

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОПОВАГИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Смирнова Єлизавета

В сучасних умовах, коли суспільство переживає значні соціальні й економічні зміни, особливо в період війни, як дорослі, так і молодь стикаються з високим рівнем емоційної напруги. Почуття самотності, внутрішній дискомфорт, невизначеність та відсутність чітких планів на майбутнє часто супроводжують підлітків у сьогоденні. Підвищена тривожність у цьому віці нерідко приховується за поведінковими реакціями, схожими на інші труднощі – агресію, залежності або надмірну поступливість, що може ускладнювати спілкування з однолітками.

Підлітковий період є надзвичайно важливим етапом у формуванні особистості. У цей час відбувається інтенсивне самопізнання, пошук власної ідентичності та становлення системи цінностей. Саме тоді формується ставлення людини до себе, яке згодом впливає на всі сфери життя: від успіхів у навчанні та професійній діяльності до побудови міжособистісних взаємин і загального психологічного добробуту. Також в цей період з'являються перші спроби осмислити своє призначення, визначити власну індивідуальність, знайти себе та зайняти місце у світі дорослих. Цей час має надзвичайно важливе значення для формування та подальшого розвитку особистості [1–6].

Актуальність цієї проблеми пов'язана з потребою краще усвідомити психологічні механізми та форми прояву соціальної тривожності та самоповаги.

Мета публікації полягає в тому, щоб дослідити взаємозв'язок соціальної тривожності та самоповаги в підлітковому віці та окреслити ключові фактори, які впливають на їх виникнення та розвиток.

Соціальна тривожність – це не просто «сором'язливість», а складний емоційний стан, що потребує особливої уваги. У підлітків вона може виявлятися в різних життєвих обставинах – у школі, під час занять у гуртках, у взаємодії з

дорослими та однолітками.

Самоповага виступає одним із найголовніших елементів соціально-психологічної адаптації та найважливіших елементів Я-концепції. Самоповага – відносно стійка риса чи ставлення людини до себе, що проявляється у відчутті схвалення або несхвалення власної особистості, а також як оцінку власної значущості, яка відображається в установках індивіда.

З метою виявлення тенденцій, було проведено дослідження у якому взяли участь 60 школярів 5-х класів (11-12 років) у м. Вінниці. Для вивчення психологічних особливостей прояву соціальної тривожності була використана методика «Шкала оцінки соціальної фобії SPIN», а для вивчення психологічних особливостей прояву самоповаги – методика «Шкала самоповаги Розенберга».

Результати емпіричного дослідження серед учнів 5-х класів за методикою «Шкала оцінки соціальної фобії SPIN» показали, що (рис.1):

- 1 учень має дуже високий рівень соціальної фобії;
- 3 учні – високий рівень соціальної фобії;
- 10 учнів – середній рівень соціальної фобії;
- 10 учнів – низький рівень соціальної фобії;
- у 36 учнів соціальна фобія відсутня.



Рис. 1. Розподіл учнів за рівнем вираженості соціальної фобії

Як видно з діаграми 1, у більшості учнів соціальна фобія відсутня. Серед досліджуваних переважають учні без ознак соціальної фобії, тоді як середній і низький рівні представлені однаковою кількістю респондентів. Високий і дуже високий рівні соціальної фобії виявлено у незначній кількості учнів.

Результати емпіричного дослідження серед учнів 5-х класів за методикою «Шкала самоповаги Розенберга» показали, що:

- 5 учнів мають занижений рівень та 5 учнів – високий рівень самоповаги;
- 50 учнів мають нормальний рівень самоповаги

Провівши кореляцію між усіма показниками соціальної фобії та самоповаги, а саме $-0,1103485496$, можемо зробити висновок, що знак «мінус» вказує на зворотній зв'язок (чим вища соціальна фобія, тим нижча самооцінка), а величина $0,11$ є показником дуже слабкого зв'язку між двома показниками.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що більшість підлітків не мають виражених проблем із соціальною тривожністю та характеризуються достатньо високим рівнем самоповаги. Водночас проведений аналіз кореляцій між цими показниками виявив дуже слабкий зв'язок, що свідчить про те, що наявних даних недостатньо, аби стверджувати про існування залежності між соціальною тривожністю та самоповагою.

Список використаних джерел

1. Гриньова Н.В., Глотова О.В. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*, 2025. Вип. №3. С. 27-31.
2. Єфіменко Н. Соціальна тривога у дітей та підлітків: причини та шляхи подолання. 2024. Режим доступу: <https://surl.li/ybrwca> (дата звернення 15.11.2025).
3. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*, 2020. Вип. 19. С. 157-163.
4. Міщук М. Про розлад соціальної тривоги. 2021. Режим доступу: <https://surl.li/gmhckh> (дата звернення 15.11.2025).
5. Центр практичної психології сектор “Навчально-методичний центр психологічної служби” Особливості підліткового віку. 2019. Режим доступу: <https://psychologdcpp.in.ua/2019/12/02/> (дата звернення 15.11.2025).
6. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. №11-12. С.19-25.