

ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кучик Дарина

Соціальна тривожність є актуальною проблемою сучасної психології, що особливо виразно проявляється в юнацькому віці. У цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування системи цінностей і соціальної ідентичності, що підвищує чутливість особистості до оцінювання з боку оточення [3]. Переживання невпевненості, страх негативної оцінки та очікування критики можуть істотно впливати на якість міжособистісної взаємодії.

У наукових дослідженнях *соціальна тривожність* розглядається як багатокомпонентний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові прояви [5]. Вона пов'язана з внутрішнім напруженням, униканням соціальних ситуацій та зниженням рівня соціальної активності. Встановлено, що соціальні страхи тісно корелюють із рівнем тривожності в юнацькому віці та визначають специфіку реагування в ситуаціях міжособистісної взаємодії [4].

Однією з важливих детермінант соціальної тривожності є *самооцінка* як інтегральна характеристика особистості, що визначає впевненість у власних можливостях і рівень прийняття себе [1]. Знижена самооцінка підсилює вразливість до соціального оцінювання та сприяє формуванню негативних очікувань щодо результатів комунікації. Не менш значущими є *індивідуальні ресурси подолання страху та особливості копінг-стратегій* [2]. Використання унікальних або пасивних стратегій у стресових ситуаціях закріплює дезадаптивні моделі поведінки та посилює прояви соціальної тривожності. У контексті вивчення емоційної сфери молоді особливої уваги заслуговує аналіз регуляторних зусиль, які використовуються для оптимізації власних станів.

У межах сучасних психологічних підходів *емоційна регуляція* розглядається як процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційних реакцій для досягнення цілей (R. Thomson). Важливою є роль індивідуального досвіду

переживань, який інформує особистість про ймовірні зміни її стану, сприяючи збереженню цілісності внутрішнього світу людини [8].

Наукові розвідки Г. Шульги дозволяють стверджувати, що в юнацькому віці процес управління емоціями часто реалізується через когнітивну переоцінку, яка сприяє позитивному переструктуруванню емоційної відповіді та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Згідно цього емпіричне дослідження проводилося на вибірці 60 осіб юнацького віку. Застосовано психодіагностичні методики для визначення рівня соціальної тривожності, самооцінки, соціальної фрустрованості та копінг-стратегій. Отримані результати засвідчили (табл. 1), що підвищений рівень соціальної тривожності пов'язаний зі зниженою самооцінкою, високими показниками соціальної фрустрованості та домінуванням унікальної копінг-поведінки.

Таблиця 1

Особливості емоційної саморегуляції та копінг-поведінки юнацтва

Виявлена особливість	Психологічний зміст	Можливі наслідки
1	2	3
Пригнічення експресії	Маскування справжнього емоційного стану	Соціальна відстороненість, труднощі у близьких стосунках
Подавлення емоцій	Стримування зовнішніх проявів переживань	Дисфункційна емоційна регуляція
Румінації	Повторюване обдумування негативного досвіду	Посилення емоційного напруження
Труднощі менталізації	Нездатність чітко розрізняти власні й чужі переживання	Ускладнення міжособистісної взаємодії
Пошук емоційної підтримки	Звернення до соціального оточення в стресі	Може бути ресурсом подолання труднощів
Непродуктивні копінг-стратегії	Уникнення проблеми замість її розв'язання	Збереження або посилення стресу
Конструктивне переосмислення досвіду	Усвідомлена зміна ставлення до подій	Підвищення ефективності емоційної саморегуляції

В таблиці 1 узагальнено основні особливості емоційної саморегуляції

юнацтва. Встановлено, що пригнічення емоцій, румінації та непродуктивні копінг-стратегії можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію й посилювати стрес. Водночас пошук соціальної підтримки та конструктивне переосмислення досвіду виступають важливими ресурсами ефективної емоційної регуляції.

Водночас було з'ясовано, що значна частина молодих людей схильна до пригнічення експресії та маскуванню істинного емоційного стану, що може призводити до соціальної відстороненості та труднощів у встановленні близьких міжособистісних стосунків. Така тенденція до подавлення зовнішніх виявів емоцій провокує дисфункційні форми регуляції, зокрема румінації та труднощі менталізації, коли особистість втрачає здатність чітко диференціювати власні й чужі переживання. Додатково встановлено [6], що пріоритетним шляхом подолання стресових ситуацій для юнацтва є пошук емоційної соціальної підтримки, проте часте використання непродуктивних копінг-стратегій свідчить про спрямованість дій не на розв'язання проблеми, а на її уникнення. Саме тому, ефективність емоційної саморегуляції в цей період безпосередньо залежить від здатності до конструктивного переосмислення досвіду та зниження значення афективних подій.

Таким чином, соціальна тривожність у юнацькому віці має багатofакторну природу та зумовлюється системою особистісних характеристик. Отримані результати можуть бути використані в практиці психологічного супроводу молоді з метою профілактики та корекції тривожних проявів.

Список використаних джерел

1. Бойко О. Г., Горун О. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–30.
2. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3 (35). С. 150–155.
3. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
4. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці / І. Ю. Остополець та ін. Мелітополь : МДПУ, 2023. С. 148–156.
5. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
6. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18(2). С. 66–71.