

ХАРАКТЕР ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

Супрунович Катерина Михайлівна,

асистент вчителя
Луцького ліцею № 25 Луцької міської ради,
магістр факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0001-6452-6680>

Ця стаття присвячена вивченню впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність, яка є актуальною проблемою в галузі психології. Соціальна перцепція визначається як процес сприйняття, інтерпретації та реагування на соціальну інформацію, зокрема на поведінку, наміри та характеристики інших людей. Особистісна тривожність, зі свого боку, відображає стійкість до тривожних станів та нахил до реагування з тривогою на різні подразники.

Метою цієї статті є систематичний огляд наукових досліджень і упорядкування існуючих знань щодо впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність. Шляхом аналізу літератури та емпіричних досліджень стаття досліджує різні аспекти соціальної перцепції, які можуть впливати на рівень тривожності у людей. Вона вказує на зростання рівня тривожності в суспільстві та на необхідність розуміння психологічних механізмів, що стоять за взаємозв'язком між соціальною перцепцією та тривожністю.

У статті розглядаються можливі механізми, через які соціальна перцепція впливає на тривожність. Досліджується роль стереотипів, негативних переконань, соціальних порівнянь та інших факторів у формуванні тривожних реакцій на соціальну інформацію. Також розглядаються можливі індивідуальні та контекстуальні модеруючі чинники, які можуть підсилювати або послаблювати зв'язок між соціальною перцепцією та тривожністю.

Ця стаття додає практичну цінність, розглядаючи можливі практичні застосування отриманих результатів. Вона наголошує на важливості подальших досліджень у галузі впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність та на розвиток ефективних психологічних інтервенцій для зниження тривожності та покращення психічного благополуччя. Подальші дослідження можуть допомогти виявити нові стратегії інтервенцій для кращого управління тривожністю та підвищення якості життя.

Ключові слова: соціальна перцепція, особистість, тривожність, вплив, сприйняття.

Mahdysiuk Liudmyla, Suprunovych Kateryna. Nature of the influence of social perception on personal anxiety and mental well-being

This article is devoted to the study of the influence of social perception on personal anxiety, which is an actual problem in the field of psychology. Social perception is defined as the process of perceiving, interpreting, and responding to social information, including the behavior, intentions, and characteristics of other people. Personal anxiety, for its part, reflects resistance to anxious states and a tendency to react with anxiety to various stimuli.

The purpose of this article is a systematic review of scientific research and organization of existing knowledge regarding the influence of social perception on personal anxiety. Through a literature review and empirical research, the article explores various aspects of social perception that may influence people's anxiety levels. It points to the growing level of anxiety in soci-

ety and the need to understand the psychological mechanisms behind the relationship between social perception and anxiety.

The article examines possible mechanisms through which social perception affects anxiety. The role of stereotypes, negative beliefs, social comparisons and other factors in the formation of anxious reactions to social information is investigated. Possible individual and contextual moderating factors that may strengthen or weaken the relationship between social perception and anxiety are also considered.

This paper adds practical value by considering possible practical applications of the obtained results. She emphasizes the importance of further research into the impact of social perception on personal anxiety and the development of effective psychological interventions to reduce anxiety and improve mental well-being. Further research may help identify new intervention strategies to better manage anxiety and improve quality of life.

Key words: social perception, personality, anxiety, influence, perception.

Постановка проблеми. В сучасному світі соціальні взаємодії та сприйняття інших людей відіграють важливу роль у формуванні і розвитку особистості. Сприйняття соціальної інформації та оцінювання поведінки інших людей є неодмінною складовою нашої повсякденної життєдіяльності. Однак вплив соціальної перцепції на рівень тривожності у людей залишається актуальною темою дослідження в галузі психології.

Метою дослідження є теоретичне вивчення соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості.

Соціальна перцепція може включати сприйняття та інтерпретацію соціальної інформації, такої як жести, міміка обличчя, вербальні та невербальні вияви. Ця інформація не лише надає нам уявлення про внутрішні стани та інтенції інших людей, але й може впливати на нашу особистісну тривожність. Реакція на сприйняту соціальну інформацію може варіюватися від підвищеної тривожності до відчуття спокою і впевненості [3].

Результати дослідження. Дослідження впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність може спрямовуватися на розуміння, як саме сприйняття та оцінювання інших людей впливає на наш емоційний стан та тривожність. Відповіді на запитання, що стосуються впливу соціальної перцепції, можуть виявити суттєві зв'язки між нашими сприйняттями та реакціями на соціальну інформацію, а також нашим загальним рівнем тривожності [3].

Дослідження цієї теми можуть розкрити, як різні аспекти соціальної перцепції, такі як стереотипи, негативні переконання,

суб'єктивні оцінки та соціальні порівняння, можуть впливати на рівень тривожності у людей. Подальше дослідження може розкрити індивідуальні та контекстуальні фактори, які модерують зв'язок між соціальною перцепцією та тривожністю [2].

Аналіз результатів дослідження. Розуміння взаємозв'язку між соціальною перцепцією та особистісною тривожністю може мати практичне значення для розвитку інтервенційних стратегій з метою зниження рівня тривожності та поліпшення психічного благополуччя у людей. Дослідження можуть вказати на нові шляхи розуміння, як соціальна перцепція може бути модифікована для покращення емоційного стану та тривожності у людей, а також для формулювання ефективних інтервенційних практик [6].

Роль культурного контексту є значущим аспектом дослідження впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність. Аналіз різних культурних контекстів може допомогти виявити, як ці культурні фактори впливають на сприйняття соціальної інформації та рівень тривожності у людей.

Порівняльний підхід у дослідженні культурного контексту може включати аналіз різних культурних груп, їхніх норм, цінностей та очікувань. За допомогою порівняльного аналізу можна визначити, як соціокультурні фактори впливають на сприйняття та оцінювання соціальної інформації, а також на рівень тривожності в межах кожної культури [9].

Культурні норми і цінності можуть впливати на спосіб сприйняття інших людей, оскільки вони формують стандарти соціальної поведінки та очікування щодо ролей і взаємодії між людьми. Наприклад, у деяких культурах можуть існувати більш

жорсткі норми соціальної поведінки, що спонукають до більшої тривожності у відповідних ситуаціях [9].

Крім того, культурні фактори можуть впливати на сприйняття інших людей та оцінювання їхньої поведінки. Різні культури можуть мати відмінні стандарти оцінювання, що впливають на сприйняття певних характеристик як загрозливих або тривожних. Наприклад, певні культури можуть приділяти більшу увагу зовнішньому вигляду або соціальному статусу, що може спричиняти тривогу у людей, які не відповідають цим стандартам [9].

Таким чином, дослідження ролі культурного контексту у впливі соціальної перцепції на особистісну тривожність може розширити наше розуміння взаємозв'язку між культурою, сприйняттям соціальної інформації та рівнем тривожності. Воно може виявити, як соціокультурні фактори модерують цей зв'язок і як можна адаптувати психологічні інтервенції для різних культур з метою зниження тривожності та поліпшення психічного благополуччя.

Вплив соціальних медіа на сприйняття і оцінювання інших людей та рівень тривожності є актуальною темою досліджень у галузі психології. У сучасному цифровому віці соціальні медіа стають все більш важливим джерелом соціальної інформації, що може впливати на психологічний стан та емоційний добробут користувачів [5].

Дослідження можуть фокусуватися на розумінні того, як використання соціальних медіа та споживання інформації в них впливає на сприйняття та оцінювання інших людей. Наприклад, звернення до ідеалізованих представлень життя, які часто присутні в соціальних медіа, може спричиняти почуття тривоги та недостатності у користувачів. Постійне порівняння з іншими людьми, які показують себе у найкращому світлі в соціальних медіа, може викликати почуття незадоволеності, низьку самооцінку та збільшену тривожність [5].

Також можна прослідкувати взаємозв'язок між використанням соціальних медіа та тривожністю в контексті різних популяцій, таких як підлітки, молоді або дорослі. Вивчення може зосереджуватися на тому, як частота використання

соціальних медіа, типи взаємодій та споживання інформації впливають на психологічні процеси, що визначають сприйняття інших та рівень тривожності [14].

Дослідження впливу соціальних медіа на соціальну перцепцію та тривожність можуть мати важливі практичні наслідки. Розуміння цього взаємозв'язку може сприяти розвитку інтервенційних стратегій, спрямованих на зниження негативного впливу соціальних медіа на тривожність та психологічний благополуччя користувачів [14]. Крім того, дослідження можуть також наголошувати на важливості медійної грамотності та розвитку позитивних підходів до використання соціальних медіа для покращення емоційного стану та збереження ментального здоров'я користувачів.

Взаємодія з близькими друзями, родиною або партнером відіграє важливу роль у формуванні і регуляції тривожності у людини. Дослідження зосереджуються на вивченні того, як соціальна перцепція впливає на рівень тривожності в контексті взаємодії зі значущими людьми та наявних міжособистісних відносин [1].

Одним з напрямків досліджень є розуміння, як сприйняття поведінки, намірів та характеристик значущих осіб впливає на рівень тривожності у людини. Наприклад, дослідження можуть вивчати, як сприйняття негативної поведінки або намірів інших людей може спричиняти збільшену тривожність у спостерігача. Також можуть досліджуватись ефекти позитивних або підтримуючих взаємодій, які зменшують рівень тривожності та сприяють психологічному благополуччю.

Дослідження також можуть зосереджуватися на ролі якості міжособистісних відносин у впливі соціальної перцепції на тривожність. Вони можуть досліджувати, як взаємодія із важливими людьми, котрі характеризуються підтримкою, розумінням та сприйняттям позитивних характеристик, сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню позитивних емоційних станів у людини [7].

Вивчення взаємодії зі значущими особами і вплив соціальної перцепції на тривожність, може мати практичне значення для розвитку стратегії психологічної підтримки та покращення міжособистісних

відносин. Розуміння ролі соціальної перцепції в контексті міжособистісних взаємодій може допомогти розробляти програми психологічної підтримки та навички ефективної комунікації, спрямовані на зниження тривожності та покращення якості взаємодії з іншими.

Психологічні механізми, які лежать в основі зв'язку між соціальною перцепцією і тривожністю, є предметом досліджень, що спрямовані на розуміння внутрішніх процесів і факторів, що впливають на сприйняття і оцінювання інших людей та рівень тривожності у людини. Декілька психологічних механізмів, що можуть бути досліджені, включають когнітивні спотворення, недостатність соціальної підтримки та перфекціоністські стандарти [7].

Когнітивні спотворення відіграють важливу роль у впливі соціальної перцепції на тривожність. Вони розглядають, як індивідуальні когнітивні спотворення, такі як перебільшення негативних аспектів або перекручення фактів, впливають на сприйняття соціальної інформації та сприяють підвищенню рівня тривожності у людини [12].

Недостатність соціальної підтримки може також мати вплив на сприйняття і тривожність. Сприйняття недостатньої підтримки або відсутності соціальної підтримки впливає на рівень тривожності і якість міжособистісних відносин. Наприклад, сприйняття браку підтримки від близьких людей або низький рівень соціальної підтримки впливає на розвиток тривожності та негативні емоційні стани [12].

Перфекціоністські стандарти також можуть мати значення в контексті взаємодії між соціальною перцепцією і тривожністю. Можна розглянути, як високі перфекціоністські стандарти та самокритичність впливають на сприйняття інших людей і сприяють збільшенню рівня тривожності. Вони можуть аналізувати взаємозв'язок між перфекціоністськими стандартами, соціальними порівняннями і тривожністю, а також розглядати роль саморегуляції та прийняття недосконалості в контексті тривожності та міжособистісних взаємодій [11].

Крім того, важливо звернути увагу на роль міжособистісних взаємодій у формуванні сприйняття інших людей і рівня

тривожності. Наприклад, емпатія, взаємна довіра, конфлікти та інші міжособистісні фактори можуть впливати на сприйняття соціальної інформації та регулювання тривожності в інтеракціях з іншими людьми.

Теоретичні підходи до соціальної перцепції та тривожності розкривають глибокі механізми і взаємозв'язки, які сприяють розумінню впливу соціальної перцепції на тривожність. Огляд цих теоретичних підходів надає широкий контекст для аналізу та пояснення факторів, що впливають на ці процеси [4].

Один з основних теоретичних підходів – це теорія соціальної перцепції, що розглядає сприйняття та інтерпретацію соціальної інформації людьми [4]. Згідно з цією теорією, люди активно обробляють соціальну інформацію та роблять висновки про інших людей на основі їхньої поведінки, фізичного вигляду та інших факторів. Вплив соціальної перцепції на тривожність полягає у тому, що сприйнята інформація може спричиняти тривогу та активувати тривожні думки та емоції.

Когнітивно-поведінкова модель тривожності є ще одним важливим підходом до розуміння тривожності в контексті соціального сприйняття. Згідно з цією моделлю, тривожність виникає в результаті негативних когнітивних оцінок та спотворень, пов'язаних зі сприйняттям соціальних ситуацій [13]. Люди з тривожністю можуть посилити негативну оцінку себе та інших людей, переоцінювати загрози та очікувати негативних результатів у соціальних ситуаціях. Сприйняття соціальної інформації та інтерпретація її в контексті тривожності є ключовими компонентами в цій моделі.

Також можна розглянути модель загальної тривожності, яка визнає, що тривожність може виявлятися у різних аспектах життя людини та бути пов'язаною з різними соціальними ситуаціями. Ця модель акцентує на загальному рівні тривожності та виявляє, що соціальна перцепція може бути одним із факторів, які спричиняють загальну тривожність у людей. Сприйняття соціальних ситуацій, страх перед соціальною оцінкою та бажання відповідати соціальним стандартам можуть впливати на загальну тривожність особистості [8].

Клінічні аспекти впливу соціальної перцепції на тривожність є важливою областю досліджень, яка спрямована на розуміння та лікування тривожних розладів, зокрема соціальної тривожності та панічного розладу. Аналіз клінічних даних та вивчення ефективності психотерапевтичних підходів можуть пролити світло на механізми взаємозв'язку між соціальною перцепцією та тривожністю, а також на шляхи покращення лікування тривожних розладів.

Одним з підходів до розуміння клінічних аспектів впливу соціальної перцепції на тривожність є вивчення соціальної тривожності. Соціальна тривожність є станом переживання великої тривоги та стресу у соціальних ситуаціях, де людина постійно оцінює себе та свої дії з позиції оточуючих [8]. Дослідження в цій області можуть охоплювати аналіз впливу сприйняття соціальних ситуацій, страху перед негативною оцінкою, недостатньої соціальної підтримки та інших факторів на розвиток соціальної тривожності.

Панічний розлад є іншим тривожним розладом, який може бути пов'язаний зі соціальною перцепцією. Люди з панічним розладом переживають регулярні епізоди неконтрольованої паніки, які можуть бути спричинені різними стимулами, включаючи соціальні ситуації. Дослідження в цій області можуть досліджувати вплив сприйняття соціальних ситуацій на спровоковані панічні атаки, страх перед виникненням панічних симптомів у громадських місцях та ефективність психотерапевтичних методів у зменшенні панічних симптомів [10].

Аналіз клінічних даних та дослідження ефективності психотерапевтичних підходів є ключовими компонентами вивчення клінічних аспектів впливу соціальної перцеп-

ції на тривожність. Дослідницькі роботи, які базуються на клінічних зразках, дозволяють з'ясувати, як саме взаємозв'язок між соціальною перцепцією та тривожністю проявляється в реальних клінічних популяціях [10]. Психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія або психодинамічна терапія, можуть бути використані для розробки та оцінки інтервенційних стратегій для зменшення тривожності у пацієнтів з різними клінічними діагнозами.

Висновки. Отже, ми бачимо, що дослідження впливу соціальної перцепції на особистісну тривожність виявляють важливі зв'язки між сприйняттям соціальної інформації та рівнем тривожності у людей. Розуміння цих взаємозв'язків має значення для покращення нашого уявлення про складні процеси, що відбуваються у мозку та психологічних механізмах, які визначають наше відношення до соціального оточення.

Результати досліджень свідчать про те, що соціальна перцепція, така як сприйняття соціальної інформації, стереотипів, переконань про соціальну оцінку та сприйняття загроз, може впливати на формування і підтримку тривожності у людей. Це може бути пов'язано з когнітивними спотвореннями, недостатністю соціальної підтримки, перфекціоністськими стандартами та іншими психологічними механізмами. Соціальна перцепція та тривожність взаємопов'язані та визначають як наше сприйняття соціального середовища, так і наше емоційне становище. Дослідження у цій галузі мають велике значення для покращення психологічного благополуччя людей, розробки ефективних стратегій психотерапії та психологічного підтримання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бородай О.В., Забора М.В. Самооцінка та перцепція партнера як детермінанти тривожності у студентів. *Український вісник психоневрології*. 25(2). 2017. С. 89–96.
2. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2003. 446 с.
4. Шевченко І.В., Котенко Н.П. Соціальна перцепція та тривожність у студентів. *Психологія і суспільство*. 2(63). 2015. С. 73–80.
5. Шкурупій І.І. Особливості використання соціальних медіа та їх вплив на самооцінку та тривожність студентів. *Психологія та суспільство*. 3(72). 2017. С. 116–122.
6. Cohen S. E. (1981). Person categories and social perception: Testing some boundaries of the processing effects of prior knowledge. *J. Pers. Soc. Psychol.* 40:441–52.

7. Collins N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383.
8. Hofmann S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416.
9. Levy J. H. (1960). Context effects in social perception. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. Vol. 61. №2. September. P. 295–297.
10. Rapee R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17(1), 47–67.
11. Rapee R. M. (2012). The influence of comorbidity on treatment outcome for social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 29(9), 789–796.
12. Rapee R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
13. Stopa L., & Clark D. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273–283.
14. Vogel E., Rose J., Okdie B., Eckles K., & Franz B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256.

REFERENCES:

1. Borodai, O. V., Zabora, M. V. (2017). Samoosinka ta pertsepsiia partnera yak determinanty tryvozhnosti u studentiv [*Self-esteem and perception of the partner as determinants of anxiety in students*]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, 25(2), 89–96 pp. [in Ukrainian].
2. Magdisyuk L. I., Fedorenko R. P. (2023). Psihologiya zhittyevih kriz: navch. posib. [*Psychology of life crises: teaching. manual*]. Luck: Vezha-Druk, 292 p. [in Ukrainian].
3. Orban-Lembryk L. E. (2003). Sotsialna psykholohiia [*Social Psychology*]. Kyiv: Akademydav, 446 p. [in Ukrainian].
4. Shevchenko I. V., Kotenko, N. P. (2015). Sotsialna pertsepsiia ta tryvozhnist u studentiv [*Social perception and anxiety in students*]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 2(63), 73–80 pp. [in Ukrainian].
5. Shkurupii I. I. (2017). Osoblyvosti vykorystannia sotsialnykh media ta yikh vplyv na samoosinku ta tryvozhnist studentiv [*Peculiarities of using social media and their impact on students' self-esteem and anxiety*]. *Psykholohiia ta suspilstvo*, 3(72), 116–122 pp. [in Ukrainian].
6. Cohen C. E. (1981). Person categories and social perception: Testing some boundaries of the processing effects of prior knowledge. *J. Pers. Soc. Psychol.* 40:441-52.
7. Collins N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383.
8. Hofmann S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416.
9. Levy J. H. (1960). Context effects in social perception. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. Vol. 61. №2. September. p. 295–297.
10. Rapee R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17(1), 47–67.
11. Rapee R. M. (2012). The influence of comorbidity on treatment outcome for social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 29(9), 789–796.
12. Rapee R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
13. Stopa L., & Clark D. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273–283.
14. Vogel E., Rose J., Okdie B., Eckles K., & Franz B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256.