

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРАХУ
НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-3

Войтович Аліна Олександрівна

КЕРІВНИК:

доктор мед. наук зі спеціальності

«Медична психологія», професор

Мороз Світлана Михайлівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Клінічний психолог відділення фізичної

та реабілітаційної медицини ДУ «УкрДерж НДІ МСП»

МОЗ України, канд. психол. Наук

Храмцова Вікторія Вікторівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Войтович А. О. Психологічні особливості виникнення страху невизнання в юнацькому віці.

Дипломна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей виникнення страху невизнання в осіб юнацького віку. У роботі розглянуто теоретичні підходи до вивчення страху невизнання, особливості юнацького віку як періоду формування самооцінки, ідентичності та міжособистісних взаємин. Проаналізовано вплив соціального середовища, сімейного виховання, самооцінки, рівня тривожності та потреби у соціальному схваленні на формування страху невизнання у молоді.

У межах емпіричного дослідження визначено взаємозв'язок між рівнем самооцінки, соціальної тривожності та проявами страху невизнання в юнацькому віці. Результати дослідження підтвердили, що низька самооцінка, підвищена тривожність та залежність від думки оточення сприяють формуванню страху невизнання, що негативно впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та процес самореалізації молоді.

У роботі запропоновано рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції страху невизнання, спрямовані на розвиток упевненості в собі, емоційної стійкості, позитивної самооцінки та навичок конструктивної соціальної взаємодії. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні та психокорекційній роботі з молоддю.

Ключові слова: страх невизнання, юнацький вік, самооцінка, соціальна тривожність, потреба у визнанні, міжособистісні стосунки, емоційна стійкість, психологічне благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
Сутність страху невизнання у психології.....	10
1.2. Причини та чинники виникнення страху невизнання в юнацькому віці.....	21
1.3. Психологічні особливості прояву страху невизнання в осіб юнацького віку.....	34
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	50
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	50
2.2. Методи діагностики страху невизнання у юнацькому віці.....	53
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	59

Висновки до другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми. Юнацький вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, у межах якого активно формуються самосвідомість, система цінностей, самооцінка, міжособистісні взаємини та уявлення людини про власне місце в суспільстві. Саме в цей період особливої значущості набуває потреба у визнанні, схваленні та прийнятті з боку соціального оточення. Водночас нестабільність емоційної сфери, підвищена чутливість до оцінки інших, залежність від соціальних стандартів і страх негативного оцінювання можуть сприяти формуванню страху невизнання, який негативно впливає на психологічне благополуччя молоді людини.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціального порівняння, постійним інформаційним впливом, популяризацією успіху та схвалення як показників особистісної цінності. Соціальні мережі, освітнє середовище, очікування батьків і однолітків посилюють прагнення молоді відповідати певним соціальним вимогам, що нерідко супроводжується тривожністю, невпевненістю у собі та страхом бути неприйнятим або недооціненим. Особливо гостро проблема страху невизнання проявляється в

юнацькому віці, коли формується ідентичність особистості та зростає значущість міжособистісних взаємин.

Проблема страху невизнання тісно пов'язана з особливостями самооцінки, рівнем соціальної тривожності, емоційною стійкістю та потребою в соціальному схваленні. Низька самооцінка, невпевненість у власних можливостях і залежність від думки оточення можуть призводити до уникнення соціальної активності, труднощів у самореалізації, внутрішніх конфліктів та емоційного виснаження. У свою чергу, позитивне самосприйняття, сформована емоційна стійкість і здатність до конструктивної соціальної взаємодії виступають важливими чинниками профілактики страху невизнання та підтримки психологічного благополуччя особистості.

Мета роботи: визначити психологічні особливості виникнення страху невизнання в осіб юнацького віку та дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, соціальної тривожності та проявами страху невизнання.

Об'єкт дослідження — психологічні особливості емоційного розвитку особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження — страх невизнання в юнацькому віці та психологічні чинники його формування.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що страх невизнання у юнацькому віці пов'язаний із низьким рівнем самооцінки, підвищеною соціальною тривожністю та залежністю від думки оточення. Передбачається, що особи з вираженим страхом невизнання частіше демонструють емоційну нестійкість, невпевненість у собі та труднощі у міжособистісній взаємодії.

Завдання дослідження:

Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми страху невизнання у психології.

Визначити психологічні особливості юнацького віку як періоду формування самооцінки та соціальної ідентичності.

Проаналізувати вплив самооцінки, соціальної тривожності та потреби у визнанні на формування страху невизнання.

Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження страху невизнання.

Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення страху невизнання в юнацькому віці.

Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Розробити рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції страху невизнання у молоді.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, анкетування, опитування;
- методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз, кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Методики дослідження: У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

Шкала самооцінки Розенберга.

Методика спрямована на визначення загального рівня самооцінки, самоповаги та ставлення особистості до себе. Вона дозволяє виявити рівень впевненості у власних можливостях, ступінь самоприйняття та залежності від зовнішнього схвалення. Використання цієї методики було доцільним, оскільки страх невизнання безпосередньо пов'язаний із особливостями самооцінки

особистості. Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентами за шкалою згоди. Отримані результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень самооцінки.

Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна.

Дана методика була використана для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів. Її застосування дозволяє диференціювати тривожність як тимчасовий емоційний стан і як стійку індивідуально-психологічну особливість особистості. Вибір методики обумовлений тим, що страх невизнання часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у собі та страхом негативного оцінювання. Методика складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній, за результатами яких визначається рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory).

Методика призначена для визначення рівня соціальної тривожності, страху негативного оцінювання та особливостей поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Її використання було важливим для дослідження страху невизнання, оскільки дана психологічна проблема безпосередньо пов'язана з переживанням соціального неприйняття та страхом критики з боку оточення. Методика містить 17 тверджень, що оцінюють страх соціальних ситуацій, уникання соціальної взаємодії та фізіологічні прояви тривоги. За результатами визначається рівень соціальної тривожності — низький, середній або високий.

Емпіричною базою дослідження став заклад загальної середньої освіти — ліцей, на базі якого проводилося емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення страху невизнання у юнацькому віці. Дослідження здійснювалося в межах проходження переддипломної практики та було

спрямоване на вивчення особливостей самооцінки, рівня тривожності та соціальної тривожності підлітків.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів юнацького віку, серед яких 19 дівчат та 11 хлопців віком 13–14 років. Добір вибірки здійснювався з урахуванням вікових особливостей учасників та однорідності групи, що дозволило забезпечити достовірність і репрезентативність отриманих результатів.

Вибір саме підлітків юнацького віку обумовлений тим, що цей період характеризується активним формуванням самосвідомості, самооцінки та потреби у соціальному визнанні. У цьому віці значно посилюється залежність від думки однолітків, підвищується чутливість до критики та соціального оцінювання, що створює сприятливі умови для виникнення страху невизнання.

Дослідження проводилося у груповій формі з дотриманням професійно-етичних принципів психологічної діяльності. Участь респондентів була добровільною, а отримані результати — конфіденційними. Перед початком психодіагностичного обстеження учасникам було надано інструкції щодо виконання методик та пояснено мету дослідження.

Теоретична значущість роботи: полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні чинники виникнення страху невизнання в юнацькому віці, а також у поглибленні знань про взаємозв'язок самооцінки, соціальної тривожності та емоційного благополуччя молоді.

Практична значущість роботи: полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні, психопрофілактичній та психокорекційній роботі з молоддю з метою розвитку впевненості в собі, позитивної самооцінки та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Структура роботи. Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел (51 найменування) та додатків (3). Основний зміст роботи викладено на 74 сторінках. У роботі подано таблиці (3), що відображають результати емпіричного дослідження та сприяють кращому розумінню представленого матеріалу. У додатках розміщено психодіагностичний інструментарій, використаний у процесі дослідження страху невизнання в осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сутність страху невизнання у психології

Проблема страху невизнання є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з потребою людини у прийнятті, соціальному схваленні та позитивному ставленні з боку оточення. Особливого значення це питання набуває в юнацькому віці, коли відбувається активне формування самосвідомості, самооцінки, системи цінностей та особистісної ідентичності. У цей період молода людина стає більш чутливою до оцінок інших людей, а соціальне визнання набуває важливого значення для формування впевненості в собі та психологічного благополуччя.

Юнацький вік можна описати як «перехідний» етап між дитинством і дорослістю. Біологічно цей період вже не є дитячим, але соціально людина ще не є дорослою особистістю. Юнацтво є часом, коли приймаються важливі життєві рішення, що визначають подальше існування: вибір професії, сенс життя, життєва позиція, вибір партнера для життя та створення сім'ї. Одним із найважливіших психологічних процесів цього віку є формування стійкого образу самосвідомості, тобто власного «Я» [16].

У психологічній літературі юнацький вік розглядається як період інтенсивного особистісного становлення, коли відбувається формування світогляду, життєвих планів, професійного самовизначення та системи цінностей. Саме в цей час особливого значення набуває усвідомлення власної індивідуальності та потреба у визнанні з боку значущого соціального оточення. Прагнення до самоствердження та пошуку свого місця в суспільстві робить юнаків і дівчат особливо чутливими до оцінок інших людей [37].

У психології страх розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. На відміну від тривоги, яка часто має невизначений характер, страх зазвичай пов'язаний із конкретним об'єктом або ситуацією. Страх невизнання є специфічною формою соціального страху, що проявляється у переживанні людиною можливого неприйняття, осуду, ігнорування або недостатньої оцінки її особистості, здібностей чи досягнень з боку значущого соціального оточення.

Страх невизнання є однією з найбільш поширених і глибоких психологічних проблем, яка може мати значний вплив на особистісний розвиток та емоційний стан людини. Він характеризується відчуттям непотрібності, неважливості та відсутності підтримки чи прийняття з боку інших людей, що здатне призводити до серйозних наслідків для психологічного благополуччя особи. Цей страх не лише стосується відсутності визнання конкретних досягнень чи заслуг, але й в більш глибокому сенсі

виявляється в пошуку прийняття як людини загалом – її особистості, цінностей та внутрішніх рис.

Соціальні страхи також включають страх відмови. Люди часто бояться, що їхні прохання чи спроби взаємодії з іншими можуть бути відхилені. Це може стримувати їх від пошуку допомоги чи встановлення нових зв'язків, навіть якщо ці зв'язки могли б бути корисними.

Ще одним соціальним страхом є страх бідності, що змушує людей заощаджувати навіть тоді, коли це не є необхідним. Вони бояться, що не зможуть оплатити борги або уникнути фінансових ризиків, що ускладнює життя та не дозволяє скористатися можливостями для поліпшення фінансового становища [19].

Поняття страху невизнання тісно пов'язане з потребою у соціальному схваленні. Згідно з гуманістичним підходом А. Маслоу, потреба у повазі, визнанні та позитивному ставленні є однією з базових потреб особистості. Людина прагне відчувати власну значущість, компетентність та соціальну цінність. Незадоволення цієї потреби може спричиняти почуття неповноцінності, невпевненості в собі та емоційний дискомфорт. Саме тому страх бути неприйнятим або недооціненим є важливим чинником внутрішніх переживань особистості.

Потреба у визнанні тісно пов'язана із процесами самоідентифікації особистості. Здатність людини усвідомлювати власні цілі, цінності та життєві смисли сприяє формуванню внутрішньої автономії та знижує залежність від зовнішнього схвалення. Водночас недостатній розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції може посилювати орієнтацію на думку інших людей та підвищувати чутливість до ситуацій соціального неприйняття [42].

Об'єктивний страх виникає внаслідок конкретної загрози, що може бути реальною, наприклад, страх перед нападом тварини, природною катастрофою чи фізичним насильством. Цей страх є результатом зовнішнього впливу, що не

є суб'єктивно сприйманим. Об'єктивний страх є здебільшого адекватним і пропорційним ситуації, в якій людина перебуває.

Суб'єктивний страх виникає в результаті внутрішніх переживань, думок чи уявлень про можливу небезпеку. Сюди можна віднести страхи, що пов'язані із соціальними ситуаціями, психологічними станами, переживаннями минулих травм або страхи, які мають ірраціональний характер. Такий страх не завжди відповідає реальності, а його інтенсивність часто перевищує реально існуючі загрози

Як зазначається у дослідженнях, «ціннісно-сміслова сфера особистості складається в процесі соціалізації, в результаті зіставлення власних потреб, мотивів, інтересів, переконань людини з суспільними вимогами, нормами, ідеалами». Саме тому в юнацькому віці соціальне схвалення та визнання з боку оточення набувають особливої значущості для формування самооцінки та самосприйняття особистості. [48].

Цінності та життєві смисли виконують функцію внутрішніх орієнтирів особистості та визначають її ставлення до себе й навколишнього світу. Саме сформована система цінностей допомагає людині зберігати внутрішню стійкість навіть за відсутності зовнішнього схвалення. Натомість недостатня сформованість ціннісно-сміслової сфери може сприяти підвищеній залежності від думки інших людей та посиленню страху невизнання.

К. Роджерс у своїй теорії особистості підкреслював значення безумовного позитивного прийняття для гармонійного розвитку людини. На думку дослідника, якщо особистість постійно стикається з оцінюванням та залежністю від зовнішнього схвалення, у неї формується так звана «умовна цінність», коли самосприйняття залежить від думки інших людей. У такому випадку виникає страх втратити схвалення оточення, що може призводити до внутрішніх конфліктів, тривожності та невпевненості. К. Роджерс вважав, що людина потребує прийняття та підтримки незалежно від своїх успіхів чи

помилки. Саме безумовне позитивне ставлення створює умови для розвитку цілісної, впевненої та психологічно стабільної особистості. Якщо ж любов, підтримка або визнання залежать лише від певної поведінки чи досягнень, особистість починає орієнтуватися не на власні потреби та переживання, а на очікування оточення. Унаслідок цього формується залежність від зовнішньої оцінки та постійне прагнення відповідати соціальним вимогам.

На думку К. Роджерса, така залежність від зовнішнього схвалення сприяє виникненню невідповідності між «реальним Я» та «ідеальним Я». Людина починає приховувати власні почуття, емоції або потреби, намагаючись відповідати образу, який буде схвалений іншими людьми. Це породжує внутрішню напругу, страх помилитися або бути неприйнятим. Особистість втрачає відчуття внутрішньої свободи та постійно контролює власну поведінку, щоб уникнути осуду чи критики. У юнацькому віці така проблема проявляється особливо гостро, оскільки молоді люди перебувають у процесі активного формування самооцінки та особистісної ідентичності. Прагнення отримати підтримку та схвалення нерідко стає одним із провідних мотивів поведінки юнаків та дівчат.

Дослідники підкреслюють, що важливою умовою гармонійного розвитку особистості є здатність спиратися на власні переконання та внутрішні ресурси. Якщо людина переважно орієнтується на зовнішні оцінки, вона стає більш залежною від соціального схвалення, що може сприяти виникненню тривожності, невпевненості та страху невизнання [42].

У межах соціально-психологічного підходу страх невизнання розглядається як наслідок порушення процесів соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Людина є соціальною істотою, тому потреба належати до певної групи, бути прийнятою та значущою для інших є природною. Відсутність соціального визнання або негативний досвід неприйняття можуть викликати емоційне напруження, зниження самооцінки та формування захисних моделей поведінки. Соціальне середовище відіграє

важливу роль у формуванні уявлення людини про себе, власну цінність та значущість. Саме через взаємодію з іншими людьми особистість отримує підтвердження власної соціальної ролі, тому негативний досвід міжособистісних стосунків може суттєво впливати на психологічний стан людини.

Страх невизнання у межах соціально-психологічного підходу часто пов'язується з труднощами соціальної адаптації. Молоді люди, які мають негативний досвід відторгнення або осуду, можуть уникати нових соціальних контактів, проявляти замкнутість або надмірну обережність у спілкуванні. У деяких випадках виникає прагнення пристосовуватися до вимог оточення навіть ціною відмови від власних переконань та інтересів. Така поведінка спрямована на уникнення конфліктів та збереження соціального схвалення, однак водночас вона перешкоджає розвитку індивідуальності та внутрішньої впевненості особистості.

Дослідження Ч. Кулі та Дж. Міда доводять, що самосприйняття людини формується через взаємодію з іншими людьми. Теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі пояснює, що особистість оцінює себе через уявлення про те, як її сприймають оточуючі. Саме тому негативна оцінка або відсутність визнання можуть суттєво впливати на розвиток самооцінки та емоційного стану людини. Особливо це характерно для юнацького віку, коли значущість соціальних контактів та думки однолітків значно зростає. Молоді люди починають більш уважно ставитися до оцінювання власної зовнішності, поведінки, успіхів та соціального статусу. Будь-які прояви критики або неприйняття можуть сприйматися як підтвердження власної недостатньої цінності.

Дж. Мід у своїх дослідженнях також наголошував, що особистість формується в процесі соціальної взаємодії через засвоєння соціальних ролей та очікувань. Людина поступово навчається бачити себе очима інших людей та оцінювати власну поведінку відповідно до соціальних норм. У юнацькому віці цей процес стає особливо інтенсивним, оскільки молода людина прагне знайти

своє місце в суспільстві та здобути соціальне визнання. Саме тому негативний досвід неприйняття або відсутність підтримки можуть призводити до виникнення внутрішньої невпевненості, сумнівів у власній значущості та страху соціального осуду.

Страх невизнання також пов'язують із феноменом соціальної тривожності. Особи з підвищеним рівнем соціальної тривожності часто переживають страх негативної оцінки, сором'язливість, невпевненість під час соціальної взаємодії та прагнення уникати ситуацій, у яких можливе осудження або неприйняття. За теорією Ч. Спілбергера, високий рівень особистісної тривожності сприяє формуванню стійкого очікування небезпеки в соціальних контактах, що посилює страх невизнання та негативно впливає на психологічне благополуччя особистості. Молоді люди починають сприймати соціальну взаємодію як потенційно небезпечну ситуацію, у якій вони можуть бути висміяними, неправильно зрозумілими або неприйнятими.

Соціальна тривожність супроводжується постійним емоційним напруженням та надмірною концентрацією на власній поведінці. Юнаки та дівчата можуть уникати публічних виступів, знайомств, активного спілкування або участі у колективній діяльності через страх негативної оцінки. У деяких випадках виникає схильність до самоізоляції, що ще більше посилює почуття самотності та невпевненості у собі. Тривале переживання соціальної тривоги негативно впливає на емоційний стан особистості, сприяє розвитку внутрішніх конфліктів та перешкоджає повноцінному процесу самореалізації.

У сучасних дослідженнях страх невизнання часто розглядається через взаємозв'язок із самооцінкою. Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості, що відображає ставлення людини до себе, власних якостей, можливостей та соціального статусу. Особи із заниженою самооцінкою більш схильні до залежності від думки оточення, постійного прагнення схвалення та болісного переживання критики. Водночас адекватна самооцінка сприяє формуванню емоційної стійкості, впевненості у собі та зниженню страху

соціального неприйняття. Люди з адекватною самооцінкою менш залежні від зовнішньої оцінки, здатні сприймати критику більш конструктивно та не пов'язують власну цінність виключно з думкою інших людей.

Самосприйняття особистості формується у процесі взаємодії внутрішніх уявлень про себе та соціального досвіду. Від того, наскільки позитивним є образ власного «Я», залежить здатність людини конструктивно реагувати на оцінки оточення. Особи з позитивним самосприйняттям менш схильні сприймати критику як загрозу власній цінності, тоді як негативний образ себе підсилює страх бути неприйнятим або недооціненим.

Занижена самооцінка нерідко супроводжується почуттям неповноцінності, невпевненістю у власних можливостях та постійним сумнівом у собі. Молоді люди можуть зосереджувати увагу переважно на власних недоліках, недооцінювати свої досягнення та боятися проявляти ініціативу. Це посилює страх помилки та невизнання, а також сприяє формуванню залежності від соціального схвалення. Унаслідок цього психологічний стан особистості починає значною мірою залежати від реакцій оточення, що створює умови для емоційної нестабільності та внутрішньої напруги.

У юнацькому віці проблема страху невизнання набуває особливої актуальності у зв'язку з кризою ідентичності та активним пошуком власного місця в суспільстві. Молоді люди прагнуть самоствердження, соціального схвалення та визнання своїх досягнень, що робить їх більш вразливими до негативної оцінки. Невизнання з боку однолітків, батьків або соціального оточення може спричиняти почуття самотності, емоційне напруження, тривожність та зниження впевненості у власних силах. У цей період відбувається формування життєвих цінностей, професійних орієнтирів та уявлень про власне майбутнє, тому підтримка та прийняття з боку значущих людей мають особливе значення для психологічного благополуччя особистості.

Юнаки та дівчата часто прагнуть відповідати очікуванням соціального оточення, щоб отримати визнання та уникнути осуду. Через це вони можуть приховувати власні емоції, змінювати поведінку або відмовлятися від справжніх інтересів задля збереження прихильності інших людей. Подібна залежність від зовнішнього схвалення перешкоджає формуванню цілісної та автономної особистості. Саме тому проблема страху невизнання є важливою для психологічного вивчення, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційним благополуччям молоді, розвитком самооцінки та процесом становлення особистості у юнацькому віці.

Страх соціальних оцінок має два аспекти: страх негативних оцінок і страх неуваги. Страх осуду змушує людей уникати ситуацій, де їх можуть критикувати або недооцінити. Це може призвести до розвитку сором'язливості або соціофобії, коли людина намагається уникати соціальних контактів, щоб не бути осудженою. Демонстративні особистості, в свою чергу, можуть страждати від страху неуваги. Вони прагнуть привертати до себе увагу будь-якими способами, і відсутність уваги з боку інших може викликати у них тривогу або депресію [14].

Суттєвий вплив на формування страху невизнання мають сімейне виховання, стиль взаємодії батьків із дитиною, особливості шкільного середовища та соціальні стандарти сучасного суспільства. Саме у процесі виховання закладаються перші уявлення дитини про власну цінність, значущість та ставлення до себе. Якщо дитина зростає в атмосфері підтримки, емоційної близькості та прийняття, у неї формується відчуття безпеки та впевненості у собі. Натомість постійна критика, порівняння з іншими дітьми, ігнорування емоційних потреб або завищені вимоги можуть сприяти виникненню внутрішньої невпевненості та страху не відповідати очікуванням оточення.

Авторитарний стиль виховання, надмірна критика, емоційна холодність або завищені очікування можуть формувати у молоді людини переконання,

що її цінність залежить лише від досягнень та схвалення інших. У результаті особистість починає сприймати можливе невизнання як загрозу власній самоцінності. Дитина поступово звикає до думки, що любов та підтримку потрібно «zasлужити» хорошою поведінкою, високими результатами або відповідністю очікуванням батьків. Через це в майбутньому формується залежність від зовнішнього схвалення та постійна потреба доводити власну значущість. Молоді люди, які виховувалися в умовах надмірного контролю або емоційної дистанції, часто бояться помилятися, гостро реагують на критику та прагнуть уникати ситуацій, у яких можуть зазнати осуду чи неприйняття.

Важливу роль у формуванні страху невизнання відіграє також емоційний контакт між батьками та дитиною. Якщо батьки недостатньо підтримують дитину, рідко демонструють схвалення або ігнорують її переживання, у неї може виникати відчуття непотрібності та емоційної самотності. У таких умовах молода людина починає сумніватися у власній цінності та стає особливо чутливою до ставлення інших людей. Навіть у дорослому віці потреба отримати підтримку та схвалення може залишатися надмірно вираженою, а будь-яка критика сприйматиметься як підтвердження власної неспроможності чи недостатньої значущості.

Не менш важливим чинником є шкільне середовище, адже саме в період навчання формується значна частина соціальних навичок та міжособистісних взаємин. Взаємодія з однолітками, оцінювання вчителів, атмосфера у колективі можуть суттєво впливати на самооцінку молодої людини. Досвід булінгу, насмішок, приниження або соціального відторгнення нерідко стає причиною формування страху невизнання. Молоді люди, які не відчують себе прийнятими у колективі, можуть ставати замкнутими, невпевненими у собі та уникати активної соціальної взаємодії. Навпаки, підтримка з боку вчителів та однолітків сприяє розвитку впевненості, емоційної стійкості та позитивного самосприйняття.

Особливий вплив на формування страху невизнання мають соціальні стандарти сучасного суспільства. У сучасному світі успішність людини часто оцінюється через зовнішні досягнення, популярність, матеріальний статус або відповідність певним стандартам зовнішності та поведінки. Молоді люди постійно стикаються з очікуваннями бути успішними, привабливими, активними та соціально значущими. Через це виникає страх не відповідати встановленим вимогам, бути недостатньо хорошим або менш успішним порівняно з іншими. Надмірна орієнтація суспільства на успіх і соціальне схвалення посилює внутрішню напругу та робить молодь більш вразливою до ситуацій критики чи неприйняття.

Сучасні соціальні мережі також посилюють проблему страху невизнання. Постійне порівняння себе з іншими, залежність від схвалення у вигляді реакцій, коментарів та соціального успіху можуть підвищувати рівень тривожності та невпевненості в собі. Молодь дедалі частіше орієнтується на зовнішню оцінку як на критерій власної значущості, що робить проблему страху невизнання ще більш поширеною. Соціальні мережі створюють середовище, у якому людина постійно демонструє власне життя іншим та очікує реакції у відповідь. Кількість вподобань, переглядів чи підписників починає сприйматися як показник популярності та особистісної цінності. Відсутність уваги або негативні коментарі можуть викликати сильні емоційні переживання, почуття невпевненості та розчарування у собі.

Крім того, соціальні мережі нерідко формують нереалістичні уявлення про життя інших людей. Молодь постійно бачить ідеалізовані образи успішності, привабливості та соціального благополуччя, що сприяє виникненню порівняння себе з іншими. Унаслідок цього молоді люди можуть починати знецінювати власні досягнення, зовнішність чи особистісні якості. Формується переконання, що для того, аби бути прийнятим суспільством, необхідно відповідати певним ідеалам. Це посилює внутрішню напругу, невдоволення собою та страх бути неприйнятим або недостатньо значущим.

Негативний вплив страху невизнання проявляється і в емоційній сфері особистості. Молоді люди, які постійно переживають через думку оточення, часто відчують тривожність, емоційне виснаження, невпевненість у собі та внутрішню напругу. Вони стають більш чутливими до критики, болісно реагують на невдачі та можуть уникати ситуацій, у яких існує ризик негативної оцінки. Постійне прагнення відповідати очікуванням інших людей призводить до втрати внутрішньої свободи та перешкоджає гармонійному розвитку особистості.

Страх невизнання також може негативно впливати на процес самореалізації. Через невпевненість у собі та страх помилки молоді люди нерідко відмовляються від нових можливостей, не проявляють ініціативу або приховують власні здібності. Вони бояться виглядати недостатньо успішними чи компетентними, тому уникають ситуацій, у яких можуть отримати негативну оцінку. Така поведінка обмежує особистісний розвиток та заважає реалізувати власний потенціал.

Отже, страх невизнання є складним психологічним феноменом, що формується під впливом особистісних, соціальних та емоційних чинників. Він пов'язаний із потребою людини у прийнятті, позитивній оцінці та соціальному схваленні. Особливо вираженим цей страх є у юнацькому віці, коли формуються самооцінка, ідентичність та система міжособистісних взаємин. Дослідження страху невизнання має важливе значення для розуміння психологічних особливостей молоді та розробки ефективних методів психологічної підтримки, профілактики тривожності та розвитку впевненості в собі.

1.2. Причини та чинники виникнення страху невизнання в юнацькому віці

Юнацький вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку людини, який супроводжується активним формуванням самосвідомості,

світогляду, системи цінностей і міжособистісних взаємин. Саме в цей період особистість прагне самоствердження, соціального прийняття та визнання з боку значущого оточення. Підвищена чутливість до думки інших людей, нестійкість самооцінки та залежність від соціального схвалення створюють сприятливі умови для виникнення страху невизнання. Цей феномен формується під впливом комплексу психологічних, соціальних, сімейних та індивідуально-особистісних чинників. У юнацькому віці молода людина перебуває у процесі активного пошуку власного місця в суспільстві, намагається зрозуміти себе, визначити життєві цілі та побудувати систему взаємин із навколишнім світом. Саме тому оцінка з боку інших людей починає відігравати особливо важливу роль у формуванні самосприйняття та внутрішньої впевненості.

У цей віковий період відбувається активне становлення самосвідомості та особистісної ідентичності. Молода людина прагне визначити власне місце в суспільстві, сформувати систему життєвих цінностей і досягти відчуття внутрішньої цілісності. Саме тому ставлення оточення та соціальне схвалення набувають особливої значущості й можуть істотно впливати на емоційний стан особистості [41].

Юнаки та дівчата прагнуть бути прийнятими у колективі, отримувати підтримку, повагу та позитивне ставлення від однолітків, батьків, викладачів та інших значущих людей. Водночас будь-які прояви критики, ігнорування чи неприйняття можуть сприйматися дуже болісно та викликати сильні емоційні переживання. У цьому віці потреба у соціальному визнанні нерідко стає одним із головних мотивів поведінки. Молоді люди починають порівнювати себе з іншими, оцінювати власну значущість через успіхи, зовнішність, соціальний статус або популярність серед однолітків. Через це навіть незначні ситуації невизнання можуть спричиняти тривожність, невпевненість у собі та внутрішній дискомфорт.

Однією з основних причин виникнення страху невизнання є особливості формування самооцінки в юнацькому віці. Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості, який визначає ставлення людини до себе, власних можливостей, здібностей та соціальної значущості. У юнацькому віці самооцінка часто характеризується нестабільністю, залежністю від зовнішніх оцінок та емоційною вразливістю. Молоді люди нерідко оцінюють себе через призму думки оточення, тому схвалення або критика з боку інших суттєво впливають на їхній емоційний стан. Низька або неадекватна самооцінка може формувати постійне прагнення до підтвердження власної цінності через соціальне визнання, а відсутність такого визнання викликає почуття тривоги, невпевненості та внутрішнього дискомфорту.

У період юності самооцінка ще не є достатньо стабільною, тому вона легко змінюється під впливом зовнішніх обставин. Молоді люди можуть гостро реагувати на думку однолітків, успіхи чи невдачі у навчанні, зовнішність або рівень соціальної популярності. Часто навіть незначна критика або негативний коментар можуть викликати сумніви у власній цінності та посилити страх бути неприйнятним. Особи із заниженою самооцінкою схильні концентруватися на власних недоліках, недооцінювати свої досягнення та порівнювати себе з більш успішними людьми. Через це виникає постійна потреба отримувати підтвердження власної значущості від інших, а відсутність схвалення сприймається як доказ власної неспроможності.

Водночас завищена, але нестійка самооцінка також може бути причиною страху невизнання. Молоді люди прагнуть підтримувати позитивний образ себе та боятися ситуацій, які можуть його зруйнувати. Через це вони стають надмірно чутливими до критики, переживають через можливі невдачі та намагаються уникати ситуацій, у яких можуть виглядати недостатньо успішними. Таким чином, нестабільність самооцінки у юнацькому віці створює підґрунтя для формування залежності від зовнішнього схвалення та підвищує ризик виникнення страху невизнання.

У юнацькому віці особливого значення набуває процес самовизначення особистості, який пов'язаний з усвідомленням власних життєвих цілей, цінностей, можливостей і перспектив майбутнього. Саме в цей період формується здатність самостійно оцінювати власні досягнення, визначати напрями подальшого розвитку та реалізовувати особистісний потенціал. Недостатня впевненість у власних силах, нечітке розуміння життєвих орієнтирів і залежність від зовнішньої оцінки можуть посилювати потребу в соціальному схваленні та сприяти виникненню страху невизнання [42].

Важливим чинником виникнення страху невизнання є соціальна тривожність. Соціальна тривожність проявляється у страху негативної оцінки, переживанні сорому, невпевненості під час міжособистісної взаємодії та прагненні уникати ситуацій, у яких людина може бути осуджена або неприйнята. Особи з високим рівнем соціальної тривожності часто мають підвищену чутливість до критики, схильність до самозвинувачення та надмірного аналізу власної поведінки. Це призводить до формування постійного очікування негативної реакції з боку інших людей і посилення страху невизнання.

Дослідження соціальної тривожності свідчать, що одним із її ключових компонентів є страх негативної оцінки з боку інших людей. Особи, які постійно очікують критики або несхвалення, схильні надмірно контролювати власну поведінку, переживати через можливі помилки та уникати ситуацій соціальної взаємодії. Унаслідок цього формується стійке очікування неприйняття, яке виступає психологічною основою страху невизнання.

Молоді люди із підвищеним рівнем соціальної тривожності нерідко відчують труднощі у спілкуванні, бояться висловлювати власну думку або знайомитися з новими людьми. Вони постійно переживають через те, яке враження справляють на оточення, чи не виглядають смішними або недостатньо цікавими. Унаслідок цього виникає прагнення уникати соціальних ситуацій, які пов'язані з оцінюванням. Такі юнаки та дівчата можуть бути

замкнутими, сором'язливими, уникати активної участі у колективній діяльності або боятися проявляти ініціативу. Постійне очікування негативної оцінки формує внутрішню напругу та посилює емоційне виснаження.

Суттєвий вплив на формування страху невизнання має сімейне середовище та стиль виховання. Саме в сім'ї закладаються основи самосприйняття, впевненості в собі та ставлення до власної особистості. Надмірна критика, емоційна холодність, завищені вимоги батьків або недостатня підтримка можуть сприяти розвитку у молодой людини переконання, що її цінність залежить від успіхів та відповідності очікуванням інших. У таких умовах особистість починає сприймати помилки або невизнання як підтвердження власної неспроможності. Авторитарний стиль виховання, заснований на жорсткому контролі та оцінюванні, нерідко формує страх бути неприйнятним у разі невідповідності встановленим вимогам. Натомість демократичний стиль виховання, який ґрунтується на підтримці, довірі та прийнятті, сприяє розвитку адекватної самооцінки та емоційної стійкості.

Велике значення має й емоційна атмосфера у сім'ї. Якщо дитина відчуває підтримку, повагу та прийняття незалежно від власних успіхів чи невдач, у неї формується внутрішня впевненість та здатність сприймати себе як цінну особистість. Натомість дефіцит емоційного контакту, постійні порівняння з іншими або ігнорування потреб дитини можуть призводити до формування невпевненості та страху не відповідати очікуванням близьких людей. У майбутньому це проявляється у сильній залежності від думки оточення та постійній потребі отримувати схвалення для підтвердження власної значущості.

Важливу роль у формуванні впевненості в собі відіграє розвиток внутрішньої системи цінностей та усвідомлення власної значущості. Якщо особистість має сформовані моральні орієнтири та позитивне ставлення до себе, вона менше залежить від зовнішнього схвалення. У протилежному

випадку оцінка інших людей починає визначати самосприйняття та впливати на емоційне благополуччя [8].

Важливим чинником виникнення страху невизнання є також вплив однолітків та соціального середовища. У юнацькому віці саме спілкування з ровесниками стає одним із головних джерел формування самооцінки та самосприйняття. Молоді люди прагнуть бути прийнятими у певній соціальній групі, відчувати підтримку та належність до колективу. Неприйняття з боку однолітків, булінг, насмішки або соціальна ізоляція можуть суттєво впливати на психологічний стан особистості та посилювати страх невизнання. У таких ситуаціях молоді люди починають сумніватися у власній цінності, стають більш замкнутими та вразливими до критики.

Важливим чинником виникнення страху невизнання є особливості самосприйняття особистості. У процесі соціальної взаємодії молода людина формує уявлення про власні якості, можливості та значущість, спираючись не лише на особистий досвід, а й на оцінки оточення. Саме тому негативні реакції, відсутність підтримки або недостатня увага з боку значущих людей можуть викликати сумніви у власній цінності, посилювати невпевненість у собі та підвищувати чутливість до ситуацій соціального оцінювання [50].

Крім того, значний вплив на формування страху невизнання мають сучасні соціальні мережі. Молодь постійно стикається з необхідністю демонструвати власне життя, досягнення та зовнішність іншим людям. Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що нерідко сприяє виникненню невдоволення собою та відчуття недостатньої успішності. Кількість вподобань, коментарів та підписників починає сприйматися як показник соціальної значущості людини. Унаслідок цього формується залежність від зовнішнього схвалення, а відсутність уваги або негативна реакція з боку інших користувачів можуть викликати сильні емоційні переживання та посилювати страх бути неприйнятим.

Страх невизнання у юнацькому віці формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників. Особливості самооцінки, соціальна тривожність, стиль сімейного виховання, вплив однолітків та сучасного інформаційного середовища створюють умови для виникнення залежності від зовнішнього схвалення та підвищеної чутливості до оцінки оточення. Саме тому дослідження причин і чинників виникнення страху невизнання є важливим для глибшого розуміння психологічних особливостей молоді та розробки ефективних методів психологічної підтримки й профілактики емоційних труднощів у юнацькому віці.

Одним із важливих соціальних чинників виникнення страху невизнання є вплив однолітків та референтних груп. У юнацькому віці спілкування з однолітками стає однією з провідних сфер життя, а соціальне прийняття набуває особливого значення. Молоді люди прагнуть бути частиною групи, відповідати її нормам та очікуванням. Негативний досвід відторгнення, булінгу, висміювання або соціальної ізоляції може суттєво впливати на формування страху неприйняття та невизнання. Бажання уникнути осуду або втрати соціального статусу нерідко змушує юнаків і дівчат приховувати власні переживання, змінювати поведінку відповідно до очікувань оточення та постійно шукати схвалення.

У юнацькому віці думка однолітків часто стає навіть більш значущою, ніж оцінка дорослих. Саме через спілкування з ровесниками молода людина намагається зрозуміти себе, визначити власне місце у колективі та сформувати уявлення про власну значущість. Підтримка з боку друзів та прийняття у соціальній групі сприяють формуванню впевненості у собі та позитивного самосприйняття. Натомість відсутність соціального визнання може викликати почуття самотності, невпевненості та емоційного дискомфорту. Молоді люди, які стикаються з неприйняттям або насмішками, часто починають сумніватися у власній цінності та стають більш чутливими до будь-якої критики.

Особливо болісно переживається ситуація, коли юнак або дівчина не відчуває себе частиною колективу. У таких випадках виникає страх бути «не таким, як усі», прагнення будь-яким способом відповідати груповим нормам та уникати поведінки, яка може викликати осуд. Через це молоді люди іноді приховують власні інтереси, погляди чи емоції, щоб не втратити прихильність оточення. Бажання бути прийнятим може призводити до конформної поведінки, коли особистість відмовляється від власної індивідуальності заради підтримки групи. У деяких випадках це супроводжується внутрішнім конфліктом між прагненням залишатися собою та страхом бути відкинутим іншими людьми.

Негативний досвід взаємодії з однолітками, особливо булінг або соціальна ізоляція, може мати довготривалий вплив на психологічний стан особистості. Молоді люди, які зазнавали приниження або висміювання, часто стають більш замкнутими, невпевненими у собі та тривожними. У них формується постійне очікування негативного ставлення з боку інших людей, що посилює страх невизнання та ускладнює процес міжособистісної взаємодії. Такі особи можуть уникати нових знайомств, боятися висловлювати власну думку або надмірно контролювати свою поведінку, щоб не стати об'єктом критики.

Важливу роль у виникненні страху невизнання відіграють сучасні соціокультурні умови. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем конкуренції, орієнтацією на успіх, популярність та соціальне схвалення. Засоби масової інформації та соціальні мережі формують стандарти успішності, привабливості та соціальної значущості, яким молодь прагне відповідати. Постійне порівняння себе з іншими людьми, залежність від реакцій у соціальних мережах, потреба у схваленні та підтримці з боку онлайн-спільнот можуть посилювати невпевненість у собі та страх бути недостатньо успішним або значущим.

Сучасна культура значною мірою орієнтована на демонстрацію успіху, досягнень та зовнішнього благополуччя. Молоді люди постійно стикаються з образами «ідеального життя», які транслуються через медіа та інтернет-простір. Це формує високі вимоги до себе та створює переконання, що для отримання визнання необхідно відповідати певним стандартам зовнішності, поведінки або соціального статусу. Через це юнаки та дівчата починають оцінювати себе не через власні внутрішні якості, а через відповідність очікуванням суспільства. Будь-які невдачі або відсутність помітних досягнень можуть сприйматися як ознака меншовартості та викликати страх бути неприйнятим.

Крім того, сучасне суспільство часто створює атмосферу постійного суперництва. Молоді люди змушені порівнювати свої успіхи у навчанні, зовнішності, професійних досягненнях чи соціальному житті з досягненнями інших. Постійне прагнення відповідати високим стандартам супроводжується внутрішньою напругою, страхом помилки та переживанням через можливу невідповідність очікуванням оточення. У результаті формується залежність від зовнішньої оцінки, а потреба у соціальному схваленні стає надмірно вираженою.

Додатковим чинником виникнення страху невизнання є постійний соціальний тиск, який супроводжує сучасну молодь. Високі вимоги до успішності, необхідність відповідати соціальним стандартам та невизначеність майбутнього можуть спричиняти підвищену тривожність і внутрішню напругу. У таких умовах потреба в соціальному схваленні посилюється, а будь-які прояви неприйняття сприймаються особливо гостро.

Соціальні мережі значною мірою впливають на емоційний стан молоді, оскільки створюють умови для безперервного оцінювання та порівняння. Кількість вподобань, коментарів або підписників нерідко сприймається як показник власної цінності та популярності. Унаслідок цього формується

залежність від зовнішнього схвалення та страх залишитися непоміченим або неприйнятим. Особливо вразливими до такого впливу є юнаки та дівчата з низькою самооцінкою та недостатньо сформованою особистісною ідентичністю.

Соціальні мережі створюють ілюзію постійної присутності інших людей у житті особистості. Молодь регулярно отримує оцінювання власної зовнішності, поведінки, способу життя та навіть емоційних проявів. Через це виникає потреба постійно підтримувати позитивний образ себе в очах інших користувачів. Молоді люди починають ретельно контролювати те, як вони виглядають, що публікують та як сприймаються оточенням. Відсутність очікуваної реакції у вигляді вподобань або коментарів може викликати розчарування, тривогу та відчуття власної незначущості.

Особливо небезпечним є постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших людей. У соціальних мережах користувачі зазвичай демонструють лише позитивні моменти свого життя, успіхи та досягнення, приховуючи труднощі або невдачі. Молоді люди, спостерігаючи за такими образами, можуть починати вважати себе менш успішними, менш привабливими або недостатньо цікавими. Це сприяє розвитку невдоволення собою, зниженню самооцінки та посиленню страху невизнання.

Іншим видом соціального страху є страх невдачі, який зазвичай проявляється у професійній та особистій сферах. Студенти часто відчують страх перед іспитами, а працівники можуть боятися провалу на роботі або в бізнесі. Цей страх часто супроводжується думками про те, що будь-яка помилка або невдача матиме катастрофічні наслідки для їхнього майбутнього. Страх невдачі пов'язаний зі страхом початку чогось нового. Люди бояться братися за нові завдання або випробовувати себе в незнайомих ситуаціях через страх невдачі. Це може заважати розвитку і призводити до відмови від можливостей, які могли б принести успіх [14].

Причиною виникнення страху невизнання можуть бути також індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать підвищена емоційна чутливість, невпевненість у собі, схильність до перфекціонізму, високий рівень тривожності та залежність від думки інших людей. Саме ці особливості значною мірою визначають те, як людина сприймає себе, реагує на оцінку оточення та переживає ситуації соціальної взаємодії. У юнацькому віці індивідуально-психологічні риси проявляються особливо яскраво, оскільки емоційна сфера ще недостатньо стабільна, а самооцінка часто залежить від зовнішніх чинників. Через це навіть незначна критика або відсутність очікуваного схвалення можуть викликати сильні переживання та сумніви у власній цінності.

Підвищена емоційна чутливість є однією з найпоширеніших причин формування страху невизнання. Молоді люди з високим рівнем емоційної вразливості гостро реагують на слова, поведінку та ставлення інших людей. Вони схильні довго переживати образи, критику або байдужість з боку оточення, надаючи надмірного значення навіть незначним ситуаціям. Такі юнаки та дівчата часто сприймають нейтральні висловлювання як негативну оцінку власної особистості, що сприяє виникненню внутрішньої тривоги та невпевненості у собі. Через страх бути осудженими або неприйнятими вони можуть уникати відкритого прояву емоцій, приховувати власні переживання та боятися висловлювати власну думку.

Невпевненість у собі також є важливим чинником виникнення страху невизнання. Особи, які сумніваються у власних можливостях та здібностях, значною мірою залежать від підтримки та схвалення інших людей. Їхнє самосприйняття часто формується через зовнішню оцінку, тому будь-яка критика або відсутність позитивного ставлення можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності. Молоді люди з низьким рівнем упевненості нерідко бояться проявляти ініціативу, висловлювати власні погляди або брати на себе відповідальність через страх помилки та можливого

осуду. Унаслідок цього формується залежність від думки оточення та постійна потреба у підтвердженні власної значущості.

Перфекціонізм є одним із чинників, що посилюють страх невизнання, оскільки людина встановлює надмірно високі вимоги до себе та постійно прагне відповідати ідеальним стандартам. Будь-яка помилка або недостатнє схвалення сприймаються як особистісна невдача, що викликає емоційне напруження та страх втрати соціального прийняття. Молоді люди з вираженими перфекціоністичними тенденціями часто вважають, що їх можуть поважати та цінувати лише за умови бездоганності. Саме тому вони постійно намагаються довести власну успішність, уникають помилок та болісно переживають навіть незначні невдачі.

Перфекціонізм нерідко супроводжується надмірною самокритичністю та нездатністю адекватно оцінювати власні досягнення. Навіть отримуючи позитивні результати, молода людина може залишатися незадоволеною собою, концентрувати увагу на недоліках та переживати через можливу невідповідність очікуванням інших людей. Постійне прагнення до ідеалу створює внутрішню напругу та емоційне виснаження, а страх помилки поступово перетворюється на страх втратити визнання оточення. У результаті особистість починає сприймати власну цінність виключно через успіхи та досягнення, що робить її психологічно залежною від зовнішньої оцінки.

Високий рівень тривожності також є важливим індивідуально-психологічним чинником формування страху невизнання. Тривожні особистості схильні постійно очікувати негативного розвитку подій, переживати через можливі помилки та надмірно аналізувати власну поведінку. У соціальних ситуаціях вони часто бояться виглядати недостатньо розумними, цікавими або успішними, тому постійно контролюють свої слова та дії. Це призводить до внутрішнього напруження, емоційної скутості та труднощів у спілкуванні. Молоді люди з високим рівнем тривожності нерідко уникають

нових знайомств, публічних виступів або ситуацій, у яких можуть отримати негативну оцінку.

Тривожність також сприяє формуванню негативних очікувань щодо міжособистісної взаємодії. Особистість починає заздалегідь налаштовувати себе на можливу невдачу, осуд або неприйняття, навіть якщо для цього немає реальних підстав. Через це будь-яка соціальна ситуація може сприйматися як потенційно небезпечна. Унаслідок постійного емоційного напруження знижується впевненість у собі, виникає страх самовираження та посилюється залежність від думки інших людей.

Особливого значення в юнацькому віці набуває проблема формування особистісної ідентичності. Згідно з теорією психосоціального розвитку Ерік Еріксон, юнацький вік є періодом кризи ідентичності, коли молода людина намагається зрозуміти власне «Я», визначити життєві цілі, цінності та соціальні ролі. Невизначеність у власній ідентичності може сприяти посиленню залежності від зовнішньої оцінки та потреби у схваленні. У разі відсутності підтримки або позитивного соціального досвіду формується страх бути неприйнятним або незрозумілим іншими людьми.

Формування особистісної ідентичності тісно пов'язане з прагненням людини усвідомити власну унікальність і водночас відчувати себе частиною соціального середовища. У процесі пошуку себе молода людина особливо гостро реагує на ставлення оточення, оскільки саме через соціальну взаємодію перевіряє правильність власних уявлень про себе. Відсутність підтримки, нерозуміння або неприйняття можуть викликати сумніви щодо власної цінності, посилювати внутрішню невизначеність та сприяти формуванню страху невизнання.

У період юності людина активно шукає відповідь на питання про те, ким вона є, якою хоче бути та яке місце займає у суспільстві. Цей процес часто супроводжується внутрішніми сумнівами, нестабільністю самооцінки та

емоційною вразливістю. Молоді люди прагнуть знайти соціальну групу, у якій вони почуватимуться прийнятими та значущими. Якщо ж особистість не отримує достатнього рівня підтримки, розуміння чи визнання, це може посилювати внутрішню невпевненість та страх бути відкинутим. У такому випадку молода людина починає орієнтуватися переважно на очікування оточення, намагаючись через схвалення інших знайти підтвердження власної цінності.

Виникнення страху невизнання також може бути пов'язане з негативним емоційним досвідом у минулому. Пережиті ситуації приниження, осуду, відторгнення або невдачі в міжособистісних стосунках можуть закріплювати негативні установки щодо власної цінності та формувати очікування повторення подібних ситуацій у майбутньому. Унаслідок цього особистість стає більш вразливою до соціальних оцінок та схильною уникати ситуацій, у яких існує ризик неприйняття.

Негативний досвід, пережитий у дитинстві або підлітковому віці, часто має тривалий вплив на формування особистості. Якщо людина неодноразово стикалася з критикою, приниженням, насмішками або емоційним відторгненням, у неї може сформуватися переконання, що вона недостатньо хороша або не заслуговує на прийняття. У майбутньому це проявляється у страху близьких стосунків, недовірі до інших людей та постійному очікуванні негативного ставлення. Молоді люди можуть уникати нових знайомств, боятися проявляти власну індивідуальність або надмірно залежати від підтримки значущих осіб.

Таким чином, страх невизнання в юнацькому віці є результатом взаємодії багатьох чинників: особливостей самооцінки, рівня соціальної тривожності, сімейного виховання, впливу однолітків, соціокультурного середовища та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Юнацький вік характеризується підвищеною потребою у соціальному схваленні та самоствердженні, тому будь-яке неприйняття або відсутність визнання можуть

суттєво впливати на емоційний стан і психологічне благополуччя молодій людини. Вивчення причин та чинників виникнення страху невизнання є важливим для розуміння особливостей розвитку особистості в юнацькому віці та створення ефективних програм психологічної підтримки молоді.

Суттєве значення у формуванні страху невизнання має здатність особистості усвідомлювати власні потреби, цінності та внутрішні ресурси. Чим менше людина спирається на власні переконання і внутрішні критерії оцінювання, тим більшою стає її залежність від думки інших людей. Унаслідок цього схвалення з боку оточення починає виступати основним джерелом підтвердження власної значущості, а ризик неприйняття або критики супроводжується вираженими емоційними переживаннями, тривогою та страхом соціального невизнання [42].

1.3. Психологічні особливості прояву страху невизнання в осіб юнацького віку

Юнацький вік є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується активним формуванням самосвідомості, самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. У цей період молода людина прагне самоствердження, визнання власної значущості та встановлення гармонійних взаємин із соціальним оточенням. Саме тому страх невизнання набуває особливої актуальності та може суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та міжособистісні взаємини юнаків і дівчат. У юнацькому віці особистість активно шукає власне місце в суспільстві, намагається визначити свої життєві орієнтири, професійні інтереси та сформувати уявлення про себе як про самостійну й цілісну особистість. Водночас потреба у підтримці, прийнятті та схваленні з боку оточення залишається надзвичайно значущою. Саме тому будь-які прояви критики, ігнорування чи неприйняття можуть сприйматися дуже болісно та викликати внутрішні переживання.

Страх невизнання в юнацькому віці проявляється як стійке переживання можливого неприйняття, осуду, ігнорування або недостатньої оцінки особистості з боку значущого соціального середовища. Цей страх супроводжується внутрішньою напругою, невпевненістю в собі, підвищеною чутливістю до критики та залежністю від думки інших людей. Особливістю юнацького віку є те, що соціальне схвалення стає одним із провідних чинників формування самосприйняття, а тому відсутність визнання може сприйматися як загроза власній самооцінності. У цей період молоді люди особливо гостро реагують на оцінювання з боку однолітків, друзів, викладачів та батьків, оскільки саме через взаємодію з іншими формується уявлення про власну значущість та успішність. Прагнення відповідати очікуванням соціального оточення нерідко зумовлює надмірну тривожність, страх помилитися або виглядати недостатньо успішним в очах інших людей.

Однією з основних психологічних особливостей прояву страху невизнання є підвищена емоційна чутливість. Юнаки та дівчата гостро реагують на оцінки оточення, схильні до тривалих переживань через критику, неприйняття або байдужість з боку інших людей. Навіть незначні зауваження чи відсутність підтримки можуть викликати почуття образи, тривоги, сорому або розчарування. Підвищена емоційна вразливість пояснюється нестабільністю емоційної сфери, характерною для цього вікового періоду, а також недостатньо сформованими механізмами психологічного захисту та саморегуляції. Крім того, юнаки та дівчата часто надають надмірного значення думці оточення, що посилює їхню емоційну залежність від соціального схвалення. У деяких випадках страх невизнання може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням та уникненням ситуацій, у яких існує ризик отримати негативну оцінку.

Страх невизнання часто супроводжується низьким рівнем самооцінки та невпевненістю у власних можливостях. Особи юнацького віку, які сумніваються у власній цінності, значною мірою залежать від схвалення інших

людей. Їхнє самосприйняття формується переважно через зовнішню оцінку, тому відсутність позитивного ставлення з боку соціального оточення спричиняє внутрішній дискомфорт та посилює почуття неповноцінності. Такі молоді люди часто порівнюють себе з іншими, зосереджуються на власних недоліках та схильні знецінювати власні досягнення. Невпевненість у собі може проявлятися у страху висловлювати власну думку, уникненні відповідальності, труднощах у прийнятті рішень та прагненні постійно отримувати підтвердження власної значущості від інших людей. У результаті формується залежність від зовнішнього схвалення, що негативно впливає на розвиток автономності та внутрішньої впевненості особистості.

Важливу роль у проявах страху невизнання відіграють особливості самосприйняття особистості. Образ власного «Я» формується під впливом життєвого досвіду та соціальної взаємодії. Якщо молода людина сприймає себе як недостатньо компетентну, успішну або значущу, вона стає більш чутливою до оцінок оточення. У такому випадку навіть нейтральні або конструктивні зауваження можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності та посилювати переживання щодо можливого неприйняття [50].

Важливою особливістю прояву страху невизнання в юнацькому віці є схильність до соціального порівняння. Молоді люди часто оцінюють себе через призму успіхів, зовнішності, популярності чи досягнень однолітків. У сучасних умовах значний вплив на цей процес мають соціальні мережі, де створюються ідеалізовані образи успішності, привабливості та соціального благополуччя. Постійне порівняння себе з іншими може викликати незадоволеність собою, зниження самооцінки та посилення страху бути недостатньо успішним або неприйнятним у соціальному середовищі. Через це юнаки та дівчата нерідко прагнуть відповідати певним соціальним стандартам, навіть якщо це суперечить їхнім справжнім потребам та інтересам.

Проявом страху невизнання також може бути конформна поведінка, коли особистість намагається пристосуватися до вимог та очікувань оточення задля

отримання схвалення. Молоді люди можуть приховувати власні погляди, емоції чи інтереси, аби уникнути осуду або неприйняття. У деяких випадках це призводить до втрати індивідуальності, внутрішніх конфліктів та незадоволеності собою. Водночас інша частина юнаків та дівчат може реагувати на страх невизнання демонстративною поведінкою, прагненням привернути увагу, надмірною потребою у схваленні або залежністю від соціальної популярності.

Тривале переживання страху невизнання негативно впливає на психологічний стан особистості та може сприяти розвитку внутрішніх конфліктів, тривожних станів, емоційного виснаження та соціальної ізоляції. Молоді люди, які постійно бояться осуду чи неприйняття, нерідко уникають нових соціальних контактів, бояться проявляти ініціативу та обмежують власну активність. Це перешкоджає повноцінному особистісному розвитку, самореалізації та формуванню стабільної позитивної самооцінки. Саме тому своєчасне виявлення проявів страху невизнання та створення сприятливих умов для психологічної підтримки юнаків і дівчат є важливими чинниками збереження їхнього емоційного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Одним із найбільш поширених проявів страху невизнання є підвищена соціальна тривожність. Молоді люди можуть відчувати страх перед виступами, знайомствами, висловленням власної думки або участю в нових соціальних ситуаціях. Вони бояться бути осміяними, неправильно зрозумілими або неприйнятими оточенням. Унаслідок цього виникає прагнення уникати ситуацій, пов'язаних із соціальною оцінкою. Соціальна тривожність проявляється через скутість у спілкуванні, сором'язливість, невпевненість у власній поведінці та труднощі у встановленні міжособистісних контактів. У багатьох випадках юнаки та дівчата заздалегідь очікують негативної реакції від інших людей, навіть якщо для цього немає реальних підстав. Вони можуть надмірно аналізувати власну поведінку, переживати через сказані слова або

хвилюватися щодо того, яке враження справили на оточення. Постійне очікування критики чи осуду призводить до внутрішнього напруження, емоційної виснаженості та зниження впевненості у собі.

Дослідження страху негативної оцінки свідчать, що люди з високим рівнем соціальної тривожності схильні переоцінювати ймовірність критики та недооцінювати власні можливості успішної взаємодії з іншими людьми. Вони часто очікують осуду навіть у безпечних соціальних ситуаціях, що сприяє формуванню унікальної поведінки та посиленню страху невизнання [1].

Соціальна тривожність негативно впливає на процес соціалізації особистості. Молоді люди, які бояться неприйняття, часто уникають активної участі у колективній діяльності, обмежують коло спілкування та відмовляються від нових знайомств. Через страх бути неправильно оціненими вони можуть залишатися пасивними під час навчання, уникати відповідей на заняттях або не висловлювати власну думку навіть тоді, коли мають достатній рівень знань. У деяких випадках це призводить до формування соціальної ізоляції, труднощів у побудові дружніх та романтичних стосунків, а також до виникнення відчуття самотності та непотрібності. Крім того, постійне переживання соціальної тривоги може супроводжуватися фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, напруження м'язів або порушення сну.

Страх невизнання також може проявлятися через надмірну потребу у схваленні та залежність від думки інших людей. Особи юнацького віку часто прагнуть відповідати очікуванням соціального оточення, намагаються отримати підтримку та позитивну оцінку власної поведінки. У деяких випадках це призводить до втрати індивідуальності, придушення власних потреб та орієнтації виключно на зовнішнє схвалення. Молоді люди можуть змінювати свою поведінку, погляди або інтереси для того, щоб бути прийнятими певною соціальною групою. Вони нерідко відмовляються від власної позиції, погоджуються з думкою більшості або наслідують поведінку

інших людей, навіть якщо це суперечить їхнім внутрішнім переконанням. Така залежність від соціального схвалення ускладнює процес формування автономності та самостійності особистості.

Надмірна залежність від соціального схвалення часто свідчить про недостатню сформованість внутрішніх механізмів самодетермінації. Особистість, яка недостатньо спирається на власні цінності, переконання та життєві цілі, більшою мірою орієнтується на зовнішні оцінки. Через це схвалення інших людей починає виступати головним джерелом підтвердження власної значущості, а його відсутність викликає тривогу, невпевненість та емоційний дискомфорт [42].

Надмірна потреба у визнанні часто супроводжується постійним прагненням отримувати позитивну оцінку своїх дій та досягнень. Молоді люди можуть болісно реагувати навіть на незначну критику або відсутність очікуваної підтримки. Для них важливо відчувати схвалення з боку друзів, однолітків, батьків чи викладачів, оскільки саме через зовнішню оцінку формується відчуття власної значущості. У разі відсутності позитивного зворотного зв'язку виникають сумніви у власній цінності, знижується самооцінка та посилюється емоційне напруження. Постійна орієнтація на думку інших людей може призводити до внутрішньої нестабільності, оскільки психологічний стан особистості починає залежати від реакцій соціального оточення.

Усвідомлення власної цінності є важливою умовою психологічної стійкості особистості. Якщо відчуття власної значущості залежить переважно від оцінок інших людей, будь-які прояви критики або відсутність схвалення можуть викликати сильні негативні переживання. Натомість сформоване позитивне ставлення до себе сприяє більшій незалежності від зовнішніх оцінок та знижує ризик розвитку страху невизнання [8].

Характерним проявом страху невизнання є уникнення невдач та підвищений страх помилки. Юнаки та дівчата, які бояться неприйняття, часто уникають ситуацій, у яких існує ризик зазнати критики або негативної оцінки. Вони можуть відмовлятися від нових можливостей, уникати прояву ініціативи або приховувати власні здібності через страх бути недостатньо успішними. Така поведінка негативно впливає на процес самореалізації та особистісного розвитку, оскільки обмежує активність людини та її здатність досягати поставлених цілей. Нерідко молоді люди свідомо обирають простіші завдання або відмовляються від участі у конкурсах, творчих проєктах чи публічних заходах, щоб уникнути можливого осуду або невдачі.

У юнацькому віці важливим завданням особистісного розвитку є реалізація власного потенціалу та прагнення до саморозвитку. Проте страх помилки та очікування негативної оцінки можуть обмежувати активність молодшої людини, знижувати її готовність до ризику та перешкоджати набуттю нового досвіду. У результаті особистість відмовляється від можливостей для самореалізації, що негативно впливає на її подальший розвиток.

Страх помилки може супроводжуватися постійним сумнівом у правильності власних дій та рішень. Молоді люди бояться проявляти ініціативу, оскільки вважають, що будь-яка помилка стане причиною осуду чи втрати поваги з боку інших людей. Через це формується невпевненість у власних можливостях, знижується мотивація до самореалізації та виникає тенденція до пасивної поведінки. У деяких випадках страх невдачі настільки посилюється, що людина взагалі відмовляється від діяльності, у якій існує ризик негативної оцінки. Подібна поведінка обмежує особистісний розвиток, заважає формуванню впевненості у собі та перешкоджає реалізації потенціалу особистості.

У деяких випадках страх невизнання проявляється через перфекціонізм. Молоді люди встановлюють надмірно високі вимоги до себе, прагнуть досягати ідеальних результатів та болісно переживають будь-які помилки або

невдачі. Перфекціонізм виступає своєрідним способом уникнення критики та неприйняття, оскільки особистість вважає, що лише бездоганність може забезпечити соціальне схвалення. Однак постійне прагнення до ідеалу супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю та внутрішнім напруженням. Молоді люди починають сприймати власну цінність виключно через успішність та досягнення, а будь-які помилки розцінюють як свідчення власної неспроможності.

Перфекціоністичні установки часто формуються під впливом високих очікувань з боку соціального оточення або власного прагнення відповідати ідеальним стандартам. Особистість починає пов'язувати власну цінність виключно з успішністю та результатами діяльності. Через це будь-яка помилка сприймається не як природна частина розвитку, а як доказ власної неспроможності, що значно посилює страх критики та невизнання.

Перфекціоністичні тенденції часто поєднуються із завищеною самокритичністю та нездатністю адекватно оцінювати власні досягнення. Навіть отримуючи позитивні результати, юнаки та дівчата можуть залишатися незадоволеними собою, концентруватися на недоліках та відчувати страх не виправдати очікувань оточення. Постійне прагнення бути кращими за інших призводить до психологічного перенапруження, хронічної втоми та емоційного виснаження. Крім того, перфекціонізм може сприяти розвитку тривожних станів, зниженню емоційної стійкості та формуванню страху перед будь-якими ситуаціями, у яких існує ймовірність помилки або негативної оцінки.

Психологічною особливістю прояву страху невизнання є також внутрішній конфлікт між прагненням до самовираження та страхом осуду. У юнацькому віці особистість активно шукає власну ідентичність, прагне проявити індивідуальність та самостійність. Водночас страх бути незрозумілим або неприйнятим може змушувати молоду людину приховувати

власні погляди, емоції чи інтереси. Це призводить до внутрішньої напруги, незадоволеності собою та труднощів у формуванні цілісного образу «Я».

У таких умовах виникає суперечність між потребою бути собою та бажанням відповідати очікуванням соціального оточення. Молоді люди прагнуть зберегти власну індивідуальність, однак водночас бояться втратити підтримку та схвалення значущих людей. Це може призводити до пригнічення власних потреб, відмови від самовираження та формування внутрішнього психологічного конфлікту. Тривале існування такого конфлікту негативно впливає на емоційний стан особистості, знижує рівень психологічного благополуччя та ускладнює процес становлення зрілої особистості.

У ці переломні моменти розвитку особистості актуалізується процес пошуку внутрішніх орієнтирів. Проте слід враховувати, що локалізація особистісних смислів в кризові періоди носить тимчасовий характер, і в ході кризи буде набувати рис, що сприяють переходу на наступний етап розвитку. Тобто, якщо рівень враженості смисложиттєвих орієнтацій людей буде зростати, це свідчить про подолання кризи і перехід на новий рівень всієї ціннісно-сміслової сфери [48].

Саме сформована система життєвих цінностей і смислів допомагає молодій людині зберігати внутрішню стійкість у ситуаціях соціального оцінювання. Якщо особистість має чіткі життєві орієнтири та усвідомлює власну значущість незалежно від думки оточення, ризик формування страху невизнання істотно знижується. Водночас невизначеність життєвих цілей і нестійкість ціннісних орієнтацій можуть посилювати залежність від соціального схвалення [38].

Страх невизнання негативно впливає на міжособистісні взаємини осіб юнацького віку. Молоді люди можуть відчувати труднощі у встановленні близьких контактів, уникати щирого емоційного спілкування або, навпаки, надмірно залежати від думки значущих людей. У деяких випадках виникає

страх самотності, нав'язливе прагнення до підтримки та постійна потреба у підтвердженні власної значущості. Такі особливості можуть ускладнювати формування гармонійних стосунків та сприяти розвитку емоційної залежності. Юнаки та дівчата, які бояться неприйняття, часто намагаються уникати ситуацій, у яких можуть зіткнутися з осудом або відмовою. Вони можуть приховувати власні переживання, уникати відвертих розмов або не проявляти справжніх емоцій через страх бути незрозумілими чи відкинутими. Це створює внутрішній бар'єр у спілкуванні та перешкоджає встановленню довірливих взаємин.

У міжособистісних стосунках страх невизнання нерідко проявляється через підвищену чутливість до реакцій інших людей. Молоді люди можуть надмірно аналізувати слова, інтонацію чи поведінку співрозмовника, сприймаючи навіть нейтральні ситуації як ознаку неприйняття або байдужості. Через це виникають образливість, емоційна напруженість та труднощі у підтриманні стабільних соціальних контактів. Деякі юнаки та дівчата прагнуть уникати конфліктів будь-якою ціною, жертвуючи власними інтересами та потребами заради збереження прихильності оточення. Інші, навпаки, можуть демонструвати агресивну або відсторонену поведінку як спосіб психологічного захисту від можливого неприйняття.

Особливості сприйняття соціальних сигналів значною мірою залежать від сформованого образу себе. Особи з нестійким самосприйняттям схильні інтерпретувати поведінку інших людей як підтвердження власної незначущості або неприйняття. Через це навіть нейтральні висловлювання чи вчинки можуть викликати образу, тривогу або сумніви щодо ставлення оточення [50].

Страх невизнання також може спричиняти формування емоційної залежності від значущих людей. У такому випадку особистість надмірно орієнтується на думку близького оточення та відчуває постійну потребу у підтримці, схваленні та підтвердженні власної цінності. Відсутність уваги або

позитивної оцінки викликає почуття тривоги, внутрішньої спустошеності та невпевненості у собі. Молоді люди можуть боятися втратити дружбу, романтичні стосунки або соціальну підтримку, тому часто погоджуються на компроміси, які суперечать їхнім власним переконанням та потребам. Подібна залежність ускладнює процес формування особистісної автономності та перешкоджає розвитку зрілих міжособистісних взаємин.

Емоційна залежність ускладнює процес формування зрілої особистості, оскільки знижує рівень автономності та самостійності. У такому випадку психологічне благополуччя людини починає значною мірою визначатися реакціями інших людей, що робить її більш уразливою до переживань, пов'язаних із можливим неприйняттям або втратою соціальної підтримки [42].

Особливу роль у прояві страху невизнання відіграють сучасні соціальні мережі. У юнацькому віці молоді люди активно використовують онлайн-комунікацію як спосіб самопрезентації та отримання соціального схвалення. Кількість вподобань, коментарів або підписників нерідко сприймається як показник популярності та особистісної цінності. Унаслідок цього виникає залежність від реакції інших людей, підвищується тривожність та посилюється страх залишитися непоміченим або неприйнятим. Соціальні мережі створюють умови для постійного соціального порівняння, що може негативно впливати на самооцінку молодої людини. Переглядаючи ідеалізовані образи успішності, привабливості та популярності інших людей, юнаки та дівчата нерідко починають відчувати власну неповноцінність та незадоволеність собою.

Цифрове середовище створює умови для постійного порівняння себе з іншими людьми. Демонстрація успіхів, досягнень і позитивних сторін життя сприяє формуванню ідеалізованих уявлень про соціальне благополуччя. Унаслідок цього молоді люди можуть відчувати невідповідність між власним життям та образом успішності, який вони спостерігають в онлайн-просторі, що посилює невпевненість у собі та страх невизнання [13].

Важливою особливістю впливу соціальних мереж є формування залежності від зовнішнього схвалення. Молоді люди можуть постійно перевіряти реакцію інших користувачів на власні публікації, переживати через недостатню кількість вподобань або негативні коментарі. Відсутність очікуваної уваги часто сприймається як підтвердження власної незначущості або неприйняття. У деяких випадках це призводить до зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та розвитку емоційної нестабільності. Крім того, прагнення відповідати ідеалізованим стандартам, що поширюються у соціальних мережах, може спричиняти внутрішні конфлікти, незадоволення власною зовнішністю чи досягненнями та посилювати страх бути недостатньо успішним.

Важливою психологічною особливістю страху невизнання є його вплив на емоційне благополуччя особистості. Тривале переживання страху неприйняття може призводити до розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності, депресивних переживань, почуття самотності та внутрішньої незадоволеності. Молоді люди стають більш вразливими до стресових ситуацій, втрачають впевненість у собі та відчують труднощі у процесі самореалізації. Постійне емоційне напруження негативно впливає на загальний психологічний стан особистості, знижує рівень життєвої активності та ускладнює процес адаптації до нових соціальних умов.

Психологічне благополуччя молодої людини залежить не лише від зовнішніх умов життя, а й від здатності приймати себе, усвідомлювати власні сильні сторони та конструктивно долати життєві труднощі. Коли потреба у визнанні стає надмірною, будь-які прояви неприйняття або критики можуть порушувати внутрішню рівновагу особистості, викликати відчуття тривоги, емоційної спустошеності та незадоволеності собою.

Психологічне благополуччя молоді значною мірою залежить від здатності особистості приймати себе та конструктивно реагувати на труднощі соціальної взаємодії. Постійне переживання страху невизнання

супроводжується внутрішнім напруженням, підвищеною тривожністю та емоційним виснаженням. Унаслідок цього знижується рівень життєвої задоволеності, погіршується емоційний стан та ускладнюється процес особистісного розвитку [8].

Страх невизнання може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, пов'язаними з невідповідністю між реальним та бажаним образом себе. Молоді люди прагнуть відповідати очікуванням оточення, однак через невпевненість у собі та страх осуду нерідко відчують постійну психологічну напругу. У результаті формується емоційна нестабільність, схильність до самокритики та песимістичне сприйняття власних можливостей. Деякі юнаки та дівчата можуть переживати почуття безпорадності, втрачати мотивацію до досягнення цілей та уникати діяльності, яка потребує активної соціальної взаємодії.

Тривале переживання страху невизнання також негативно впливає на процес самореалізації особистості. Через невпевненість у собі та страх критики молоді люди можуть відмовлятися від можливостей для розвитку, уникати прояву ініціативи та не реалізовувати власний потенціал. Вони бояться помилок, невдач та негативної оцінки, що обмежує їхню активність та перешкоджає формуванню внутрішньої впевненості. Це може сприяти виникненню почуття незадоволеності власним життям, зниженню рівня психологічного благополуччя та формуванню негативного ставлення до себе.

Отже, страх невизнання в осіб юнацького віку має складний та багатогранний характер. Його прояви пов'язані з емоційною вразливістю, нестійкою самооцінкою, соціальною тривожністю, залежністю від думки оточення та труднощами у самовираженні. У юнацькому віці потреба у соціальному схваленні та прийнятті набуває особливої значущості, що робить молодих людей більш чутливими до ситуацій неприйняття або критики. Дослідження психологічних особливостей прояву страху невизнання є важливим для розуміння внутрішнього світу молоді та розробки ефективних

методів психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки, емоційної стійкості та впевненості в собі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми страху невизнання в юнацькому віці. На основі опрацювання наукових джерел встановлено, що страх невизнання є специфічним різновидом соціального страху, який пов'язаний із переживанням можливого неприйняття, осуду, ігнорування або недостатньої оцінки особистості з боку значущого соціального оточення. В основі цього феномену лежить потреба людини у прийнятті, повазі, соціальному схваленні та підтвердженні власної значущості.

З'ясовано, що юнацький вік є особливо чутливим періодом для виникнення страху невизнання, оскільки саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, самооцінки, особистісної ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Прагнення до самоствердження, пошуку

власного місця в суспільстві та отримання соціального схвалення підвищує залежність молодих людей від оцінок оточення та робить їх більш вразливими до ситуацій неприйняття.

Встановлено, що виникнення страху невизнання зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників. До основних належать особливості самооцінки, високий рівень соціальної тривожності, індивідуально-психологічні властивості особистості, стиль сімейного виховання, характер взаємодії з однолітками, негативний соціальний досвід, вплив сучасного інформаційного середовища та соціальних мереж. Особливу роль відіграють нестійкість самооцінки, залежність від зовнішнього схвалення, невпевненість у собі та труднощі формування особистісної ідентичності.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що страх невизнання в осіб юнацького віку проявляється через підвищену емоційну чутливість, соціальну тривожність, страх негативної оцінки, залежність від думки інших людей, схильність до соціального порівняння, уникнення невдач, перфекціонізм, труднощі самовираження та внутрішні особистісні конфлікти. Тривале переживання страху невизнання негативно впливає на емоційне благополуччя молодшої людини, міжособистісні взаємини, процес самореалізації та формування позитивного образу власного «Я».

Отримані теоретичні результати свідчать про актуальність дослідження страху невизнання в юнацькому віці та створюють необхідне наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву страху невизнання в осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРАХУ НЕВИЗНАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення страху невизнання в юнацькому віці проводилося в межах проходження переддипломної практики на базі закладу загальної середньої освіти. Теоретичним і практичним підґрунтям організації дослідження стали матеріали переддипломної практики, у межах якої було здійснено планування психодіагностичної роботи, визначено вибірку дослідження та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовну реалізацію кількох взаємопов'язаних етапів: визначення проблеми

дослідження, формулювання мети та завдань, висунення гіпотези, добір вибірки респондентів, підбір психодіагностичних методик, проведення дослідження та подальшу обробку отриманих результатів. Така послідовність забезпечила системність дослідницької роботи та дозволила отримати об'єктивні дані щодо особливостей прояву страху невизнання в осіб юнацького віку.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що юнацький вік є одним із найважливіших періодів становлення особистості. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. Для юнаків і дівчат особливого значення набуває оцінка з боку оточення, потреба у визнанні та прийнятті в групі однолітків. Водночас підвищена чутливість до соціального оцінювання може спричиняти виникнення страху невизнання, який проявляється у невпевненості в собі, тривожності, емоційній напрузі та униканні ситуацій соціальної взаємодії.

Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних особливостей виникнення страху невизнання в юнацькому віці та визначення його взаємозв'язку із самооцінкою та рівнем тривожності особистості.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- дослідити рівень самооцінки в осіб юнацького віку;
- визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності;
- проаналізувати прояви соціальної тривожності;
- встановити взаємозв'язки між рівнем самооцінки, тривожністю та страхом невизнання;
- визначити психологічні чинники, що впливають на виникнення страху невизнання в юнацькому віці.

У процесі організації дослідження було сформульовано гіпотезу, згідно з якою страх невизнання в юнацькому віці пов'язаний зі зниженим рівнем самооцінки та підвищеним рівнем особистісної й соціальної тривожності. Передбачалося, що чим нижчим є рівень самоповаги особистості, тим більш вираженим буде страх негативного оцінювання та неприйняття з боку соціального оточення.

Емпіричне дослідження проводилося серед учнів старших класів ліцею. У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком 14 років. Добір вибірки здійснювався з урахуванням вікових особливостей учасників, однорідності групи та можливості отримання репрезентативних результатів. Вибір саме юнацького віку пояснюється тим, що цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, високою потребою у соціальному схваленні та підвищеною залежністю від думки однолітків.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно дослідити емоційно-особистісну сферу респондентів. До психодіагностичного інструментарію увійшли:

- шкала самооцінки Розенберга — для визначення загального рівня самоповаги та ставлення особистості до себе;
- шкала тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна — для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- шкала соціальної фобії SPIN — для виявлення проявів соціальної тривожності та страху негативного оцінювання.

Комплексне використання зазначених методик дозволило дослідити різні аспекти психологічного стану респондентів та визначити взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю й страхом невизнання. Важливою перевагою обраного психодіагностичного комплексу є його валідність, надійність та можливість використання в роботі з особами юнацького віку.

Організація дослідження передбачала кілька етапів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, здійснено добір психодіагностичного інструментарію, підготовлено бланки методик та організовано умови проведення дослідження. Також було проведено інструктаж респондентів щодо правил виконання тестових завдань.

Основний етап дослідження полягав у проведенні психодіагностичного обстеження учнів у груповій формі. Дослідження проводилося в умовах, що забезпечували психологічний комфорт учасників та мінімізували вплив сторонніх чинників. Учасникам було пояснено мету дослідження та гарантовано конфіденційність отриманих результатів. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, інформованості респондентів та недопущенню психологічного дискомфорту.

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх первинну обробку. Для кожного респондента визначалися індивідуальні показники за всіма методиками, після чого результати були систематизовані у зведених таблицях. На основі отриманих даних проводився кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було використано метод математико-статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Використання кореляційного аналізу дозволило визначити силу та напрям взаємозв'язків між рівнем самооцінки, особистісною тривожністю, ситуативною тривожністю та проявами соціальної фобії.

Організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до основних вимог психологічної науки та забезпечила можливість комплексного вивчення психологічних особливостей виникнення страху невизнання в юнацькому віці. Послідовне виконання всіх етапів дослідження, використання

валідного психодіагностичного інструментарію та дотримання професійно-етичних принципів сприяли отриманню достовірних результатів, які стали підґрунтям для подальшого аналізу та формування психологічних висновків.

2.2. Методи діагностики страху невизнання у юнацькому віці

Дослідження психологічних особливостей виникнення страху невизнання у юнацькому віці потребує використання валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно дослідити емоційно-особистісну сферу особистості, особливості самооцінки, рівень тривожності та ставлення до соціального оцінювання. У межах емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення психологічних чинників, пов'язаних із формуванням страху невизнання. Підбір методів діагностики здійснювався з урахуванням мети дослідження, вікових особливостей респондентів та специфіки досліджуваного феномена. Основою для організації психодіагностичної роботи стали матеріали переддипломної практики, у межах якої було проведено психодіагностичне обстеження учнів юнацького віку.

Страх невизнання є складним психологічним явищем, що проявляється через переживання тривоги, невпевненості у собі, підвищеної чутливості до критики та залежності від думки оточення. Оскільки цей феномен не має окремої універсальної методики вимірювання, його діагностика потребує використання комплексу взаємодоповнюючих методів, які дозволяють оцінити психологічні характеристики, безпосередньо пов'язані з виникненням страху неприйняття та негативного соціального оцінювання.

У процесі дослідження було використано три основні психодіагностичні методики:

- шкалу самооцінки Розенберга;
- шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;

- шкалу соціальної фобії SPIN.

Використання саме цих методик обумовлене тим, що страх невизнання тісно пов'язаний із самооцінкою особистості, рівнем тривожності та особливостями переживання соціальної взаємодії.

Шкала самооцінки Розенберга

Методика шкали самооцінки Розенберга призначена для визначення загального рівня самооцінки особистості, самоповаги та ставлення людини до самої себе. Вона є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик для дослідження особливостей самосприйняття та широко використовується у психологічних дослідженнях підліткового та юнацького віку.

Методика була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом і спрямована на виявлення рівня позитивного або негативного ставлення особистості до себе. Високий рівень самооцінки свідчить про впевненість у власних можливостях, позитивне самосприйняття та емоційну стійкість, тоді як низький рівень самооцінки може проявлятися у невпевненості, самокритиці, залежності від думки оточення та схильності до переживання страху невизнання.

Структура методики:

Методика складається з 10 тверджень, які характеризують ставлення людини до себе, власних можливостей, значущості та самоповаги. Частина тверджень має позитивний характер, інша — негативний.

Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою:

1 – «повністю не згоден»

2 – «скоріше не згоден»

3 – «скоріше згоден»

4 – «повністю згоден»

Після обробки результатів визначається загальний рівень самооцінки особистості. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

- 10–20 балів – низький рівень самооцінки
- 21–30 балів – середній рівень самооцінки
- 31–40 балів – високий рівень самооцінки

Низькі показники свідчать про недостатню впевненість у собі, схильність до самозвинувачення та залежність від зовнішнього схвалення. Середній рівень вказує на відносно адекватне ставлення до себе та власних можливостей. Високий рівень самооцінки характеризує позитивне самосприйняття, впевненість у собі та психологічну стійкість особистості.

. Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна

Ця методика призначена для оцінки рівня тривожності особистості, зокрема, відмінності між ситуативною (реакцією на конкретну ситуацію) та особистісною тривожністю (стійкою рисою характеру).

Структура методики:

Анкета складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній:

- Шкала ситуативної тривожності (СТ) оцінює стан людини на момент тестування.
- Шкала особистісної тривожності (ОТ) визначає загальний рівень тривожності особистості.

Респонденту пропонується 40 тверджень, на які він відповідає, використовуючи чотирибальну шкалу:

1 – «ні, це не про мене»

2 – «скоріше ні»

3 – «скоріше так»

4 – «так, це про мене»

Сума балів для кожної шкали окремо інтерпретується так:

- 20–30 балів – низький рівень тривожності
- 31–44 бали – середній рівень тривожності
- 45–80 балів – високий рівень тривожності

Третьою методикою, використаною у дослідженні, стала шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory). Ця методика призначена для виявлення рівня соціальної тривожності та страху негативного оцінювання з боку інших людей. Вона є ефективним інструментом для дослідження психологічних проявів соціальної невпевненості, унікальної поведінки та дискомфорту в ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory)

Ця методика призначена для визначення рівня соціальної тривожності, страху негативного оцінювання та проявів соціальної фобії в особистості. Методика дозволяє виявити ступінь дискомфорту людини у ситуаціях міжособистісної взаємодії, публічного спілкування та соціального оцінювання.

Шкала SPIN є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження соціальної невпевненості, унікальної поведінки та емоційної напруги, що виникає під час контактів з іншими людьми. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях підліткового та юнацького віку, оскільки саме в цей період підвищується чутливість до думки оточення та потреба у соціальному визнанні.

Структура методики:

Анкета складається з 17 тверджень, які спрямовані на оцінку трьох основних компонентів соціальної фобії:

- страху соціальних ситуацій;
- уникання міжособистісної взаємодії;
- фізіологічних проявів тривожності у ситуаціях соціального оцінювання.

Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто або інтенсивно він переживає зазначені стани, використовуючи п'ятибальну шкалу:

0 – «ніколи»

1 – «рідко»

2 – «іноколи»

3 – «часто»

4 – «дуже часто»

Після підрахунку загальної суми балів визначається рівень соціальної тривожності:

- 0–20 балів – низький рівень соціальної тривожності
- 21–40 балів – помірний рівень соціальної тривожності
- 41–68 балів – високий рівень соціальної тривожності

Низькі показники свідчать про достатню впевненість особистості у соціальній взаємодії та відсутність вираженого страху негативного оцінювання. Помірний рівень характеризується періодичним переживанням невпевненості, тривоги або дискомфорту в окремих соціальних ситуаціях. Високий рівень соціальної тривожності вказує на виражений страх критики та неприйняття, схильність до уникання соціальних контактів, труднощі у

самопрезентації та підвищену емоційну напругу під час міжособистісної взаємодії.

Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик дозволило забезпечити всебічне дослідження психологічних особливостей страху невизнання у юнацькому віці. Поєднання методів діагностики самооцінки, тривожності та соціальної фобії дало можливість не лише виявити рівень вираженості окремих психологічних характеристик, але й встановити взаємозв'язки між ними.

Під час проведення психодіагностичного дослідження особлива увага приділялася дотриманню професійно-етичних принципів діяльності психолога. Участь респондентів у дослідженні була добровільною, а отримані результати — конфіденційними. Перед початком тестування учасникам було надано інструкції щодо виконання методик та пояснено мету дослідження. Проведення дослідження здійснювалося у сприятливих психологічних умовах, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників та забезпечити достовірність результатів.

Використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив отримати об'єктивні дані щодо рівня самооцінки, особистісної та ситуативної тривожності, а також проявів соціальної тривожності в осіб юнацького віку. Обрані методи діагностики забезпечили можливість комплексного вивчення психологічних чинників страху невизнання та стали основою для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Після проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей виникнення страху невизнання у юнацькому віці було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Основою для аналізу стали дані психодіагностичного обстеження учнів старших класів ліцею, проведеного в межах переддипломної практики.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком 13-14 років (19 дівчат та 11 хлопців). Для вивчення психологічних особливостей страху невизнання було використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу самооцінки Розенберга, шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкалу соціальної фобії SPIN. Отримані результати дозволили визначити рівень самооцінки, особистісної та ситуативної тривожності, а також ступінь вираженості соціальної тривожності в осіб юнацького віку.

Таблиця 2.1

Шкала самооцінки Розенберга

№ Респондента	Вік	Стать	Шкала самооцінки розенберга	Рівень
		Ч		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Низький
		Ч		Середній
		Ч		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ч		Середній
		Ч		Низький
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ч		Середній
		Ч		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ч		Середній
		Ж		Високий

		Ч		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Середній
		Ж		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Середній
		Ж		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Середній
		Ж		Високий
		Ж		Середній

Аналіз результатів за шкалою самооцінки Розенберга показав, що серед респондентів переважає середній рівень самооцінки. Значна частина підлітків продемонструвала відносно адекватне ставлення до себе, достатній рівень самоповаги та помірну впевненість у власних можливостях. Такі учні загалом здатні позитивно оцінювати власні якості, однак у певних ситуаціях можуть залежати від зовнішнього схвалення та думки оточення.

Водночас у частини респондентів було виявлено низький рівень самооцінки. Для таких підлітків характерними є невпевненість у собі, схильність до самокритики, заниження власних досягнень та підвищена чутливість до критики з боку інших людей. Особливо помітно це простежується у респондентів, які одночасно мають високі показники ситуативної та особистісної тривожності. Це свідчить про взаємозв'язок між емоційною нестабільністю та негативним ставленням до себе.

Високий рівень самооцінки був зафіксований у меншій кількості учасників дослідження. Такі респонденти характеризуються позитивним самосприйняттям, більшою впевненістю у власних можливостях, емоційною стійкістю та меншою залежністю від соціального оцінювання. У більшості випадків учні з високою самооцінкою демонстрували нижчі показники тривожності, що свідчить про їхню кращу психологічну адаптацію.

Отримані результати підтверджують, що самооцінка є важливим психологічним чинником формування страху невизнання у юнацькому віці. Підлітки зі зниженою самооцінкою є більш схильними до переживання страху негативного оцінювання, невизнання та соціального неприйняття. Вони частіше відчувають емоційну напругу у ситуаціях міжособистісної взаємодії та можуть уникати ситуацій, пов'язаних із необхідністю самопрезентації або публічного оцінювання.

Результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічними особливостями прояву страху невизнання у підлітків. Адекватна та позитивна самооцінка виступає важливим чинником психологічної стійкості особистості, тоді як її зниження підвищує ризик розвитку тривожності та страху соціального неприйняття.

Таблиця 2.2

Рівні ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

№ Респондента	Вік	Стать	Ситуативна тривожність (СТ)	Рівень СТ	Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень ОТ
		Ч		Середній		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ж		Високий		Високий
		Ч		Середній		Середній
		Ч		Середній		Середній

		Ж		Високий		Високий
		Ж		Високий		Високий
		Ч		Середній		Середній
		Ч		Високий		Високий
		Ж		Середній		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ч		Середній		Середній
		Ч		Низький		Середній
		Ж		Середній		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ч		Середній		Високий
		Ж		Середній		Середній
		Ч		Середній		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ж		Середній		Високий
		Ж		Низький		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ж		Високий		Високий
		Ж		Середній		Середній
		Ж		Середній		Середній
		Ж		Високий		Високий
		Ж		Середній		Середній
		Ж		Низький		Низький
		Ж		Середній		Середній

Дані таблиці демонструють, що:

Ситуативна тривожність (СТ): троє респондентів (№13, №21, №29) мають низький рівень ситуативної тривожності, шістнадцять респондентів –

середній рівень СТ, а одинадцять респондентів (№2, №3, №6, №7, №9, №11, №15, №19, №22, №23, №27) – високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних схильна переживати емоційне напруження та тривогу в конкретних життєвих ситуаціях, особливо в умовах соціального оцінювання.

Особистісна тривожність (ОТ): одинадцять респондентів (№2, №3, №6, №7, №9, №11, №15, №19, №20, №22, №23, №27) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання тривоги та внутрішнього напруження незалежно від конкретної ситуації. Шістнадцять респондентів мають середній рівень особистісної тривожності, а лише один респондент (№29) – низький рівень ОТ. Отримані результати вказують на переважання середнього та високого рівнів тривожності серед підлітків юнацького віку.

Аналіз показників особистісної тривожності показав, що значна кількість респондентів має високий рівень даного показника. Це свідчить про наявність стійкої схильності до переживання тривоги, невпевненості у собі, очікування негативної оцінки та внутрішнього напруження. Такі підлітки є більш емоційно вразливими та чутливими до впливу зовнішніх соціальних чинників.

Низький рівень ситуативної тривожності був виявлений лише у незначної кількості респондентів, що може свідчити про їхню емоційну врівноваженість, упевненість у власних можливостях та здатність ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Низький рівень особистісної тривожності спостерігався лише в одного респондента, що вказує на загальну тенденцію до підвищеної тривожності серед учасників дослідження.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що для значної частини осіб юнацького віку характерний підвищений рівень тривожності, який може бути пов'язаний із віковими особливостями розвитку, підвищеною

потребою у соціальному схваленні та чутливістю до думки оточення. Високі показники особистісної та ситуативної тривожності можуть виступати одним із психологічних чинників формування страху невизнання та страху негативного оцінювання з боку інших людей.

Таблиця 2.3

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN

№ Респондента	Вік	Стать	Шкала розенберга	самооцінки	Рівень
		Ч			Середній
		Ж			Високий
		Ж			Високий
		Ч			Середній
		Ч			Низький
		Ж			Високий
		Ж			Високий
		Ч			Середній
		Ч			Середній
		Ж			Середній
		Ж			Високий
		Ч			Середній
		Ч			Низький
		Ж			Середній
		Ж			Високий
		Ч			Середній
		Ж			Середній
		Ж			Високий
		Ч			Середній
		Ж			Середній
		Ч			Середній
		Ж			Високий
		Ж			Середній

		Ж		Низький
		Ж		Високий
		Ж		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Середній
		Ж		Високий
		Ж		Середній
		Ж		Низький
		Ж		Середній

Аналіз результатів за шкалою оцінки соціальної фобії SPIN показав, що серед респондентів переважає середній та високий рівень соціальної тривожності. Отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків відчуває труднощі у ситуаціях соціальної взаємодії, переживає страх негативного оцінювання та залежить від думки оточення.

У більшості респондентів було виявлено середній рівень соціальної тривожності. Такі підлітки загалом здатні до соціальної взаємодії, однак у певних ситуаціях можуть відчувати невпевненість, хвилювання або дискомфорт. Найчастіше це проявляється у ситуаціях публічного виступу, спілкування з малознайомими людьми або в умовах оцінювання з боку однолітків та дорослих. Для цієї групи характерною є помірна чутливість до критики та періодичне переживання страху помилки.

Високий рівень соціальної тривожності був виявлений у значної кількості учасників дослідження. Такі респонденти демонструють виражений страх негативного оцінювання, підвищену емоційну напругу в соціальних ситуаціях та схильність до уникання міжособистісної взаємодії. У них спостерігається невпевненість у собі, страх осуду, труднощі у самопрезентації та надмірна залежність від реакції оточення. В окремих випадках високі

показники соціальної фобії супроводжувалися також високим рівнем особистісної тривожності та низькою самооцінкою, що свідчить про взаємопов'язаний характер цих психологічних характеристик.

Низький рівень соціальної тривожності було зафіксовано лише у незначної частини респондентів. Такі підлітки характеризуються більшою впевненістю у спілкуванні, меншою залежністю від зовнішнього оцінювання та здатністю вільніше взаємодіяти з оточенням. Вони демонструють емоційну стабільність та меншу схильність до переживання страху невизнання.

Отримані результати свідчать про те, що в юнацькому віці проблема соціальної тривожності є досить поширеною. Підвищена потреба у прийнятті та схваленні з боку однолітків, характерна для цього вікового періоду, може сприяти формуванню страху негативного оцінювання та невизнання. Особливо вразливими є підлітки зі зниженою самооцінкою та високим рівнем особистісної тривожності.

Результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між соціальною тривожністю, самооцінкою та страхом невизнання у юнацькому віці. Високий рівень соціальної фобії виступає одним із важливих психологічних показників емоційної дезадаптації підлітків та потребує своєчасної психологічної підтримки й профілактичної роботи.

Результати, отримані за шкалою самооцінки Розенберга, засвідчили переважання середнього рівня самооцінки серед учасників дослідження. Це свідчить про те, що більшість підлітків загалом мають відносно адекватне ставлення до себе та власних можливостей, однак у певних ситуаціях можуть залежати від соціального схвалення та думки оточення. Водночас у значної частини респондентів було виявлено низький рівень самооцінки, що проявляється у невпевненості в собі, схильності до самокритики, підвищеній чутливості до зауважень і страху негативного оцінювання. Високий рівень самооцінки спостерігався у меншій кількості досліджуваних і

характеризувався впевненістю у власних можливостях, позитивним самосприйняттям та емоційною стійкістю.

Аналіз результатів методики дослідження тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показав, що серед респондентів переважають середній та високий рівні ситуативної й особистісної тривожності. Значна частина підлітків продемонструвала високі показники особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання внутрішнього напруження, хвилювання та очікування негативної оцінки. Високий рівень ситуативної тривожності вказує на те, що підлітки особливо гостро реагують на ситуації оцінювання, міжособистісної взаємодії та соціальної конкуренції. Низькі показники тривожності були виявлені лише у незначній кількості учасників дослідження, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеної емоційної напруги у юнацькому віці.

Результати за шкалою оцінки соціальної фобії SPIN продемонстрували, що для значної частини респондентів характерний середній або високий рівень соціальної тривожності. Це свідчить про наявність труднощів у ситуаціях соціальної взаємодії, страху негативного оцінювання та залежності від реакції оточення. Підлітки з високими показниками соціальної фобії демонстрували невпевненість у спілкуванні, труднощі у самопрезентації, підвищену емоційну напругу та схильність уникати ситуацій, пов'язаних із публічним оцінюванням.

Порівняльний аналіз результатів усіх трьох методик дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, тривожністю та соціальною фобією. Було виявлено, що респонденти з низькою самооцінкою переважно мають високий рівень особистісної та соціальної тривожності. Такі підлітки більш схильні до переживання страху невизнання, страху критики та неприйняття з боку оточення. Водночас учні з високою самооцінкою демонстрували нижчі показники тривожності та соціальної фобії, що свідчить про їхню кращу психологічну адаптацію та більшу впевненість у собі.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що страх невизнання у юнацькому віці тісно пов'язаний зі зниженим рівнем самооцінки та підвищеним рівнем особистісної і соціальної тривожності. Чим нижчим є рівень самоповаги особистості, тим сильніше проявляється страх негативного оцінювання та залежність від соціального схвалення.

Проведений аналіз емпіричних даних дозволяє зробити висновок про те, що проблема страху невизнання є актуальною для значної частини підлітків юнацького віку. Отримані результати свідчать про необхідність організації психологічної профілактики та корекційної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки, розвиток упевненості у собі, зниження рівня тривожності та формування навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей страху невизнання в осіб юнацького віку. Дослідження дало можливість глибше зрозуміти, як саме проявляється страх невизнання у молодих людей, а також визначити його зв'язок із самооцінкою та рівнем соціальної тривожності.

У ході емпіричного аналізу було встановлено, що значна частина досліджуваних має середній та високий рівень страху невизнання. Це свідчить про те, що для багатьох юнаків і дівчат надзвичайно важливим залишається ставлення оточення, схвалення з боку однолітків та страх бути неприйнятими або недооціненими. Молоді люди часто переживають внутрішню напругу в ситуаціях оцінювання, хвилюються через можливу критику та прагнуть відповідати очікуванням інших.

Результати дослідження дозволили простежити зв'язок між страхом невизнання та самооцінкою особистості. Було виявлено, що респонденти із заниженою самооцінкою більш схильні до переживання страху осуду, неприйняття та негативного оцінювання. Вони частіше сумніваються у власних можливостях, болісніше реагують на критику та значно сильніше залежать від думки оточення. Водночас учасники з більш упевненою та стабільною самооцінкою демонстрували нижчий рівень страху невизнання й легше переносили ситуації соціального оцінювання.

Дослідження також підтвердило взаємозв'язок між страхом невизнання та соціальною тривожністю. Особи з високими показниками тривожності виявляли більшу емоційну напруженість під час спілкування, частіше відчували невпевненість у соціальних ситуаціях і схильність уникати можливого осуду. Для них характерними виявилися надмірна самокритичність, постійне переживання щодо враження, яке вони справляють на інших, а також страх зробити помилку або опинитися в центрі негативної уваги.

Під час аналізу результатів було помітно, що страх невизнання суттєво впливає на емоційний стан та поведінку молодшої людини. У багатьох респондентів він проявлявся через внутрішню скутість, сором'язливість, труднощі у відкритому висловленні власної думки та прагнення уникати конфліктних або оцінювальних ситуацій. Частина досліджуваних демонструвала підвищену потребу у підтримці та схваленні, що свідчить про залежність самооцінки від зовнішньої оцінки.

Отримані результати підтвердили актуальність проблеми страху невизнання в юнацькому віці та засвідчили, що цей феномен має помітний вплив на формування особистості, особливості міжособистісної взаємодії та емоційне благополуччя молоді. Страх бути неприйнятим нерідко стає внутрішнім бар'єром для самовираження, розвитку впевненості у собі та повноцінної соціальної активності.

Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише підтвердити теоретичні положення, розглянуті у першому розділі, а й отримати практичні дані щодо особливостей прояву страху невизнання у сучасної молоді. Отримані результати можуть бути використані у подальшій психологічній роботі, спрямованій на зниження рівня соціальної тривожності, формування адекватної самооцінки та розвиток упевненості в собі в осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми страху невизнання в осіб юнацького віку. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що сучасна молодь дедалі частіше стикається з внутрішньою потребою відповідати очікуванням суспільства, прагненням отримати схвалення та страхом бути неприйнятими іншими людьми. Умови сучасного соціального середовища, постійне порівняння себе з іншими, вплив соціальних мереж і високі вимоги до особистості значно посилюють емоційну напругу та роблять проблему страху невизнання особливо поширеною серед юнаків і дівчат.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що страх невизнання є складним багатогранним психологічним явищем, яке пов'язане з особливостями самооцінки, рівнем тривожності, емоційною вразливістю особистості та потребою у соціальному прийнятті. Дослідження науковців показують, що в юнацькому віці потреба у визнанні набуває

надзвичайної значущості, адже саме в цей період формується уявлення людини про себе, власну цінність та місце в суспільстві. Будь-яка критика, осуд або ігнорування можуть сприйматися молодого людиною особливо болісно та викликати глибокі внутрішні переживання.

Було з'ясовано, що причини виникнення страху невизнання можуть бути різноманітними. Важливу роль відіграють особливості сімейного виховання, характер взаємин із батьками, досвід спілкування з однолітками, наявність або відсутність підтримки з боку близького оточення. Надмірна критика в дитинстві, постійне порівняння з іншими, високі вимоги та недостатня емоційна підтримка нерідко формують у людини відчуття невпевненості у собі та страх бути неприйнятною. Окрім цього, значний вплив мають індивідуально-психологічні особливості, серед яких — підвищена тривожність, емоційна чутливість, сором'язливість, схильність до самокритики та залежність від думки інших людей.

Теоретичний аналіз також дозволив встановити, що страх невизнання проявляється не лише на емоційному рівні, а й у поведінці особистості. Людина може уникати нових знайомств, боятися висловлювати власну думку, відмовлятися від прояву ініціативи або приховувати свої справжні емоції через страх осуду. У деяких випадках прагнення отримати схвалення стає настільки сильним, що людина починає орієнтуватися виключно на очікування інших, нехтуючи власними потребами та бажаннями. Це поступово призводить до внутрішнього виснаження, постійної напруги та втрати відчуття власної цінності.

Під час проведення емпіричного дослідження було виявлено, що значна частина респондентів має середній та високий рівень страху невизнання. Багато опитаних демонстрували схильність до переживань через можливу негативну оцінку з боку оточення, надмірну чутливість до критики та невпевненість у власних силах. Деякі учасники дослідження зазначали, що часто хвилюються через те, яке враження справляють на інших людей, боятися

виглядати недостатньо успішними або цікавими та відчують дискомфорт у ситуаціях, де необхідно відкрито проявляти себе.

Результати дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між страхом невизнання та самооцінкою особистості. Було встановлено, що респонденти зі зниженою самооцінкою значно гостріше переживають страх неприйняття та сильніше залежать від думки інших людей. Для них характерними є сумніви у власних можливостях, невпевненість у собі та схильність знецінювати власні досягнення. Водночас особи з більш високим рівнем самооцінки виявляли більшу емоційну стійкість, впевненість у собі та меншу залежність від зовнішнього схвалення.

Окрім цього, у процесі дослідження було виявлено зв'язок між страхом невизнання та рівнем соціальної тривожності. Молоді люди з високими показниками тривожності частіше відчували напруження під час спілкування, хвилювалися через можливу критику та уникали ситуацій, у яких могли стати об'єктом оцінювання. Це свідчить про те, що страх невизнання безпосередньо впливає на особливості міжособистісної взаємодії та психологічне самопочуття особистості.

Особливо важливим є те, що страх невизнання може суттєво впливати на процес особистісного розвитку юнаків та дівчат. Постійна орієнтація на думку оточення нерідко заважає молодій людині проявляти власну індивідуальність, реалізовувати свої здібності та відкрито виражати себе. Через страх помилитися або отримати осуд люди можуть відмовлятися від нових можливостей, уникати відповідальності та втрачати впевненість у власних силах. У деяких випадках це навіть призводить до внутрішньої ізоляції, емоційного виснаження та формування стійкого відчуття незадоволеності собою.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі практичних психологів,

педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із молоддю. Матеріали дипломної роботи можуть стати основою для створення психокорекційних програм, тренінгів особистісного розвитку, занять із формування адекватної самооцінки та розвитку впевненості у собі. Особливу увагу варто приділяти розвитку емоційної стійкості молоді, навичок самоприйняття та зменшенню залежності від зовнішньої оцінки.

Проведене дослідження дозволило не лише глибше зрозуміти психологічні особливості страху невизнання, а й показало важливість своєчасної психологічної підтримки молоді. Саме в юнацькому віці закладаються основи майбутнього ставлення людини до себе, до інших людей та до власних можливостей. Підтримка, прийняття та розвиток здорової самооцінки мають надзвичайно важливе значення для гармонійного особистісного розвитку.

Усі поставлені в роботі завдання були виконані, а мета дослідження — досягнута. Отримані результати підтвердили актуальність проблеми страху невизнання в осіб юнацького віку та засвідчили необхідність подальшого вивчення цього явища. Перспективними напрямками подальших досліджень можуть стати вивчення впливу соціальних мереж на формування страху невизнання, аналіз гендерних особливостей прояву цього страху, а також розробка ефективних психологічних методів його профілактики та подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*. 2020. Vol. 40. P. 5631–5639.

ions with emotion regulation in adolescence: A longitudinal analysis // *Development and Psychopathology*. 2025. Vol. 37. P. 1756–1768.

3. Амплєєва О.М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя. Класичний приватний університет, 2019. № 5.

4. Бабенко О. О., Таран М. І. Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2. Т. 2. С. 12–15.

5. Балєва Т. Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці // *Збірник наукових праць*. 2016. Вип. VI. С. 27–31.

6. Банделюк В. А. Ціннісно-сміслова сфера особистості як об'єкт психологічного пізнання. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних : збірник наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конференції, 19–20 лютого 2021 р., м. Одеса, 2021. С. 12-14.

7. Берегова Н. В., Подлюк Я. В. Прояви негативних психічних станів у юнацькому віці: причини, особливості та шляхи подолання // Психологічні травелогі. 2025. № 2. 115–122 с.

8. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. / І.Д. Бех. – Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. – 320 с.

9. Бубнова С. С., Гозман Л. Я. Методика діагностики ціннісних орієнтацій особистості. Психолого-педагогічна скарбничка. URL:

10. Вознюк О. М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. Часопис Київського гуманітарного університету. 2017. №. 4. С. 88-92.

11. Гірняк А. Н. Інноваційний підручник як засіб розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості. Молодь і ринок. 2007. №. 8. С. 61-65.

12. Гладкевич М.І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2019. 24 с.

13. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 58–66. DOI:

14. Групова психокорекція у роботі з юнаками. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 11. С. 72–80.

15. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2009. 20 с.

16. Гурлєва Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості: монографія. 2012. С. 94-118.

17. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці // Психологія і суспільство. – 2004. – №2.

18. Драч С. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України. 2010. №. 2. С. 26-30.

19. Жигайло Н., Харко О. Розвиток духовних цінностей як спосіб формування стресостійкості в умовах дистанційного навчання. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 46-52.

20. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.

21. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 164-173 с.

22. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості / О. І. Зімовін. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 32. С.

23. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07/ Національний педагогічний ун-т ім.М.П.Драгоманова / Ічанська Олена Михайлівна. – К., 2002. – 230 с.

24. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. Габітус. 2020. Вип. 12. №. 2. С. 155–159.

5. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. № 4. С. 65–68

26. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2013. С 310–314

27. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с

28. Мичко М.В., Ямницький В.М. Вплив соціального страху на формування особистості юнацького віку. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 105–108.

29. Могила А.С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2012. Вип. 2. С. 52–59.

30. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи: Навчальний посібник. К.: НПУ. 2003. 267 с.

31. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості / Москаленко О.В. // Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1. – 2013– с. 91–98.

32. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. / В. П. Москалець. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – 364 с.

33. Мотков С. Ціннісно-сміслова сфера особистості: роль, структура та функції. Psychological journal. 2018. Вип. 4. №. 10. С. 105-128.

34. Онищенко Г. І. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. Вип. 4. №.13. С. 253–259.

35. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001, 112 с.

36. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення страху. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. Вип. 19. С. 109–117.

37. Павелкін Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелкін. – Вид. 2-е, стер. – К.: Кондор, 2015. – 469 с.

38. Помиткін Е. О. Психолого-педагогічне забезпечення процесу духовного зростання учнівської молоді в закладах освіти // Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти АПН України. Київ, 2007. С. 440–450.

39. Психологіс. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. Енциклопедія практичної психології. URL:

40. Руснак І. С., Іванчук М. Г. Педагогіка і психологія вищої школи: навч. метод. посіб. Чернівці: Рута. 2008. 176 с.

41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

42. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації / Л.З.Сердюк, О.М.Шамич // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 164-173.

43. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. Габітус. 2023. Вип. 54. С. 92-

44. Соціальна психологія. Зошит для індивідуальної роботи для студ. усіх спец. денної та заочної форми навчання. Уклад.: М.О. Кононець. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. 61 с.

45. Стуліка О. Б., Неделько П. Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці // Молодий вчений. 2022. № 11 (111). С. 18–22.

46. Фурман А. В. Психея. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 5.

47. Хоружа Л. Сучасні стратегії трансформації змісту педагогічної освіти. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2020. №. 33. С. 8-16.

48. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. Вип. 6. №. 9. С. 93-101.

49. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. / В. В. Чумак. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015 – 192 с.

50. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Гуманітарні і суспільні науки». 2016. № 20(15). С. 153–162.

51. Щербина С. М. Формування духовно-моральних цінностей у майбутніх учителів у процесі фахової підготовки. Educational Dimension. 2016. Вип. 49. С. 121-130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга

	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на).	ПП	П	НП	ПНП
	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
	Я позитивно ставлюся до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Додаток Б

Шкала тривожності спілбергера-ханіна

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний				
2. Мені нічого не загрожує.				
3. Я напружений.				
4. Я відчуваю співчуття.				
Я відчуваю себе вільно.				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди.				
8. Я відчуваю себе відпочившим.				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервую.				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений (накручений в собі).				
15. Я не відчуваю напруги і скованості.				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.				
19. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				
	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення.				

22. Я швидко втомлююсь.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий.				
31. Я приймаю все занадто близько до серця.				
32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39. Я врівноважена людина.				

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				
--	--	--	--	--

Додаток В

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN

		0: Аніт рохи	1: Трохи	2: Дещо	3: Дуже	4: Над звичай но
1	Я боюся впливових людей/керівництва					
2	Мене турбує те, що я червонію на людях					
3	Мене лякають вечірки та соціальні події					
4	Я уникаю розмов з незнайомцями					
5	Мене дуже лякає критика					
6	Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором					
7	Я соромлюся, що інші					

	побачуть, що я вкрився потом					
8	Я уникаю вечірок					
9	Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги					
10	Мене лякають розмови з незнайомцями					
11	Я уникаю виступів з промовами					
12	Я зроблю все, щоб уникнути критики					
13	Мене турбує прискорене серцебиття, коли я серед людей					
14	Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитись на мене					
15	Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному					
16	Я уникаю розмов з Впливовими людьми/керівництвом					
17	Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми					

