки, що може спричинити страх невідповідності цим очікуванням. Підлітки, які постійно відчують тиск щодо досягнень, можуть страждати від хронічного стресу, що, у свою чергу, підвищує рівень тривожності. Особливо це стосується тих дітей, які виховуються у сім'ях із високими стандартами успіху, де кожна помилка або невдача сприймається як значний недолік[22].

Фінансовий стан родини також може впливати на рівень тривожності у підлітків. Матеріальна нестабільність може створювати додатковий стрес для підлітка, особливо якщо він усвідомлює фінансові труднощі сім'ї або відчуває себе менш забезпеченим у порівнянні з однолітками. Такі підлітки можуть демонструвати підвищену соціальну тривожність, особливо у взаємодії з ровесниками, які мають вищий соціально-економічний статус.

Окрім безпосереднього впливу сім'ї, важливу роль у розвитку тривожності відіграє ступінь залученості батьків у життя підлітка. Дослідження показують, що батьки, які проявляють теплоту, розуміння та підтримку, сприяють зниженню рівня тривожності у своїх дітей. Навпаки, емоційно дистанційовані або байдужі батьки можуть не усвідомлювати проблеми підлітка, що може призводити до підвищеної тривожності та почуття самотності[19].

Таким чином, сімейне середовище та стиль виховання мають значний вплив на рівень тривожності підлітків. Авторитарне виховання, гіперопіка, часті конфлікти у

родині та надмірні батьківські очікування сприяють формуванню високого рівня тривожності, тоді як демократичний стиль виховання, емоційна підтримка та сприятливий психологічний клімат у сім'ї допомагають знижувати рівень тривожних переживань. Урахування цих чинників є важливим для розробки стратегій профілактики тривожності у підлітків та покращення їхньої емоційної стабільності.[34]

Шкільне середовище відіграє центральну роль у соціалізації підлітків та має значний вплив на їхній рівень тривожності. У цьому віці школа є основним місцем взаємодії з однолітками, визначення соціального статусу та формування уявлень про власні можливості. Відносини у класному колективі, вимоги з боку вчителів, рівень підтримки від однолітків та наявність або відсутність ситуацій булінгу – всі ці фактори можуть сприяти як зниженню, так і підвищенню рівня тривожності у підлітків. Умови навчального закладу впливають на самосприйняття учня, рівень його мотивації, здатність до подолання труднощів і стресостійкість, що робить шкільне середовище важливим детермінантом емоційного стану підлітка[43].

Одним із основних аспектів, що впливає на рівень тривожності, є статус підлітка у класі та його взаємодія з однолітками. Соціальна структура класу поділяє підлітків на групи, які мають різний рівень впливу, прийняття та популярності. Учні, які займають високі статусні позиції (лідери, популярні учні), мають більший доступ до ресурсів підтримки, краще адаптуються до шкільного середовища та рідше переживають тривожні стани. Водночас ті, хто перебуває у групі соціально ізольованих або відкинутих учнів, стикаються з підвищеним рівнем тривожності, оскільки постійно відчують загрозу бути виключеними або підданими негативній оцінці.[27]

Особливо сильним фактором підвищення тривожності є булінг – цілеспрямоване агресивне поводження з боку однолітків, яке може мати фізичний, вербальний або психологічний характер. Жертви булінгу часто демонструють високий рівень соціальної тривожності, страх перед взаємодією з іншими учнями, відчуття самотності та безпорадності. Дослідження вказують на те, що довготривалий булінг може призвести до формування у підлітків генералізованого

тривожного розладу, депресії та навіть суїцидальних думок. Водночас агресори, які ініціюють булінг, також можуть мати певний рівень тривожності, оскільки їхня поведінка часто є способом компенсації власної невпевненості та бажанням контролювати соціальну ситуацію[36].

Ще одним важливим фактором є академічний стрес, пов'язаний із навчальними вимогами, системою оцінювання та очікуваннями з боку вчителів і батьків. Багато підлітків відчувають страх невідповідності очікуванням, тривогу перед контрольними роботами або усними відповідями, особливо якщо вони мають негативний попередній досвід публічних виступів. Учні, які схильні до перфекціонізму, можуть мати особливо високий рівень академічної тривожності, оскільки кожна невдача для них сприймається як особистий провал. Вони можуть витратити надмірну кількість часу на підготовку, переживати щодо результатів і навіть уникати навчальних ситуацій, що призводить до зниження успішності[22].

Важливу роль у формуванні рівня тривожності відіграє стиль взаємодії між учителями та учнями. Авторитарний стиль викладання, коли вчитель здійснює жорсткий контроль і не враховує індивідуальні особливості учнів, може підвищувати рівень тривожності, оскільки учні бояться критики, покарання або осуду. Водночас демократичний стиль навчання, який передбачає відкритість до діалогу, заохочення до самостійного мислення та врахування емоційних потреб учнів, сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню впевненості у собі.

Рівень тривожності також залежить від атмосфери у класному колективі. Якщо клас має підтримуюче середовище, в якому учні допомагають один одному та визнають досягнення своїх однолітків, рівень тривожності буде нижчим. Натомість у класах, де панує конкуренція, часті конфлікти або деякі учні піддаються соціальному виключенню, ризик розвитку тривожних станів зростає. У таких випадках підлітки можуть уникати соціальної взаємодії, боятися висловлювати власну думку або навіть відчувати постійне напруження, що негативно позначається на їхньому емоційному стані[27].

Шкільні правила та політика навчального закладу також можуть впливати на рівень тривожності. Наприклад, школи, які впроваджують програми

соціально-емоційного навчання, надають психологічну підтримку та заохочують конструктивну взаємодію між учнями, сприяють зниженню рівня тривожності. Навпаки, у школах, де не проводиться профілактика булінгу або немає психологічної підтримки, рівень тривожності серед учнів може бути значно вищим[10].

У сучасному світі цифрове середовище відіграє важливу роль у формуванні особистості підлітка, впливаючи на його соціальну взаємодію, рівень самооцінки та емоційний стан. Соціальні мережі, месенджери, форуми та інші онлайн-платформи стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, змінюючи спосіб спілкування, самопрезентації та формування соціальних зв'язків. Водночас цифрове середовище може як знижувати рівень тривожності, надаючи можливість соціальної підтримки та самовираження, так і посилювати її, спричиняючи страх соціального неприйняття, кібербулінг та негативне порівняння себе з іншими.[6]

Одним із ключових аспектів впливу цифрового середовища на тривожність є процес соціального порівняння. Соціальні мережі надають підліткам можливість спостерігати за життям інших людей, порівнювати власні досягнення, зовнішність, рівень соціальної активності та стиль життя з однолітками. Однак ця можливість часто призводить до розвитку негативного самосприйняття, особливо якщо підліток відчуває, що не відповідає ідеалізованим стандартам, які демонструються у соціальних мережах. Фільтровані фотографії, підкреслення лише позитивних моментів у житті та прагнення до "ідеальної" самопрезентації створюють викривлене уявлення про реальність, що може спричинити почуття невпевненості, страх осуду та підвищення рівня соціальної тривожності[6].

Страх соціального неприйняття є ще одним значущим фактором, який підсилює тривожність підлітків у цифровому середовищі. У сучасних реаліях підлітки приділяють значну увагу кількості "лайків", підписників та коментарів під своїми публікаціями. Відсутність очікуваної реакції або негативні коментарі можуть викликати почуття непотрібності, зниження самооцінки та навіть соціальну ізоляцію. Підлітки, які мають низький соціальний статус у реальному житті, можуть намагатися компенсувати це в онлайн-середовищі, створюючи ідеалізований образ

себе, однак, якщо їм не вдається досягти соціального схвалення у цифровому просторі, рівень їхньої тривожності може значно зрости [17].

Окрім цього, цифрове середовище створює умови для розвитку кібербулінгу – агресивної поведінки у віртуальному просторі, що може включати образи, погрози, поширення неправдивої інформації або залякування. Кібербулінг є особливо небезпечним, оскільки він може тривати цілодобово, а його наслідки часто є навіть серйознішими, ніж у випадку традиційного булінгу. Підлітки, які стають жертвами кібербулінгу, можуть відчувати хронічний стрес, страх перед відкритою соціальною взаємодією, проблеми зі сном, а також демонструвати симптоми депресії та суїцидальні думки. Водночас ті, хто самі займаються кібербулінгом, також можуть мати підвищений рівень тривожності, оскільки їхня агресивна поведінка нерідко є наслідком емоційної нестабільності та невпевненості у собі [12].

Іншим важливим аспектом впливу цифрового середовища на тривожність є залежність від гаджетів і соціальних мереж. Надмірне використання смартфонів, постійна перевірка повідомлень, страх пропустити важливу інформацію (так званий "FOMO" – fear of missing out) можуть призводити до хронічного емоційного напруження. Дослідження свідчать, що підлітки, які проводять у соціальних мережах понад три години на день, мають вищий рівень тривожності та частіше демонструють симптоми депресії. Постійна присутність у цифровому просторі створює відчуття невідривності від соціального контролю, що може збільшувати страх негативної оцінки та підсилювати соціальну тривожність [14].

З іншого боку, цифрове середовище може виступати як захисний фактор для підлітків з високим рівнем соціальної тривожності. Інтернет надає можливість анонімного спілкування, що дозволяє підліткам уникати прямого контакту та поступово розвивати соціальні навички у комфортних умовах. Онлайн-спілкування може допомогти тим, хто має труднощі у комунікації в реальному житті, знайти підтримку, подолати самотність і відчуття соціальної ізоляції. Багато підлітків знаходять у соціальних мережах спільноти за інтересами, що допомагає їм зміцнити самооцінку та отримати емоційну підтримку. [29]

Крім того, соціальні мережі можуть використовуватися як засіб самовираження та творчої реалізації. Багато підлітків знаходять у цифровому просторі можливість розповісти про свої переживання, обговорювати проблеми з однолітками та отримувати зворотний зв'язок, що сприяє покращенню емоційного стану. Деякі онлайн-платформи надають доступ до інформаційних ресурсів з психологічної підтримки, що може допомогти підліткам краще зрозуміти свої емоції та навчитися справлятися з тривожними станами.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Тривожність у підлітковому віці є складним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона може виконувати як адаптивну функцію, допомагаючи підлітку мобілізувати ресурси для подолання труднощів, так і дезадаптивну, провокуючи надмірне переживання, уникнення соціальних ситуацій та негативний вплив на психоемоційний стан. Підлітковий період характеризується підвищеною вразливістю до стресових факторів через активні процеси біологічного, соціального та особистісного розвитку.

Референтні групи відіграють ключову роль у формуванні особистості підлітка. Соціальний статус у цих групах значною мірою впливає на рівень тривожності. Високий статус зазвичай асоціюється з почуттям впевненості, підтримкою з боку однолітків і можливістю брати активну участь у соціальних процесах. Водночас відповідальність за власне положення у групі, страх не виправдати очікувань або втратити соціальне визнання можуть сприяти підвищенню рівня тривожності.

Для підлітків із низьким соціальним статусом характерні високий рівень соціальної тривожності, уникнення взаємодії з однолітками та формування негативного образу себе. Соціальна ізоляція, стигматизація або булінг можуть провокувати тривалі емоційні труднощі, що ускладнюють адаптацію у соціальному середовищі та можуть мати довготривалі наслідки у дорослому житті.

Рівень тривожності визначається не лише соціальним статусом, а й індивідуальними особливостями особистості, впливом сім'ї та шкільного середовища. Авторитарний стиль виховання, високі очікування батьків, гіперопіка або, навпаки, нестача емоційної підтримки можуть сприяти формуванню у підлітків

підвищеного рівня тривожності. Важливе значення має стиль взаємодії у навчальному закладі: доброзичлива атмосфера у класі та підтримка з боку вчителів сприяють зниженню тривожності, тоді як академічний тиск, конкуренція або неприйняття з боку однолітків можуть її посилювати.

Сучасне цифрове середовище також чинить вплив на тривожність підлітків. Соціальні мережі можуть виконувати як підтримувальну функцію, забезпечуючи можливості для комунікації та самовираження, так і негативно впливати через процеси соціального порівняння, кібербулінг та залежність від цифрових технологій.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є багатофакторним явищем, яке залежить від біологічних, соціальних та психологічних умов. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на формування адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення соціальної компетентності підлітків.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів тривожності у підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах

2.1 Організація та методологія емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення проявів тривожності у підлітків з різним соціальним статусом у референтних групах, було організовано з дотриманням основних принципів науковості, етичності та валідності. Метою даного етапу роботи є обґрунтування вибору вибірки, діагностичного інструментарію, процедур збору даних та методів статистичної обробки, що забезпечують надійність і об'єктивність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у два послідовні етапи: підготовчий та основний. Підготовчий етап включав визначення цілей, розробку програми дослідження, формулювання гіпотези, добір валідних психодіагностичних методик, погодження з адміністрацією навчальних закладів та отримання інформованої згоди від батьків та самих учасників. Основний етап передбачав проведення діагностичних процедур, аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію.

У дослідженні взяли участь 64 підлітки віком від 13 до 15 років – учні 7–9 класів загальноосвітніх шкіл Івано-Франківської області. Гендерне співвідношення було приблизно рівномірним. Критеріями включення до вибірки виступали: навчання у даному класі не менше одного навчального року (для стабілізації соціометричних показників), відсутність серйозних когнітивних порушень, здатність до самостійного заповнення опитувальників, а також добровільна згода на участь у дослідженні. Формування вибірки проводилось за кластерним принципом, що дозволило врахувати групову динаміку та референтну значущість класу як соціальної мікросистеми.

З метою комплексного дослідження рівня тривожності та соціального статусу підлітків було використано низку валідних методик. Основним інструментом вимірювання ситуативної та особистісної тривожності стала шкала Спілбергера – Ханіна у модифікації Л. М. Юрія та А. М. Прихожан. Ця методика дозволяє оцінити як схильність особистості до тривожних реакцій у цілому, так і її реакцію на конкретні стресові ситуації. Вона включає 40 тверджень, з яких перші 20 діагностують ситуативну тривожність, а наступні 20 — особистісну. Оцінка результатів здійснювалася за ключами, що передбачають інтерпретацію рівня тривожності як низького, середнього або високого.

Для глибшого аналізу шкільної тривожності було використано методику Філіпса, орієнтовану на виявлення специфічних страхів, пов'язаних з освітнім середовищем. Методика дозволяє ідентифікувати вісім шкал: загальна шкільна тривожність, страх перед оцінюванням, страх перед учителем, страх самовираження, соціальний стрес у класі, страх знань, низький фізіологічний опір стресу та проблеми з адаптацією. Ця диференціація дала змогу більш повно зрозуміти ситуаційний характер тривожності в контексті навчання.

З метою визначення статусної позиції кожного учня у групі було застосовано метод соціометрії Дж. Морено. Соціометричне опитування передбачало відповіді на запитання типу: «З ким би ти хотів/ла працювати над спільним проектом?», «Кого б ти запросив/ла на день народження?», тощо. Отримані дані дозволили обчислити індекси соціометричного статусу кожного учасника та здійснити поділ на статусні

категорії: лідери, популярні, пересічні, ізольовані та відкинуті підлітки. Це стало базою для наступного порівняльного аналізу рівнів тривожності в групах з різним статусом.

Допоміжним інструментом була анкета збору соціально-демографічної інформації, що включала запитання про вік, стать, склад сім'ї, досвід навчання у даному класі, а також самосприйняття у колективі. Ця інформація дозволила враховувати контекстуальні фактори при інтерпретації результатів.

Опитування проводилося в умовах, максимально наближених до природного середовища учасників – у класних приміщеннях під час окремо виділених годин. Перед початком тестування учням були надані інструкції з поясненням цілей дослідження, принципів конфіденційності та добровільності. Було наголошено, що результати не впливають на оцінювання, а відповіді не будуть відомі ні вчителям, ні батькам. Заповнення опитувальників тривало 45–50 хвилин.

Основними методами статистичного аналізу були описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), t-критерій Стьюдента (для порівняння груп з різним соціальним статусом за рівнями тривожності), а також кореляційний аналіз (метод Пірсона) для виявлення зв'язків між окремими змінними.

Особливу увагу було приділено дотриманню етичних стандартів дослідження. Усі учасники та їхні батьки були поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер та гарантії анонімності. Відповідно до етичного кодексу психолога, у разі виявлення високого рівня тривожності дослідник надавав відповідні рекомендації щодо подальшої психологічної підтримки.

Усі використані методики представлені в додатках.

Таким чином, дослідження було організоване з урахуванням вимог наукової обґрунтованості, етичної коректності та валідності результатів, що дозволило отримати якісні емпіричні дані для подальшого аналізу.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На другому етапі емпіричного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних з метою виявлення особливостей проявів тривожності у підлітків з різним соціальним статусом у межах референтних груп.

Опрацювання результатів здійснювалося із застосуванням методів описової статистики, порівняльного аналізу та кореляційного тестування, що дозволило дослідити рівні тривожності у вибраних категоріях підлітків та визначити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

У процесі соціометричного дослідження, проведеного за методикою Дж. Морено, було визначено статусну позицію кожного учасника у своєму класному колективі. За отриманими даними підлітки були розподілені на три групи: група з високим соціальним статусом (лідери та популярні учні) – 22 особи (34,4% вибірки); група з середнім статусом (умовно прийняті учасники) – 26 осіб (40,6%); група з низьким соціальним статусом (ізолювані, відкинуті підлітки) – 16 осіб (25%).

Паралельно за шкалою Спілбергера – Ханіна (адаптація Л. М. Юрія та А. М. Прихожан) було визначено рівень ситуативної та особистісної тривожності кожного учасника. Аналіз результатів показав, що найвищі показники ситуативної тривожності були зафіксовані у групі з низьким соціальним статусом: середнє значення становило 48,6 бала (за шкалою, де 46+ вважається високим рівнем). Для цієї ж групи середній рівень особистісної тривожності склав 52,1 бала, що також свідчить про схильність до хронічного занепокоєння та внутрішнього напруження.

Підлітки з середнім соціальним статусом демонстрували переважно середній рівень тривожності: ситуативна тривожність у цій групі в середньому становила 42,4 бала, а особистісна – 44,2 бала, що вказує на помірну емоційну чутливість та достатній рівень психологічної адаптації. Натомість у групі з високим соціальним статусом спостерігався переважно низький або помірний рівень тривожності. Середнє значення ситуативної тривожності становило 37,3 бала, а особистісної – 39,8 бала, що є показником емоційної стабільності, впевненості у собі та низької схильності до деструктивного самозосередження.

З метою верифікації отриманих результатів було проведено додаткову перевірку за допомогою методики Філіпса, яка дозволяє деталізувати шкільну тривожність за окремими шкалами. Результати цього опитування засвідчили подібні тенденції. Найвищі показники виявлено в учасників із низьким соціальним статусом за шкалами: страх самовираження (78,1%), соціальний стрес у класі (81,3%), а також

страх негативної оцінки з боку вчителя (73,9%). Це свідчить про наявність у підлітків з низьким статусом яскраво вираженої соціальної тривожності, що проявляється в небажанні бути помітними, страху взаємодії та уникненні відповідальності в публічних ситуаціях.

Підлітки із середнім статусом демонстрували підвищені результати за шкалою страху перед невдачами (65,4%) та низького фізіологічного опору до стресу (61,9%), що вказує на наявність певної вразливості до навчальних навантажень, однак без домінуючого страху соціальної оцінки.

Найнижчі рівні за всіма шкалами методики Філіпса зафіксовано в учасників із високим соціальним статусом. Зокрема, загальний індекс шкільної тривожності у цій групі становив лише 38,7%, що підтверджує високу здатність до емоційної регуляції та адекватної соціальної взаємодії.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами було використано t-критерій Стюдента. Аналіз показав, що різниця між групами з високим та низьким соціальним статусом є достовірною як за показниками ситуативної ($p < 0,01$), так і за особистісної тривожності ($p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що рівень тривожності підлітків суттєво пов'язаний із їхнім положенням у соціальній структурі класу.

Додатково було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона, який виявив статистично значущий негативний зв'язок між соціометричним статусом і рівнем особистісної тривожності ($r = -0,62$; $p < 0,01$), а також менш виражений, але стабільний зв'язок з ситуативною тривожністю ($r = -0,47$; $p < 0,05$). Це означає, що зі зниженням соціального статусу зростає ймовірність підвищеного емоційного напруження як у моменті, так і на рівні стабільних особистісних тенденцій.

Отже, отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між соціальним статусом підлітка у референтній групі та рівнем його тривожності. Підлітки з високим статусом, як правило, характеризуються нижчим рівнем тривожності, кращою соціальною адаптацією, більшою впевненістю у собі та вищим рівнем психологічної стійкості. Навпаки, підлітки з низьким соціальним

статусом мають тенденцію до виражених тривожних реакцій, що проявляються як у поведінці, так і в емоційному самосприйнятті.

Таким чином, кількісні та якісні дані свідчать про те, що соціальний статус є важливим чинником емоційного благополуччя підлітка, і його варто враховувати як у шкільному середовищі, так і в психолого-педагогічній підтримці учнів.

2.3 Обговорення та інтерпретація результатів дослідження в контексті соціально-психологічних теорій

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність тісного взаємозв'язку між соціальним статусом підлітків у референтних групах та рівнем їхньої тривожності, що підтверджує попередньо сформульовану гіпотезу. Підлітки з високим соціальним статусом виявили нижчі показники ситуативної та особистісної тривожності, натомість учасники з низьким статусом – значно вищі. Ці дані знаходять логічне підтвердження у рамках провідних соціально-психологічних концепцій.

З позицій соціальної ідентичності (Теорія соціальної ідентичності Г. Таджфела і Дж. Тернера), приналежність до значущої групи та позитивна соціальна ідентичність є джерелом психологічного благополуччя особистості. Підлітки з високим соціометричним статусом, які отримують позитивну оцінку з боку однолітків, мають змогу підтримувати високу самооцінку, що виконує буферну функцію щодо тривожності. Вони не лише почуваються прийнятими, але й демонструють більшу впевненість у взаємодії, менш схильні до внутрішньої напруги та постійного очікування загрози.[38]

Навпаки, учасники з низьким соціальним статусом, відповідно до цієї теорії, зазнають ускладнень у формуванні позитивної соціальної ідентичності. Вони не лише рідше отримують схвалення від оточення, але й можуть інтеріоризувати негативне ставлення з боку групи, що веде до розвитку внутрішньої тривожності, самознецінення і соціального страху. Високі результати за шкалами соціального стресу, страху перед самовираженням та відчуття неприйняття підтверджують актуальність саме цього механізму.[39]

Важливу роль у поясненні отриманих даних відіграє і когнітивно-поведінкова концепція тривожності (А. Бек, Д. Кларк), згідно з якою тривожність формується на основі негативних автоматичних думок, катастрофічного мислення та когнітивних викривлень. Підлітки з низьким статусом, як свідчать результати опитувань, мають тенденцію до уникання соціальних ситуацій, недовіри до себе, гіперсенситивності до оцінки. Усе це може бути наслідком домінування негативних когніцій щодо власної соціальної значущості: «Мене ніхто не сприймає», «Я нічого не вартий», «Я обов'язково зазнаю поразки». Таким чином, сформований патерн уникання соціальної взаємодії підтримує і закріплює тривожні установки, створюючи замкнене коло. [38]

З іншого боку, підлітки з високим соціальним статусом отримують позитивний зворотний зв'язок від середовища, що підсилює їхні адаптивні когнітивні схеми. Це дозволяє їм зберігати низький рівень тривожності навіть у стресогенних ситуаціях. Їхній емоційний комфорт пояснюється не лише успішною соціалізацією, а й сформованими навичками саморегуляції, гнучкого мислення та здатності до соціального самоконтролю.[39]

У контексті теорії соціального порівняння Л. Фестінгера можна стверджувати, що підлітки постійно співвідносять себе з однолітками у межах референтної групи. Якщо в процесі порівняння підліток усвідомлює власну неспроможність чи меншу популярність, формується негативний образ Я, який веде до посилення тривожності. Результати дослідження це підтверджують: найвищі показники тривожності було виявлено саме у підлітків, що посідають маргінальні статуси у класі — ізольованих та відкинутих, які найменше ідентифікують себе з групою.[45]

Крім того, інтерпретація результатів дослідження у рамках теорії прихильності Дж. Боулбі дозволяє припустити, що у підлітків з низьким статусом може домінувати небезпечний або унікальний тип прив'язаності, сформований у дитинстві. Відсутність емоційної підтримки в сім'ї, негативний досвід у спілкуванні, гіперконтроль або відторгнення можуть бути чинниками, що сприяють формуванню несприятливого емоційного фону, який переноситься у міжособистісні взаємодії з ровесниками.[39]

Суттєвим також є внесок моделі транзакційного стресу Лазаруса і Фолькмана, яка підкреслює, що саме когнітивна оцінка ситуації є основним фактором емоційної реакції. Підлітки з високим статусом, як правило, оцінюють соціальні ситуації як контрольовані, сприймають однолітків як джерело підтримки, а себе – як компетентних. У той час як низькостатусні підлітки, ймовірно, здійснюють оцінку ситуації як загрозової, знижують свої очікування щодо успіху та не вірять у наявність достатніх ресурсів для подолання труднощів, що спричинює підвищену тривожність.[45]

У контексті гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) тривожність підлітка можна трактувати як сигнал порушення гармонії між реальним і ідеальним образом Я. Якщо соціальний статус не відповідає бажаному рівню прийняття, підліток може відчувати фрустрацію потреби в приналежності, що є однією з базових у ієрархії потреб. Це особливо актуально в умовах шкільного середовища, де потреба в соціальному прийнятті має максимальну вираженість. З огляду на це, високий рівень тривожності у підлітків з низьким статусом можна розглядати як індикатор емоційного конфлікту між потребами та реальним досвідом.[63]

Системне узагальнення отриманих результатів дозволяє дійти висновку, що соціальний статус у підлітковій референтній групі виступає критично важливим фактором психоемоційного функціонування. Низький статус обумовлює підвищену чутливість до зовнішніх впливів, високий рівень страху негативної оцінки, фіксацію на можливих невдачах, що формує передумови для розвитку як ситуативної, так і особистісної тривожності. Натомість високий статус пов'язаний із внутрішньою стабільністю, адаптивністю та низькою вразливістю до соціального тиску.[48]

Таким чином, обговорення результатів дослідження у світлі провідних соціально-психологічних теорій дозволяє не лише підтвердити емпіричні закономірності, а й поглибити розуміння механізмів, які лежать в основі зв'язку між соціальним статусом та емоційним благополуччям підлітка. Це відкриває перспективи для цілеспрямованої психолого-педагогічної інтервенції, спрямованої на розвиток соціальної компетентності, зниження рівня тривожності та формування підтримуючого шкільного середовища.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Проведене емпіричне дослідження дозволило поглибити розуміння впливу соціального статусу підлітка у референтній групі на рівень проявів його тривожності. На основі застосування комплексу психодіагностичних методик було виявлено наявність статистично значущих відмінностей між групами підлітків, що мають різні соціометричні позиції у шкільному колективі. Зокрема, підлітки з низьким соціальним статусом виявили істотно вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з учасниками із середнім або високим статусом.

Отримані дані підтверджують припущення про те, що соціальна ізоляція, відсутність прийняття з боку однолітків та негативний досвід міжособистісної взаємодії є суттєвими предикторами підвищеної тривожності у підлітковому віці. Згідно з результатами за методиками Спілбергера – Ханіна, Філіпса та соціометричного тестування, соціальна тривожність, страх негативної оцінки, уникнення самовираження є найбільш характерними проявами у підлітків із маргіналізованим статусом у групі.

Аналіз даних виявив достовірний негативний кореляційний зв'язок між соціометричним статусом та рівнем тривожності: зі зниженням статусної позиції рівень тривожності підвищується. Це вказує на тісний зв'язок між емоційним благополуччям підлітка та його становищем у референтному середовищі. Крім того, встановлено, що високий соціальний статус не є абсолютним захистом від тривожності, оскільки може супроводжуватися тиском очікувань, перфекціоністськими тенденціями або страхом втрати позиції.

Інтерпретація результатів у контексті соціально-психологічних теорій (теорії соціальної ідентичності, когнітивно-поведінкової моделі тривожності, концепції соціального порівняння та транзакційного підходу до стресу) дозволила виявити ключові механізми формування тривожності у підлітків із різним соціальним статусом. Високий статус асоціюється із позитивною соціальною ідентичністю, ефективними когнітивними стратегіями подолання тривоги та наявністю стабільної підтримки, тоді як низький статус часто супроводжується почуттям фрустрації, заниженою самооцінкою та соціальним стресом.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про взаємозв'язок між соціальним статусом підлітка в референтній групі та рівнем його тривожності, а також дозволило виявити структурні, когнітивні та емоційні чинники, що моделюють цю взаємодію. Отримані результати є підґрунтям для подальших досліджень і розробки практичних програм психологічної підтримки підлітків з низьким соціальним статусом, орієнтованих на розвиток їхньої соціальної компетентності, емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У межах виконаного дослідження було здійснено теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та соціально-психологічну інтерпретацію проявів тривожності у підлітків із різним соціальним статусом у референтних групах. Робота ґрунтувалася на комплексному розгляді феномену тривожності як багатовимірного конструкту, що формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників, насамперед — статусного положення підлітка у груповій структурі.

Виконання першого завдання — здійснення метааналізу поняття та особливостей тривожності у підлітковому віці — дозволило встановити, що тривожність у цей віковий період є поширеним психоемоційним феноменом, який виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Було проаналізовано основні підходи до розуміння тривожності (когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний, нейропсихологічний), що дало змогу окреслити багатоаспектність природи цього явища. Встановлено, що в підлітковому віці тривожність значною мірою зумовлена біопсихосоціальними змінами, емоційною нестабільністю, критичністю до себе, страхом соціального неприйняття.

У рамках другого завдання — охарактеризувати фізіологічні та психологічні прояви тривожності у підлітків — було встановлено, що тривожність у підлітковому віці має виражені соматичні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Серед фізіологічних проявів домінують гіпервентиляція, м'язове напруження, соматичні скарги, розлади сну. Емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до критики, страхом осуду, частими змінами настрою. Когнітивні особливості включають ригідність мислення, негативну самооцінку, катастрофізацію. Поведінкові прояви реалізуються через уникнення, соціальну ізоляцію або, навпаки, деструктивні реакції.

У межах третього завдання — дослідити структуру соціального статусу підлітків у референтних групах та його вплив на особистість — було проаналізовано класифікацію статусних позицій (лідери, популярні, пересічні, ізольовані, аутсайдери), чинники, що зумовлюють статус (комунікативні здібності, зовнішність,

успішність, соціальні навички), а також наслідки статусу для емоційного та особистісного розвитку підлітка. Встановлено, що високий соціальний статус сприяє формуванню позитивної самооцінки, емоційної стабільності, соціального оптимізму. Натомість низький статус супроводжується зниженням рівня самоприйняття, високою тривожністю, соціальним страхом та ризиком розвитку соціофобії.

Четверте завдання — виокремити чинники, що впливають на прояви тривожності у підлітків з різним соціальним статусом — було реалізовано через аналіз індивідуально-психологічних (тип темпераменту, емоційна чутливість, когнітивні стилі), сімейних (стиль виховання, атмосфера у родині, батьківські очікування), шкільних (статус у класі, взаємини з вчителями, булінг), цифрових (вплив соціальних мереж, кібербулінг, порівняння з іншими) факторів. Встановлено, що всі ці змінні модулюють рівень тривожності через призму статусного положення: підлітки з високим статусом краще інтегрують ці впливи, тоді як підлітки з низьким статусом є вразливішими до їх деструктивного впливу.

У процесі реалізації п'ятого завдання — провести емпіричне дослідження проявів тривожності у підлітків з різним соціальним статусом — було застосовано шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, тест тривожності Філіпса та методику соціометричного ранжування. За результатами опрацювання даних підтверджено наявність статистично значущих відмінностей у рівні тривожності між групами підлітків з високим, середнім і низьким соціальним статусом. Підлітки з низьким статусом мали достовірно вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Виявлено негативну кореляцію між соціометричним статусом і рівнем тривожності, що засвідчує обґрунтованість гіпотези дослідження.

Інтерпретація результатів у світлі соціально-психологічних теорій (соціальної ідентичності, соціального порівняння, когнітивної моделі тривожності, транзакційного підходу до стресу, теорії прихильності) дозволила поглибити розуміння механізмів, що лежать в основі виявлених зв'язків.

Загалом, отримані результати дозволяють стверджувати, що соціальний статус у референтній групі виступає важливим чинником психологічного благополуччя підлітка, а рівень тривожності — чутливим індикатором соціально-емоційної

адаптації. Це створює підґрунтя для практичного застосування результатів у психодіагностиці, шкільному консультуванні та розробці профілактичних програм, орієнтованих на підтримку учнів із низьким соціальним статусом та високим рівнем тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. (2003). Виховання особистості (Кн. 1). Либідь.
2. Бондаренко, О. В. (2010). Тривожність у підлітковому віці: психологічні особливості. ХНПУ.
3. Бурлачук, Л. Ф., & Морозов, С. М. (2003). Словник-довідник з психології. Вища школа.
4. Васильєва, О. В. (2012). Соціальний статус підлітка в групі однолітків. Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
5. Гаврилова, Т. (2015). Психологічні аспекти тривожності у підлітків. ЛНУ ім. І. Франка.
6. Гаврилюк, О. І. (2011). Соціальна адаптація підлітків у шкільному середовищі. Освіта.
7. Гончаренко, С. У. (1997). Український педагогічний словник. Либідь.
8. Доній, О. В. (2013). Психологія підлітка: навчальний посібник. Центр учбової літератури.
9. Журавльова, Л. В. (2008). Соціометричні методи вивчення міжособистісних стосунків. Наукова думка.
10. Завгородня, Т. В. (2014). Психологічні особливості тривожності у підлітків. ДНУ.
11. Іванова, Н. Г. (2009). Психологія розвитку особистості. Академвидав.
12. Карабанова, О. А. (2010). Психологія розвитку та вікова психологія. Либідь.
13. Киричук, О. В. (2002). Психологія особистості. Либідь.
14. Ковальчук, І. В. (2011). Соціальна психологія. Центр учбової літератури.
15. Козак, Л. В. (2016). Психологія тривожності у підлітків. ТНПУ.

16. Копилов, В. В. (2005). Основи соціальної психології. Вища школа.
17. Кравченко, С. В. (2012). Психологія підліткового віку. Освіта.
18. Кузьменко, О. В. (2013). Соціальний статус та його вплив на поведінку підлітків. ХНУ.
19. Левченко, О. І. (2014). Психологія тривожності: теорія і практика. Наукова думка.
20. Ломов, Б. Ф. (2000). Методологічні та теоретичні проблеми психології. Вища школа.
21. Луценко, І. М. (2015). Психологія підлітка: навчальний посібник. Центр учбової літератури.
22. Мартинюк, О. В. (2013). Соціальна адаптація підлітків у шкільному середовищі. ЛНУ імені І. Франка.
23. Москаленко, В. В. (2008). Соціальна психологія. Центр учбової літератури.
24. Нікітін, В. О. (2011). Психологія тривожності: теоретичні аспекти. Освіта.
25. Овчарова, Р. В. (2007). Психологія підліткового віку. Либідь.
26. Петрова, Н. В. (2010). Соціальна психологія: навчальний посібник. Центр учбової літератури.
27. Рибалко, Є. Ф. (2003). Психологія особистості. Вища школа.
28. Савченко, О. Я. (2009). Психологія розвитку особистості. Освіта.
29. Шевченко, С. В. (2012). Соціальний статус у підлітковому віці. Наукова думка.
30. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing. Achenbach T. M. Manual for the Child Behavior Checklist. – Burlington: University of Vermont, 2022.
31. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.
32. Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>

33. Brown, T. A. (2023). Confirmatory factor analysis of the Penn State Worry Questionnaire: Multiple factors or method effects? *Behaviour Research and Therapy*, 41(12), 1411–1426. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00042-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00042-1)
34. Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2015). 10-year research update review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(10), 972–986. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000172552.41596.6e>
35. Erath, S. A., Flanagan, K. S., & Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(3), 405–416. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9099-2>
36. Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (2022). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831–843. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00107-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00107-5)
37. Furman, W., & Buhrmester, D. (2019). The Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 470–478. <https://doi.org/10.1177/0165025409342634>
38. Ginsburg, G. S., La Greca, A. M., & Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: Relation with social and emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(3), 175–185. <https://doi.org/10.1023/A:1022656319981>
39. Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual*. Workbook Publishing.
40. La Greca, A. M., & Lopez, N. (2024). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022668102201>
41. Muris, P., Merckelbach, H., & Ollendick, T. (2022). *Anxiety disorders in children and adolescents: Research, assessment and intervention*. Lawrence Erlbaum Associates.

42. Pfeifer, J. H., Peake, S. J., & Bar, M. (2013). Developmental shift in neural processing of social information during adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(2), 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2012.12.003>
43. Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737–767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
44. Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 571–645). Wiley.
45. Scholte, R. H., van Lieshout, C. F., & van Aken, M. A. (2021). Perceived relational support in adolescence: Dimensions, configurations, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 71–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2001.tb00225.x>
46. Spence, S. H. (2022). Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor-analytic study. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 280–297. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.280>
47. Stein, M. B., & Kean, Y. C. (2021). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606–1613. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1606>
48. Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B., & Slattery, M. J. (2024). Internalizing problems of childhood and adolescence: Prospects, pitfalls, and progress in understanding the development of anxiety and depression. *Development and Psychopathology*, 12(3), 443–466. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003102>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору соціально-демографічних респондентів

Мета: отримати базову соціально-демографічну інформацію про підлітків, що беруть участь у дослідженні, та з'ясувати їхню суб'єктивну оцінку соціального статусу в групі однолітків.

Інструкція: Будь ласка, дайте щирі відповіді на запитання. Ваші відповіді є анонімними і будуть використані тільки з науковою метою.

1. Скільки вам повних років?

13 14 15 16 17

2. Ваша стать:

Чоловіча Жіноча

3. У якому класі ви навчаєтесь?

_____ (записати)

4. Як довго ви навчаєтесь у цьому класі?

Менше року 1–2 роки 3 і більше років

5. Як часто ви берете участь у групових справах класу (заходах, проектах, ініціативах)?

Постійно Іноді Рідко Уникаю

6. Як ви оцінюєте свою популярність у класі?

Висока (мене поважають і до мене прислухаються)

Середня (я є частиною колективу, але не лідер)

Низька (я відчуваю себе осторонь або часто залишаюся наодинці)

7. До кого з однокласників ви звертаєтесь найчастіше за підтримкою або порадою?

_____ (записати 1–3 імені)

8. Хто найчастіше звертається до вас у складних ситуаціях?

_____ (записати 1–3 імені)

9. Як би ви охарактеризували свої взаємини з однолітками?

Дуже добрі Загалом добрі Напружені Складні

10. Як часто ви відчуваєте хвилювання або тривогу у спілкуванні з однокласниками?

Майже ніколи Іноді Часто Постійно

Додаток Б

Методика діагностики рівня шкільної тривожності (за Філіпсом)

Мета методики: Виявлення загального рівня тривожності підлітка, а також джерел тривожності у шкільному середовищі: у стосунках з вчителями, однолітками, у навчальній ситуації.

Інструкція для респондента: Перед тобою список тверджень. Якщо ти згоден з твердженням — постав «+», якщо не згоден — «-». Не пропускай жодного твердження.

Я переживаю, коли відповідаю біля дошки.

Мене турбує, що я можу отримати погану оцінку.

Мені здається, що однокласники ставляться до мене гірше, ніж до інших.

Я боюся бути осміяним у класі.

Я переживаю через контрольні роботи.

Іноді мені хочеться, щоб учителя не було на уроці.

Мене хвилює, що вчитель може до мене несправедливо поставитися.

Я переживаю перед новими або складними завданнями.

Мені важко почуватися вільно на уроках.

Я часто почуваюсь винним, коли щось не встигаю.

Я нервую перед тим, як мені потрібно відповідати.

Я вважаю, що мої товариші у класі до мене несправедливі.

Я часто буваю напружений на уроці.

Я не впевнений, що зможу впоратись із навчальним матеріалом.

Коли мене викликають до дошки, я дуже хвилююсь.

Я боюся зробити щось не так у присутності вчителя.

Я часто не хочу йти до школи.

У класі я часто почуваюся самотньо.

Я переживаю, що не зможу відповісти, навіть якщо знаю.

Мені здається, що я гірший за інших учнів.

Я відчуваю тривогу перед кожним уроком.

Я боюся критики з боку вчителя.

Я дуже переживаю, якщо отримую оцінку нижчу за очікувану.

У мене часто болить живіт перед школою.

Я почуваюся скуто, коли говорю у класі.
Я хвилююся, якщо вчитель подивився на мене суворо.
Я часто думаю, що інші учні сміються з мене.
Я боюся висловлювати свою думку.
Я соромлюся відповідати при всьому класі.
Я боюся, що вчитель подумає про мене погано.
Я відчуваю, що у класі мене не розуміють.
Я боюся, що з мене можуть насміхатися.
Я почуваюся гірше за інших, коли не знаю відповіді.
Я часто тривожусь через те, що подумують про мене інші.
Я намагаюся не піднімати руку, навіть якщо знаю відповідь.
Я часто відчуваю хвилювання перед уроками.
Я переживаю, що мене засуджують інші учні.
Я погано сплю перед важливими уроками чи контрольними.
Я хвилююся, коли треба щось сказати при всіх.
Я не відчуваю себе впевнено у класі.
Мене дратують однокласники.
Я боюся виглядати смішним.
Я часто нервуюсь на перервах.
Я хочу, щоб у класі мене ніхто не чіпав.
Я часто не хочу йти до школи без причини.
Я почуваюся ніяково в новому класі.
Мені здається, що вчитель до мене упереджено ставиться.
Я часто думаю про можливі невдачі.
Мені важко познайомитися з новими однолітками.
Я часто думаю, що навчаюся гірше за інших.
Я уникаю відповідати, навіть якщо впевнений у відповіді.
Я не вірю у свій успіх у навчанні.
Я відчуваю напруження в шкільному колективі.
Я боюся вчителів.

Мені не подобається навчання.

Я часто злюсь у школі.

Я тривожуся через дрібниці.

Шкали методики (Філліпс виділяє 8 факторів):

1. Загальний рівень тривожності
2. Досвід соціального стресу
3. Проблеми з учителем
4. Проблеми у стосунках з однолітками
5. Невідповідність очікуванням школи
6. Страх самовираження
7. Страх знань і оцінювання
8. Фізіологічні прояви шкільної тривожності

Обробка результатів:

1. Загальна шкільна тривожність - (оцінює загальний рівень емоційного дискомфорту, пов'язаний із навчанням і перебуванням у школі)

Номери тверджень: 1, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 17, 21, 36, 38, 40, 45, 55.

Максимум балів: 14.

2. Переживання соціального стресу (взаємини з однолітками)- (оцінює рівень тривоги, пов'язаної зі спілкуванням із однокласниками, страх відторгнення)

Номери тверджень: 3, 4, 12, 18, 20, 27, 31, 32, 37, 41, 44, 49, 53, 58.

Максимум балів: 14.

3. Утруднення у взаємодії з учителем - (страх оцінювання, критики, очікування негативного ставлення з боку вчителя).

Номери тверджень: 2, 7, 10, 16, 22, 23, 26, 30, 47, 54.

Максимум балів: 10.

4. Тривожність у ситуації самовираження - (страх говорити перед класом, проявляти себе, відповідати вголос).

Номери тверджень: 1, 11, 15, 19, 25, 28, 29, 33, 35, 39.

Максимум балів: 10.

5. *Страх знати відповідь, але не впоратись (успішність) - (сумніви у своїх силах, страх не виправдати очікувань, інтелектуальна неувереність).*

Номери тверджень: 13, 14, 19, 33, 48, 50, 51, 52.

Максимум балів: 8.

6. *Зниження фізіологічної стійкості до стресу - (наявність соматичних симптомів — біль, сон, нервозність).*

Номери тверджень: 10, 24, 34, 38, 42, 56.

Максимум балів: 6.

7. *Проблеми з адаптацією у школі - (суб'єктивне неприйняття школи як середовища, дезадаптація).*

Номери тверджень: 6, 17, 43, 45, 46, 55.

Максимум балів: 6.

8. *Високий рівень дратівливості та негативізму - (реактивні емоційні прояви, схильність до протесту, емоційні зриви).*

Номери тверджень: 41, 43, 56, 57.

Максимум балів: 4.

Для кожного твердження відповіді «так» — 1 бал, «ні» — 0 балів.

Підраховуються бали за кожною шкалою окремо, після чого інтерпретуються:

- 0–30% — низький рівень прояву фактора
- 31–50% — середній
- 51–100% — високий (потребує уваги)

Додаток В

Методика соціометрії (Дж. Морено, адаптація для підлітків)

Мета методики: Визначити соціометричну структуру групи, рівень прийняття, статус кожного учасника в колективі, виявити лідерів, ізольованих та відкинутих підлітків.

Інструкція для респондентів: Уявіть, що ви маєте організувати команду для участі в цікавому проєкті або заході. Вам потрібно вибрати трьох однокласників, з якими ви хотіли б працювати разом.

Напишіть імена тих, кого ви вибираєте:

1. _____
2. _____
3. _____

Потім укажіть однокласників, з якими ви не хотіли б бути в одній команді:

1. _____
2. _____
3. _____

Усі відповіді конфіденційні. Прізвища пишуть так, як вони в журналі класу.

Обробка результатів:

1. Соціометрична матриця

Формується таблиця, в якій у рядках і стовпцях — прізвища всіх учасників. На перетині — кількість виборів (позитивних або негативних).

2. Кількісний аналіз:

- Індекс соціометричного статусу (ІСС):

$$\text{ІСС} = \frac{\text{Кількість отриманих виборів}}{\text{Максимально можлива кількість виборів}} \times 100\%$$

- Статусні категорії:
 - *Зірка* — отримує $\geq 50\%$ виборів
 - *Прийнятий* — 25–49%
 - *Пересічний* — 10–24%

- o *Ізольований* — $<10\%$
- o *Відкинутий* — отримав ≥ 3 негативні вибори

3. Соціограма (графічна візуалізація):

- Коло — учасник;
- Стрілки — вибори (\rightarrow) або відторгнення (\dashrightarrow);
- Товщина/колір — інтенсивність вибору.

Додаток Г

Методика «Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна»

Мета методики: Діагностика рівня тривожності як емоційного стану (реактивна тривожність, РТ) та як індивідуальної риси (особистісна тривожність, ОТ) у підлітків.

Інструкція до виконання: Уважно прочитайте кожне твердження. Оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану зараз (у першій частині) або зазвичай (у другій частині), та оберіть відповідну цифру:

Шкала реактивної тривожності (РТ)

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 — зовсім ні 2 — скоріше ні 3 — скоріше так 4 — зовсім так

Я зараз...

1. Відчуваю себе спокійно
2. Напружений
3. Переживаю
4. Відчуваю задоволення
5. Занадто збуджений
6. Заспокоєний
7. Засмучений
8. Радісний
9. Впевнений
10. Відчуваю себе нещасним
11. Стурбований
12. Спокійний
13. Розгублений
14. Пригнічений
15. У доброму настрої
16. Виснажений
17. Переляканий
18. Наполоханий

19. Впевнений у собі

20. Напружений

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Оцініть кожне твердження, наскільки це про вас зазвичай, за тією ж шкалою:

Зазвичай я...

1. Відчуваю себе спокійно
2. Знаю, як впоратися з труднощами
3. Переживаю через дрібниці
4. Відчуваю себе впевненим
5. Погано сплю через переживання
6. Упевнений у своїй цінності
7. Маю напруженість
8. Надто тривожний
9. Почуваюся безпорадним у складних ситуаціях
10. Легко збуджуюсь
11. Надто переживаю
12. Відчуваю себе врівноваженим
13. Часто тривожусь
14. Боязкий
15. Спокійний
16. Невпевнений у собі
17. Схильний до хвилювання
18. Емоційно врівноважений
19. Легко дратуюсь
20. Часто відчуваю себе пригніченим

Обробка результатів:

- Для кожної шкали підсумовуються бали.
- Реактивна тривожність (РТ):
 - o 20–30 балів — низький рівень
 - o 31–45 балів — середній

- o 46 і більше — високий
- Особистісна тривожність (ОТ):
 - o 20–30 балів — низький рівень
 - o 31–45 — середній
 - o 46 і більше — високий