

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Психологічні чинники соціальної тривожності

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 “Психологія”,
освітня програма “Психологія”,
денна форма навчання)

Євдошенко Юлії Євгенівни

Науковий керівник:

Доцент кафедри загальної психології

Кандидат психологічних наук

Погорільська Наталія Іванівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №____ від_____ року

Завідувачка кафедри загальної психології

_____ **Ганна ЮРЧИНСЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ	9
1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен.....	9
1.2. Негативний дитячий досвід і ненадійні типи прив'язаності як чинники формування соціальної тривожності.....	12
1.3. Інтолерантність до невизначеності як чинник соціальної тривожності..	15
1.4. Тактики самопрезентації у контексті соціальної тривожності особистості.....	18
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ, ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ Й ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ ТРИВОЖНІСТЬ І ЇЇ РОЛІ У ВИБОРІ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	23
2.1. Обґрунтування методик дослідження.....	23
2.2. Концептуальна модель та гіпотези.....	32
2.3. Формування вибірки та збір даних.....	33
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	36
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	36
3.2. Дослідження впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на рівень соціальної тривожності..	45
3.3. Аналіз ролі соціальної тривожності у виборі тактик самопрезентації	53

	3
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	61
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	63
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Соціальна тривожність є феноменом, що швидко зростає, і який непропорційно впливає на молодих людей. Соціальний тривожний розлад (СТР), що визначається як занепокоєння або уникнення соціальних ситуацій у відповідь на страх негативної оцінки з боку інших, посідає перше місце за поширеністю серед тривожних розладів. Він має ранній вік початку – приблизно у 50% осіб до 11 років і приблизно у 80% осіб до 20 років – і є фактором ризику для подальшого розвитку депресивного розладу та зловживання психоактивними речовинами та/або алкоголем (Stein & Stein, 2008).

Останні дослідження свідчать про значно вищу поширеність СТР, ніж це вважалося раніше – понад третина (36%) респондентів відповідають діагностичним критеріям цього розладу. Особливо тривожним є те, що кожен шостий опитаний (18%) не усвідомлював наявності у себе СТР, хоча їхні показники досягали або перевищували діагностичний поріг цього розладу (Jefferies & Ungar, 2020). Це вказує на суттєву прогалину в самодіагностиці та зверненні за допомогою, що висвітлює соціальну тривожність як важливу й актуальну проблему, яка потребує більшої уваги з боку суспільства.

Соціальна тривожність має глибокий вплив на різні аспекти повсякденного життя. Наприклад, вона пов'язана з більшими перешкодами для працевлаштування, включаючи нижчий рівень освіти, менший досвід роботи, менше специфічних професійних навичок. Соціальна тривожність може перешкоджати формуванню романтичних стосунків і дружби, а також значно порушувати повсякденні справи та загальне благополуччя (Kamhout et al., 2023).

Інтолерантність до невизначеності є особливо актуальною для соціальної тривожності, оскільки соціальні ситуації за своєю природою містять неоднозначність. Люди з соціальною тривожністю хвилюються про

свою самопрезентацію та поведінку в соціальних ситуаціях, які сповнені невизначеності, і це створює для них особливі труднощі (Brown & Medcalf-Bell, 2022).

В українському контексті проблема соціальної тривожності загострюється через тривалу невизначеність, пов'язану з соціально-економічними змінами та воєнними діями, що створює додаткове психологічне навантаження на населення. Існує обмежена кількість досліджень щодо особливостей соціальної тривожності серед українців в умовах постійної загрози та невизначеності.

Способи батьківського виховання та травматичний досвід у дитячому віці суттєво впливають на те, як людина вибудовує стосунки з іншими протягом життя. Такі ранні переживання часто формують викривлені когнітивні моделі та особливі психологічні стани, які згодом можуть стати підґрунтям для розвитку соціальної тривожності (Lin, 2024).

Страх оцінювання, як негативного, так і позитивного, є фундаментальною особливістю соціальної тривожності, що безпосередньо впливає на самопрезентацію (Kehayes & Mackinnon, 2019). Люди з соціальною тривожністю демонструють когнітивні упередження, що впливають на обробку соціальної інформації та самопрезентацію. Вони надмірно зосереджуються та перебільшують свої поведінкові, когнітивні й фізичні реакції (тремтіння чи потіння), що формує негативний образ себе в очах інших (Thompson et al., 2019). Це викривлене самосприйняття створює значну розбіжність між тим, як вони сприймають себе, та їхньою реальною презентацією, що може посилювати тривожність під час соціальних взаємодій.

Метою дослідження є визначення впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на вираженість соціальної тривожності, а також виявлення особливостей тактик самопрезентації у осіб з різним рівнем соціальної тривожності.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні засади дослідження негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності як детермінант соціальної тривожності.
2. Розкрити теоретичні основи взаємозв'язку між соціальною тривожністю та тактиками самопрезентації особистості.
3. Встановити рівень впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на прояв соціальної тривожності у досліджуваних.
4. Перевірити відмінності у використанні тактик самопрезентації у осіб з різними рівнями соціальної тривожності.

Об'єкт дослідження:

соціальна тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження:

вплив негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності й інтолерантності до невизначеності на соціальну тривожність та її роль у виборі тактик самопрезентації особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблематики соціальної тривожності, негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності, інтолерантності до невизначеності та тактик самопрезентації;
- емпіричні: анкетування, тестування, зокрема, шкала оцінки соціальної фобії SPIN К. М. Коннора, Дж. Р. Девідсона та ін., за перекладом Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії; анкета

негативного дитячого досвіду (ACE) В. Фелліччі, Р. Анди та ін., адаптація О. І. Власової, Н. В. Родіної та ін.; опитувальник “Досвід близьких стосунків” (ECR-R) Р. К. Фрейлі, Н. П. Валлера, К. А. Бреннана, адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікової; тест “Шкала інтолерантності до невизначеності” (IUS-12) Н. Карлетона, адаптація Г. М. Громової; методика “Шкала виміру тактик самопрезентації” (SPTS) С. Лі, Б. Куіглі;

- математико-статистичні: описові статистики, аналіз надійності та внутрішньої узгодженості за коефіцієнтами альфа Кронбаха та омега Макдональда, кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, регресійний аналіз за коефіцієнтом регресії, однофакторний дисперсійний аналіз за критерієм Фішера з використанням статистичної програми Jamovi.

Дослідницька вибірка:

У дослідженні взяли участь 123 респонденти, серед яких 107 жінок і 16 чоловіків віком від 17 до 26 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, *що вперше:*

- уточнено розуміння відмінностей у впливі різних компонентів інтолерантності до невизначеності на соціальну тривожність, зокрема доведено провідну роль гнітючої тривоги порівняно з прогностичною тривогою;

набули подальшого розвитку положення про:

- роль тривожного типу прив'язаності як значущого предиктору соціальної тривожності з конкретизацією відсутності надійної прив'язаності у осіб з високим рівнем соціальної тривожності;

- специфіку використання захисних тактик самопрезентації особами з підвищеним рівнем соціальної тривожності, зокрема встановлено домінування тактики “Заперечення” та її найсильніший зв’язок із соціальною тривожністю.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати та висновки можуть бути використані психологами та психотерапевтами у роботі з клієнтами, що страждають на соціальну тривожність і фобію.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено коректним вибором теоретичних положень, використанням валідних методик збору даних, застосуванням відповідних методів математико-статистичного аналізу та поєднанням теоретичного й емпіричного підходів у дослідженні.

Структура та обсяг роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 49 найменування, з них – 42 іноземною мовою, та 11 додатків. Дослідження містить 8 таблиць і 11 рисунків. Основний зміст викладено на 60 сторінках комп’ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ

1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен

Соціальна тривожність – це страх бути осудженим та негативно оціненим іншими людьми, що, як наслідок, призводить до уникнення соціальних ситуацій. Соціальна тривожність може викликати почуття неадекватності, неповноцінності, сорому та приниження. Деякі люди відчують тривогу в більшості соціальних ситуацій. Для інших тривожність пов'язана з конкретними соціальними ситуаціями, такими як спілкування з незнайомцями, взаємодія на вечірках або виступ перед аудиторією тощо. Вона характеризується різними емоційними, фізичними та поведінковими симптомами, як-от надмірна самосвідомість, страх приниження, відчуття жару або холоду, нудота, виправдання хворобою, щоб уникнути певних ситуацій тощо (Contractor & Sarkar, 2018).

Люди, які страждають на соціальну тривожність, відчують страх перед широким спектром соціальних ситуацій. Участь у групових заходах та спілкування по телефону викликають у них значний дискомфорт. Особливо проблемними є ситуації, коли інші можуть їх спостерігати: вхід до приміщення з присутніми людьми, споживання їжі чи напоїв у публічних місцях, перебування в центрі уваги та об'єктом критики (Lima Osorio et al., 2011). Основне хвилювання таких осіб пов'язане з можливістю сказати чи зробити щось, що вони вважатимуть принизливим або соромним. Серед типових страхів – надмірне потіння, тремтіння, почервоніння обличчя, мовні затримки, прояв ознак тривожності, а також побоювання справити враження нудної, нерозумної чи некомпетентної людини (Leigh & Clark, 2018).

Якщо соціальну тривожність не коригувати або не покращувати, вона переростає у хронічний соціальний тривожний розлад (соціальну фобію), і спричиняє значний дистрес, перешкоджає роботі, навчанню чи іншим видам

діяльності, погіршує загальну якість життя. Соціальний тривожний розлад характеризується надмірною тривогою та надмірною самосвідомістю у повсякденних соціальних ситуаціях (Bruce & Saeed, 1999).

З еволюційної точки зору, соціальна тривожність у помірних проявах є адаптивним механізмом, який спонукає людину більш уважно контролювати свою поведінку та осмислювати власні дії в соціумі. Така чутливість забезпечує нашу здатність пристосовуватись до оточення, підтримувати або покращувати соціальну привабливість і уникати відторгнення групою (Jefferies & Ungar, 2020).

Соціальна тривожність стає все більш поширеним явищем, особливо серед молодих людей. Дослідження, проведені серед студентів університетів, виявили значну кількість осіб із симптомами соціальної тривожності – показники поширеності склали 31.2% та 25.8%. При цьому одне з досліджень продемонструвало, що ймовірність проявів соціальної фобії у жінок в 2.3 рази вища порівняно з чоловіками (Irfan et al., 2023). Дослідження також свідчать, що молодші особи непропорційно страждають від соціальної тривожності, з показниками поширеності близько 10% на кінець підліткового віку, при цьому 90% випадків виникають до 23-річного віку (Kessler et al., 2005). Лі та Кларк (Leigh & Clark, 2018) вивчали, чому молоді люди схильні до підвищеної соціальної тривожності. Дослідники вважають, що це відбувається через два ключові фактори розвитку. По-перше, молодь поступово відходить від батьківської опіки та більше орієнтується на взаємини з однолітками. По-друге, у них активно розвиваються нейрокогнітивні здібності, включаючи самосвідомість – розуміння того, як їх оцінює оточення в публічному просторі. Поєднання цих змін створює період підвищеної вразливості до соціальної тривожності.

Дослідження, проведене Ф. Джефрісом та М. Унгаром (Jefferies & Ungar, 2020), охопило молодих людей із 7 різних країн для визначення поширеності соціального тривожного розладу. Результати виявили, що глобальний рівень цього явища суттєво вищий, ніж вважалося раніше – 36%

учасників відповідали критеріям СТР. Варто зазначити, що приблизно 18% цих осіб не усвідомлювали, що переживають соціальну тривогу, хоча фактично відповідали діагностичним критеріям СТР.

Дослідження підтвердили необхідність розрізняти щонайменше два типи соціальної тривожності: тривожність, пов'язану з соціальною взаємодією, та тривожність, пов'язану з виконанням певних дій. Тривожність, що стосується соціальної взаємодії, охоплює страхи під час зустрічей з іншими людьми (наприклад, початок і підтримання розмови як з однією людиною, так і в групах). Натомість тривожність щодо виконання певних дій пов'язана з побоюваннями соціальної оцінки під час виконання чогось перед іншими (наприклад, писати, грати на музичному інструменті, виступати з промовами) – тобто дій, яких людина не боялася б виконувати на самоті (Juretic & Zivcic-Becirevic, 2013).

Когнітивно-поведінкова модель розглядає соціальний тривожний розлад як результат взаємодії біологічної схильності людини та негативного соціального досвіду. У рамках цієї моделі, дезадаптивні мисленнєві шаблони проявляються як викривлене сприйняття соціальних інтеракцій – зокрема, очікування критичних суджень від оточення або перебільшення потенційних наслідків соціальних невдач. Ці спотворені когніції призводять до поведінки уникнення, при якій особа свідомо відсторонюється від соціальних ситуацій, намагаючись запобігти передбачуваним негативним результатам. З плином часу це уникнення підсилює соціальні страхи та підтримує стійкий цикл тривожності (Heshmati et al., 2024).

Р. Рапі та С. Спенс (Spence & Rapee, 2016; Zaviazkina & Yatsenko, 2021) підкреслюють, що соціальна тривожність залежить від культурних факторів, адже люди з соціальною тривожністю орієнтуються на очікування та стандарти оточення, соціальні норми. Отже, переживання та прояви соціальної тривожності варіюються відповідно до культурних особливостей середовища.

1.2. Негативний дитячий досвід і ненадійні типи прив'язаності як чинники формування соціальної тривожності

Насильство над дітьми – це різні форми жорстокого поводження, що відбуваються переважно в сімейному колі. Це явище охоплює фізичне, психологічне та сексуальне насильство, а також нехтування потребами дитини. Зростання в такому ворожому оточенні та перенесення цих травмуючих впливів суттєво підвищує ймовірність розвитку психічних розладів, наркотичної та алкогольної залежності, нездорових моделей прив'язаності та проблемної поведінки в майбутньому.

Постійний вплив негативних патернів поведінки в родині формує специфічне мислення дитини. Хоча не кожна дитина, яка зазнала насильства, обов'язково страждатиме від цих наслідків, ризик довготривалого впливу комплексної травми залишається високим (Devlin, 2022).

Дослідники виявили, що травматичні переживання в дитинстві, відомі як негативний дитячий досвід (НДД), відіграють значну роль у формуванні соціального тривожного розладу (Lee et al., 2020). НДД охоплює травматичні події, які відбуваються з особами до 18 років. Це можуть бути емоційне чи фізичне занедбання, різноманітні форми насильства, споглядання агресії в родині, проблеми з психічним здоров'ям близьких, перебування рідних у місцях позбавлення волі, розрив стосунків між батьками та вживання наркотичних речовин у сім'ї. Ризик зіткнення з НДД залежить від багатьох чинників – особистих, сімейних і соціальних умов. Серед них – життя в нестабільному житловому середовищі та виховання батьками, які й самі постраждали від НДД у своєму дитинстві (Hargreaves et al., 2019).

Згідно з даними мета-аналізу, особи, які зазнали будь-якого виду насильства чи недбалого ставлення в дитячі роки, мають у понад 2 рази вищу ймовірність розвитку тривожних розладів після досягнення повноліття (Li et al., 2015).

Варто зазначити, що мета-аналіз 53 наукових робіт, проведених у Китаї із залученням понад 26 тисяч учасників, продемонстрував важливу закономірність: турботливе й підтримуюче батьківство значно знижує рівень соціальної тривожності у дітей, тоді як деструктивні виховні практики, навпаки, помітно посилюють страх перед соціальною взаємодією та викликають підвищену тривогу в соціальних ситуаціях (Dong et al., 2022).

Довготривале перебування дітей у середовищі з насильством руйнує їхню фізіологічну, психологічну та емоційну рівновагу, посилюючи відчуття безпорадності. У такій ситуації діти змушені відкинути правильні пізнавальні схеми та засвоїти нелогічні моделі мислення, які допомагають їм зменшити внутрішню тривожність і страх. За відсутності корекції цих хибних уявлень можуть виникнути проблеми з адаптацією, серед яких – соціальна тривожність і комунікативні бар'єри. Методи виховання та травматичні ситуації в дитинстві суттєво впливають на здатність особи формувати здорові стосунки з іншими людьми. Такий досвід закладає фундамент для хибних когнітивних моделей і психологічних станів, які згодом провокують соціальну тривожність (Lin, 2024).

Згідно з науковими дослідженнями було виявлено, що емоційне насильство в дитячому віці корелює з розвитком соціальної тривожності значно сильніше, ніж насильство фізичного чи сексуального характеру. Науковці також зафіксували підвищені показники емоційного насильства та занедбаності серед дорослих пацієнтів із соціальним тривожним розладом, порівнюючи їх зі здоровими учасниками контрольних груп. Розвиток соціального тривожного розладу та ПТСР суттєво пов'язаний із впливом емоційного насильства та нехтування в дитинстві (Bishop et al., 2014).

Дослідження Куо (Kuo et al., 2011) розглядало вплив дитячих травм на 102 особи із соціальним тривожним розладом у порівнянні з контрольною групою з 30 здорових учасників. Результати показали, що учасники з СТР значно частіше повідомляли про пережите емоційне насильство та нехтування в дитинстві. Дослідники встановили, що саме емоційне

насильство та нехтування (а не сексуальне чи фізичне насильство або фізична занедбаність) безпосередньо корелювали з інтенсивністю проявів соціальної тривожності в учасників.

Згідно з теорією прив'язаності британського психолога Джона Боулбі, наші ранні життєві переживання формують особливі ментальні структури – уявлення про себе та оточуючих, які стають частиною системи емоційних зв'язків. Ці структури, які Боулбі визначив як “внутрішні робочі моделі”, відображають наші переконання про те, наскільки близькі люди можуть бути доступними, надійними та підтримуючими (це моделі сприйняття інших), а також про те, чи гідні ми самі отримувати увагу, турботу та підтримку (моделі сприйняття себе). Такі внутрішні шаблони згодом стають основою для формування всіх наших відносин і значно впливають на способи переживання, розуміння та вираження емоцій у різноманітних життєвих ситуаціях (Read et al., 2018).

Теоретичні розробки Дж. Боулбі демонструють, що діти розвивають механізми подолання стресу на основі поведінки батьків і сімейного оточення. Однак негативний досвід у дитинстві може заважати розвитку здорового ставлення до себе – самоповаги, розуміння власних потреб і прийняття себе. Ці компоненти надзвичайно важливі для успішного подолання життєвих викликів, побудови гармонійних взаємин і особистісного розвитку. Коли ці аспекти порушуються, людина може поступово відсторонюватися від соціальних контактів (Heshmati et al., 2024).

Якщо прив'язаність до значущих осіб сприймається як стабільно доступна й чутлива до сигналів стресу, людина формує надійну прив'язаність, інтерналізуючи сприйняття інших як чуйних, турботливих і надійних, а себе як цінну і компетентну особистість (тобто позитивну модель інших і себе). Натомість, коли значущі особи не відгукуються, відхиляють або демонструють непослідовні реакції на стрес, формується ненадійна прив'язаність. У такому випадку людина інтерналізує сприйняття інших як ненадійних і таких, що не заслуговують довіри (негативна модель інших), або

себе як негідну й неефективну (негативна модель себе). Ненадійна прив'язаність сприяє розвитку невпевненості щодо ефективності пошуку підтримки як стратегії регуляції стресу, що перешкоджає набуттю критично важливих соціальних навичок (Read et al., 2018).

Ненадійні типи прив'язаності зазвичай класифікують на тривожно-амбівалентний і уникаючий. Для тривожного типу прив'язаності характерне негативне внутрішнє сприйняття власної особистості (відчуття себе негідним любові), а для уникаючого типу – негативне сприйняття оточуючих (вважання інших ненадійними). Ненадійна прив'язаність може спричинити підвищену настороженість до сигналів відторгнення чи загрози та викривлене сприйняття загрозливих ситуацій у соціальній взаємодії (Manning et al., 2016). Отже, характер прив'язаності може бути визначальним чинником у формуванні соціальної тривожності.

1.3. Інтollerантність до невизначеності як чинник соціальної тривожності

У нашому мінливому світі, що характеризується нестабільністю, невизначеністю, складністю та неоднозначністю, люди постійно стикаються з викликами, які вимагають від них здатності витримувати невизначеність у різних життєвих сферах. Особливо це проявляється у соціальних взаємодіях, де неможливо передбачити поведінку інших людей.

Від часу появи концепції інтollerантності до невизначеності, запропонованої М. Фрістоном і співавторами в 1994 році, науковці запропонували чимало її інтерпретацій, де вона виступає міждіагностичним елементом тривожних розладів (Assaf et al., 2025). Інтollerантність до невизначеності – це схильність негативно сприймати ситуації з непередбачуваним розвитком подій, незалежно від їхньої ймовірності чи можливих наслідків. Тобто, за однакових невизначених обставин, двоє людей з однаковим розумінням ймовірності події та її можливих наслідків можуть

мати різну здатність витримувати цю невизначеність. Особа з низькою толерантністю до невизначеності сприйматиме ситуацію як надзвичайно неприємну чи навіть нестерпну, тоді як людина з високою толерантністю до невизначеності відчуватиме значно менший дискомфорт (Ladouceur et al., 2000). Сучасний науковий дискурс виокремлює три ключові аспекти цього явища – когнітивний, поведінковий та емоційний (Larochelle et al., 2025). За своєю сутністю, ІН – це тривожний стан, викликаний незнанням того, що станеться далі. Соціальні ситуації самі по собі є неоднозначними, а особи із соціальною тривожністю постійно турбуються про враження, яке вони справляють на інших, та про власну поведінку під час соціальної взаємодії. Попри існування соціальних норм і правил спілкування, часті порушення цих правил, наприклад, коли хтось перебиває розмову, свідчать про неможливість повністю контролювати перебіг соціальної взаємодії. Саме тому людям із тривожністю особливо важко переносити соціальні ситуації – через їхню підвищену чутливість до інтолерантності до невизначеності (Brown & Medcalf-Bell, 2022).

Люди, які погано переносять невизначеність, схильні вбачати небезпеку та загрози у повсякденних ситуаціях, адже життя неминуче сповнене неоднозначності та непередбачуваності. Це призводить до постійних хвилювань і викликає негативні емоційні стани – від тривожності до депресивних симптомів (Ladouceur et al., 2000).

Н. Карлтон і колеги (Carleton et al., 2006) структурували інтолерантність до невизначеності (ІН) на два компоненти: *прогностичну тривогу* (тобто когнітивно-орієнтовану, наприклад “Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька”), яка включає бажання передбачуваності та контролю, та *гнітючу тривогу* (тобто поведінкову, наприклад “Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене”), що пов’язана з уникненням або бездіяльністю при зіткненні з невизначеними ситуаціями. Великий обсяг досліджень демонструє сильний зв’язок між ІН і соціальною тривожністю. Наукові роботи послідовно демонструють, що ІН “особливо тісно пов’язана із

соціальною тривожністю” і представляє значущу позитивну кореляцію (Yao et al., 2023).

У своєму дослідженні Макевой і Магоні (McEvoy & Mahoney, 2011) виявили сильний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та симптомами тривожності серед пацієнтів, які проходили лікування тривожних розладів. Зокрема, вони встановили, що вищі рівні ІН значно корелювали з більшою інтенсивністю тривожних симптомів. Дослідники також з'ясували, що різні аспекти ІН пов'язані з різними проявами тривожності. Наприклад, гнітюча тривога (занепокоєння щодо прийняття рішень) найтісніше пов'язана з симптомами соціальної тривожності, тоді як прогностична тривога (тривога щодо майбутнього) найбільш виразно корелює з симптомами генералізованої тривожності.

Наукові дослідження продемонстрували, що ІН виступає посередником у взаємозв'язку між тривожністю під час соціальної взаємодії та схильністю негативно інтерпретувати навіть позитивні соціальні події (Nishikawa et al., 2022). Це припущення вказує на те, що невизначеність може сприяти парадоксальній негативній оцінці позитивних соціальних подій, що є характерною ознакою соціальної тривожності.

Дослідження також продемонстрували ширший вплив ІН у різних контекстах. Наприклад, відчуття небезпеки пов'язане з підвищеною невизначеністю, інтолерантністю до невизначеності та посиленою тривожністю, що підтверджено дослідженнями під час соціально-політичних заворушень у Лівані та під час землетрусів у Туреччині, де ІН передбачала нижчий рівень суб'єктивного щастя (Assaf et al., 2025). Враховуючи тривалу військову агресію проти України, це питання набуває особливої актуальності для українського суспільства, яке перебуває в умовах постійної невизначеності та загрози безпеці.

Хоча більшість досліджень підтверджує значний зв'язок між ІН і соціальною тривожністю, варто зазначити, що не всі дослідження виявили таку закономірність. Наприклад, одне дослідження повідомило, що

“інтолерантність до невизначеності не зробила значного внеску в модель” при вивченні факторів, пов’язаних із соціальною тривожністю (Yuniardi, 2019). Слід зазначити, що згадане дослідження було проведено в Індонезії, тому ці результати можуть більше відображати особливості сприйняття невизначеності в конкретному соціокультурному контексті.

1.4. Тактики самопрезентації у контексті соціальної тривожності особистості

Самопрезентація є цілеспрямованою поведінкою, коли особистість свідомо намагається впливати на сприйняття інших, підкреслюючи позитивні аспекти себе та применшуючи свої сприйнятті недоліки чи вади. Усвідомлення того, як нас сприймають інші, часто може викликати тривожність щодо власної поведінки чи діяльності в соціальних ситуаціях, що, у свою чергу, призводить до почуття неповноцінності і, як наслідок, знижує самооцінку людини (Rothberger et al., 2015, p. 234).

Люди, які представляють себе іншим, здебільшого усвідомлюють, що вони це роблять, і тому вдаються до конкретних дій, щоб сформувати певне враження у свідомості оточуючих. Серед особливих мотивацій для досягнення мети позитивної самопрезентації можна назвати прагнення підтвердити власне самосприйняття, отримати схвалення однолітків, здобути повагу та уникнути негативної оцінки іншими. Усвідомлення взаємодії між власним самосприйняттям і сприйняттям оточуючих у соціальному середовищі може викликати відчуття тривоги, що призводить до появи побоювань щодо самопрезентації (Rothberger et al., 2015, p. 235).

Тактики самопрезентації поділяють на два типи: *асертивні* та *захисні*. Асертивна самопрезентація відбувається, коли особи цілеспрямовано підкреслюють свої позитивні риси, щоб отримати схвалення від інших. Натомість захисна самопрезентація зосереджується на уникненні

несхвалення та можливої негативної оцінки з боку оточуючих (Bober et al., 2021, p. 2).

Зв'язок між самопрезентацією та соціальною тривожністю став центральною темою багатьох наукових досліджень. Мадукс та інші науковці (Maddux et al., 1988) вивчали, як поєднання теорії самоефективності та теорії самопрезентації допомагає краще зрозуміти соціальну тривожність. Їхня увага зосереджувалася на взаємозв'язку між загальною соціальною тривожністю та очікуваннями людей щодо соціальних ситуацій, які викликають тривогу. У більш сучасному дослідженні (Kehayes & Mackinnon, 2019) був досліджений взаємозв'язок між прагненням до ідеальної самопрезентації та соціальною тривожністю. Вони особливо наголосили на важливості таких медіаторів, як мотивація до самопрезентації, сформовані очікування та схильність до переживання гніву. Результати цих наукових робіт демонструють, що занепокоєння щодо самопрезентації суттєво впливає як на її поведінкові патерни, так і на інтенсивність тривожних станів у різноманітних соціальних ситуаціях.

Люди часто прагнуть показати себе в певному світлі, але стикаються з двома перешкодами: вони або не розуміють, як досягти бажаного враження, або не вірять у свою здатність створити образ, який викличе позитивну реакцію в оточуючих. Наприклад, особа може хотіти виглядати професійно компетентною, але сумніватися в можливості досягти цього. Такий розрив між бажанням створити конкретне враження та невпевненістю в досягненні цієї мети часто стає підґрунтям для соціальної тривожності. За дослідженням Шленкера і Лірі (Schlenker & Leary, 1982), саме занепокоєння про власну самопрезентацію є основою різних форм соціальної тривожності.

Сучасні наукові дослідження розширюють наше розуміння страху оцінки, визнаючи, що люди можуть боятися не лише негативних, але й позитивних оцінок. Як показали дослідники (Lopez & Polletta, 2021, p. 2), обидва види страху пов'язані з соціальною тривожністю, хоча кожен має свої особливі взаємозв'язки з різними аспектами соціальної тривожності. Цей

більш комплексний погляд допомагає краще зрозуміти, чому люди з соціальною тривожністю часто відчують дискомфорт як від критики, так і від похвали, уникаючи будь-якої форми оцінювання їхньої особистості чи поведінки.

Люди із соціальною тривожністю схильні обирати захисні стратегії самопрезентації замість стратегій, спрямованих на здобуття схвалення. Коли людина надмірно зосереджена на самозахисті (тобто захисній самопрезентації), вона менш схильна ділитися інформацією про себе через страх негативної оцінки з боку інших (Nielsen, 2023). Отже, захисні стратегії самопрезентації є типовими способами впоратися з ситуацією для людей із соціальною тривожністю. Вони використовують самообмеження та уникають ситуацій, які можуть призвести до осуду.

Висновки до розділу 1

1. Соціальна тривожність є комплексним психологічним феноменом, що виявляється у страху негативної оцінки та осуду з боку інших. Вона має різноманітні емоційні, фізичні та поведінкові прояви, може переростати у хронічний соціальний тривожний розлад. Характеризується вищою поширеністю серед молоді (особливо жінок), розподіляється на щонайменше два типи (пов'язану із соціальною взаємодією та виконанням певних дій). Формується внаслідок взаємодії біологічної схильності та негативного соціального досвіду, підтримується через дезадаптивні мисленнєві шаблони та поведінку уникнення, і має виражену культурну зумовленість. Це в сукупності обґрунтовує необхідність подальшого дослідження цього явища, особливо серед студентської молоді як особливо вразливої категорії.
2. Аналіз наукової літератури підтверджує наявність суттєвого зв'язку між негативним дитячим досвідом, ненадійними типами прив'язаності та формуванням соціальної тривожності. Дослідження демонструють, що

діти, які зазнали різних форм насильства та нехтування (особливо емоційного), мають більш ніж удвічі вищу ймовірність розвитку тривожних розладів у дорослому віці. Особливе значення має емоційне насильство, яке виявляє сильнішу кореляцію з соціальною тривожністю порівняно з фізичним чи сексуальним насильством. Згідно з теорією прив'язаності, ранній травматичний досвід формує “внутрішні робочі моделі” з негативним сприйняттям себе та/або інших, що лежать в основі ненадійних типів прив'язаності. Це породжує підвищену настороженість до сигналів відторгнення та викривлене сприйняття соціальних ситуацій. Деструктивні виховні практики порушують здатність формувати здорові стосунки, тоді як турботливе й дбайливе батьківство знижує рівень соціальної тривожності. Представлені дані обґрунтовують необхідність емпіричного дослідження впливу негативного дитячого досвіду та ненадійних типів прив'язаності на вираженість соціальної тривожності.

3. Здійснений теоретичний аналіз дозволяє констатувати наявність тісного взаємозв'язку між інтолерантністю до невизначеності та соціальною тривожністю, що підтверджується значним масивом емпіричних досліджень. Інтollerантність до невизначеності, яка проявляється через когнітивний, поведінковий і емоційний аспекти, виступає потужним предиктором соціальної тривожності, особливо в контексті непередбачуваності соціальних взаємодій. Гнітюча тривога найтісніше пов'язана саме з симптомами соціальної тривожності, виступаючи посередником у формуванні негативних інтерпретацій навіть позитивних соціальних подій. Особливої актуальності це питання набуває в умовах довготривалої невизначеності та загроз безпеці, характерних для українського суспільства під час війни. Хоча окремі дослідження в специфічних соціокультурних контекстах не виявили значущого зв'язку між цими феноменами, переважаюча більшість наукових даних створює підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки

гіпотези про вплив інтолерантності до невизначеності на рівень соціальної тривожності.

4. Аналіз наукових досліджень демонструє тісний взаємозв'язок між соціальною тривожністю та вибором тактик самопрезентації, де особи з підвищеним рівнем тривожності схильні надавати перевагу захисним стратегіям над асертивними. Невідповідність між прагненням створити бажане враження та сумнівами у власних можливостях посилює тривожні стани в соціальних ситуаціях. Особи з підвищеною соціальною тривожністю виявляють схильність до самообмеження та уникнення ситуацій з можливим осудом, що підтверджує припущення про значущу роль соціальної тривожності на вибір стратегій самопрезентації.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ, ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ Й ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ ТРИВОЖНІСТЬ І ЇЇ РОЛІ У ВИБОРІ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування методик дослідження

Для визначення впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на вираженість соціальної тривожності, а також виявлення особливостей тактик самопрезентації у осіб з різним рівнем соціальної тривожності застосовано наступний психодіагностичний інструментарій, вибір якого зумовлений його високою валідністю, надійністю та широким застосуванням у міжнародних дослідженнях, а також відповідністю завданням дослідження:

1. анкета (вік, стать);
 2. шкала оцінки соціальної фобії SPIN К. М. Коннора, Дж. Р. Девідсона та ін., за перекладом Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (2012);
 3. анкета негативного дитячого досвіду ACE В. Фелліччі, Р. Анди та ін., адаптація О. І. Власової, Н. В. Родіної та ін. (2022);
 4. опитувальник “Досвід близьких стосунків” ECR-R Р. К. Фрейлі, Н. П. Валлера, К. А. Бреннана, адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікової (2022);
 5. тест “Шкала інтолерантності до невизначеності” IUS-12 Н. Карлетона, адаптація Г. М. Громової (2021);
 6. методика “Шкала виміру тактик самопрезентації” SPTS С. Лі, Б. Куіглі.
Представимо опис кожної зазначеної методики та опитувальника.
1. *Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory)* К. М. Коннора, Дж. Р. Девідсона та ін. – інструмент для визначення рівня соціальної тривожності та фобії, продемонстрував належну внутрішню

узгодженість та достатню конвергентну валідність при порівнянні з різними інструментами самооцінки та експертної оцінки соціальної фобії (Гаврилькевич та ін., 2024). SPIN було розроблено через те, що попередні методики не охоплювали всі важливі клінічні аспекти: страх, уникнення та фізіологічні реакції. Цей опитувальник містить 17 тверджень для самооцінки рівня соціальної фобії за останній тиждень, де кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: “анітрохи” – 0 балів, “трохи” – 1 бал, “дещо” – 2 бали, “дуже” – 3 бали та “надзвичайно” – 4 бали. Максимальний можливий результат – 68 балів. Рівень соціальної тривожності та фобії розраховується наступним чином:

- Менше 20 балів – відсутність соціальної фобії;
- 20-29 балів – легкий рівень соціальної фобії;
- 30-39 балів – середній рівень соціальної фобії;
- 40-49 балів – високий рівень соціальної фобії;
- Понад 50 балів – дуже високий рівень соціальної фобії.

Опитувальник “Шкала оцінки соціальної фобії SPIN” має наступну шкалу:

- *Загальний рівень соціальної тривожності* – оцінює різні аспекти соціальної тривожності, включаючи страх критики, страх перед авторитетними особами, уникнення соціальних ситуацій та фізіологічні симптоми тривоги у соціальних ситуаціях.
2. *Анкета негативного дитячого досвіду ACE (Adverse Childhood Experience)* В. Фелліччі, Р. Анди та ін. – вимірює вплив несприятливих подій, травматичних переживань та стресових ситуацій у дитинстві (до 18 років), включаючи різні форми жорстокого поводження, нехтування та дисфункціональних сімейних обставин, які можуть негативно впливати на подальший розвиток та здоров’я людини у дорослому віці. Оригінальна анкета ACE була розроблена у 1990-х роках дослідниками Вінсентом Феліті, Робертом Андою та колегами. Повна модифікація,

адаптація та стандартизація англійської АСЕ дозволила створити вдосконалену українську версію інструменту, що складається з 22 запитань з бінарними варіантами відповідей (“так” або “ні”). Застосування різноманітних методів математичної статистики підтвердило ефективність, надійність, конструктивну валідність та внутрішню узгодженість методики (Власова та ін., 2022).

Опитувальник негативного дитячого досвіду містить у собі наступні шкали:

- *Проживання у дисфункціональній сім'ї* – охоплює ситуації, коли особи віком до 18 років перебували в середовищі, у якому батьки чи інші дорослі члени сім'ї мали залежності від алкоголю або психоактивних речовин, були розлучені або не проживали разом, страждали на психічні розлади, намагалися скоїти самогубство, систематично проявляли жорстокість до членів сім'ї, були ув'язнені, не могли забезпечити базові дитячі потреби;
- *Деструктивне ставлення оточення* – охоплює досвід осіб молодше 18 років, які зазнали ситуацій частих образ, сварок і принижень, постійного відчуття страху фізичної шкоди, випадки регулярного фізичного насильства у формі побиття, хапання, штовхання чи кидання предметів, з наслідками у вигляді синців і ушкоджень, відчуття нелюбові та байдужості, сприйняття нерівного розподілу батьківської уваги порівняно з братами чи сестрами, загальну відсутність підтримки та близькості в сім'ї, відсутність захисника у житті дитини, використання мовчання як методу покарання, досвід цькування й насильства у школі;
- *Залучення до раннього статевого життя* – охоплює ситуації, коли особа до 18 років зазнавала сексуальних домагань від людей, які були старші за неї щонайменше на 5 років, включаючи успішні чи неуспішні спроби статевого акту;

- *Соціально-емоційна занедбаність* (додаткова) – оцінює рівень соціально-емоційної занедбаності до 18 років, випадки сексуального домагання від осіб, старших щонайменше на 5 років, включаючи спроби чи факти статевого акту, матеріальну депривацію, ув'язнення батьків чи опікунів, досвід фізичної ізоляції чи обмеження свободи через замикання у кімнаті або прив'язування дорослими, випадки булінгу або насильства у школі;
 - *Загальний рівень ННД* – вимірює травматичні події, отримані в дитинстві (до 18 років), які можуть негативно впливати на здоров'я та психологічне благополуччя людини в дорослому віці.
3. *Опитувальник “Досвід близьких стосунків” ECR-R* (Experiences in Close Relationships-Revised) Р. К. Фрейлі, Н. П. Валлера, К. А. Бреннана – вимірює індивідуальні відмінності у стилях прив'язаності дорослих людей у романтичних стосунках. Інструмент оцінює два ключові виміри прив'язаності: тривожність (страх відторгнення та покинутості) та уникнення (дискомфорт від близькості та залежності від партнера). На основі поєднання цих вимірів визначається тип прив'язаності особистості. Оригінальна версія опитувальника (ECR) була розроблена у 1998 році Келлі А. Бреннаном, Кетрін Л. Кларк та Філіпом Р. Шейвером на основі аналізу існуючих на той час методик оцінки прив'язаності. Переглянута версія (ECR-Revised) була створена у 2000 році Р. Крісом Фрейлі, Нілаєм П. Валлером та Келлі А. Бреннаном для покращення психометричних властивостей оригінального інструменту. Адаптована методика за результатами здійсненої перевірки володіє задовільними психометричними характеристиками, інструмент демонструє достатні показники надійності та валідності (Казанжи & Вторнікова, 2022). Опитувальник “Досвід близьких стосунків” ECR-R має наступні шкали:
- *Шкала тривожності прив'язаності* – вимірює, наскільки людина відчуває впевненість або сумніви щодо надійності та емоційної

доступності важливої для неї особи. Охоплює 12 тверджень, підрахунок здійснюється шляхом додавання всіх позитивних відповідей, де кожне “так” дає 1 бал. Максимальний можливий результат становить 12 балів. 0-3 бали відповідають низькому рівню, 4-7 балів вказують на середній рівень, 8-12 балів свідчать про високий рівень.

- *Шкала уникнення близькості* – оцінює рівень дискомфорту, яку особа переживає при емоційному зближенні з іншими та при формуванні взаємозалежних стосунків. Містить 12 тверджень, включає як прямі твердження (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді). 0-5 балів свідчать про низький рівень, 6-9 балів – про середній рівень, 10-12 балів – про високий рівень.
- *Генералізований показник прив’язаності* – є показником співвідношення між шкалою тривожності прив’язаності та шкалою уникнення близькості. Поєднання значень цих двох шкал формує специфічний тип прив’язаності, що розташовується в діапазоні від надійного до боязкого типу.

4. *Тест “Шкала інтолерантності до невизначеності” (IUS-12)* Н. Карлетона – вимірює рівень індивідуальної нетерпимості до невизначеності, тобто схильність людини відчувати дискомфорт, тривогу або стрес у ситуаціях невизначеності, неоднозначності чи непередбачуваності. Цей психологічний інструмент був розроблений Ніколасом Карлетоном і його колегами і опублікований у 2007 році як скорочена версія попередніх шкал вимірювання інтолерантності до невизначеності. Українська версія тесту демонструє належний рівень надійності, має підтвержену валідність і відповідає біфакторній структурі. Серед найпопулярніших сучасних інструментів для оцінювання рівня інтолерантності до невизначеності, це перший тест, який пройшов повний цикл перекладу українською мовою з подальшою адаптацією та повністю задовольняє всі необхідні психометричні

критерії (Громова, 2021). Цей тест містить 12 тверджень, де кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: “зовсім не типово для мене” – 1 бал, “не дуже типово для мене” – 2 бали, “дещо типово для мене” – 3 бали, “типово для мене” – 4 бали та “дуже типово для мене” – 5 балів.

Тест містить у собі наступні шкали:

- *Шкала прогностичної тривоги* (від 7 до 35 балів) – описує когнітивний аспект ставлення до невизначеності, що відображається через свідомі очікування та переконання людини стосовно майбутнього та ситуацій з непередбачуваним результатом (7-16 балів – низький рівень, 17-26 балів – середній рівень, 27-35 балів – високий рівень).
- *Шкала гнітючої тривоги* (від 5 до 25 балів) – описує, як тіло та емоційна сфера людини реагують на непередбачувані обставини – через тілесні відчуття, емоційні стани та фізіологічні прояви (5-10 балів – низький рівень, 11-17 балів – середній рівень, 18-25 балів – високий рівень).
- *Загальний бал інтолерантності до невизначеності* (від 12 до 60 балів) – описує схильність людини негативно реагувати на невизначеність у різних ситуаціях. Рівень ІН розраховується наступним чином:
 - 12-27 балів – низький рівень;
 - 28-42 бали – середній рівень;
 - 43-60 балів – високий рівень.

5. *Методика “Шкала виміру тактик самопрезентації” SPTS* (Self-Presentation Tactics Scale) С. Лі, Б. Куїглі – спрямована на визначення типів тактик самопрезентації, які використовує особистість. Вона дозволяє диференціювати захисні та асертивні тактики, що особливо важливо при вивченні соціальної тривожності, оскільки тривожні особи часто схиляються до захисних форм поведінки. Методика складається з 64 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за дев’ятибальною шкалою: “майже ніколи” оцінюється в 1 бал,

“завжди” - у 9 балів. Більша кількість балів свідчить про домінування тактики самопрезентації у поведінці особистості. Усі 64 твердження розподіляються на 12 груп тактик самопрезентації, у кожному з яких можна отримати максимально 45 балів (окрім тактики “Намагання сподобатися” - 72 бали). З 1 до 5 – тактики захисного типу, з 6 до 12 – тактики асертивного типу самопрезентації:

1. *Виправдання із запереченням відповідальності* – оцінює ситуації, коли людина стверджує, що не несе відповідальності за свої негативні або неприємні вчинки;
2. *Заперечення* – оцінює випадки пояснення причин своєї поведінки завчасно, до настання неприємної події;
3. *Виправдання з прийняттям відповідальності* – визнання власної відповідальності за проблеми чи труднощі, але уникнення пояснення їхніх причин;
4. *Перешкода самому собі* – створення умов для власної невдачі та неуспіху, щоб уникнути негативних оцінок своїх недоліків від інших;
5. *Вибачення* – щире каяття або визнання власної провини в несприятливих обставинах, визнання відповідальності за свої дії;
6. *Намагання сподобатися* – намагання завоювати прихильність будь-яким способом: лестощами, подарунками тощо;
7. *Залякування* – спроба викликати в іншій людині страх і відчуття реальної загрози, позиціонування себе як сильної та владної особистості;
8. *Прохання/благання* – представлення себе як слабкої, безпорадної людини, яка потребує допомоги;
9. *Приписування собі досягнень* – рекламування себе як успішної людини;
10. *Перебільшення своїх досягнень* – переконування інших людей, що успіхи людини значно вагоміші, ніж є насправді;
11. *Негативна оцінка інших* – приниження інших людей заради власного звеличення;

12. *Приклад для наслідування* – прагнення поваги та схвалення через демонстрацію себе як морально привабливої особистості (Kumar et al., 2022).

Важливо зазначити, що дана методика не має офіційної адаптації українською мовою. У зв'язку з цим у рамках нашого дослідження було здійснено переклад опитувальника з використанням процедури прямого та зворотного перекладу з метою забезпечення максимальної відповідності оригінальному змісту тверджень. Для оцінки психометричних властивостей адаптованої версії було проведено аналіз внутрішньої узгодженості шкал із розрахунком коефіцієнтів альфа Кронбаха та омега Макдональда, що дозволило визначити надійність інструменту в умовах української вибірки.

Аналіз надійності адаптованої української версії методики “Шкала виміру тактик самопрезентації” С. Лі та Б. Куіглі продемонстрував задовільні психометричні характеристики (табл. 2.1.1). Загальний коефіцієнт альфа Кронбаха склав 0.850, що відповідає високому рівню внутрішньої узгодженості шкали та свідчить про надійність інструменту для використання в українських умовах. Значення омега Макдональда підтверджує стабільність отриманих результатів, оскільки цей показник є менш чутливим до кількості пунктів у шкалі.

Таблиця 2.1.1

Показники надійності та внутрішньої узгодженості шкали виміру самопрезентації

Коефіцієнт Кронбаха (α)	Коефіцієнт Макдональда (ω)
0.850	0.861

У таблиці надійності (див. Додаток А) пункт “Вибачення” демонструє, що його видалення підвищить коефіцієнт Кронбаха α з 0.850 до 0.868, що є досить значним покращенням. Це вказує на те, що цей пункт демонструє низьку конвергентну валідність з загальною структурою шкали.

Аналіз кореляційної матриці підтверджує виявлені проблеми з внутрішньою узгодженістю (див. Додаток Б). Тактика “Вибачення” демонструє суттєво слабші зв’язки з рештою компонентів порівняно з іншими тактиками. Низькі кореляції “Вибачення” з іншими пунктами означають, що цей пункт вимірює дещо інше, ніж загальний конструкт, який вимірює вся шкала.

Виключення пункту "Вибачення" з методики призвело до помітного покращення психометричних характеристик адаптованої української версії шкали (табл. 2.1.2). Загальний коефіцієнт альфа Кронбаха підвищився на 0.018 одиниць, що свідчить про зростання внутрішньої узгодженості інструменту. Аналогічно, коефіцієнт омега Макдональда зріс на 0.016 одиниць, підтверджуючи стабільність поліпшення надійності.

Таблиця 2.1.2

Порівняння показників надійності та внутрішньої узгодженості шкали виміру самопрезентації

Варіант шкали	Коефіцієнт Кронбаха (α)	Коефіцієнт Макдональда (ω)
З тактикою “Вибачення”	0.850	0.861
Без тактики “Вибачення”	0.868	0.877

Отримана структура виглядає більш узгодженою та концептуально обґрунтованою. Виключення тактики “Вибачення” дозволило більш чітко розмежувати захисні та асертивні тактики самопрезентації, оскільки ця тактика мала неоднозначний статус у загальній системі самопрезентаційної поведінки. Це також може відображати культурні особливості сприйняття вибачення в українському контексті, де воно може функціонувати радше як соціальна норма ввічливості, аніж як специфічна тактика самопрезентації.

2.2. Концептуальна модель та гіпотези

Концептуальна модель дослідження передбачає, що негативний дитячий досвід, ненадійні типи прив'язаності та висока інтолерантність до невизначеності є ключовими чинниками, що впливають на вираженість соціальної тривожності, рівень якої відіграє визначальну роль у виборі тактик самопрезентації особистості (рис. 2.2.1).

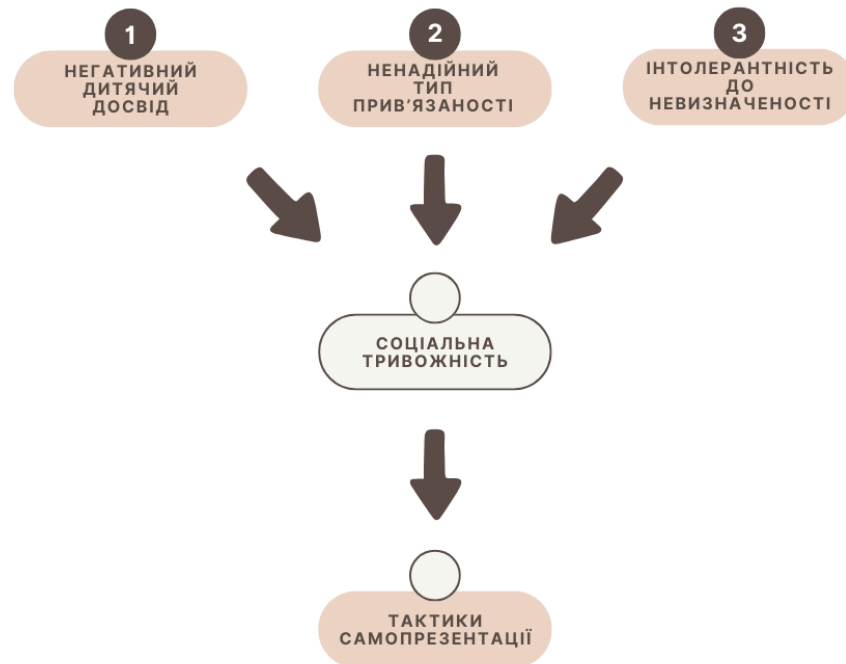


Рис. 2.2.1. Концептуальна модель дослідження

На основі теоретичного аналізу та розробленої концептуальної моделі були сформульовані такі дослідницькі гіпотези:

Гіпотеза 1: Високий рівень негативного дитячого досвіду є значущим предиктором соціальної тривожності, при цьому шкала “Деструктивне ставлення оточення” має найбільший вплив на прояв соціальної тривожності.

Гіпотеза 2: Ненадійні типи прив'язаності здійснюють значущий вплив на рівень соціальної тривожності, при цьому тривожний тип прив'язаності є сильнішим предиктором соціальної тривожності порівняно з унікаючим типом.

Гіпотеза 3: Високий рівень інтолерантності до невизначеності здійснює значущий вплив на рівень соціальної тривожності, при цьому

гнітюча тривога має більший вплив на соціальну тривожність, ніж прогностична тривога.

Гіпотеза 4: Високий рівень соціальної тривожності пов'язаний з більш частим використанням захисних тактик самопрезентації, а низький рівень – з перевагою асертивних тактик.

2.3. Формування вибірки та збір даних

Вибірка даного дослідження складається зі 123 респондентів віком від 17 до 26 років. Гендерний розподіл учасників дослідження представлений 107 жінками та 16 чоловіками, що відповідно становить 87% та 13% від загальної кількості опитаних. У вибірці спостерігається значна перевага жінок, що необхідно враховувати при аналізі та інтерпретації результатів дослідження.

Процес збору емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що дозволило забезпечити зручність участі респондентів у дослідженні.

Для характеристики вибірки та опису основних тенденцій у досліджуваних показниках було застосовано методи описової статистики, які дозволяють отримати загальне уявлення про розподіл даних у вибірці та виявити основні тенденції, що є важливим для подальшої інтерпретації результатів.

Для вирішення завдання встановлення рівня впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на прояв соціальної тривожності було застосовано регресійний аналіз із використанням коефіцієнта регресії. Цей метод дозволяє виявити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними та визначити ступінь впливу предикторів (негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності) на залежну змінну (соціальну тривожність). Регресійний аналіз дає можливість побудувати математичну модель, що прогнозує значення соціальної тривожності на

основі значень предикторів, а також оцінити статистичну значущість їхнього впливу.

Для аналізу особливостей тактик самопрезентації у осіб з різними рівнями соціальної тривожності було використано кореляційний і дисперсійний аналізи. Кореляційний аналіз дозволяє виявити ступінь і характер взаємозв'язків між змінними, щоб встановити, які тактики самопрезентації корелюють з соціальною тривожністю. Дисперсійний аналіз дає можливість виявити статистично значущі відмінності у показниках тактик самопрезентації між групами осіб з різними рівнями соціальної тривожності, а також оцінити вплив рівня тривожності на вибір конкретних тактик самопрезентації.

Обрані методи статистичного аналізу відповідають завданням дослідження та дозволяють отримати надійні та валідні результати щодо впливу негативного дитячого досвіду, типу прив'язаності та інтолерантності до невизначеності на вираженість соціальної тривожності, а також виявити особливості тактик самопрезентації у осіб з різним рівнем соціальної тривожності.

Висновки до розділу 2

1. Методологічний інструментарій дослідження включає валідні та надійні психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно оцінити всі компоненти концептуальної моделі. Використання шкали SPIN забезпечує точну діагностику рівня соціальної тривожності, анкета ACE дає можливість кількісно оцінити негативний дитячий досвід, опитувальник ECR-R визначає особливості прив'язаності в близьких стосунках, тест IUS-12 вимірює інтолерантність до невизначеності. Методика SPTS дозволяє диференціювати захисні та асертивні тактики самопрезентації, надійність і узгодженість якої було підтверджено через психометричну перевірку. Виявлення

проблематичності тактики “Вибачення” та її виключення з аналізу дозволило значно покращити внутрішню узгодженість інструменту та забезпечити більш чітке розмежування захисних і асертивних стратегій самопрезентації в українському культурному контексті.

2. Розроблена концептуальна модель дослідження та дослідницькі гіпотези відображають причинно-наслідкові зв'язки між негативним дитячим досвідом, тривожним типом прив'язаності, високою інтолерантністю до невизначеності як предикторами соціальної тривожності, та встановлюють зв'язок між рівнем соціальної тривожності та типом тактик самопрезентації.
3. Формування вибірки з 123 респондентів віком 17-26 років забезпечує достатню статистичну потужність для перевірки висунутих гіпотез, хоча гендерний дисбаланс у бік жінок потребує врахування при інтерпретації результатів. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі респондентів у дослідженні.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Первинна обробка отриманих даних

1. За результатами оцінки за шкалою SPIN встановлено наступний розподіл рівнів соціальної тривожності серед учасників дослідження (рис. 3.1.1):

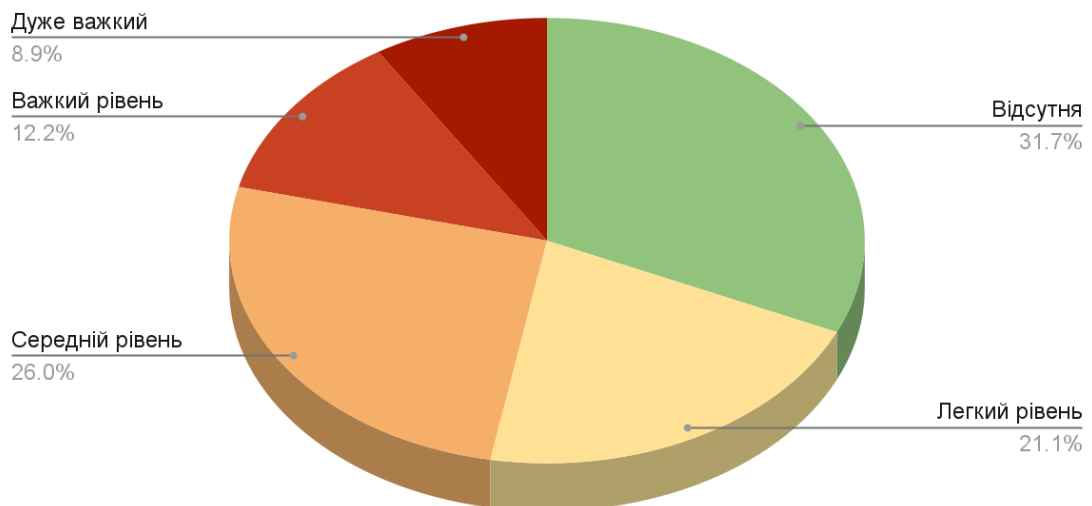


Рис. 3.1.1. Розподіл рівнів соціальної тривожності за шкалою SPIN

Аналіз демонструє, що трохи більше половини учасників мають відсутній або легкий рівень соціальної тривожності, тоді як інша половина демонструє клінічно значущі прояви (середній, важкий і дуже важкий рівні). Зокрема, важкі форми соціальної тривожності (важкий та дуже важкий рівні) спостерігаються у приблизно п'ятій частині від всієї вибірки.

Розподіл демонструє поляризацію групи: з одного боку, третина учасників не демонструє жодних проявів соціальної тривожності, що може свідчити про їхню психологічну стійкість і добре розвинені соціальні

навички. З іншого боку, значна частина має підвищені показники, що може відображати наявність негативних думок про себе, уникнення соціальних ситуацій і фізичних проявів тривожності при спілкуванні з іншими. Така структура вибірки створює сприятливі умови для порівняльного аналізу між групами з різними рівнями важкості.

2. Отримані дані за анкетною негативною дитячою досвідом демонструють, що переважна більшість респондентів зазнала тих чи інших форм несприятливих переживань у ранньому віці, що відображає складну реальність дитячого розвитку в сучасному суспільстві (рис. 3.1.2). Розподіл учасників за інтенсивністю негативного дитячого досвіду виявив цікаву тенденцію. Найбільш чисельну групу становлять особи з помірним рівнем негативного дитячого досвіду. Цей результат може свідчити про те, що певна кількість стресових або травматичних подій у дитинстві є відносно типовою для більшості людей, проте не досягає критичного рівня, який би суттєво порушив нормальний розвиток особистості. Майже рівномірний розподіл між групами з низьким і високим рівнями негативного досвіду створює своєрідну поляризацію досліджуваної вибірки. Особи з низьким рівнем негативного дитячого досвіду, ймовірно, мали відносно захищене та стабільне дитинство з мінімальним впливом травматичних подій. Це може свідчити про наявність турботливого сімейного середовища, адекватного батьківського піклування та відсутність значних стресових подій у ранньому віці, що створило сприятливі умови для здорового психологічного розвитку. З іншого боку, група з високим рівнем негативного дитячого досвіду включає осіб, які зазнали значного впливу травматичних або стресових чинників у дитинстві. Це могли бути різноманітні форми насильства, занедбаність, емоційна депривація, або інші серйозні порушення в системі догляду та виховання, які потенційно могли вплинути на формування особистості та психологічне благополуччя в дорослому віці. Ці результати

підкреслюють поширеність психологічно складних ситуацій у дитячому віці серед досліджуваної групи.

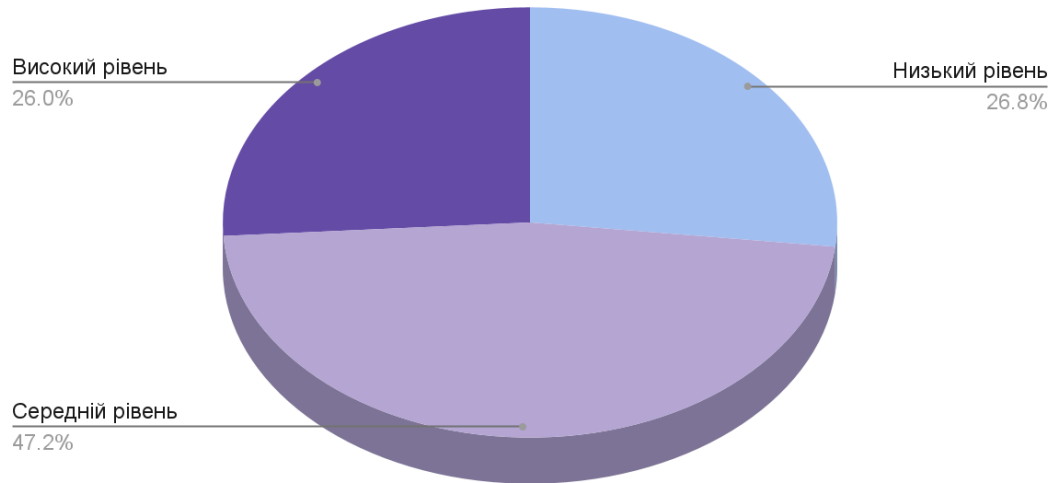


Рис. 3.1.2. Розподіл рівнів негативного дитячого досвіду ACE

Дані демонструють нелінійний зв'язок між негативним дитячим досвідом і соціальною тривожністю (рис. 3.1.3). На початкових етапах – при відсутності травматичних переживань або їх мінімальній присутності – рівень соціальної тривожності залишається відносно стабільним та помірним. Це свідчить про природну стійкість дитячої психіки до невеликих стресових чинників і здатність адаптуватися до звичайних життєвих викликів. Однак ситуація змінюється при переході до важких форм негативного досвіду. Спостерігається критична точка між середнім і важким рівнем дитячих негативних переживань, де відбувається стрибок тривожності на 44%. Дані свідчать про те, що множинні дитячі травми можуть порушувати емоційну регуляцію, що призводить до значного підвищення ризику соціальної тривожності в дорослому віці.

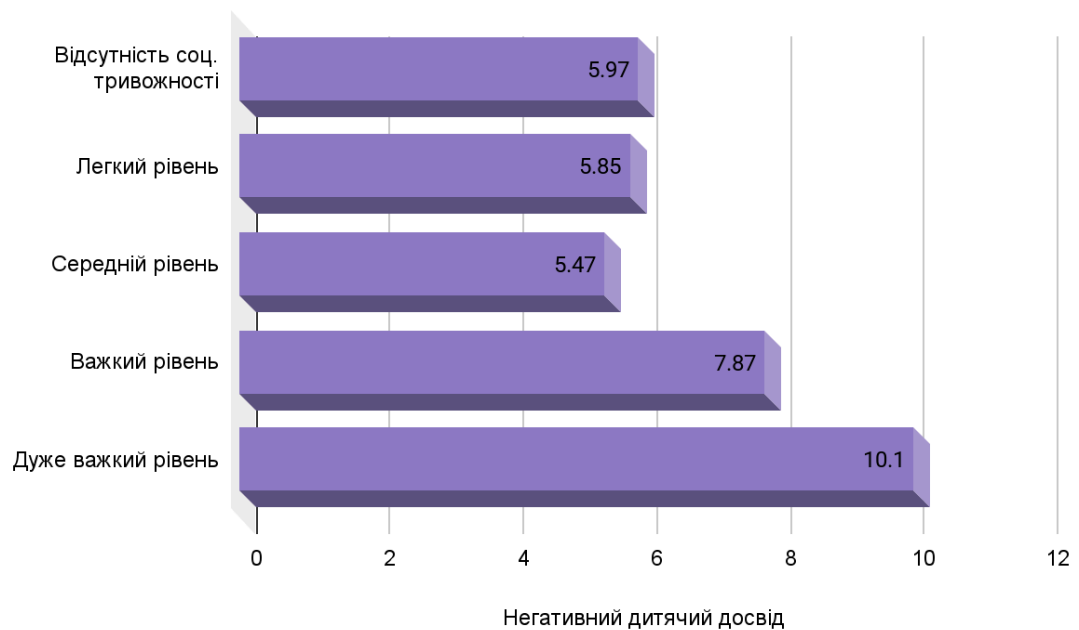


Рис. 3.1.3. Розподіл показників негативного дитячого досвіду за рівнями соціальної тривожності

3. Аналіз результатів опитувальника “Досвід близьких стосунків” ECR-R виявив суттєві особливості у моделях прив’язаності учасників дослідження (рис. 3.1.4). Надійний тип прив’язаності, який характеризується здатністю до формування стабільних, довірливих стосунків і позитивним сприйняттям як себе, так і оточення, представлений найменшою частиною вибірки. Це може свідчити про наявність значних труднощів у формуванні емоційної безпеки та базової довіри до світу серед досліджуваних. Домінування тривожного типу прив’язаності вказує на поширеність глибоких страхів покинутості та відторгнення. Особи з таким типом прив’язаності зазвичай демонструють підвищену потребу в близькості, схильність до емоційної залежності та болісну чутливість до сигналів можливого відторгнення з боку партнера. Їхня самооцінка часто залежить від зовнішнього підтвердження та схвалення значущих інших. Значна представленість змішаного тривожно-уникаючого типу свідчить про внутрішню конфліктність у сфері міжособистісних стосунків. Такі

індивіди одночасно прагнуть близькості та бояться її, переживаючи амбівалентні почуття щодо неї. Такий патерн часто формується внаслідок непослідовного виховання або травматичного досвіду у ранніх стосунках з опікунами. Уникаючий тип, хоча і представлений найменше, відображає стратегію емоційного захисту через дистанціювання. Особи з таким типом прив'язаності схильні до надмірної самостійності, пригнічення емоційних потреб і уникнення глибокої інтимності як способу захисту від потенційного болю відторгнення.

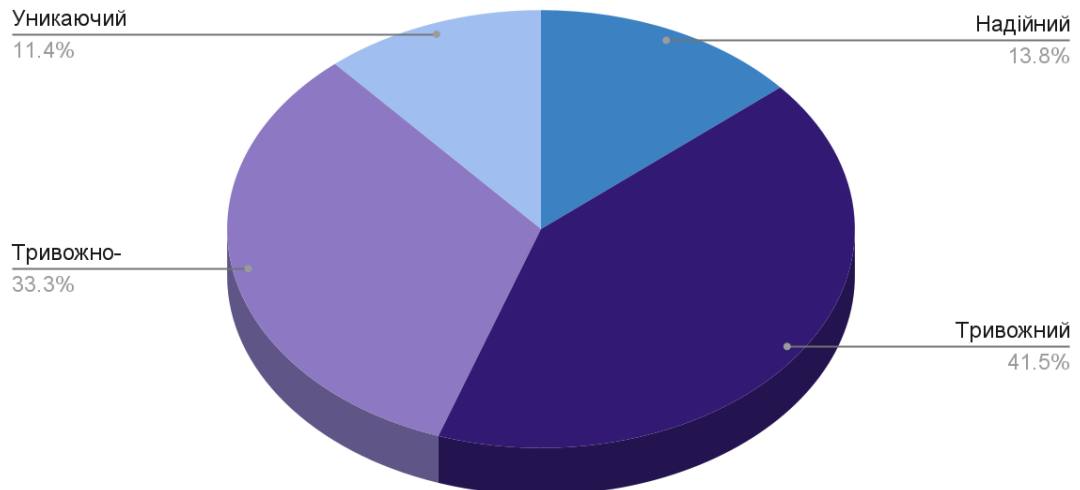


Рис. 3.1.4. Розподіл типів прив'язаності за опитувальником "Досвід близьких стосунків" ECR-R

Результати демонструють чітку закономірність: зі зростанням рівня соціальної тривожності відбувається систематичне зменшення надійної прив'язаності (рис. 3.1.5). При відсутності соціальної тривожності надійна прив'язаність зустрічається найчастіше, проте при важкому рівні цей показник падає до нуля. Це свідчить про те, що високий рівень соціальної тривожності практично виключає формування надійної прив'язаності, натомість створюючи умови для розвитку дисфункціональних стратегій у

міжособистісних стосунках. Водночас спостерігається цікава динаміка щодо інших типів прив'язаності. Тривожний тип прив'язаності досягає свого піку при середньому рівні соціальної тривожності, після чого помітно знижується при важких формах. Тривожно-унікаючий тип також демонструє найвищі показники при легкому та середньому рівнях соціальної тривожності, а потім знижується. Найбільш несподіваною є динаміка унікаючого типу прив'язаності, який поступово знижується зі зростанням соціальної тривожності. Це може свідчити про те, що унікаюча прив'язаність більше характерна для осіб з природною схильністю до емоційної дистанції, ніж для тих, хто страждає на соціальну тривожність.

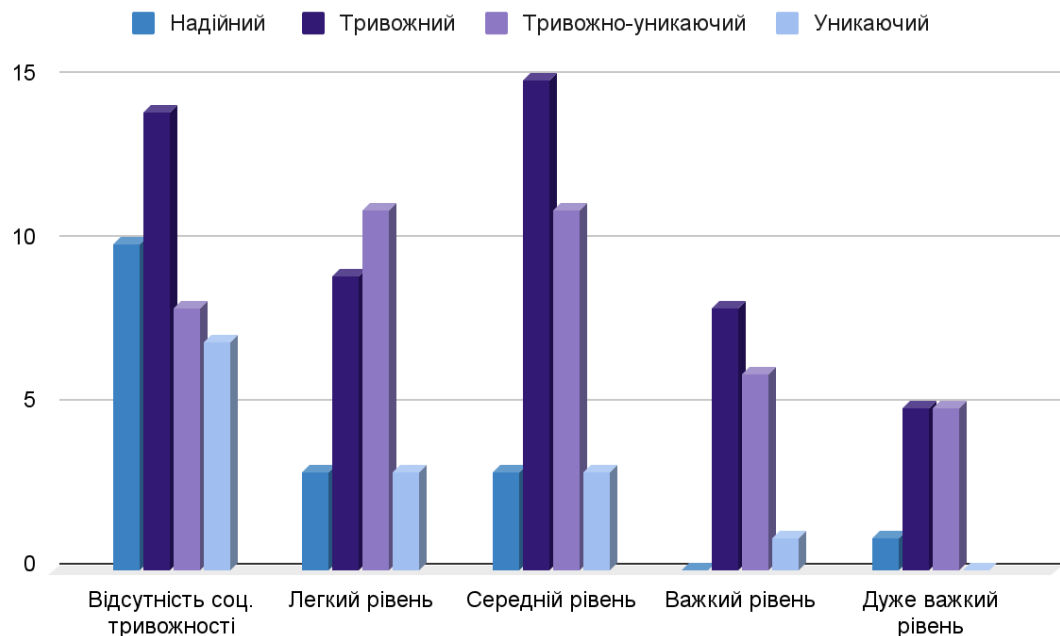


Рис. 3.1.5. Розподіл типів прив'язаності за рівнем соціальної тривожності

4. За результатами шкали інтолерантності до невизначеності більшість учасників дослідження демонструють середній або високий рівень інтолерантності до невизначеності, при цьому лише невелика частина має низький рівень (рис. 3.1.6). Переважна більшість досліджуваних демонструють підвищену чутливість до ситуацій невизначеності, що проявляється у схильності відчувати психологічний дискомфорт, тривожність і потребу в контролі за непередбачуваними обставинами.

Цікаво, що рівно половина респондентів потрапляє в категорію середнього рівня, а інша половина – у категорію високого рівня інтолерантності, що вказує на чітку поляризацію без домінування якоїсь однієї групи. Люди з середнім рівнем зазвичай здатні функціонувати в умовах невизначеності, хоча й відчувають певний дискомфорт, тоді як особи з високим рівнем можуть демонструвати більш виражені стресові реакції, уникнення неоднозначних ситуацій і надмірне прагнення до структурованості й передбачуваності. Відносно невелика частка респондентів з низьким рівнем інтолерантності представляє групу осіб, які психологічно комфортно почуваються в умовах невизначеності.

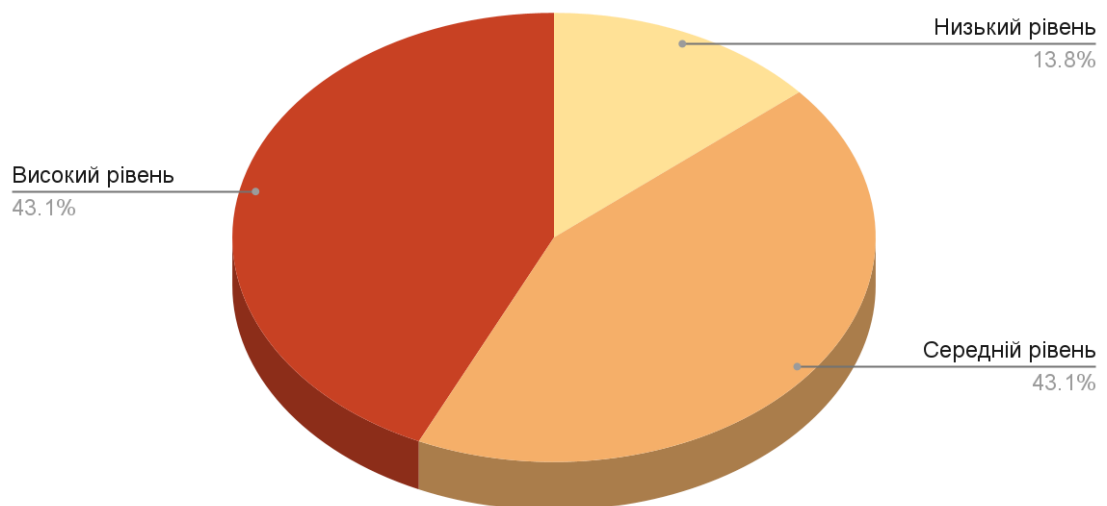


Рис. 3.1.6. Розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності IUS-12

Отримані результати демонструють (рис. 3.1.7), що у групі з низькою ІН соціальна тривожність практично відсутня – переважають особи без тривожності або з легкими формами, важкі форми майже не реєструються. Отримані результати можуть вказувати на те, що здатність толерувати невизначеність виступає захисним механізмом проти розвитку соціальних страхів. Середній рівень ІН демонструє більш рівномірний розподіл всіх

рівнів тривожності, що може відобразити перехідний стан психологічних механізмів адаптації. При високому рівні ІН високі рівні соціальної тривожності зростають до 18.7%, у той час як особи без тривожності становлять лише 6.5%. Інтollerантність до невизначеності може створювати когнітивне підґрунтя для катастрофічного мислення та уникаючої поведінки, що формує та посилює соціальну тривожність.

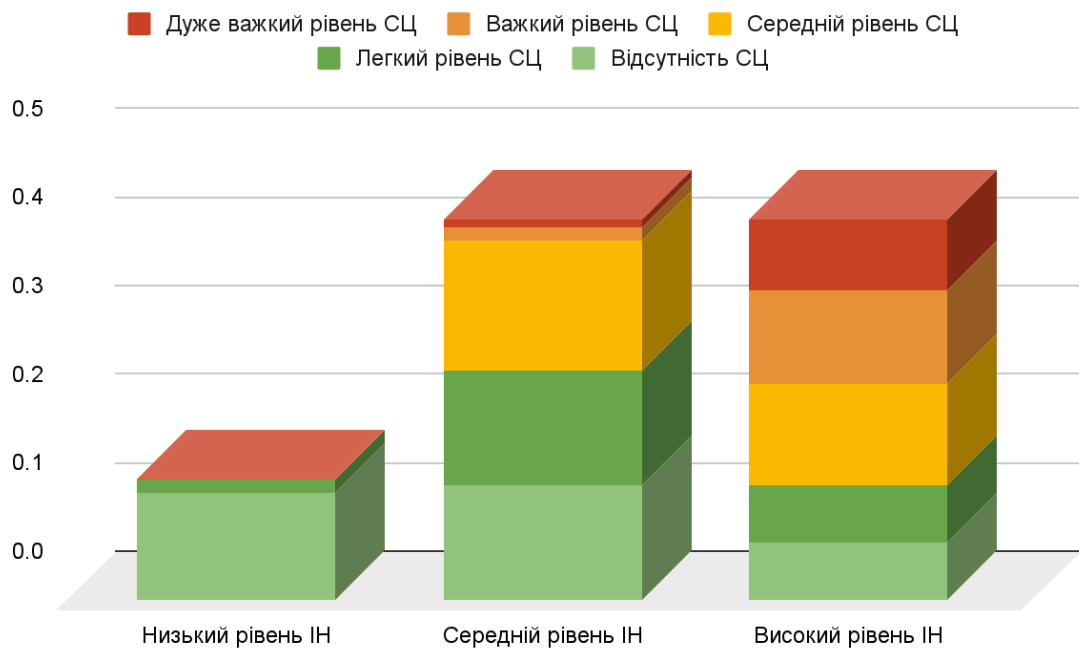


Рис. 3.1.7. Розподіл рівнів соціальної тривожності за рівнями інтолерантності до невизначеності

- При аналізі вибору тактик самопрезентації виявляються цікаві закономірності у їхньому використанні учасниками дослідження (рис. 3.1.8 і 3.1.9). Найчастіше респонденти вдаються до асертивної тактики “Намагання сподобатися” – стратегії завоювання прихильності оточення через різноманітні засоби впливу, включаючи компліменти, підкреслення спільних інтересів, демонстрацію турботи та уваги до потреб інших людей, що підкреслює значущість створення позитивного соціального образу та отримання схвалення. Ця тенденція може відобразити як здорову соціальну адаптацію, так і надмірну залежність від зовнішнього схвалення. Помітно високими також є показники

“Заперечення” та “Перешкоди самому собі”, які можуть вказувати на схильність учасників до використання захисних механізмів у складних ситуаціях (рис. 3.1.8). Тактика “Заперечення” проявляється як превентивна стратегія пояснення причин своєї поведінки ще до настання потенційно неприємної події. Це відображає тривожність респондентів і їхнє прагнення контролювати враження про себе через заздалегідь підготовлені виправдання. Така поведінка може свідчити про підвищену чутливість до соціальної оцінки та страх перед можливою критикою. “Перешкода самому собі” представляє тактику самопрезентації, коли індивід навмисно створює умови для власної невдачі. Парадоксально, але ця поведінка слугує захистом самооцінки: якщо людина зазнає невдачі через створені нею ж перешкоди, то це не свідчить про її некомпетентність чи недостатність здібностей. Ця тактика дозволяє уникнути негативних оцінок власних справжніх можливостей з боку оточення, але водночас може стати деструктивним патерном, що перешкоджає особистісному зростанню та реальним досягненням.

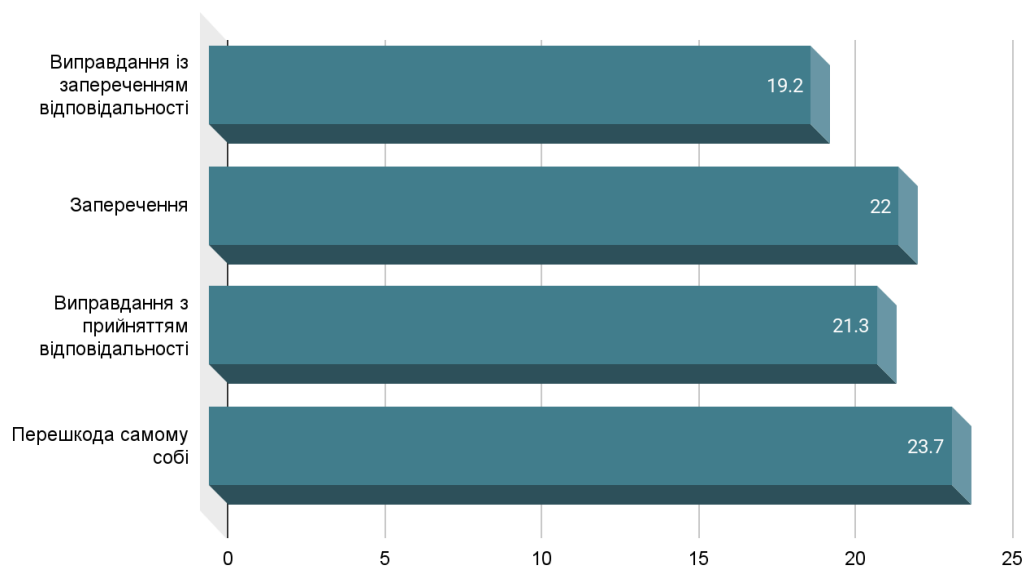


Рис. 3.1.8. Середні значення захисних тактик самопрезентації

Найрідше використовуваними виявилися тактики “Залякування” (спрямована на викликання страху та демонстрацію власної сили й владності)

і “Негативна оцінка інших” (полягає в приниженні оточення заради власного звеличення) (рис. 3.1.9). Ці показники можуть свідчити про те, що учасники уникають агресивних або конфронтаційних стратегій поведінки, які пов’язані з високими соціальними ризиками.

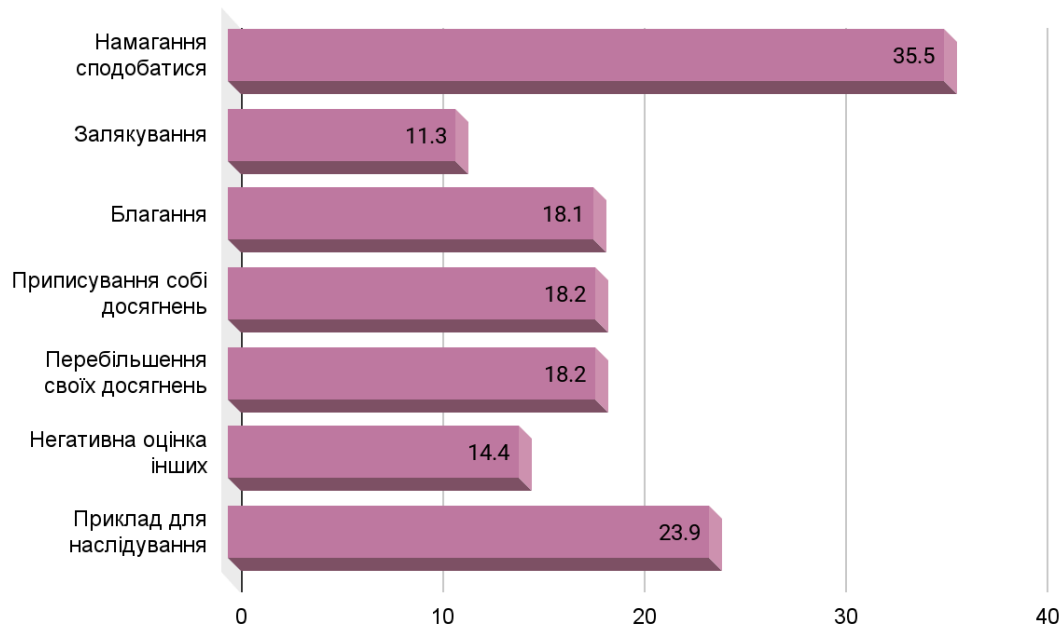


Рис. 3.1.9. Середні значення асертивних тактик самопрезентації

Отримані результати свідчать про те, що досліджувані демонструють переважно просоціальну орієнтацію у міжособистісних взаєминах. Водночас високі показники захисних тактик вказують на підвищену тривожність учасників щодо соціального схвалення та їхню схильність до превентивного захисту власного іміджу. Це може відображати як адаптивні соціальні навички, так і певну психологічну вразливість, що проявляється у надмірній залежності від зовнішньої оцінки та страхів перед можливими невдачами.

3.2. Дослідження впливу негативного дитячого досвіду, типу прив’язаності та інтолерантності до невизначеності на рівень соціальної тривожності

Перед проведенням регресійного аналізу було здійснено дослідження кореляційних зв’язків між незалежними змінними та залежною змінною

(соціальною тривожністю). Враховуючи результати тесту Шапіро-Вілка, який виявив статистично значуще відхилення від нормального розподілу для більшості досліджуваних змінних ($p < 0.05$), було обрано непараметричний метод кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (див. Додаток В).

Щодо соціальної тривожності було встановлено, що більшість досліджуваних змінних мають з нею статистично значущий позитивний зв'язок (див. Додаток Г). Зокрема, найсильніше з соціальною тривожністю корелюють загальний рівень інтолерантності до невизначеності ($r = 0.613^{***}$, $p < 0.001$), гнітюча тривога ($r = 0.605^{***}$, $p < 0.001$) та прогностична тривога ($r = 0.546^{***}$, $p < 0.001$). Тривожність прив'язаності демонструє помірну позитивну кореляцію з соціальною тривожністю ($r = 0.386^{***}$, $p < 0.001$), тоді як негативний дитячий досвід показує слабший, але статистично значущий зв'язок з соціальною тривожністю ($r = 0.187^*$, $p < 0.05$). Шкала уникнення прив'язаності не виявила статистично значущої кореляції з соціальною тривожністю.

Важливо, що між деякими предикторами виявлено високу мультиколінеарність. Особливо високий кореляційний зв'язок спостерігається між інтолерантністю до невизначеності та прогностичною тривогою ($r = 0.934^{***}$, $p < 0.001$), а також між інтолерантністю до невизначеності та гнітючою тривогою ($r = 0.898^{***}$, $p < 0.001$). Гнітюча тривога та прогностична тривога також демонструють сильний позитивний зв'язок ($r = 0.694^{***}$, $p < 0.001$). Це питання буде враховано та вирішено на етапі побудови регресійної моделі шляхом ретельного відбору змінних для забезпечення надійності та інтерпретованості результатів. Заслуговує на увагу також статистично значущий позитивний зв'язок між тривожністю прив'язаності та інтолерантністю до невизначеності ($r = 0.312^{***}$, $p < 0.001$), що може свідчити про спільні психологічні механізми цих конструктів.

Для множинного регресійного аналізу є загальноприйнята рекомендація, що мінімальний обсяг вибірки повинен відповідати формулі N

$> 50 + 8m$, де N – обсяг вибірки, а m – кількість незалежних змінних. Кількість респондентів складає 123 особи. Отже, за формулою можна включити не більше 9 незалежних змінних ($m < 9.125$).

Множинний коефіцієнт кореляції (R) становить 0.679, що вказує на сильний зв'язок між комплексом предикторів і соціальною тривожністю. Коефіцієнт детермінації (R^2) свідчить, що 46.1% варіації соціальної тривожності пояснюється впливом включених до моделі незалежних змінних. Скоригований R^2 (0.448) підтверджує значну пояснювальну здатність моделі з урахуванням кількості предикторів. Загальна статистична значущість моделі підтверджена за допомогою F-критерію, а середньоквадратична помилка прогнозу (RMSE) характеризує точність її передбачень. Діагностика залишків за допомогою критерію Дарбіна-Уотсона та тесту Шапіро-Вілка свідчить про відсутність автокореляції та нормальність їхнього розподілу відповідно, що вказує на адекватність побудованої моделі (див. табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1

Результати регресійного аналізу першої моделі (на основі загальних показників предикторів)

R	R^2	Скоригований R^2	AIC	RMSE	F	p	Дарбін-Уотсон	Шапіро-Вілк
0.679	0.461	0.448	931	10.2	34.0	<.001	2.19, p = 0.262	0.993, p = 0.803

Аналіз коефіцієнтів регресії виявив, що інтолерантність до невизначеності має найсильніший статистично значущий вплив на рівень соціальної тривожності, що свідчить про збільшення соціальної тривожності приблизно на 0.805 бала при зростанні інтолерантності до невизначеності на один бал при незмінності інших змінних. Тривожність прив'язаності також виявляє значущий позитивний зв'язок із соціальною тривожністю. Водночас негативний дитячий досвід не продемонстрував статистично значущого впливу на залежну змінну. Діагностика моделі не виявила порушень

основних припущень регресійного аналізу: відсутність мультиколінеарності підтверджується прийнятними значеннями показника VIF для всіх предикторів ($VIF < 5$) (див. табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Коефіцієнти регресійної моделі (на основі загальних показників предикторів)

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	VIF
Перехват	-9.8552	3.9578	-2.42	0.017	–
Негативний дитячий досвід	0.364	0.2391	1.52	0.131	1.09
Шкала тривожності прив'язаності	0.763	0.3394	2.25	0.026	1.19
Інтолерантність до невизначеності	0.805	0.0996	8.08	<.001	1.12

Результати регресійного аналізу для другої моделі з окремими шкалами демонструють покращену пояснювальну здатність порівняно з першою моделлю. Модель зберігає високу пояснювальну силу з множинним коефіцієнтом кореляції та коефіцієнтом детермінації, що вказує на здатність моделі пояснити 46.3% варіативності соціальної тривожності. Скоригований R^2 свідчить про збереження пояснювальної здатності навіть з урахуванням зменшення кількості предикторів. Статистична значущість моделі підтверджується високим значенням F-критерію та зниженням значення критерію AIC. При цьому, середньоквадратична помилка прогнозу (RMSE) для другої моделі не змінилася порівняно з першою, що вказує на збереження аналогічного рівня точності в передбаченні індивідуальних значень. Результати тесту Дарбіна-Уотсона для другої моделі так само, як і для першої, свідчать про відсутність значущої автокореляції залишків, причому для другої моделі показник навіть дещо ближчий до оптимального значення. Перевірка залишків на нормальність за допомогою критерію Шапіро-Уїлка для другої

моделі не виявляє статистично значущих відхилень від нормального розподілу (див. табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3

Результати регресійного аналізу другої моделі: вплив тривожності прив'язаності та окремих шкал інтолерантності до невизначеності на соціальну тривожність

R	R ²	Скоригований R ²	AIC	RMSE	F	p	Дарбін-Уотсон	Шапіро-Вільк
0.681	0.463	0.450	930	10.2	34.3	<.001	2.10, p = 0.626	0.991, p = 0.597

Аналіз регресійних коефіцієнтів виявив, що всі включені предиктори мають статистично значущий вплив на соціальну тривожність (див. табл. 3.2.4). Гнітюча тривога залишається найсильнішим предиктором, демонструючи навіть сильніший вплив після оптимізації моделі. Збільшення гнітючої тривоги на одиницю асоціюється зі зростанням соціальної тривожності на 1.282 одиниці при незмінності інших змінних. Тривожність прив'язаності виявляє підвищену статистичну значущість у покращеній моделі, а прогностична тривога зберігає свій значущий внесок. Діагностика оптимізованої моделі підтверджує відсутність мультиколінеарності між залишеними предикторами (значення VIF < 5).

Таблиця 3.2.4

Коефіцієнти покращеної регресійної моделі

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	VIF
Перехват	-7.418	3.915	-1.89	0.061	–
Шкала тривожності прив'язаності	0.835	0.330	2.53	0.013	1.13
Прогностична тривога	0.472	0.229	2.06	0.041	2.15
Гнітюча тривога	1.282	0.297	4.32	<.001	2.23

Видалення показників негативного дитячого досвіду з моделі було обґрунтованим кроком, оскільки ці предиктори не демонстрували статистично значущого впливу на соціальну тривожність у попередній моделі, при цьому створювали потенційні проблеми з мультиколінеарністю. Водночас було прийнято рішення розділити загальний показник “Інтолерантність до невизначеності” на компоненти “Прогностична тривога” та “Гнітюча тривога”. Це рішення базувалось на необхідності глибшого розуміння специфічного внеску кожного компонента інтолерантності до невизначеності, що дозволить більш точно ідентифікувати, який саме аспект має сильніший вплив на соціальну тривожність.

Для покращення регресійної моделі було проведено видалення викидів за допомогою критерія відстані Кука $> 4/N$, де N – об’єм вибірки. У початковій моделі з $N = 123$, порогове значення складало $4/123 = 0.0325$. Відповіді з відстанню Кука, що перевищували це значення, були виключені з аналізу, що призвело до зменшення вибірки до $N = 116$.

Після видалення викидів спостерігається помітне покращення якості регресійної моделі (див. табл. 3.2.5). Коефіцієнт детермінації вказує на зростання пояснювальної сили моделі на 3.8 відсоткових одиниці або на 8.2%. Скоригований R^2 підтверджує покращення моделі з урахуванням кількості предикторів на 8.4%. Зменшення значення АІС вказує на суттєве підвищення якості моделі та її прогностичної здатності на 8.1%. Зниження RMSE демонструє покращення точності прогнозування приблизно на 9.6%. Збільшення F-критерію свідчить про посилення загальної значущості моделі на 9.3%, при цьому рівень значущості залишився високим. Статистика Дарбіна-Уотсона наблизилася до ідеального значення 2.0, а її р-значення вказує на відсутність автокореляції залишків. Тест Шапіро-Вілка показує незначну зміну, підтверджуючи нормальний розподіл залишків як до, так і після видалення викидів.

Таблиця 3.2.5

Показники регресійної моделі після видалення викидів

R	R ²	Скоригований R ²	AIC	RMSE	F	p	Дарбін-Уотсон	Шاپіро-Вілк
0.708	0.501	0.488	855	9.22	37.5	<.001	1.99, p = 0.992	0.990, p = 0.580

Коефіцієнти регресії також зазнали позитивних змін (див. табл. 3.2.6). Перехват моделі набув статистичної значущості після вилучення викидів, тоді як у початковій моделі він був на межі статистичної значущості. Коефіцієнт шкали тривожності прив'язаності продемонстрував значне зростання разом із підвищенням статистичної значущості, що відображається у збільшенні t-критерію та зменшенні p-значення. Аналогічно, коефіцієнт прогностичної тривоги показав помірне зростання з одночасним підвищенням статистичної значущості, що підтверджується збільшенням t-критерію та зменшенням p-значення. При цьому, коефіцієнт гнітючої тривоги навпаки продемонстрував незначне зменшення, хоча й зберіг високу статистичну значущість. Стандартні похибки для більшості предикторів зменшилися, що свідчить про підвищення точності оцінок. Таким чином, вилучення викидів суттєво покращило статистичну надійність моделі.

Таблиця 3.2.6

Коефіцієнти регресійної моделі після видалення викидів

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	VIF
Перехват	-7.371	3.634	-2.03	0.045	–
Шкала тривожності прив'язаності	0.933	0.313	2.98	0.004	1.17
Прогностична тривога	0.510	0.215	2.37	0.019	2.12
Гнітюча тривога	1.155	0.283	4.09	<.001	2.23

Остаточна регресійна модель після видалення викидів демонструє високу пояснювальну здатність, оскільки 50.1% варіативності соціальної тривожності пояснюється включеними до моделі предикторами. Це свідчить

про релевантність обраних змінних для розуміння детермінант соціальної тривожності.

Що стосується перевірки висунутих гіпотез, то результати виявилися неоднозначними. Перша гіпотеза про значущий вплив негативного дитячого досвіду на соціальну тривожність не знайшла свого підтвердження. Незважаючи на наявність слабого кореляційного зв'язку між цими змінними, негативний дитячий досвід не продемонстрував статистично значущого впливу в регресійній моделі і був виключений з остаточного аналізу. Це може свідчити про те, що вплив травматичного дитячого досвіду на соціальну тривожність є опосередкованим через інші психологічні механізми або проявляється через інші конструкти, не включені до цього дослідження.

Друга гіпотеза отримала часткове підтвердження. Тривожний тип прив'язаності дійсно виявився статистично значущим предиктором соціальної тривожності з коефіцієнтом регресії 0.933 та високим рівнем значущості. Водночас унікаючий тип прив'язаності не продемонстрував статистично значущого зв'язку із залежною змінною, що підтверджує припущення про різний характер впливу ненадійних типів прив'язаності на соціальну тривожність.

Третя гіпотеза знайшла повне підтвердження в отриманих результатах. Інтолерантність до невизначеності виявилася найпотужнішим предиктором соціальної тривожності, при цьому гнітюча тривога продемонструвала найсильніший вплив серед усіх досліджуваних змінних з коефіцієнтом регресії 1.155. Прогностична тривога також виявила статистично значущий, хоча і менш виражений вплив з коефіцієнтом 0.510. Це підтверджує припущення про диференційований характер впливу різних компонентів інтолерантності до невизначеності на соціальну тривожність.

Результати регресійного аналізу свідчать про те, що соціальна тривожність найбільшою мірою пов'язана з труднощами в подоланні невизначеності, особливо з переживанням гнітючої тривоги, а також з тривожним стилем прив'язаності. Відсутність значущого впливу негативного

дитячого досвіду може вказувати на необхідність подальшого дослідження опосередкованих механізмів його впливу або розгляду додаткових змінних. Високі показники якості моделі та відповідність усім статистичним припущенням регресійного аналізу підтверджують надійність отриманих результатів.

3.3. Аналіз ролі соціальної тривожності у виборі тактик самопрезентації

На основі отриманих результатів аналізу нормальності розподілу за тестом Шапіро-Вілکا (див. Додаток Д), для дослідження зв'язку між рівнем соціальної тривожності та тактиками самопрезентації доцільно застосувати непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибір даного статистичного методу обґрунтований відсутністю нормального розподілу в значній кількості досліджуваних змінних. Застосування єдиного коефіцієнта кореляції для всіх досліджуваних змінних також забезпечить методологічну узгодженість і полегшить інтерпретацію результатів дослідження.

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем соціальної тривожності та тактиками самопрезентації виявив наявність статистично значущих взаємозв'язків з окремими тактиками (див. Додаток Е). Було встановлено, що загальний показник соціальної тривожності демонструє позитивні кореляції помірної сили з тактиками захисного типу. Зокрема, спостерігаються статистично значущі кореляції з тактикою “Виправдання із запереченням відповідальності” ($r = 0.319^{***}$, $p < 0.001$), “Заперечення” ($r = 0.447^{***}$, $p < 0.001$) та “Перешкода самому собі” ($r = 0.403^{***}$, $p < 0.001$). Також виявлено слабшу, проте статистично значущу кореляцію з тактикою “Виправдання з прийняттям відповідальності” ($r = 0.207^*$, $p = 0.026$) та “Негативна оцінка інших” ($r = 0.210^*$, $p = 0.023$). Водночас не виявлено статистично значущих кореляцій між рівнем соціальної тривожності та більшістю асертивних тактик самопрезентації.

Отримані результати демонструють, що тактика “Заперечення” виявляє найсильнішу кореляцію з рівнем соціальної тривожності серед усіх досліджуваних тактик. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем соціальної тривожності схильні до застосування захисних тактик самопрезентації, особливо таких, що пов’язані з запереченням, створенням перешкод самому собі та виправданнями без прийняття відповідальності.

Для встановлення статистично значущих відмінностей у виборі тактик самопрезентації між групами з різним рівнем соціальної тривожності доцільно застосувати однофакторний дисперсійний аналіз. Цей метод є оптимальним, оскільки наявна одна категоріальна НЗ (рівень соціальної тривожності) з п’ятьма рівнями та кілька кількісних ЗЗ (вираженість різних тактик самопрезентації).

На основі результатів тесту Колмогорова-Смірнова можемо зробити висновок про нормальність розподілу всіх досліджуваних змінних (див. Додаток Ж). Для великих вибірок ($n > 80$) тест Колмогорова-Смирнова є більш надійним показником нормальності розподілу.

Щодо гомогенності дисперсій, результати тесту Левіна показують, що для всіх змінних виконується умова гомогенності дисперсій (див. Додаток И): “Виправдання із запереченням” ($p = 0.142$), “Виправдання з прийняттям відповідальності” ($p = 0.464$), “Заперечення” ($p = 0.122$), “Перешкода самому собі” ($p = 0.209$) та “Негативна оцінка інших” ($p = 0.400$).

Незважаючи на певну незбалансованість груп, умови для проведення однофакторного дисперсійного аналізу загалом виконуються. Розмір груп залишається достатнім для проведення ANOVA, адже навіть найменша група має 8 спостережень, що вважається прийнятним мінімумом.

Результати дисперсійного аналізу за критерієм Фішера показують статистично значущий вплив соціальної тривожності на три тактики самопрезентації (див. Додаток К). Для тактики “Виправдання із запереченням відповідальності” отримано значення $F = 4.02$ при $p = 0.004$, що свідчить про статистично значущий вплив соціальної тривожності на використання цієї

тактики. Щодо тактики “Заперечення”, тут спостерігається найсильніший ефект, про що свідчить високе значення $F = 9.08$ та дуже низьке p -значення (менше 0.001). Для тактики “Перешкода самому собі” також виявлено статистично значущий вплив із $F = 5.09$ та p -значенням меншим за 0.001 .

Оскільки умова гомогенності дисперсій виконується для всіх змінних (відповідно до результатів тесту Левіна), для подальшого аналізу використовуємо тест попарних порівнянь Тукі, який є оптимальним для виявлення конкретних відмінностей між групами при рівних дисперсіях (див. Додаток Л).

Тактика “Виправдання із запереченням відповідальності” демонструє статистично значущі відмінності лише між крайніми групами (відсутня та дуже важка соціальна тривожність), що може свідчити про те, що ця тактика стає помітно більш вираженою лише при дуже високих рівнях соціальної тривожності.

Найбільш виражений зв’язок спостерігається для тактики “Заперечення”, де особи з важкою та дуже важкою соціальною тривожністю демонструють значно вищі показники порівняно з особами з відсутньою та середньою тривожністю. Це може свідчити про те, що високий рівень соціальної тривожності спонукає респондентів частіше вдаватися до заперечення як захисного механізму в соціальних взаємодіях.

Для тактики “Перешкода самому собі” спостерігається поступове зростання показників із підвищенням рівня соціальної тривожності, при цьому статистично значущі відмінності виявлено між групою з відсутньою тривожністю та всіма групами з рівнем тривожності вище середнього. Це може вказувати на те, що навіть помірний рівень соціальної тривожності сприяє використанню такої тактики, яка дозволяє заздалегідь пояснити потенційну невдачу.

На основі показників розміру ефекту (див. Додаток М) було виявлено, що соціальна тривожність має найбільший вплив на тактику заперечення, де спостерігається великий розмір ефекту ($\eta^2 = 0.247$, $\omega^2 = 0.218$). Це

статистично високо значущий результат ($p < 0.001$), який вказує на те, що рівень соціальної тривожності пояснює майже чверть (24.7%) варіативності у використанні цієї тактики. Особи з підвищеною соціальною тривожністю значно частіше вдаються до заперечення як захисного механізму в соціальних взаємодіях.

Соціальна тривожність також значуще впливає на тенденцію до перешкоджання самому собі ($\eta^2 = 0.155$, $\omega^2 = 0.124$). Цей ефект класифікується як великий та є статистично високозначущим ($p < 0.001$). Результати свідчать, що особи з вищим рівнем соціальної тривожності схильні створювати собі перешкоди заздалегідь, що може слугувати захисним механізмом для пояснення потенційних невдач у соціальних ситуаціях.

Щодо тактики виправдання із запереченням відповідальності, соціальна тривожність має середній розмір ефекту ($\eta^2 = 0.127$, $\omega^2 = 0.094$). Цей зв'язок також є статистично значущим ($p = 0.004$), причому рівень соціальної тривожності пояснює 12.7% варіативності у використанні цієї тактики самопрезентації.

Загалом результати підтверджують початкову гіпотезу дослідження про наявність зв'язку між високим рівнем соціальної тривожності та частішим використанням захисних тактик самопрезентації, підтверджуючи її першу частину, проте друга частина гіпотези щодо зв'язку низького рівня тривожності з асертивними тактиками не отримала статистичного підтвердження на основі кореляційного аналізу. Це може свідчити про те, що зниження соціальної тривожності не автоматично веде до використання асертивних стратегій самопрезентації.

Отримані результати можна інтерпретувати як тенденцію осіб з високим рівнем соціальної тривожності до вибору захисних, уникаючих тактик самопрезентації, спрямованих на попередження негативних оцінок і зниження власної відповідальності за потенційні невдачі в соціальних взаємодіях. Ці стратегії можуть бути адаптивними механізмами для зниження

тривоги в соціальних ситуаціях, але водночас можуть обмежувати можливості для позитивних соціальних взаємодій і розвитку.

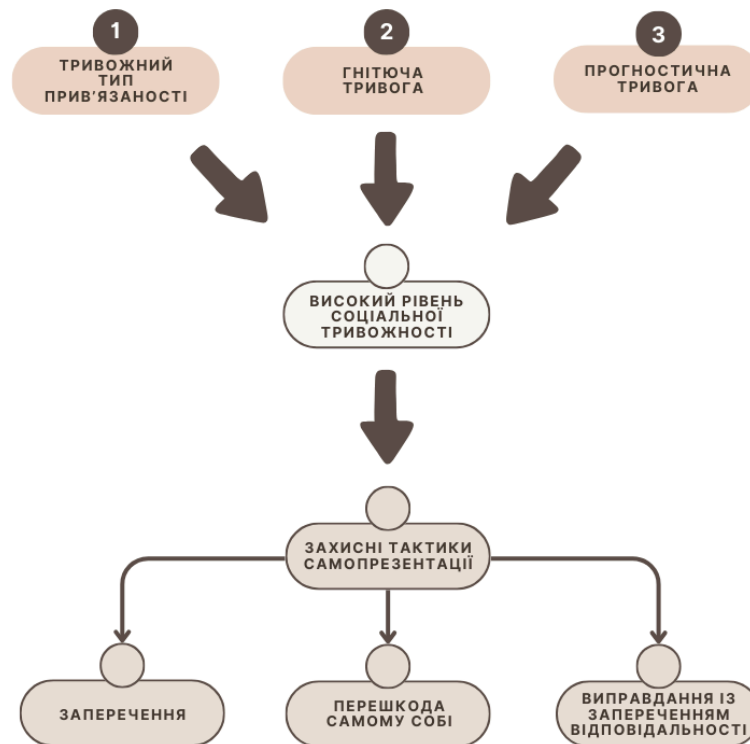


Рис. 3.3.1. Візуальне зображення отриманих результатів

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження психологічних чинників соціальної тривожності дозволило встановити низку важливих закономірностей і взаємозв'язків, які мають як теоретичне, так і практичне значення для розуміння особливостей вираженості соціальної тривожності.

1. Результати описових статистик виявили розділення учасників за рівнем соціальної тривожності: половина має відсутній або легкий рівень, інша половина – клінічно значущі прояви. Переважна більшість респондентів зазнала тих чи інших форм несприятливих переживань у ранньому віці. Встановлено нелінійний зв'язок між негативним дитячим досвідом і соціальною тривожністю з критичною точкою переходу від середнього до важкого рівня, після якої тривожність

зростає на 44%, що вказує на пороговий ефект впливу множинних дитячих травм. Переважна більшість учасників демонструє ненадійні типи прив'язаності, причому зі зростанням соціальної тривожності надійна прив'язаність майже повністю зникає. Високий рівень інтолерантності до невизначеності асоціюється зі збільшенням важких форм соціальної тривожності. У виборі тактик самопрезентації домінує тактика “Намагання сподобатися”, спрямована на створення позитивного враження та отримання схвалення. Високими є показники захисних тактик “Заперечення” та “Перешкоди самому собі”, що свідчить про тенденцію респондентів вдаватися до захисних психологічних механізмів у стресових обставинах. Учасники уникають агресивних або конфронтаційних стратегій поведінки, що відображається у найнижчих показниках тактик “Залякування” та “Негативна оцінка інших”.

2. На основі проведеного дослідження можна зробити висновки про значущий вплив психологічних змінних на вираженість соціальної тривожності. Регресійний аналіз підтвердив, що оптимізована модель здатна пояснити 50.1% варіативності соціальної тривожності, при цьому найбільший внесок робить гнітюча тривога, за нею слідують тривожність прив'язаності та прогностична тривога. Перша гіпотеза про вплив негативного дитячого досвіду на соціальну тривожність не отримала підтвердження. Хоча між цими змінними існує слабкий кореляційний зв'язок, травматичний досвід дитинства не виявився статистично значущим предиктором, що може вказувати на його непрямий вплив через інші психологічні механізми. Друга гіпотеза підтвердилася лише частково. Тривожна прив'язаність дійсно є важливим предиктором соціальної тривожності, проте уникаюча прив'язаність не показала значущого зв'язку з досліджуваним явищем. Третя гіпотеза знайшла повне підтвердження в результатах дослідження. Інтollerантність до невизначеності виявилася найбільш

впливовим чинником для соціальної тривожності. При цьому гнітюча тривога продемонструвала найсильніший ефект, тоді як прогностична тривога також виявила значущий, але менш виражений вплив, що підтверджує різноманітний характер дії компонентів інтолерантності до невизначеності.

3. На основі проведеного аналізу можна зробити висновок про наявність значущого зв'язку між рівнем соціальної тривожності та вибором захисних тактик самопрезентації. Кореляційний аналіз виявив помірні позитивні кореляції між соціальною тривожністю та такими тактиками як “Заперечення”, “Перешкода самому собі” та “Виправдання із запереченням відповідальності”. Найсильніший зв'язок спостерігається з тактикою “Заперечення”, що підтверджується як кореляційним аналізом, так і результатами дисперсійного аналізу з великим розміром ефекту. Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем соціальної тривожності у використанні захисних тактик. Особи з високим рівнем тривожності демонструють значно вищі показники використання захисних стратегій порівняно з особами з низьким рівнем тривожності. Проте не було виявлено значущих зв'язків між низьким рівнем тривожності та асертивними тактиками самопрезентації, отже четверта гіпотеза була підтверджена лише частково.
4. Встановлення ключової ролі гнітючої та прогностичної тривоги у формуванні соціальної тривожності дозволяє створити терапевтичні техніки, спрямовані на роботу з катастрофічним мисленням і тривожними очікуваннями майбутнього. Виявлена значущість тривожності прив'язаності обґрунтовує включення у терапевтичний процес роботи формування більш надійних патернів міжособистісної взаємодії як основи для зниження соціальних страхів. Виявлені патерни використання захисних стратегій самопрезентації відкривають можливості для створення інноваційних тренінгових програм

соціальних навичок. Розуміння того, що особи з соціальною тривожністю схильні до використання тактик заперечення, самоперешкоджання та виправдання, дозволяє розробити специфічні вправи та техніки для корекції цих дисфункціональних стратегій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних чинників соціальної тривожності та її ролі у виборі тактик самопрезентації особистості дозволило отримати важливі теоретичні та емпіричні результати, що розширюють наукові уявлення про особливості механізмів і прояву соціальної тривожності.

1. Соціальна тривожність є багатофакторним психологічним явищем, що формується внаслідок взаємодії біологічної схильності та несприятливого соціального досвіду. Негативний дитячий досвід деструктивно впливає на розвиток механізмів емоційної регуляції та здатність до побудови здорових стосунків, створюючи підґрунтя для розвитку соціальних страхів. Ненадійні типи прив'язаності, особливо тривожний тип, формують викривлені внутрішні робочі моделі себе та інших, що створюють стійке підґрунтя для соціальної тривожності. Встановлено, що при високому рівні соціальної тривожності надійна прив'язаність практично повністю відсутня. Інтолерантність до невизначеності виступає когнітивним і поведінковим механізмом, що посилює переживання тривожності в непередбачуваних соціальних ситуаціях.
2. Рівень впливу досліджуваних предикторів на соціальну тривожність демонструє провідну роль інтолерантності до невизначеності. Гнітюча тривога, що відображає тілесно-емоційну реакцію на ситуації невизначеності, виявилася більш значущим предиктором порівняно з прогностичною тривогою, що підтверджує гіпотезу про різний вплив компонентів інтолерантності до невизначеності. Тривожність прив'язаності також здійснює значущий вплив на формування соціальних страхів, підтверджуючи важливість ранніх емоційних зв'язків для подальшого соціального функціонування. Прогностична тривога виступає додатковим чинником, що посилює схильність до

катастрофічного мислення щодо майбутніх соціальних взаємодій. Негативний дитячий досвід, незважаючи на теоретичну обґрунтованість його впливу, не продемонстрував прямого статистично значущого ефекту, що може свідчити про його опосередкований вплив через інші психологічні механізми або нелінійний характер зв'язку.

3. Особливості тактик самопрезентації у осіб з різними рівнями соціальної тривожності підтверджують гіпотезу щодо переважного використання захисних стратегій особами з високим рівнем тривожності. Встановлена закономірність зростання використання захисних тактик зі збільшенням рівня соціальної тривожності, при цьому найвиразніші відмінності спостерігаються між крайніми групами. Тактика “Заперечення” виявляє найсильніший зв'язок із соціальною тривожністю, що свідчить про її центральну роль у системі захисних механізмів тривожних осіб. Не виявлено статистично значущих зв'язків між низьким рівнем тривожності та асертивними тактиками самопрезентації.
4. Отримані результати мають важливе значення для розробки психотерапевтичних інтервенцій. Встановлення ключової ролі гнітючої тривоги обґрунтовує необхідність роботи з тілесними проявами тривожності та емоційною регуляцією. Значущість тривожності прив'язаності вказує на доцільність включення у терапевтичний процес роботи з формуванням більш надійних патернів міжособистісної взаємодії. Виявлені особливості використання захисних тактик самопрезентації створюють основу для розробки спеціалізованих тренінгових програм соціальних навичок, спрямованих на корекцію дисфункціональних стратегій самопрезентації.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

- Власова, О. І., Родіна, Н. В., Целікова, Ю. О., Ворнікова, Л. К., & Тихоненко, Ю. О. (2022). Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ). *Офтальмологічний журнал*, (1), 63-72.
<http://doi.org/10.31288/oftalmolzh202216372>
- Гаврилькевич, В., Мельник, Л., & Крук, С. (2024). Діагностика соціальної фобії: огляд літератури. *Psychology Travelogs*, (2), 161–172.
<https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-16>
- Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту “Шкала інтолерантності до невизначеності” Н. Карлетона. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 47(50), 115–130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
- Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Шкала вимірювання тактик самопрезентації С. Лі, Б. Куїглі. *psychology-naes-ua.institute*.
http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dodatki_katolik_1559376522.pdf
- Казанжи, М., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, 4, 41-48. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8>
- Nataliia Zaviazkina, & Viktoriia Yatsenko. (2021). Intolerance of Uncertainty as a Factor of Social Anxiety in Student Youth. *Collection of Research Papers*

Problems of Modern Psychology, 52, 39–60.

<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-52.39-60>

Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. (2012). Шкала оцінки соціальної фобії SPIN [Український переклад]. <http://www.i-cbt.org.ua>

Assaf, M., Malaeb, D., Sakr, F., Dabbous, M., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., & Obeid, S. (2025). Mediating effect of intolerance of uncertainty between feeling of unsafety and depression/well-being among a sample of Lebanese adults. *Archives of Public Health*, 83(1).

<https://doi.org/10.1186/s13690-025-01551-1>

Bishop, M., Rosenstein, D., Bakelaar, S., & Seedat, S. (2014). An analysis of early developmental trauma in social anxiety disorder and posttraumatic stress disorder. *Annals of General Psychiatry*, 13(1), 16–16.

<https://doi.org/10.1186/1744-859x-13-16>

Bober, A., Gajewska, E., Czaprowska, A., Agata Hiacynta Świątek, & Małgorzata Szcześniak. (2021). Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 230–230.

<https://doi.org/10.3390/ijerph1901023>

Brown, G., & Medcalf-Bell, R. (2022). Phoning It in: Social Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Anxiety Reduction Motivations Predict Phone Use in Social Situations. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–8.

<https://doi.org/10.1155/2022/6153053>

- Bruce, T. J., & Saeed, S. A. (1999). Social Anxiety Disorder: A Common, Underrecognized Mental Disorder. *American Family Physician*, 60(8), 2311–2320.
<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/1999/1115/p2311.html/1000>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Contractor, R., & Sarkar, S. (2018). Understanding the Relationship between Social Anxiety and Personality. *Indian Journal of Mental Health(IJMH)*, 5(1), 107. <https://doi.org/10.30877/ijmh.5.1.2018.107-113>
- Devlin, C. (2022). Childhood Maltreatment’s Effect on Health, Relationships and Social Difficulties. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, 14(2), 239–245.
<https://doi.org/10.29173/cjfy29835>
- Dong, Z., Zhou, S., Case, A. S., & Zhou, W. (2022). The Relationship Between Perceived Parenting Style and Social Anxiety: A Meta-analysis of Mainland Chinese Students. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(1), 247–261.
<https://doi.org/10.1007/s10578-022-01399-4>
- Flavia, Alexandre, J., Eduardo, J., & R, S. (2011). Social Anxiety Disorder, Fear of Public Speaking, and the use of Assessment Instruments. *InTech EBooks*.
<https://doi.org/10.5772/18629>

- Hargreaves, M. K., Mouton, C. P., Liu, J., Zhou, Y. E., & Blot, W. J. (2019). Adverse Childhood Experiences and Health Care Utilization in a Low-Income Population. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 30(2), 749–767. <https://doi.org/10.1353/hpu.2019.0054>
- Heshmati, R., Seyed Yaghoubi Pour, N., Haji Abbasoghli, P., & Habibi Asgarabad, M. (2024). Adverse Childhood Experience, Parental Bonding, and Fatherhood as Parenting Vulnerabilities to Social Anxiety Severity. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 2057–2073. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070137>
- Irfan, H., Munir, M., & Majeed, S. (2023). Exploring the Relationship between Insecure Attachment Styles and Social Anxiety in Undergraduate Students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 9(3), 315–324. <https://doi.org/10.26710/jbsee.v9i3.2731>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9), e0239133–e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Juretic, J., & Zivcic-Becirevic, I. (2013). Social Anxiety, Beliefs About Expressing Emotions and Experiencing Positive Emotions. *New Insights into Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.5772/55110>
- Kamhout, S., Olivier, J. M., Morris, J., Brimhall, H. R., Black, B. L., Gabrielsen, T. P., South, M., Lundwall, R. A., & Nielsen, J. A. (2023). Binocular rivalry in autistic and socially anxious adults. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1181797>

- Kehayes, I.-L. L., & Mackinnon, S. P. (2019). Investigating the Relationship Between Perfectionistic Self-Presentation and Social Anxiety Using Daily Diary Methods: A Replication. *Collabra: Psychology*, 5(1).
<https://doi.org/10.1525/collabra.257>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–593.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kumar, R., Sujit, R., & Tripathi. (2022). Patterns of Self Presentation Tactics in Young Adults. 10(2). <https://doi.org/10.25215/1002.040>
- Kuo, J. R., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 467–473.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.11.011>
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00133-3)
- Larochelle, S., Dugas, M. J., Langlois, F., Gosselin, P., Belleville, G., & Bouchard, S. (2025). Intolerance of Uncertainty and Emotion Dysregulation as Predictors of Generalized Anxiety Disorder Severity in a Clinical

- Population. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5), 1502.
<https://doi.org/10.3390/jcm14051502>
- Lee, H. Y., Kim, I., Nam, S., & Jeong, J. (2020). Adverse childhood experiences and the associations with depression and anxiety in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 111, 104850–104850.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104850>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Li, M., D'Arcy, C., & Meng, X. (2015). Maltreatment in childhood substantially increases the risk of adult depression and anxiety in prospective cohort studies: systematic review, meta-analysis, and proportional attributable fractions. *Psychological Medicine*, 46(4), 717–730.
<https://doi.org/10.1017/s0033291715002743>
- Lopez, R. B., & Polletta, I. (2021). Regulating Self-Image on Instagram: Links Between Social Anxiety, Instagram Contingent Self-Worth, and Content Control Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711447>
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R. (1988). Cognitive Components of Social Anxiety: An Investigation of the Integration of Self-Presentation Theory and Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 180–190. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.6.2.180>

- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.020>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2010). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- Nielsen, M. (2023). How to Make a Good First Impression When Socially Anxious. *MacEwan University Student EJournal*, 7(1). <https://doi.org/10.31542/gt6x6v30>
- Nishikawa, Y., Fracalanza, K., Rector, N. A., & Laposa, J. M. (2022). Social anxiety and negative interpretations of positive social events: What role does intolerance of uncertainty play? *Journal of Clinical Psychology*, 78(12), 2513–2524. <https://doi.org/10.1002/jclp.23363>
- Powell, D. M., Bourdage, J. S., & Bonaccio, S. (2020). Shake and fake: The role of interview anxiety in deceptive impression management. *Journal of Business and Psychology*, 36(5). <https://doi.org/10.1007/s10869-020-09708-1>
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS ONE*, 13(12), e0207514–e0207514. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>
- Rothberger, S. M., Harris, B., Czech, D., & Melton, B. F. (2015). The Relationship of Gender and Self-Efficacy on Social Physique Anxiety among College

- Students. *International Journal of Exercise Science*, 8(3), 234–242.
<https://doi.org/10.70252/vynb1202>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Thompson, T., Van Zalk, N., Marshall, C., Sargeant, M., & Stubbs, B. (2019). Social anxiety increases visible anxiety signs during social encounters but does not impair performance. *BMC Psychology*, 7(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-019-0300-5>
- Xuhui Lin, Childhood Trauma: Effects on Adolescents' Mental Health. *Applied & Educational Psychology* (2024) Vol. 5: 43-50. DOI:
<http://dx.doi.org/10.23977/appep.2024.050306>
- Yao, Z., Pang, L., Xie, J., Shi, S., & Ouyang, M. (2023). The relationship between social anxiety and self-injury of junior high school students: Mediation by intolerance of uncertainty and moderation by self-esteem. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1046729>
- Yuniardi, M. S. (2019). Cognitive Risk Factors Predicting Social Anxiety among Indonesian Adolescents. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(2).

<https://doi.org/10.24123/aij.v34i2.2204>

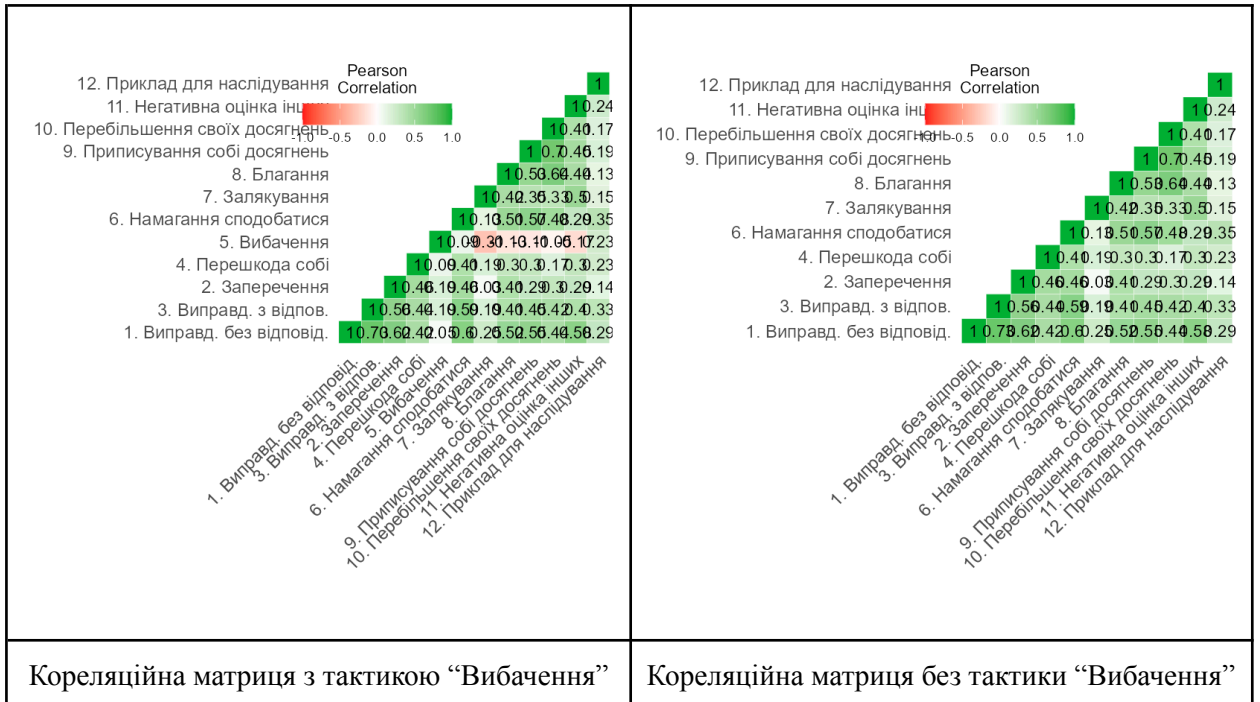
ДОДАТКИ

Додаток А

Аналіз надійності пунктів методики вимірювання тактик
самопрезентації

Пункт	Якщо пункт видалено	
	Коефіцієнт Кронбаха (α)	Коефіцієнт Макдональда (ω)
1. Виправдання із запереченням відповідальності	0.817	0.833
2. Заперечення	0.822	0.839
3. Виправдання з прийняттям відповідальності	0.835	0.850
4. Перешкода самому собі	0.840	0.855
5. Вибачення	0.868	0.877
6. Намагання сподобатися	0.826	0.841
7. Залякування	0.852	0.863
8. Благання	0.834	0.844
9. Приписування собі досягнень	0.833	0.843
10. Перебільшення своїх досягнень	0.835	0.846
11. Негативна оцінка інших	0.838	0.850
12. Приклад для наслідування	0.851	0.863

Порівняння кореляційних матриць шкали виміру тактик самопрезентації



Додаток В

Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних змінних
за допомогою тесту Шапіро-Вілка

Змінна	p-значення	Висновок щодо розподілу
Соціальна тривожність	0.039	Відхиляється від нормального (p < 0.05)
Негативний дитячий досвід	0.003	Відхиляється від нормального (p < 0.01)
Шкала тривожності прив'язаності	0.008	Відхиляється від нормального (p < 0.01)
Шкала уникнення прив'язаності	0.003	Відхиляється від нормального (p < 0.01)
Інтолерантність до невизначеності	0.233	Нормальний розподіл (p > 0.05)
Прогностична тривога	0.133	Нормальний розподіл (p > 0.05)
Гнітюча тривога	0.135	Нормальний розподіл (p > 0.05)

Кореляційна матриця Спірмена взаємозв'язків соціальної тривожності з
іншими змінними

Змінна	1	2	3	4	5	6
1. Соціальна тривожність	–					
2. Негативний дитячий досвід	0.187*	–				
3. Шкала тривожності прив'язаності	0.386***	0.271**	–			
4. Інтollerантність до невизначеності	0.613***	0.188*	0.312***	–		
5. Прогностична тривога	0.546***	0.148	0.278**	0.934***	–	
6. Гнітюча тривога	0.605***	0.193*	0.318***	0.898***	0.694***	–

Результати перевірки нормальності розподілу тактик самопрезентації за допомогою тесту Шапіро-Вілка

Змінна	p-значення	Висновок щодо розподілу
1. Виправдання із запереченням відповідальності	0.027	Відхиляється від нормального
2. Заперечення	0.030	Відхиляється від нормального
3. Виправдання з прийняттям відповідальності	0.074	Нормальний розподіл
4. Перешкода самому собі	0.081	Нормальний розподіл
5. Вибачення	0.033	Відхиляється від нормального
6. Намагання сподобатися	0.516	Нормальний розподіл
7. Залякування	< .001	Відхиляється від нормального
8. Прохання/благання	0.010	Відхиляється від нормального
9. Приписування собі досягнень	0.255	Нормальний розподіл
10. Перебільшення своїх досягнень	0.137	Нормальний розподіл
11. Негативна оцінка інших	< .001	Відхиляється від нормального
12. Приклад для наслідування	0.623	Нормальний розподіл

Статистично значущі кореляції між соціальною тривожністю та тактиками самопрезентації

Тактики самопрезентації	Коефіцієнт кореляції Спірмена	р-значення
Виправдання із запереченням відповідальності	0.319***	<.001
Заперечення	0.447***	<.001
Виправдання з прийняттям відповідальності	0.207*	<.001
Перешкода самому собі	0.403***	0.023
Негативна оцінка інших	0.210*	0.026

Нормальність розподілу тактик самопрезентації за тестом

Колмогорова-Смірнова

Шкала	p-значення	Нормальність розподілу
Виправдання із запереченням відповідальності	0.685	Так
Заперечення	0.843	Так
Виправдання з прийняттям відповідальності	0.941	Так
Перешкода самому собі	0.769	Так
Негативна оцінка інших	0.135	Так

Гомогенність дисперсій тактик самопрезентації за тестом Левіна

Тактика самопрезентації	р-значення	Гомогенність дисперсій
Виправдання із запереченням відповідальності	0.142	Так
Заперечення	0.464	Так
Виправдання з прийняттям відповідальності	0.122	Так
Перешкода самому собі	0.209	Так
Негативна оцінка інших	0.400	Так

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за критерієм Фішера

Тактика самопрезентації	F	p-значення
Виправдання із запереченням відповідальності	4.02	0.004
Заперечення	9.08	<.001
Перешкода самому собі	5.09	<.001

Тест попарних порівнянь середніх арифметичних Дж. Тукі

Тактика самопрезентації	Порівняння	Різниця середніх	р-значення
Виправдання із запереченням відповідальності	Відсутня / Дуже важка	-10.44**	0.009
Заперечення	Відсутня / Важка	-11.34***	<.001
	Відсутня / Дуже важка	-12.80***	<.001
	Середня / Важка	-6.77*	0.039
	Середня / Дуже важка	-8.23*	0.043
Перешкода самому собі	Відсутня / Середня	-5.69**	0.004
	Відсутня / Важка	-6.037*	0.029
	Відсутня / Дуже важка	-7.98*	0.017

Показники розміру ефекту впливу рівня соціальної тривожності на тактики самопрезентації

Тактика самопрезентації	η^2	ω^2	Інтерпретація розміру ефекту	Пояснена варіативність	р-значення
Виправдання із запереченням відповідальності	0.127	0.094	Середній ефект (0.06-0.14)	Соціальна тривожність пояснює 12.7% варіативності	0.004
Заперечення	0.247	0.218	Великий ефект (>0.14)	Соціальна тривожність пояснює 24.7% варіативності	< 0.001
Перешкода самому собі	0.155	0.124	Великий ефект (>0.14)	Соціальна тривожність пояснює 15.5% варіативності	< 0.001