

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЖЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Піх Діана

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах тривалої суспільної нестабільності, воєнних загроз, порушення звичних соціальних зв'язків і зміни життєвих орієнтирів підлітки особливо гостро переживають стан невизначеності, який позначається на їхньому емоційному стані, самооцінці, відчутті самотності, здатності довіряти іншим і звертатися по допомогу. У зв'язку з цим особливого значення набуває не лише теоретичне осмислення цієї проблеми, а й її емпіричне вивчення, оскільки саме результати дослідження дають змогу виявити реальні потреби підлітків, конкретизувати соціально-психологічні прояви переживання невизначеності та визначити найбільш доцільні напрями вдосконалення соціальної роботи. Такий підхід є важливим для розроблення практично орієнтованих моделей підтримки, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості, соціальної включеності та доступності допомоги для підлітків у сучасних умовах.

Метою тези є емпіричне вивчення соціально-психологічних проявів невизначеності у підлітків та визначення можливостей соціальної роботи щодо їхньої підтримки на основі аналізу емоційного стану, самооцінки, переживання самотності, особливостей соціальної підтримки й бар'єрів у зверненні по допомогу.

Емпіричне дослідження було побудоване як комплексне, що поєднало кількісні та якісні методи аналізу. Його базою стали 50 підлітків віком 10–18 років та 5 соціальних працівників закладів освіти і громадських організацій м. Вінниці, які мають практичний досвід роботи з цією категорією. Для збору емпіричних даних було використано авторський опитувальник щодо соціальної підтримки підлітків, модифіковану методику А. Будассі для вивчення самооцінки, методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, а також напівструктуроване інтерв'ю з фахівцями. Такий підхід дозволив поєднати бачення самих підлітків із професійною рефлексією соціальних працівників та отримати цілісну картину проблеми (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження самотності, самооцінки та сприйняття невизначеності підлітками

Напрямок дослідження	Показники	Результати (в балах)
1	2	3
Суб'єктивне відчуття самотності	Низький рівень; середній рівень; високий рівень; середнє значення	28 %; 52 %; 20 %; 28,6
Особливості переживання самотності	Емоційна дистанція; поверхневність взаємодії; нестача спілкування; відчуття нерозуміння; очікування ініціативи від друзів	Переважають якісні труднощі соціальних зв'язків та емоційної включеності
Самооцінка	Відносно адекватна; завищена; занижена	56 %; 26 %; 18 %
Сприйняття невизначеності	Дуже часто; іноді; загалом як звичний фон	42 %; 38 %; 80 %

Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності показали, що найбільш поширеним серед опитаних є середній рівень самотності. Низький рівень було виявлено у 28 % респондентів, середній у 52 %, а високий у 20 %. Середнє значення у вибірці становило 28,6 бала, що також відповідає середньому рівню. Такі значення свідчать про те, що для більшості підлітків характерним є не ситуативне, а доволі стійке переживання соціальної віддаленості, нестачі близьких контактів і труднощів емоційної включеності у значущі стосунки.

Поглиблений аналіз відповідей дозволив встановити, що найчастіше підлітки переживають не стільки повну фізичну ізоляцію, скільки емоційну дистанцію і поверхневність взаємодії. Найбільше відповідей часто та іноді стосувалися тверджень про нестачу спілкування, браку компанії, відчуття нерозуміння з боку інших та очікування ініціативи від друзів. Такі результати означають, що однією з ключових проблем є послаблення якості соціальних зв'язків. Для соціальної роботи такий результат має принципове значення, оскільки вказує на потребу не лише розширювати коло контактів підлітків, а й формувати довірливі, безпечні та емоційно насичені

форми взаємодії. Не менш показовими виявилися результати вивчення самооцінки. Серед старших підлітків у 56 % було зафіксовано відносно адекватну самооцінку, у 26 % завищену, а у 18 % занижену, що надає підстави стверджувати, що хоча більшість респондентів зберігає більш-менш реалістичне бачення себе, помітна частина підлітків виявляє або схильність до ідеалізації власного образу, або до внутрішньої невпевненості й самокритичності. У контексті невизначеності такі коливання самооцінки є особливо значущими, оскільки вони впливають на готовність звертатися по допомогу, приймати підтримку та взаємодіяти з оточенням.

Авторське опитування дозволило конкретизувати, як самі підлітки сприймають нестабільність у власному житті. Для 80 % опитаних невизначеність вже стала звичним фоном повсякденності, оскільки 42 % відповіли, що відчують її дуже часто, а ще 38 % іноді. Основними джерелами тривоги були названі повітряні тривоги та питання безпеки, невпевненість у майбутньому, воєнні події та нестабільність навчання. Водночас частина респондентів зазначала також складнощі у сім'ї, проблеми у спілкуванні з однолітками та брак підтримки. Такі результати свідчать, що невизначеність для підлітків є багатовимірним явищем, яке охоплює безпекову, освітню, емоційну та міжособистісну сфери.

Найчастіше підлітки вказували на такі труднощі, як тривожність, втома та емоційне виснаження, невпевненість у собі, пригнічений настрій, втрату інтересу до навчання, самотність і труднощі у спілкуванні. Отже, невизначеність виявляється не лише як зовнішня нестабільність, а як внутрішнє напруження, що безпосередньо впливає на емоційний стан, мотивацію і здатність підтримувати соціальні контакти. Показовим є і те, що майже половина респондентів тією чи іншою мірою зафіксувала погіршення або звуження стосунків з однолітками, а це означає послаблення одного з найважливіших ресурсів підтримки у підлітковому віці.

Дослідження показало, що хоча більшість підлітків має хоча б мінімальне коло підтримки, ця підтримка часто є нестійкою і залежною від обставин. Найчастіше

джерелами допомоги виступають батьки та друзі, тоді як психологи, вчителі, соціальні педагоги і представники громадських організацій згадуються значно рідше. Це означає, що неформальна підтримка суттєво переважає над інституційною, а професійні служби поки що не сприймаються підлітками як першочерговий ресурс. При цьому майже кожен п'ятий респондент зазначив, що практично не отримує підтримки, а рівень задоволеності нею виявився доволі неоднорідним.

Окремого значення набувають бар'єри у зверненні по допомогу. Лише незначна частина підлітків відзначила, що їм легко звертатися до дорослих, тоді як 42 % прямо вказали на труднощі у такому зверненні. Найбільше заважають страх осуду, недовіра до дорослих, небажання говорити про власні проблеми, недостатня поінформованість про доступні можливості допомоги, байдужість з боку оточення та брак фахівців. Такі результати надають підстави стверджувати, що доступність підтримки визначається не лише наявністю послуг, а й психологічною безпекою середовища, характером комунікації дорослих з підлітками та рівнем довіри у взаємодії.

Щодо потреб у соціальній роботі, то підлітки найчастіше наголошували на необхідності психологічної підтримки, тренінгів із подолання стресу, заходів для спілкування і нових знайомств, індивідуальних консультацій, допомоги з навчанням і адаптацією, а також більшої інформованості про те, де можна отримати допомогу. Відповіді на відкриті запитання також показали запит на більше розуміння з боку дорослих, безпечні простори для спілкування, зменшення тиску у шкільному середовищі та більш передбачувану комунікацію. Важливо й те, що переважна більшість респондентів висловила готовність брати участь у програмах підтримки, якщо вони будуть зрозумілими, дружніми і доступними.

Напівструктуроване інтерв'ю з соціальними працівниками підтвердило результати опитування та поглибило їх у професійному вимірі. Фахівці майже одностайно наголошували, що сучасне становище підлітків характеризується тривалою нестабільністю, емоційним перевантаженням, послабленням відчуття безпеки, звуженням

кола спілкування, зниженням довіри до дорослих і труднощами у плануванні майбутнього. Вони підкреслювали, що підлітки нерідко демонструють зовнішню адаптованість, за якою приховується внутрішня вразливість, апатія, дратівливість, уникання контакту або замкнутість. У зв'язку з цим соціальна робота не може обмежуватися ситуативною реакцією на окремі проблеми, а має бути системною і довготривалою.

У відповідях фахівців чітко простежувалася орієнтація на комплексний підхід, що охоплює не лише самого підлітка, а й його сім'ю, школу та середовище громади. Найбільш ефективними формами підтримки вони вважали регулярний індивідуальний супровід, групи підтримки, кризове консультування, безпечні молодіжні простори, профілактичні заняття і міжвідомчу взаємодію. Водночас серед головних бар'єрів називали перевантаженість фахівців, нестачу ресурсів, недостатню кількість програм для підлітків, слабку координацію між інституціями та складність залучення батьків.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що соціально-психологічні прояви невизначеності у підлітків мають комплексний характер і охоплюють емоційну, комунікативну, мотиваційну та поведінкову сфери. Підвищена тривожність, переживання самотності, нестійкість самооцінки, ослаблення соціальних зв'язків і труднощі у зверненні по допомогу вимагають такої моделі соціальної роботи, яка поєднуватиме індивідуальні, групові та середовищні форми підтримки. Саме тому перспективним напрямом є розвиток дружніх до підлітка програм, орієнтованих на відновлення довіри, емоційну стабілізацію, формування навичок подолання стресу, посилення соціальної включеності та створення безпечного простору взаємодії на рівні школи і громади.

Список використаних джерел

1. Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. № 9(1). С. 113–121. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.9>
2. Psychosocial support for schoolchildren in wartime Ukraine: community-based access and parent-reported perceived helpfulness. *Conflict and Health*. 2026. Vol. 20. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13031-026-00762-9>.
3. Ukraine Adolescent Mental Health Study (UAMS): impact of prolonged war exposure. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*. 2025. URL: <https://surl.lu/pqyytn>