

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Смирнова Єлизавета

У 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.

Період підлітковості є одним із найчутливіших і водночас суперечливих етапів у житті людини. Саме тоді 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 [1–5].

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

Мета публікації полягає в тому, щоб дослідити психологічні особливості соціальної тривожності в підлітковому віці та окреслити ключові фактори, які впливають на її 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.

З метою виявлення тенденції, було проведено дослідження у якому взяли участь 50 школярів 10-А та 10-Б класів (15-16 років) м. Вінниці. Для вивчення психологічних особливостей прояву соціальної тривожності була використана методика «Шкала

соціально-ситуативної тривожності Кондаша» (адаптація А. Прихожан).

Результати емпіричного дослідження за цією методикою показали, що:

- серед учнів 10-А класу було виявлено 3 учні з високим рівнем шкільної тривожності та 7 учнів з дещо підвищеним рівнем;
- серед учнів 10-Б класу - 2 учнів мають високий рівень і 8 учнів - дещо підвищений рівень шкільної тривожності;
- не виявлено жодної дитини з рівнем шкільної тривожності «надмірний спокій».

Дослідження показало, що серед учнів 10-А та 10-Б класів переважають підвищені та високі рівні шкільної тривожності (у 10-А – 3 високих і 7 підвищених випадків; у 10-Б – 2 високих і 8 підвищених). Випадків «надмірного спокою» не зафіксовано. Це свідчить про актуальність проблеми тривожності та необхідність психолого-педагогічної підтримки учнів, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції та створення сприятливого навчального середовища.

Аналіз результатів також показав, що в 10-А класі:

- 4 учні мають високий рівень самооціночної тривожності;
- 6 учнів мають високий рівень міжособистісної тривожності.

Схожа тенденція спостерігається в 10-Б класі:

- 6 учнів мають високий рівень міжособистісної тривожності;
- 3 учня мають високий рівень самооціночної тривожності.

Аналіз показав, що серед учнів обох класів простежується підвищений рівень самооціночної та міжособистісної тривожності. У 10-А класі 4 учні мають високий рівень самооціночної тривожності та 6 – міжособистісної; у 10-Б класі відповідно 3 та 6 учнів. Це свідчить про схожу тенденцію в обох класах і підтверджує актуальність проблеми міжособистісних взаємин та самооцінки для психологічного комфорту школярів. Відповідно, що 33% продіагностованих десятикласників мають певну тенденцію до підвищеної тривожності, але все ж таки це в межах норми, так як певний рівень тривожності – природна характеристика активної діяльності

особистості, а також беремо до уваги теперішні умови в країні, а також тривале дистанційне навчання, яке спричиняє певній ізоляції від оточення.

Результати дослідження свідчать про те, що проблема соціальної тривожності є актуальною серед підлітків і потребує подальшої уваги з боку педагогів, психологів та батьків.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що соціальна тривожність у підлітковому віці є багатофакторним явищем, яке формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей, так і соціального середовища. Виявлено, що ключову роль у її виникненні та розвитку відіграють рівень самооцінки, міжособистісні взаємини, особливості спілкування з однолітками та дорослими, а також умови навчального середовища.

Таким чином, результати публікації підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення та корекції соціальної тривожності підлітків, що передбачає поєднання психологічної підтримки, педагогічних стратегій та створення сприятливого соціально-емоційного клімату.

Список використаних джерел

1. Адамик Н. Соціально-психологічна особливість тривожності підлітків, які навчаються у закладах інтернатного типу. Режим доступу: <https://surl.li/puqsuo> (дата звернення 15.11.2025).
2. Єфіменко Н. Соціальна тривога у дітей та підлітків: причини та шляхи подолання. 2024. Режим доступу: <https://surl.li/sssagq> (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/phhkte> (дата звернення 15.11.2025).
5. Центр практичної психології сектор «Навчально-методичний центр психологічної служби». Особливості підліткового віку. 2019. Режим доступу: <https://surl.li/wxowmd> (дата звернення 15.11.2025).