Соціальна тривожність у сучасному суспільстві

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

ПЕРЕПІЧКА Марина Богданівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціальна тривожність у сучасному суспільстві

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н.,доц.
«_____»_____ 2026 року

Науковий керівник

_____

Виконано студенткою групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)
_____

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ 8

1.1. Поняття соціальної тривожності у психологічній науці 8

1.2. Причини та фактори формування соціальної тривожності 16

1.3. Особливості прояву соціальної тривожності у сучасному суспільстві .23

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ 31

2.1. Прояви соціальної тривожності у підлітковому віці 31

2.2. Соціальна тривожність у молоді та дорослих 37

2.3. Вплив соціальних мереж та цифрового середовища на розвиток соціальної тривожності 42

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ 48

3.1. Організація та методи дослідження соціальної тривожності.....48

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 53

3.3. Психологічні методи профілактики та корекції соціальної тривожності 59

ВИСНОВКИ.....67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....70

ДОДАТОК А 76

ДОДАТОК Б.....79

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема психічного здоров'я людини набуває особливої актуальності, оскільки швидкий темп життя, постійні соціальні зміни, високий рівень інформаційного навантаження та нестабільність соціального середовища значно впливають на емоційний стан особистості. Однією з найбільш поширених психологічних проблем сьогодення є соціальна тривожність, яка проявляється у страху негативної оцінки з боку інших людей, невпевненості під час соціальної взаємодії, уникненні комунікації та підвищеному емоційному напруженні в ситуаціях міжособистісного контакту.

Соціальна тривожність є складним психологічним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона може проявлятися як у легкій формі у вигляді сором'язливості чи дискомфорту під час спілкування, так і у формі вираженого соціального страху, який суттєво впливає на якість життя людини, її професійну діяльність, навчання та міжособистісні стосунки. Люди із підвищеним рівнем соціальної тривожності часто уникають публічних виступів, нових знайомств, участі у колективній діяльності та інших ситуацій, що передбачають оцінювання з боку соціуму.

Особливої актуальності проблема соціальної тривожності набула в умовах сучасного інформаційного суспільства. Активний розвиток соціальних мереж, цифрової комунікації та віртуального середовища суттєво змінив характер міжособистісної взаємодії. З одного боку, цифрові технології розширили можливості для спілкування, однак з іншого — посилили порівняння себе з іншими, залежність від суспільного схвалення та страх бути неприйнятим. Постійна демонстрація «ідеального життя» у соціальних мережах формує у багатьох людей внутрішню невпевненість, занижену самооцінку та страх соціального осуду.

Важливим чинником зростання соціальної тривожності є також сучасні соціальні виклики, пов’язані з економічною нестабільністю, глобальними кризами, пандемією COVID-19, воєнними подіями та вимушеними змінами способу життя. Тривале перебування у стані психологічного напруження негативно впливає на адаптаційні можливості людини та її здатність до ефективної соціальної взаємодії. В умовах війни та нестабільності багато людей переживають підвищений рівень тривоги, емоційного виснаження та соціальної ізоляції, що додатково ускладнює проблему соціальної тривожності.

Особливу увагу проблема соціальної тривожності привертає серед молоді та студентства. Саме в юнацькому віці активно формується самооцінка, соціальна ідентичність та система міжособистісних відносин. Соціальний тиск, прагнення відповідати суспільним очікуванням, страх критики чи невдачі часто стають причинами розвитку тривожних переживань. Соціальна тривожність у молодому віці може негативно впливати на навчальну мотивацію, професійне самовизначення та психоемоційний стан особистості.

Актуальність дослідження соціальної тривожності зумовлена також необхідністю своєчасного виявлення її проявів та розробки ефективних методів психологічної профілактики і корекції. Вчасна психологічна допомога дозволяє знизити рівень емоційного напруження, покращити навички соціальної взаємодії, підвищити самооцінку та сприяти гармонійному розвитку особистості. Саме тому проблема соціальної тривожності потребує комплексного наукового дослідження з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов.

Дослідження соціальної тривожності має не лише теоретичне, а й практичне значення. Результати вивчення цієї проблеми можуть бути використані у роботі практичних психологів, психотерапевтів, педагогів,

соціальних працівників та інших фахівців, діяльність яких пов’язана із психічним здоров’ям та соціальною адаптацією особистості. Крім того, вивчення особливостей соціальної тривожності дозволяє краще зрозуміти психологічні труднощі сучасної людини та визначити ефективні шляхи їх подолання.

Мета магістерської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей соціальної тривожності у сучасному суспільстві, а також визначенні ефективних методів її профілактики та психологічної корекції.

Завдання дослідження:

1.Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціальної тривожності у психологічній науці.

2.Визначити основні причини та фактори формування соціальної тривожності.

3.Дослідити особливості прояву соціальної тривожності у сучасному суспільстві.

4.Охарактеризувати психологічні особливості соціальної тривожності у різних вікових групах.

5.Проаналізувати вплив соціальних мереж та цифрового середовища на розвиток соціальної тривожності.

6.Провести емпіричне дослідження рівня соціальної тривожності.

7.Визначити ефективні методи профілактики та психологічної корекції соціальної тривожності.

Об’єкт дослідження – соціальна тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву соціальної тривожності у сучасному суспільстві.

Методологія дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; психодіагностичні методики; анкетування; спостереження; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження; методи математичної обробки отриманих даних.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень соціальної тривожності у сучасному суспільстві зростає під впливом соціально-психологічних факторів, зокрема високого рівня соціального тиску, активного використання соціальних мереж, нестабільності соціального середовища та недостатнього рівня розвитку комунікативних навичок, а застосування психологічних методів профілактики та корекції сприятиме зниженню проявів соціальної тривожності та покращенню соціальної адаптації особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, педагогів та соціальних працівників з метою своєчасного виявлення проявів соціальної тривожності та надання психологічної допомоги особам із підвищеним рівнем тривожності. Результати роботи можуть бути використані під час розробки програм психологічної профілактики, корекційних занять, тренінгів розвитку комунікативних навичок та підвищення самооцінки. Матеріали дослідження також можуть застосовуватись у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання психологічних дисциплін та підготовки фахівців у галузі психології.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев’ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 59 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття соціальної тривожності у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема соціальної тривожності посідає важливе місце серед досліджень емоційних та поведінкових порушень особистості. Зростання рівня психоемоційного напруження, нестабільність соціального середовища, активний розвиток цифрових технологій та підвищені вимоги суспільства до особистості сприяють поширенню тривожних станів серед різних вікових груп населення. Особливо актуальною проблема соціальної тривожності є у сучасному суспільстві, де значна частина міжособистісної взаємодії супроводжується страхом оцінювання, критики чи неприйняття з боку інших людей.

Поняття «тривога» та «тривожність» є дуже схожими, але вони не є синонімами. Дослідники підкреслюють, що при багаторазовому повторенні ситуацій, які викликають високий рівень тривоги, формується стійка готовність переживати тривожний стан. З часом такі постійні емоційні реакції закріплюються та перетворюються на стійку рису особистості – тривожність. Тобто, тривога – це більше про стан, переживання, а тривожність – риса людина, яка закріплюється у її поведінці та свідомості.

За DSM-5, тривога визначається як побоювання, напруга або занепокоєння, що виникає внаслідок передчуття небезпеки. Причому ця небезпека може мати як зовнішній характер — бути реальною загрозою з боку навколишнього середовища, так і внутрішній — виникати внаслідок суб’єктивних переживань, уявних небезпек або конфліктів особистості.

У психологічній науці поняття «соціальна тривожність» розглядається як специфічний емоційний стан, пов’язаний із переживанням страху або

внутрішнього напруження у ситуаціях соціальної взаємодії. Соціальна тривожність проявляється у надмірному хвилюванні щодо власної поведінки, зовнішності, висловлювань чи дій під час спілкування з іншими людьми. Особи з високим рівнем соціальної тривожності часто відчувають невпевненість у собі, страх осуду, сором'язливість та прагнення уникати соціальних контактів.

На думку Т. Іванової, тривога є психологічним феноменом, що виникає як реакція особистості на реальні або уявні загрози та супроводжується станом внутрішнього емоційного напруження [16, с. 73]. Дослідниця зазначає, що тривожність формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей людини та соціального середовища, у якому вона перебуває. У контексті соціальної тривожності особливого значення набуває страх негативної оцінки з боку інших людей, який може призводити до труднощів у комунікації та соціальній адаптації.

Загалом, визначення всіх авторів стосовно тривожності мають одну спільну деталь – відчуття занепокоєння. Воно може бути як перед негативними подіями, так і перед позитивними. Саме відштовхуючись від цих визначень, можна скласти загальну картину того, як виникає тривожність та яким чином її можна побороти.

Окрім різних трактувань тривожності, існує чимало психологічних підходів та теорій, які по-різному розглядали тривожність. Теорії класифікують на психоаналітичні, навчально-поведінкові, фізіологічні, феноменологічні та когнітивні.

Соціальна тривожність є багатокомпонентним явищем, яке включає когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий аспекти. Когнітивний компонент проявляється у негативних думках людини щодо себе, очікуванні критики або невдачі у процесі соціальної взаємодії. Людина постійно аналізує

власну поведінку, боїться зробити помилку або справити негативне враження на оточення. Емоційний компонент характеризується почуттям страху, напруження, сорому та дискомфорту під час спілкування. Фізіологічний аспект може проявлятися прискореним серцебиттям, тремтінням, пітливістю, почервонінням обличчя та іншими соматичними реакціями організму. Поведінковий компонент виявляється в уникненні соціальних ситуацій, ізоляції або мінімізації контактів з іншими людьми.

Як зазначає О. Аврамчук, соціальний тривожний розлад супроводжується стійким відчуттям внутрішньої напруги, страхом негативної оцінки та прагненням уникати соціальної взаємодії [1, с. 41]. Дослідник підкреслює, що основою соціальної тривожності є ірраціональні переконання особистості щодо власної неспроможності відповідати очікуванням інших людей. У таких випадках навіть звичайні ситуації спілкування можуть викликати сильний психологічний дискомфорт.

У працях сучасних психологів соціальна тривожність часто розглядається як один із чинників порушення соціальної адаптації особистості. Люди із підвищеним рівнем соціальної тривожності мають труднощі у встановленні нових контактів, побудові дружніх та професійних відносин, участі у колективній діяльності. Вони схильні уникати публічних виступів, відповідей перед аудиторією, знайомств або ситуацій, у яких можуть стати об’єктом уваги інших людей.

Дослідниця І. Ясточкіна вважає, що особистісна тривожність є важливою соціально-психологічною проблемою, оскільки негативно впливає на емоційний стан людини, її самооцінку та здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем [57, с. 166]. Авторка наголошує, що тривожні переживання часто супроводжуються невпевненістю у власних силах та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Соціальна тривожність може проявлятися у різному ступені інтенсивності. У помірному вигляді вона є природною реакцією людини на нові або значущі соціальні ситуації. Наприклад, хвилювання перед публічним виступом або важливою співбесідою є нормальним проявом емоційної реакції. Однак надмірна та постійна соціальна тривожність може переростати у стійкий психологічний стан, який суттєво обмежує можливості особистості у соціальному житті.

Важливо зазначити, що соціальна тривожність тісно пов’язана із самооцінкою людини. Особи із низькою самооцінкою частіше відчувають страх критики та негативного ставлення з боку інших людей. Вони схильні зосереджувати увагу на власних недоліках та перебільшувати значення можливих помилок у процесі спілкування. Це призводить до формування замкненого кола: тривожність посилює невпевненість, а невпевненість, у свою чергу, підвищує рівень соціальної тривоги.

Як зазначається у дослідженнях Н. Слюсаренко, соціальна тривога часто межує зі страхом, однак має більш глибокий та тривалий характер [40, с. 11]. Якщо страх зазвичай має конкретний об’єкт, то тривожність може бути невизначеною та супроводжувати людину навіть за відсутності реальної загрози. Соціальна тривожність нерідко виникає через очікування негативного оцінювання, навіть якщо об’єктивних причин для цього немає.

У сучасному суспільстві значний вплив на розвиток соціальної тривожності мають соціальні мережі та цифрове середовище. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення отримати схвалення та залежність від думки оточення формують додаткове психологічне навантаження. Особливо це стосується молоді, яка значну частину часу проводить у цифровому просторі. Ідеалізовані образи життя у соціальних мережах часто сприяють розвитку невпевненості, страху бути недостатньо успішним чи привабливим.

Крім того, соціальна тривожність може негативно впливати на професійну діяльність та навчання. Люди із підвищеним рівнем тривожності нерідко уникають активної участі у колективних проєктах, відчувають труднощі під час презентацій чи співбесід, бояться висловлювати власну думку. Це може знижувати рівень професійної реалізації та обмежувати можливості особистісного розвитку.

Таким чином, соціальна тривожність є складним психологічним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові прояви та суттєво впливає на життя людини. Основними характеристиками соціальної тривожності є страх негативної оцінки, невпевненість у собі, емоційне напруження, уникнення соціальних контактів та труднощі соціальної адаптації. В умовах сучасного суспільства проблема соціальної тривожності набуває особливої актуальності та потребує подальшого наукового дослідження і розробки ефективних методів психологічної допомоги.

Соціальна тривожність є складним багатовимірним феноменом, який досліджується представниками різних психологічних напрямів. У сучасній психологічній науці існує значна кількість підходів до вивчення соціальної тривожності, що пояснюють причини її виникнення, механізми розвитку та особливості прояву. Різноманітність наукових підходів пов’язана з багатогранністю самого явища, оскільки соціальна тривожність охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості.

Одним із найпоширеніших напрямів дослідження соціальної тривожності є когнітивно-поведінковий підхід. Представники цього підходу вважають, що основною причиною виникнення соціальної тривожності є негативні автоматичні думки, викривлене сприйняття себе та очікування негативної оцінки з боку інших людей. Людина із високим рівнем соціальної

тривожності схильна інтерпретувати соціальні ситуації як загрозливі навіть тоді, коли реальної небезпеки не існує.

На думку О. Блинової, когнітивні установки особистості суттєво впливають на формування тривожних реакцій у процесі соціальної взаємодії [4, с. 58]. Дослідниця зазначає, що люди із соціальною тривожністю часто концентруються на власних недоліках, перебільшують значення можливих помилок та формують негативні прогнози щодо результатів спілкування. Саме тому когнітивно-поведінковий підхід значну увагу приділяє роботі з негативними переконаннями та поведінковими моделями особистості.

У межах поведінкового підходу соціальна тривожність розглядається як результат негативного досвіду соціальної взаємодії або закріплення уникальної поведінки. Людина може почати уникати певних соціальних ситуацій після пережитого приниження, критики чи невдачі. У подальшому уникнення таких ситуацій тимчасово знижує рівень тривоги, однак водночас закріплює страх та перешкоджає адаптації особистості.

Як зазначає Н. Пов’якель, поведінкові реакції людини формуються під впливом попереднього досвіду та механізмів соціального навчання [33, с. 112]. Якщо особистість систематично уникає соціальних контактів через страх негативної оцінки, це поступово призводить до посилення соціальної ізоляції та зниження впевненості у власних комунікативних здібностях.

Важливе місце у дослідженні соціальної тривожності займає психоаналітичний підхід. Представники цього напряму вважають, що джерела тривожності формуються ще у ранньому дитинстві та пов’язані з внутрішніми конфліктами особистості, особливостями виховання та міжособистісних відносин у сім’ї. Психоаналітики розглядають соціальну тривожність як наслідок внутрішнього конфлікту між потребою у соціальному схваленні та страхом неприйняття.

У працях Л. Долинської зазначається, що емоційні переживання дитинства значною мірою визначають характер подальшого соціального функціонування особистості [13, с. 39]. Дослідниця підкреслює, що надмірна критика, емоційна холодність або гіперопіка з боку батьків можуть сприяти формуванню невпевненості у собі та підвищеної чутливості до оцінки оточення.

Гуманістичний підхід до вивчення соціальної тривожності акцентує увагу на внутрішньому світі людини, її самооцінці та потребі у самореалізації. Представники гуманістичної психології вважають, що соціальна тривожність виникає внаслідок невідповідності між реальним та ідеальним образом «Я». Якщо людина постійно прагне відповідати завищеним очікуванням суспільства або оточення, це може викликати внутрішню напругу та страх невідповідності.

На думку І. Булах, важливою умовою психологічного благополуччя особистості є прийняття себе та усвідомлення власної цінності незалежно від зовнішнього оцінювання [6, с. 91]. Авторка зазначає, що низький рівень самоприйняття часто супроводжується емоційною нестабільністю, невпевненістю у собі та страхом соціальної критики.

Окрему увагу у сучасній психології приділяють соціально-психологічному підходу до вивчення соціальної тривожності. У межах цього підходу тривожність розглядається як результат впливу соціального середовища, міжособистісних відносин та суспільних очікувань. Важливими чинниками формування соціальної тривожності є рівень соціальної підтримки, характер взаємодії у колективі, соціальні стандарти та культурні особливості.

У сучасному суспільстві значний вплив на розвиток соціальної тривожності мають цифрові технології та соціальні мережі. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення отримати схвалення у вигляді «лайків»

чи позитивних коментарів формують залежність від зовнішньої оцінки. Це особливо помітно серед молоді, яка активно використовує цифрове середовище для самопрезентації та комунікації.

Крім того, сучасні дослідники дедалі частіше розглядають соціальну тривожність через біопсихосоціальний підхід. Цей напрям передбачає комплексне вивчення біологічних, психологічних та соціальних чинників розвитку тривожності. Згідно з даним підходом, соціальна тривожність формується під впливом генетичних особливостей, темпераменту, емоційного досвіду та умов соціального середовища.

Варто зазначити, що жоден із підходів не може повністю пояснити природу соціальної тривожності окремо від інших. Саме тому у сучасній психології все частіше використовується інтегративний підхід, який поєднує елементи різних теорій та дозволяє комплексно досліджувати особливості цього феномену. Такий підхід враховує індивідуальні особливості людини, її життєвий досвід, соціальне середовище та механізми психологічного реагування.

Таким чином, у психологічній науці існує велика кількість підходів до вивчення соціальної тривожності, кожен із яких по-своєму пояснює причини її виникнення та особливості прояву. Когнітивно-поведінковий, психоаналітичний, гуманістичний, соціально-психологічний та біопсихосоціальний підходи дозволяють комплексно дослідити соціальну тривожність як багатогранний психологічний феномен. Аналіз різних наукових підходів є важливим для глибшого розуміння природи соціальної тривожності та розробки ефективних методів її профілактики і психологічної корекції.

1.2. Причини та фактори формування соціальної тривожності

Соціальна тривожність є складним психологічним явищем, формування якого зумовлюється сукупністю різноманітних чинників. У сучасній психологічній науці соціальна тривожність розглядається не лише як результат впливу зовнішнього середовища, а і як наслідок взаємодії біологічних, психологічних та особистісних особливостей людини. Саме комплексний характер цього феномену пояснює складність його дослідження та необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення причин виникнення соціальної тривожності.

Науковці зазначають, що схильність до тривожних переживань частково може бути зумовлена біологічними особливостями організму людини. До таких факторів належать генетична схильність, особливості функціонування нервової системи, темперамент та нейрофізіологічні механізми емоційного реагування. Люди з підвищеною чутливістю нервової системи значно гостріше реагують на стресові ситуації та частіше переживають емоційне напруження під час соціальної взаємодії.

Як зазначає О. Чиханцова, біологічні особливості людини можуть визначати рівень її емоційної вразливості та здатність адаптуватися до соціального середовища [55, с. 28]. Дослідниця підкреслює, що підвищена реактивність нервової системи нерідко сприяє формуванню тривожних рис особистості, особливо в умовах тривалого психологічного навантаження.

Важливу роль у розвитку соціальної тривожності відіграють особливості темпераменту. Особи з меланхолійним або тривожно-чутливим типом темпераменту більш схильні до переживання страху, невпевненості та емоційного дискомфорту у процесі спілкування. Такі люди часто характеризуються замкненістю, надмірною самокритичністю та високою

залежністю від думки оточення. Водночас екстравертовані особистості зазвичай легше адаптуються до нових соціальних умов та менш схильні до вираженої соціальної тривожності.

На думку Т. Титаренко, індивідуально-психологічні особливості особистості є важливим чинником формування емоційної стійкості людини [48, с. 117]. Авторка наголошує, що рівень тривожності значною мірою залежить від особливостей самосприйняття, механізмів психологічного захисту та здатності людини конструктивно реагувати на труднощі.

Серед біологічних факторів розвитку соціальної тривожності також виділяють порушення нейрохімічних процесів у головному мозку. Дослідники пов’язують тривожні стани зі змінами у роботі нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну та норадреналіну, які відповідають за регуляцію емоційного стану людини. Порушення балансу цих речовин може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та посилення страху у соціальних ситуаціях.

Крім біологічних передумов, значний вплив на формування соціальної тривожності мають психологічні чинники. Одним із ключових факторів є низька самооцінка. Люди, які не впевнені у власних можливостях, частіше бояться негативної оцінки з боку інших, уникають прояву ініціативи та гостро переживають навіть незначну критику. Низька самооцінка формує внутрішню невпевненість та постійне очікування невдачі у процесі соціальної взаємодії.

Як зазначається у матеріалах онлайн-платформи «Психологічна підтримка», люди із високим рівнем соціальної тривожності часто мають схильність до негативного самоаналізу та перебільшення власних недоліків [44]. У результаті будь-яка соціальна ситуація сприймається ними як потенційно небезпечна або стресова.

Важливим психологічним чинником розвитку соціальної тривожності є також негативний життєвий досвід. Пережиті приниження, булінг, критика, невдалі соціальні контакти або емоційне відторгнення можуть суттєво впливати на подальше ставлення людини до соціальної взаємодії. Особливо вразливими у цьому контексті є діти та підлітки, оскільки саме у ранньому віці формується самооцінка та система уявлень про себе.

У працях М. Наумової зазначається, що психологічні травми дитинства часто стають основою розвитку тривожних розладів у дорослому віці [30, с. 64]. Авторка підкреслює, що постійна критика з боку батьків, емоційне неприйняття або надмірний контроль можуть формувати у дитини страх помилки та залежність від зовнішнього схвалення.

Соціальний тривожний розлад це тип психічного розладу, який викликає надзвичайну тривогу та нервозність під час соціальних зборів. Якщо ви страждаєте на будь-який соціальний тривожний розлад, вам може бути важко спілкуватися з новими людьми або взагалі відвідувати соціальні заходи. Ви також можете боятися, що вас засудять на світських заходах.

Люди часто плутають соціальний тривожний розлад зі сором'язливістю. Однак ці два абсолютно не пов’язані. Сором'язливість може бути короткочасною і не порушувати ваше повсякденне життя. З іншого боку, соціальний тривожний розлад може бути довгостроковим і впливати на вашу здатність працювати, відвідувати школу чи коледж, а також розвивати стосунки з людьми поза межами вашої сім’ї та близьких друзів.

Точні причини соціальний тривожний розлад невідомі. Однак дослідники вважають, що причиною може бути поєднання генетики та факторів навколишнього середовища. Крім того, певний негативний досвід також може спровокувати соціальний тривожний розлад, наприклад сексуальне насильство, знущання або сімейні конфлікти.

-Структура мозку

Мигдалина - це частина мозку, яка контролює реакцію страху. Люди, які мають гіперактивне мигдалеподібне тіло, можуть відчувати підвищену реакцію страху, що призводить до підвищеної тривоги під час соціальних зборів.

-Навколишнє середовище

У деяких людей може розвиватися соціальний тривожний розлад після зіткнення з незручною або неприємною ситуацією. Крім того, занадто опікунські та контролюючі батьки також можуть викликати у своїх дітей сильне хвилювання під час соціальних зборів.

Суттєвий вплив на розвиток соціальної тривожності мають також особливості сімейного виховання. Надмірна опіка, авторитарний стиль виховання або емоційна дистанція між батьками та дитиною можуть сприяти формуванню невпевненості у собі та труднощів соціальної адаптації. Якщо дитина постійно стикається із критикою або не отримує достатньої емоційної підтримки, у неї формується підвищена чутливість до оцінки оточення.

Крім того, соціальна тривожність може посилюватися внаслідок хронічного стресу та психоемоційного перевантаження. У сучасному суспільстві людина постійно перебуває під впливом великого обсягу інформації, високих соціальних вимог та нестабільних життєвих умов. Воєнні події, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та соціальні кризи значно підвищують рівень загальної тривожності населення.

Особливу роль у формуванні соціальної тривожності відіграють соціальні мережі та цифрове середовище. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення досягти суспільного схвалення та страх негативної реакції в онлайн-просторі створюють додаткове психологічне навантаження. У

багатьох людей формується залежність від думки інших, що негативно впливає на самооцінку та емоційний стан.

Не менш важливим чинником є рівень розвитку комунікативних навичок. Люди, які мають труднощі у спілкуванні або недостатній досвід соціальної взаємодії, частіше відчувають невпевненість та страх у нових соціальних ситуаціях. Уникнення контактів поступово закріплює тривожну поведінку та ускладнює соціальну адаптацію особистості.

Таким чином, розвиток соціальної тривожності зумовлюється взаємодією біологічних та психологічних чинників. До біологічних передумов належать особливості нервової системи, темперамент та нейрофізіологічні процеси, тоді як психологічні фактори охоплюють самооцінку, життєвий досвід, особливості виховання, емоційні травми та рівень розвитку соціальних навичок. Комплексний вплив цих чинників визначає особливості формування соціальної тривожності та рівень соціальної адаптації особистості.

У сучасному суспільстві проблема соціальної тривожності дедалі частіше пов’язується не лише з індивідуально-психологічними особливостями людини, а й із впливом соціального середовища, у якому формується особистість. Соціальні та середовищні фактори мають значний вплив на емоційний стан людини, її самооцінку, рівень психологічної безпеки та здатність адаптуватися до умов соціальної взаємодії. Саме тому у психологічній науці соціальна тривожність розглядається як результат складної взаємодії особистісних характеристик та зовнішніх соціальних умов.

Одним із ключових соціальних факторів розвитку тривожності є сімейне середовище. Саме сім’я є першим соціальним простором, у якому формується емоційна сфера дитини, її уявлення про себе та навички міжособистісної взаємодії. Особливості виховання, стиль спілкування між батьками та

дитиною, рівень емоційної підтримки або, навпаки, надмірна критика можуть суттєво впливати на формування тривожних рис особистості.

Як зазначає Н. Максимова, несприятливий психологічний клімат у сім'ї часто стає причиною емоційної нестабільності та формування внутрішньої невпевненості у дитини [24, с. 84]. Дослідниця підкреслює, що надмірний контроль, постійні зауваження або емоційне відсторонення батьків можуть сприяти розвитку страху помилки та залежності від думки інших людей.

Особливе значення у розвитку соціальної тривожності мають соціальні взаємини у дитячому та підлітковому колективі. У шкільному середовищі дитина вперше стикається з оцінюванням з боку однолітків та необхідністю адаптуватися до соціальних вимог групи. Негативний досвід взаємодії, булінг, насмішки або соціальне відторгнення можуть призводити до формування стійкого страху перед соціальними контактами.

На думку Л. Карамушки, психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки та прийняття у колективі [17, с. 126]. Якщо людина постійно відчуває осуд або неприйняття з боку оточення, це може сприяти формуванню замкненості, невпевненості та уникальної поведінки.

Важливим фактором виникнення тривожності є також соціальний тиск сучасного суспільства. У сучасному інформаційному просторі людина постійно стикається з високими вимогами щодо успішності, зовнішності, професійної реалізації та соціального статусу. Прагнення відповідати суспільним стандартам нерідко викликає внутрішню напругу та страх не виправдати очікування інших людей.

Особливо помітним вплив соціального тиску є серед молоді. Молоді люди часто переживають страх бути недостатньо успішними або соціально прийнятими. У результаті формується постійне порівняння себе з іншими, що

негативно впливає на самооцінку та психоемоційний стан особистості. В умовах конкуренції та високих соціальних очікувань навіть незначні невдачі можуть сприйматися як серйозна загроза для особистісної цінності людини.

Значний вплив на розвиток соціальної тривожності має цифрове середовище та соціальні мережі. У сучасному суспільстві велика частина соціальної взаємодії відбувається онлайн, що суттєво змінює характер міжособистісних відносин. Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими людьми, формують залежність від суспільного схвалення та підсилюють страх негативної оцінки.

Як зазначається у матеріалах платформи «Розкажи мені», надмірне використання соціальних мереж може сприяти розвитку емоційного виснаження, невпевненості у собі та підвищеної тривожності [10]. Особливо це стосується молодих людей, які значну частину часу проводять у цифровому просторі та орієнтуються на стандарти, сформовані медіасередовищем.

Соціальна тривожність також може формуватися під впливом несприятливих соціально-економічних умов. Фінансова нестабільність, безробіття, невизначеність майбутнього та соціальні кризи створюють постійний стан психологічного напруження. У таких умовах людина часто відчуває втрату контролю над власним життям, що негативно впливає на її емоційний стан та рівень адаптації до соціального середовища.

Особливо актуальною ця проблема є в умовах війни та суспільної нестабільності. Воєнні події, вимушене переселення, втрата безпеки та постійний інформаційний стрес значно підвищують рівень тривожності населення. Люди стають більш емоційно вразливими, уникають соціальної активності та можуть переживати труднощі у міжособистісній взаємодії.

У працях С. Миронець зазначається, що кризові соціальні умови суттєво впливають на психоемоційний стан особистості та можуть провокувати

розвиток тривожних розладів [28, с. 52]. Авторка наголошує, що тривале перебування у стані невизначеності та психологічного стресу негативно впливає на відчуття соціальної безпеки людини.

Не менш важливим середовищним фактором є рівень соціальної підтримки. Люди, які мають довірливі стосунки з близькими, друзями або колегами, значно легше долають стресові ситуації та рідше демонструють високий рівень соціальної тривожності. Натомість емоційна ізоляція, самотність та нестача підтримки можуть посилювати тривожні переживання та сприяти розвитку соціального уникнення.

Слід зазначити, що соціальні та середовищні фактори часто взаємодіють між собою та посилюють вплив один одного. Наприклад, несприятлива атмосфера у сім'ї може поєднуватися із труднощами соціальної адаптації у колективі або негативним впливом цифрового середовища. У результаті формується стійкий тривожний стиль реагування, який суттєво впливає на якість життя людини.

Таким чином, соціальні та середовищні фактори відіграють важливу роль у виникненні та розвитку соціальної тривожності. До основних чинників належать особливості сімейного виховання, негативний досвід соціальної взаємодії, соціальний тиск, вплив соціальних мереж, економічна нестабільність, кризові суспільні умови та недостатній рівень соціальної підтримки. Урахування цих факторів є необхідним для глибшого розуміння природи соціальної тривожності та розробки ефективних методів її профілактики і психологічної допомоги.

1.3. Особливості прояву соціальної тривожності у сучасному суспільстві

Соціальна тривожність є одним із найбільш поширених психологічних явищ у сучасному суспільстві, що суттєво впливає на емоційний стан людини, її поведінку та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Вона проявляється у різних формах та може мати як помірний, так і виражений характер. Особливістю соціальної тривожності є те, що вона охоплює не лише внутрішні переживання особистості, а й безпосередньо впливає на її поведінку у процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми.

У психологічній науці поведінкові прояви соціальної тривожності розглядаються як зовнішні реакції людини на ситуації соціального контакту або оцінювання. Особи з високим рівнем соціальної тривожності часто уникають ситуацій, які викликають у них страх, дискомфорт або емоційне напруження. Це може проявлятися у небажанні брати участь у публічних виступах, знайомствах, групових заходах, професійних зустрічах чи будь-яких інших ситуаціях, де людина стає об’єктом уваги оточення.

Як зазначає О. Матласевич, уникальна поведінка є одним із найбільш характерних проявів соціальної тривожності [27, с. 95]. Дослідник підкреслює, що людина прагне мінімізувати будь-які ситуації, які можуть викликати страх негативної оцінки або осуду з боку інших. У результаті формується замкнене коло: уникнення соціальних контактів тимчасово знижує рівень тривоги, однак водночас посилює невпевненість у собі та ускладнює соціальну адаптацію.

Поведінкові прояви соціальної тривожності також можуть виявлятися у скутості рухів, труднощах підтримання зорового контакту, тихому голосі, невпевненості у висловлюваннях та надмірній обережності у спілкуванні. Людина часто контролює власну поведінку, намагається уникати помилок або ситуацій, які можуть привернути увагу оточення. Такі особливості нерідко

створюють труднощі у професійній діяльності, навчанні та міжособистісних відносинах.

Важливо зазначити, що соціальна тривожність супроводжується вираженими емоційними проявами. Основними емоційними станами є страх, сором, невпевненість, внутрішнє напруження та емоційний дискомфорт. Людина постійно переживає щодо того, як її сприймають інші, боїться критики або негативного ставлення з боку соціального оточення.

На думку І. Галян, емоційна сфера осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності характеризується високою чутливістю до оцінювання та схильністю до самокритики [12, с. 142]. Авторка зазначає, що такі люди часто перебільшують власні помилки та негативно інтерпретують навіть нейтральні реакції оточення.

Одним із характерних проявів соціальної тривожності є постійне внутрішнє напруження перед соціальними ситуаціями. Людина може заздалегідь переживати через майбутню зустріч, виступ чи розмову, уявляючи можливі негативні сценарії розвитку подій. Таке очікування часто супроводжується нав’язливими думками про власну неспроможність або страхом осоромитися перед іншими людьми.

У сучасному суспільстві соціальна тривожність часто супроводжується підвищеним рівнем психологічного виснаження. Постійний контроль власної поведінки, переживання щодо думки інших та емоційна напруга призводять до швидкої втомлюваності, дратівливості та зниження психологічної стійкості. Людина може уникати соціальної активності не лише через страх, а й через емоційне виснаження, яке виникає після комунікації.

Як зазначається у матеріалах платформи «Mental Help», емоційними проявами соціальної тривожності часто є страх осуду, сором’язливість, невпевненість у собі та постійне відчуття внутрішньої скутості [45]. Такі

переживання можуть негативно впливати на якість життя людини та перешкоджати її особистісному розвитку.

Крім емоційних та поведінкових проявів, соціальна тривожність нерідко супроводжується фізіологічними реакціями організму. Під час соціальних ситуацій людина може відчувати прискорене серцебиття, тремтіння, сухість у роті, почервоніння обличчя, пітливість або утруднене дихання. Ці симптоми ще більше посилюють страх та змушують людину концентруватися на власному стані, що ускладнює процес спілкування.

Особливо вираженими прояви соціальної тривожності є у підлітковому та юнацькому віці. Саме в цей період формується самооцінка, система соціальних відносин та уявлення людини про власну цінність. Підлітки із соціальною тривожністю часто уникають активної участі у колективному житті, мають труднощі у встановленні контактів та болісно реагують на критику.

У працях А. Шевцової зазначається, що молодь із високим рівнем соціальної тривожності частіше демонструє замкненість, труднощі самовираження та емоційну нестабільність [56, с. 68]. Авторка підкреслює, що такі особливості можуть негативно впливати на навчальну мотивацію, професійне самовизначення та загальний рівень психологічного благополуччя.

У сучасному цифровому середовищі поведінкові прояви соціальної тривожності набувають нових форм. Частина людей починає надавати перевагу онлайн-комунікації замість безпосереднього спілкування, оскільки віртуальна взаємодія здається їм більш безпечною та контрольованою. Однак тривале уникнення реальних соціальних контактів може ще більше посилювати труднощі соціальної адаптації та невпевненість у собі.

Соціальна тривожність також впливає на професійну сферу життя людини. Особи із вираженими тривожними проявами часто уникають відповідальності, бояться висловлювати власну думку, переживають труднощі під час співбесід, презентацій або командної роботи. Це може обмежувати можливості кар'єрного розвитку та професійної самореалізації.

Таким чином, поведінкові та емоційні прояви соціальної тривожності охоплюють широкий спектр психологічних реакцій та суттєво впливають на життя людини. Основними поведінковими проявами є уникнення соціальних контактів, невпевненість у спілкуванні та надмірний контроль власної поведінки, тоді як емоційні прояви включають страх, сором, внутрішнє напруження та емоційний дискомфорт. У сучасному суспільстві проблема соціальної тривожності набуває особливої актуальності через вплив соціального тиску, цифрового середовища та високого рівня психоемоційного навантаження.

У сучасному суспільстві рівень тривожності населення значно зріс під впливом численних соціокультурних змін. Глобалізація, стрімкий розвиток інформаційних технологій, нестабільність соціального середовища, високий темп життя та постійний інформаційний потік створюють умови для формування хронічного психоемоційного напруження. Соціальна тривожність у таких умовах стає не лише індивідуальною психологічною проблемою, а й важливим соціальним явищем, яке впливає на якість життя людини, її соціальну адаптацію та психологічне благополуччя.

Одним із ключових чинників підвищення рівня тривожності є швидкий темп сучасного життя. Людина постійно стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов, виконувати значний обсяг завдань та відповідати високим суспільним вимогам. Постійне прагнення до успішності, професійної

реалізації та соціального визнання нерідко призводить до емоційного виснаження та формування внутрішньої напруги.

Як зазначає О. Лазорко, сучасне соціальне середовище характеризується високим рівнем невизначеності та психологічного навантаження, що суттєво впливає на емоційний стан особистості [22, с. 47]. Дослідниця підкреслює, що людина у сучасному суспільстві змушена постійно адаптуватися до змін, що нерідко супроводжується переживанням тривоги, страху невдачі та емоційної нестабільності.

Важливий вплив на формування соціальної тривожності має інформаційне середовище. Сучасна людина щоденно отримує величезну кількість інформації через соціальні мережі, новинні ресурси та цифрові платформи. Надлишок негативної інформації, повідомлення про кризові події, воєнні конфлікти, економічні проблеми та соціальну нестабільність формують постійний стан психологічної напруги. Особливо вразливими до такого впливу є молодь та люди з підвищеною емоційною чутливістю.

Соціальні мережі також відіграють значну роль у формуванні тривожності. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення відповідати ідеалізованим образам та залежність від суспільного схвалення негативно впливають на самооцінку та емоційний стан людини. У цифровому просторі люди часто демонструють лише позитивні сторони свого життя, що створює ілюзію успішності та бездоганності інших людей. У результаті особистість починає відчувати невпевненість у собі, страх не відповідати соціальним стандартам та переживати емоційний дискомфорт.

У матеріалах онлайн-платформи «Психолог онлайн» зазначається, що надмірне використання соціальних мереж може посилювати відчуття самотності, емоційної незадоволеності та соціальної тривожності [47].

Особливо це проявляється серед молоді, яка активно використовує цифрові платформи для спілкування та самопрезентації.

Суттєвий вплив на рівень тривожності у сучасному суспільстві мають кризові соціальні події. Пандемія COVID-19, воєнні дії, економічна нестабільність та вимушені зміни способу життя стали потужними стресовими факторами для населення. Люди почали частіше переживати невизначеність, страх за власне майбутнє та втрату відчуття безпеки. Тривале перебування у стані стресу негативно впливає на психічне здоров'я людини та може сприяти розвитку соціальної тривожності.

Особливо актуальною проблема тривожності є в умовах війни в Україні. Постійне інформаційне напруження, переживання за власну безпеку, зміна звичного способу життя та емоційне виснаження значно впливають на психоемоційний стан населення. Люди стають більш вразливими до стресу, частіше уникають соціальної активності та демонструють ознаки емоційного виснаження.

Як зазначає В. Панок, кризові соціокультурні умови значно підвищують рівень психологічної напруги та тривожності серед населення [32, с. 14]. Дослідник наголошує, що тривалий стрес та нестабільність соціального середовища негативно впливають на психологічне благополуччя людини та її здатність до ефективної соціальної взаємодії.

Не менш важливим чинником є зміна характеру міжособистісних відносин у сучасному суспільстві. Активний розвиток цифрових технологій призводить до того, що реальне спілкування дедалі частіше замінюється віртуальною комунікацією. Хоча онлайн-спілкування спрощує процес взаємодії, воно водночас може знижувати рівень розвитку комунікативних навичок та ускладнювати живу соціальну взаємодію. У багатьох людей

формується страх реального спілкування, невпевненість у власних соціальних здібностях та прагнення уникати безпосередніх контактів.

Крім того, сучасна культура успішності та постійного самовдосконалення також впливає на рівень тривожності. Людина часто відчуває необхідність бути продуктивною, конкурентоспроможною та соціально активною. Високі суспільні очікування створюють додатковий психологічний тиск та формують страх невідповідності соціальним стандартам.

Таким чином, сучасні соціокультурні умови мають суттєвий вплив на рівень соціальної тривожності особистості. Основними чинниками підвищення тривожності є швидкий темп життя, інформаційне перевантаження, вплив соціальних мереж, кризові суспільні події, воєнні дії та зміни характеру міжособистісної взаємодії. Урахування цих факторів є важливим для розуміння особливостей розвитку соціальної тривожності у сучасному суспільстві та розробки ефективних методів психологічної підтримки населення.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

2.1. Прояви соціальної тривожності у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найважливіших етапів розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на формування характеру, самооцінки, системи цінностей та особливостей поведінки людини. Підлітковий вік супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до думки оточення та прагненням до самоствердження, що створює сприятливі умови для виникнення тривожних переживань, зокрема соціальної тривожності.

У сучасній психології підлітковий вік зазвичай охоплює період від 11–12 до 15–16 років. Саме в цей час відбувається активне формування особистісної ідентичності, самосвідомості та соціальної позиції підлітка. Підлітки починають більше уваги приділяти власному зовнішньому вигляду, соціальному статусу серед однолітків та оцінці з боку інших людей. Через це вони стають особливо вразливими до критики, неприйняття чи негативної оцінки.

Як зазначає О. Скрипченко, підлітковий вік характеризується загостренням емоційних реакцій та прагненням до соціального визнання [39, с. 156]. Дослідниця наголошує, що саме у цей період формується самооцінка особистості, а будь-які труднощі у спілкуванні або конфлікти з однолітками можуть суттєво впливати на психоемоційний стан підлітка.

Однією з основних психологічних особливостей підліткового віку є нестабільність емоційної сфери. Підлітки часто переживають різкі зміни настрою, підвищену вразливість, дратівливість та емоційну чутливість. Це

пов’язано як із гормональними змінами в організмі, так і з процесом психологічного становлення особистості. Підліток починає активно аналізувати себе, порівнювати з іншими та шукати власне місце у соціальному середовищі.

Важливою особливістю цього вікового періоду є розвиток самосвідомості. Підліток поступово формує уявлення про власну особистість, оцінює свої можливості та прагне до самостійності. Водночас саме у цей період значно посилюється залежність від думки оточення. Підлітки часто болісно реагують на критику, насмішки чи неприйняття з боку однолітків, що може призводити до розвитку невпевненості у собі та підвищеної тривожності.

На думку І. Беха, важливим завданням підліткового віку є формування позитивного образу «Я» та розвиток почуття власної гідності [3, с. 94]. Дослідник підкреслює, що нестійка самооцінка та невпевненість у собі можуть негативно впливати на процес соціальної адаптації підлітка та сприяти формуванню тривожних станів.

Особливу роль у житті підлітка відіграє спілкування з однолітками. У цьому віці колектив стає одним із головних факторів соціалізації. Саме через взаємодію з ровесниками підліток навчається будувати міжособистісні відносини, відстоювати власну думку та адаптуватися до соціальних норм. Водночас труднощі у спілкуванні або негативний досвід взаємодії можуть суттєво впливати на психологічний стан дитини.

Підлітки із підвищеною тривожністю часто мають труднощі у встановленні соціальних контактів. Вони можуть уникати активної участі у колективному житті, боятися висловлювати власну думку або надмірно переживати через можливу негативну оцінку. Такі особливості нерідко призводять до соціальної ізоляції та зниження рівня соціальної активності.

Як зазначається у матеріалах освітньої платформи «Всеосвіта», сучасні підлітки часто стикаються із високим рівнем психологічного навантаження через навчальні вимоги, соціальний тиск та вплив цифрового середовища [35]. Це може сприяти формуванню емоційного виснаження, тривожності та труднощів у соціальній адаптації.

Важливою психологічною особливістю підліткового віку є прагнення до самоствердження. Підлітки намагаються знайти власну індивідуальність, прагнуть бути прийнятими у групі та водночас відстояти свою незалежність. У разі невдач або неприйняття з боку однолітків у підлітка можуть формуватися комплекси, невпевненість у собі та страх соціального осуду.

Крім того, у підлітковому віці активно формується емоційна чутливість до соціальної оцінки. Підлітки значно більше звертають увагу на думку інших людей, ніж у дитячому віці. Навіть незначні зауваження або критика можуть викликати сильні емоційні переживання та впливати на самооцінку.

У сучасному суспільстві на психологічний стан підлітків значний вплив мають соціальні мережі. Підлітки активно використовують цифрові платформи для спілкування, самовираження та отримання соціального схвалення. Однак постійне порівняння себе з іншими, залежність від кількості вподобань та коментарів можуть посилювати невпевненість у собі та підвищувати рівень соціальної тривожності.

У працях Н. Савелюк зазначається, що сучасні підлітки часто перебувають у стані емоційного перенапруження через надлишок інформації та високі соціальні очікування [37, с. 48]. Авторка підкреслює, що нестабільність сучасного соціального середовища негативно впливає на емоційне благополуччя молодого покоління.

Підлітковий вік також характеризується прагненням до незалежності від батьків. У цей період нерідко виникають конфлікти у сім’ї, пов’язані з

бажанням підлітка самостійно приймати рішення та відстоювати власну позицію. Якщо батьки використовують надмірний контроль або недостатньо підтримують дитину емоційно, це може посилювати тривожність та формувати невпевненість у власних силах.

Як зазначає Т. Яценко, емоційна підтримка з боку сім'ї є важливою умовою гармонійного психологічного розвитку підлітка [59, с. 131]. Дослідниця наголошує, що довірливі взаємини між батьками та дитиною сприяють формуванню емоційної стабільності та позитивної самооцінки.

Таким чином, підлітковий вік є складним періодом психологічного розвитку, який супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та активним формуванням самосвідомості. Основними психологічними особливостями цього віку є нестійка самооцінка, прагнення до самоствердження, залежність від думки однолітків та емоційна вразливість. Саме ці особливості створюють умови для виникнення соціальної тривожності та труднощів соціальної адаптації підлітків.

Соціальна адаптація є важливим процесом входження особистості у систему соціальних взаємин, засвоєння норм поведінки та формування навичок ефективної взаємодії з оточенням. Особливого значення процес соціальної адаптації набуває у підлітковому віці, коли дитина активно формує власну соціальну ідентичність, систему цінностей та міжособистісні зв'язки. Водночас підвищений рівень тривожності може суттєво ускладнювати процес соціальної адаптації підлітків та негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Підлітки із підвищеною тривожністю часто відчувають труднощі у процесі спілкування та встановлення контактів із ровесниками. Вони можуть уникати активної участі у колективному житті, боятися висловлювати власну думку або надмірно переживати через можливу негативну оцінку з боку інших

людей. Такі особливості призводять до невпевненості у собі, замкненості та зниження рівня соціальної активності.

Як зазначає Л. Орбан-Лембрик, соціальна адаптація особистості значною мірою залежить від рівня розвитку комунікативних навичок та психологічної впевненості людини [31, с. 207]. Дослідниця підкреслює, що підлітки із високим рівнем тривожності нерідко мають труднощі у побудові міжособистісних відносин через страх критики або неприйняття.

Однією з основних проблем соціальної адаптації тривожних підлітків є страх негативної оцінки. Такі підлітки постійно аналізують власну поведінку, хвилюються через можливі помилки та прагнуть уникати ситуацій, у яких можуть стати об’єктом уваги. У результаті вони часто демонструють пасивність у спілкуванні, уникають нових знайомств та рідше беруть участь у колективній діяльності.

Соціальна тривожність також впливає на навчальну діяльність підлітків. Діти із підвищеним рівнем тривожності нерідко бояться відповідати перед класом, переживають через оцінювання та можуть уникати активної участі у навчальному процесі. Це негативно позначається не лише на рівні навчальної мотивації, а й на формуванні впевненості у власних здібностях.

На думку С. Максименка, тривожність у підлітковому віці часто супроводжується внутрішнім конфліктом між потребою у соціальному схваленні та страхом бути неприйнятим [23, с. 74]. Автор зазначає, що така суперечність може призводити до формування замкненості, емоційної нестабільності та соціального уникнення.

Важливим чинником успішної соціальної адаптації є підтримка з боку сім’ї та найближчого соціального оточення. Якщо підліток відчуває емоційну підтримку, прийняття та безпеку у сімейному середовищі, це допомагає йому легше долати труднощі соціальної взаємодії. Водночас надмірна критика,

конфлікти або емоційна дистанція між батьками та дитиною можуть посилювати тривожні переживання та ускладнювати адаптацію.

У сучасному суспільстві на соціальну адаптацію підлітків суттєво впливає цифрове середовище. Частина підлітків із підвищеною тривожністю надає перевагу онлайн-спілкуванню замість реальної взаємодії, оскільки віртуальне середовище здається їм більш безпечним та контрольованим. Однак надмірне захоплення онлайн-комунікацією може призводити до недостатнього розвитку навичок живого спілкування та ще більшого соціального відчуження.

Як зазначається у матеріалах платформи «Освіторія», сучасні підлітки часто стикаються із труднощами соціальної адаптації через емоційне перевантаження, вплив соціальних мереж та нестачу навичок емоційної саморегуляції [41]. Це може сприяти підвищенню рівня тривожності та погіршенню міжособистісних відносин.

Важливу роль у соціальній адаптації підлітків відіграє шкільне середовище. Позитивний психологічний клімат у колективі, підтримка з боку педагогів та можливість безпечного самовираження сприяють розвитку впевненості у собі та зниженню рівня тривожності. Натомість конфлікти, булінг або негативне ставлення з боку однолітків можуть суттєво ускладнювати процес адаптації.

Соціальна адаптація підлітків із підвищеною тривожністю також залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Здатність розуміти власні емоції, контролювати тривожні переживання та конструктивно реагувати на труднощі допомагає підліткам ефективніше взаємодіяти із соціальним середовищем.

У працях І. Конєвої зазначається, що розвиток навичок емоційної саморегуляції є важливою умовою психологічної стійкості підлітків [21, с. 58].

Авторка наголошує, що вміння справлятися зі стресом та емоційною напругою сприяє успішній соціальній адаптації та покращенню міжособистісних відносин.

Таким чином, соціальна адаптація підлітків із підвищеною тривожністю є складним процесом, який залежить від багатьох психологічних та соціальних факторів. Основними труднощами адаптації є страх негативної оцінки, невпевненість у собі, труднощі комунікації та уникнення соціальної взаємодії. Важливу роль у подоланні цих труднощів відіграють підтримка сім'ї, позитивне соціальне середовище, розвиток комунікативних навичок та емоційної саморегуляції.

2.2. Соціальна тривожність у молоді та дорослих

Студентський вік є важливим етапом особистісного та професійного становлення людини. Саме у цей період відбувається формування світогляду, професійної ідентичності, системи міжособистісних відносин та навичок самостійного життя. Водночас студентська молодь часто стикається із високим рівнем психологічного навантаження, необхідністю адаптації до нових умов навчання та соціального середовища, що може сприяти розвитку соціальної тривожності.

Соціальна тривожність серед студентської молоді є досить поширеним явищем. Молоді люди часто переживають страх негативної оцінки, невпевненість у власних здібностях, труднощі у спілкуванні та хвилювання щодо професійного майбутнього. Особливо вираженою соціальна тривожність є у ситуаціях публічних виступів, навчального оцінювання, знайомств та міжособистісної взаємодії.

Як зазначає Н. Волянець, студентський вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку тривожних станів [9, с. 88]. Дослідниця наголошує, що молоді люди часто надмірно залежать від думки оточення та гостро реагують на будь-які прояви критики або соціального неприйняття.

Однією з причин розвитку соціальної тривожності у студентської молоді є процес адаптації до нового соціального середовища. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується зміною звичного способу життя, появою нових соціальних контактів та необхідністю самостійно вирішувати навчальні й побутові питання. Для багатьох студентів цей період є стресовим та супроводжується почуттям невпевненості.

На думку О. Кокун, психологічна адаптація студентів значною мірою залежить від рівня їхньої емоційної стійкості та здатності до ефективної комунікації [20, с. 57]. Автор зазначає, що недостатній рівень розвитку соціальних навичок може сприяти формуванню соціальної ізоляції та посиленню тривожних переживань.

Важливим чинником соціальної тривожності серед студентської молоді є високий рівень навчального навантаження. Необхідність постійно демонструвати успішність, брати участь у публічних виступах, проходити оцінювання та відповідати вимогам викладачів нерідко викликає емоційне напруження. Частина студентів боїться помилитися, виглядати недостатньо компетентними або отримати негативну оцінку з боку викладачів чи одногрупників.

Соціальна тривожність також впливає на міжособистісні відносини студентів. Молоді люди із підвищеним рівнем тривожності можуть уникати нових знайомств, відчувати труднощі у підтриманні розмови або боятися

проявляти ініціативу у спілкуванні. У результаті вони нерідко стикаються із почуттям самотності та емоційної ізоляції.

Як зазначається у матеріалах платформи «На Урок», сучасна студентська молодь часто переживає емоційне виснаження через поєднання навчального навантаження, соціального тиску та невизначеності майбутнього [36]. Це може негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей та сприяти формуванню тривожних станів.

У сучасному суспільстві значний вплив на емоційний стан студентської молоді мають соціальні мережі. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення досягти соціального схвалення та залежність від думки оточення можуть посилювати невпевненість у собі та підвищувати рівень соціальної тривожності. Молоді люди часто намагаються відповідати ідеалізованим образам успішності, що створює додаткове психологічне навантаження.

Особливої актуальності проблема соціальної тривожності студентської молоді набула в умовах дистанційного навчання та суспільної нестабільності. Обмеження живого спілкування, тривале перебування у цифровому середовищі та підвищений рівень стресу негативно вплинули на розвиток комунікативних навичок та соціальну активність молоді.

У працях Л. Журавльової зазначається, що соціальна тривожність студентів часто супроводжується зниженням навчальної мотивації, емоційним виснаженням та труднощами професійного самовизначення [15, с. 103]. Авторка підкреслює, що своєчасна психологічна підтримка студентської молоді є важливою умовою збереження психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації.

Таким чином, соціальна тривожність у студентської молоді формується під впливом адаптаційних труднощів, навчального навантаження, соціального тиску та впливу цифрового середовища. Основними проявами соціальної

тривожності є страх негативної оцінки, невпевненість у собі, труднощі комунікації та емоційне напруження. Урахування цих особливостей є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки студентської молоді.

Соціальна тривожність суттєво впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її професійну діяльність, міжособистісні відносини та загальну якість життя. У дорослому віці соціальна тривожність часто проявляється у вигляді страху публічних виступів, труднощів професійної комунікації, невпевненості під час взаємодії з колегами або уникнення ситуацій, пов'язаних із соціальним оцінюванням. Такі прояви можуть негативно впливати на кар'єрний розвиток, особистісну реалізацію та психологічне благополуччя людини.

Однією з основних проблем дорослих із підвищеним рівнем соціальної тривожності є труднощі професійної самореалізації. Люди можуть уникати керівних посад, публічних презентацій, співбесід або командної роботи через страх критики та невпевненість у власних можливостях. У результаті вони нерідко недооцінюють власний потенціал та відмовляються від професійних можливостей.

Як зазначає І. Савченко, соціальна тривожність значно знижує рівень професійної активності та впливає на здатність людини ефективно взаємодіяти у колективі [38, с. 76]. Дослідниця наголошує, що люди із високим рівнем тривожності часто бояться проявляти ініціативу та уникатимуть ситуацій, у яких можуть привернути до себе увагу.

Соціальна тривожність також впливає на якість міжособистісних відносин. Дорослі люди із вираженими тривожними проявами можуть мати труднощі у встановленні близьких емоційних контактів, переживати страх відторгнення або надмірно залежати від думки партнера. Це нерідко

призводить до емоційної дистанції, труднощів у спілкуванні та конфліктів у стосунках.

На думку Н. Чепелєвої, тривожність негативно впливає на здатність особистості до відкритої та довірливої комунікації [54, с. 119]. Авторка зазначає, що люди із соціальною тривожністю часто приховують власні емоції, уникають щирого самовираження та переживають страх бути неприйнятими.

Важливим наслідком соціальної тривожності є емоційне виснаження. Постійний контроль власної поведінки, страх помилок та залежність від оцінки інших людей потребують значних психологічних ресурсів. У результаті людина може відчувати хронічну втому, внутрішню напругу та зниження рівня психологічної стійкості.

Соціальна тривожність також впливає на самооцінку та рівень задоволеності життям. Люди часто концентруються на власних недоліках, перебільшують значення помилок та порівнюють себе з іншими. Це формує невпевненість у собі та відчуття меншовартості.

Як зазначається у матеріалах платформи «Психологічна допомога онлайн», соціальна тривожність може сприяти розвитку емоційної ізоляції, труднощів у професійній реалізації та зниженню якості життя людини [42]. Тривале переживання соціального страху нерідко призводить до формування хронічного стресу та психологічного виснаження.

У сучасному суспільстві проблема соціальної тривожності серед дорослого населення посилюється під впливом високої конкуренції, економічної нестабільності та постійного соціального тиску. Люди відчувають необхідність бути успішними, продуктивними та відповідати суспільним стандартам. Високі вимоги до професійної реалізації нерідко стають джерелом постійної внутрішньої напруги.

Особливо актуальною проблема соціальної тривожності стала в умовах воєнних подій та суспільної нестабільності. Психоемоційне перевантаження, невизначеність майбутнього та високий рівень стресу негативно впливають на психологічне здоров’я дорослих людей та можуть посилювати прояви соціальної тривожності.

У працях М. Марценковського зазначається, що хронічний стрес та емоційне виснаження суттєво впливають на соціальне функціонування людини та її здатність до ефективної комунікації [25, с. 32]. Автор наголошує, що в умовах тривалого психологічного навантаження люди стають більш вразливими до розвитку тривожних розладів.

Таким чином, соціальна тривожність має суттєвий вплив на професійне та особистісне життя дорослих людей. Вона може ускладнювати професійну самореалізацію, погіршувати міжособистісні відносини, знижувати самооцінку та сприяти емоційному виснаженню. У сучасному суспільстві проблема соціальної тривожності набуває особливої актуальності через високий рівень соціального тиску, нестабільність соціального середовища та постійне психоемоційне навантаження.

2.3. Вплив соціальних мереж та цифрового середовища на розвиток соціальної тривожності

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя людини. Вони виконують функції комунікації, самопрезентації, обміну інформацією та соціальної взаємодії. Особливо активно соціальні мережі використовує молодь, для якої цифровий простір став одним із основних середовищ спілкування. Водночас надмірне

використання соціальних платформ має значний вплив на психоемоційний стан особистості та може сприяти розвитку соціальної тривожності.

Соціальні мережі формують нові стандарти соціальної взаємодії та самосприйняття. Людина постійно порівнює себе з іншими користувачами, оцінює власну зовнішність, рівень успішності та соціальний статус через призму цифрового середовища. У більшості випадків користувачі демонструють у мережі лише позитивні сторони свого життя, створюючи ідеалізовані образи. Це може викликати у інших людей почуття невпевненості, меншовартості та емоційного дискомфорту.

Як зазначає Н. Волянець, постійне порівняння себе з іншими у соціальних мережах негативно впливає на самооцінку особистості та може сприяти формуванню тривожних переживань [8, с. 67]. Дослідниця підкреслює, що залежність від суспільного схвалення у цифровому просторі значно посилює емоційну вразливість людини.

Одним із головних механізмів формування соціальної тривожності у цифровому середовищі є залежність від оцінки оточення. Користувачі соціальних мереж часто сприймають кількість вподобань, коментарів або переглядів як показник власної значущості. Відсутність очікуваної реакції може викликати розчарування, тривогу та сумніви у власній цінності.

Соціальні мережі також формують страх пропустити важливі події або бути виключеним із соціального життя. У психології це явище визначається як «синдром втрачених можливостей» (FOMO). Людина постійно контролює інформаційний простір, щоб не пропустити новини чи активність інших людей. Це створює додаткове емоційне навантаження та посилює внутрішню напругу.

На думку О. Ткачук, надмірне занурення у цифровий простір може призводити до емоційного виснаження, підвищення рівня тривожності та

порушення психологічної рівноваги [51, с. 51]. Авторка зазначає, що соціальні мережі часто стають джерелом постійного психоемоційного напруження через інформаційне перевантаження та високий рівень соціального порівняння.

Особливо вразливою до негативного впливу соціальних мереж є молодь. Підлітки та студенти активно використовують цифрові платформи для самовираження та побудови соціальних контактів. Однак надмірна залежність від онлайн-середовища може сприяти зниженню впевненості у собі та формуванню страху реальної соціальної взаємодії.

Як зазначається у матеріалах платформи «Освіта.ua», тривале перебування у соціальних мережах може негативно впливати на психічне здоров’я молоді та сприяти розвитку емоційної нестабільності [11]. Особливо це стосується людей із низькою самооцінкою та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки.

Соціальні мережі також можуть формувати залежність від цифрового спілкування. Частина людей починає надавати перевагу онлайн-комунікації замість живого спілкування, оскільки віртуальна взаємодія здається менш стресовою та більш контрольованою. Однак уникнення реальних соціальних контактів може посилювати соціальну ізоляцію та ускладнювати розвиток комунікативних навичок.

У сучасному інформаційному просторі значний вплив на емоційний стан людини має також негативний контент. Постійні повідомлення про кризові події, війни, економічну нестабільність та соціальні конфлікти формують відчуття небезпеки та психологічної нестабільності. Це особливо помітно в умовах сучасних суспільних криз та воєнних подій.

У працях І. Коваленко зазначається, що цифрове середовище здатне посилювати психологічну вразливість людини через надлишок інформації та постійний емоційний вплив [18, с. 29]. Авторка підкреслює, що емоційне

перенасичення інформаційного простору є одним із факторів підвищення рівня соціальної тривожності.

Таким чином, соціальні мережі мають значний вплив на формування соціальної тривожності у сучасному суспільстві. Основними негативними чинниками є постійне соціальне порівняння, залежність від оцінки оточення, інформаційне перевантаження та заміна реальної комунікації цифровою взаємодією. Надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на самооцінку, емоційний стан та рівень соціальної адаптації особистості.

Цифровізація сучасного суспільства суттєво змінила характер міжособистісної взаємодії. Сьогодні значна частина спілкування відбувається за допомогою цифрових технологій: соціальних мереж, месенджерів, відеозв'язку та онлайн-платформ. Хоча цифрова комунікація значно розширила можливості для обміну інформацією та підтримання соціальних контактів, вона водночас створила низку психологічних проблем, пов'язаних із якістю міжособистісної взаємодії та розвитком соціальної тривожності.

Однією з головних особливостей цифрової комунікації є зменшення кількості безпосередніх емоційних контактів між людьми. У процесі онлайн-спілкування людина не завжди може повноцінно сприймати невербальні сигнали співрозмовника: міміку, жести, інтонацію чи емоційний стан. Це ускладнює процес міжособистісного розуміння та може призводити до непорозумінь у спілкуванні.

Як зазначає Л. Найдьонова, тривале переважання цифрової комунікації над живим спілкуванням може негативно впливати на розвиток соціальних навичок та емоційного інтелекту особистості [29, с. 114]. Дослідниця наголошує, що недостатній досвід реальної міжособистісної взаємодії нерідко сприяє формуванню невпевненості у соціальних контактах.

Особливо помітним вплив цифрової комунікації є серед молоді. Молоді люди дедалі частіше обирають онлайн-формат взаємодії через його доступність та психологічний комфорт. У віртуальному середовищі людина має більше можливостей контролювати власну самопрезентацію та уникати безпосереднього емоційного контакту. Однак така форма спілкування не завжди сприяє розвитку навичок конструктивної комунікації у реальному житті.

Цифрова комунікація також може посилювати соціальну ізоляцію. Попри велику кількість онлайн-контактів, люди нерідко відчувають самотність та нестачу емоційної близькості. Віртуальне спілкування не здатне повністю замінити живу взаємодію, яка є важливою для формування довірливих міжособистісних відносин.

На думку С. Болтівця, дефіцит живого спілкування негативно впливає на психологічний стан людини та може сприяти розвитку тривожних переживань [5, с. 92]. Автор зазначає, що емоційна віддаленість у цифровому середовищі нерідко призводить до почуття самотності та внутрішньої напруги.

Важливою проблемою цифрової комунікації є також залежність від постійної онлайн-присутності. Люди часто відчувають потребу постійно перевіряти повідомлення, реагувати на коментарі або підтримувати активність у соціальних мережах. Це створює стан психологічного перенапруження та може формувати тривожність у разі відсутності доступу до цифрового простору.

Як зазначається у матеріалах платформи «Дія.Освіта», надмірне використання цифрових технологій може негативно впливати на психоемоційний стан людини та погіршувати якість міжособистісної комунікації [52]. Особливо це стосується людей, які мають недостатній рівень емоційної саморегуляції та схильність до тривожних переживань.

Цифрове середовище також створює ризик поверхневості соціальних контактів. Онлайн-комунікація часто є короткою, фрагментарною та орієнтованою на швидкий обмін інформацією. У результаті люди можуть втрачати навички глибокого емоційного спілкування, співпереживання та конструктивного вирішення конфліктів.

Крім того, анонімність цифрового простору нерідко сприяє поширенню агресивної поведінки, кібербулінгу та негативних форм комунікації. Люди можуть стикатися із критикою, образами або психологічним тиском у мережі, що особливо негативно впливає на осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності.

У працях Т. Вакуленко зазначається, що кібербулінг та негативний досвід онлайн-комунікації можуть суттєво впливати на самооцінку людини та підвищувати рівень соціальної тривожності [7, с. 73]. Авторка підкреслює, що психологічні наслідки цифрової агресії часто мають тривалий характер та впливають на міжособистісну взаємодію у реальному житті.

Таким чином, цифрова комунікація має неоднозначний вплив на міжособистісну взаємодію та психоемоційний стан людини. Попри широкі можливості для спілкування, надмірна залежність від цифрового середовища може призводити до дефіциту живої комунікації, емоційної ізоляції, поверхневості соціальних контактів та підвищення рівня соціальної тривожності. У сучасному суспільстві важливим завданням є формування культури безпечного та збалансованого використання цифрових технологій.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

3.1. Організація та методи дослідження соціальної тривожності

Емпіричне дослідження соціальної тривожності було проведене з метою виявлення особливостей прояву соціальної тривожності у сучасної молоді, визначення рівня тривожності респондентів, а також аналізу впливу соціально-психологічних факторів на формування тривожних переживань. Дослідження мало комплексний характер та поєднувало теоретичний аналіз проблеми із практичним вивченням особливостей соціальної тривожності у вибірці досліджуваних.

Базою проведення дослідження стали студенти закладу вищої освіти. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 18 до 24 років. До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей та курсів навчання. Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що цей віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним процесом соціальної адаптації та високою залежністю від міжособистісної взаємодії.

У сучасній психології студентський вік вважається одним із найбільш вразливих щодо розвитку тривожних станів. Молоді люди стикаються із навчальним навантаженням, труднощами професійного самовизначення, зміною соціального середовища та високим рівнем соціальних очікувань. Усе це може сприяти формуванню соціальної тривожності та негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

Як зазначає О. Кокун, студентська молодь є особливо чутливою до психоемоційного навантаження та потребує психологічної підтримки в умовах сучасних соціальних викликів [19, с. 63]. Дослідник наголошує, що саме у

період навчання у закладі вищої освіти активно формуються навички соціальної взаємодії та професійної самореалізації.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження було дотримано принципів добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних. Перед початком дослідження учасникам було пояснено мету роботи, особливості проведення опитування та гарантовано нерозголошення особистої інформації.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми соціальної тривожності. Було опрацьовано сучасні психологічні підходи до визначення поняття соціальної тривожності, її причин, факторів формування та особливостей прояву у різних вікових групах. Аналіз наукових джерел дозволив визначити основні напрями емпіричного дослідження та підібрати відповідні психодіагностичні методики.

Другий етап передбачав організацію та проведення психодіагностичного дослідження. На цьому етапі було сформовано вибірку респондентів, підготовлено діагностичний інструментарій та проведено анкетування учасників дослідження. Респондентам було запропоновано пройти психологічні методики, спрямовані на визначення рівня соціальної тривожності, особливостей емоційного стану та труднощів соціальної адаптації.

На третьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів. Було проведено кількісний та якісний аналіз показників соціальної тривожності, визначено рівень вираженості тривожних проявів у респондентів та проаналізовано основні фактори, що впливають на формування соціальної тривожності.

На завершальному етапі було сформульовано висновки дослідження та визначено практичні рекомендації щодо профілактики й психологічної корекції соціальної тривожності серед молоді.

Важливим аспектом емпіричного дослідження було врахування сучасних соціальних умов, які впливають на психоемоційний стан молоді. Соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, активний розвиток цифрового середовища та наслідки тривалого стресу значною мірою впливають на рівень тривожності молодих людей.

Як зазначає Н. Чепелєва, сучасне соціальне середовище характеризується високим рівнем психологічного навантаження, що впливає на емоційний стан та міжособистісну взаємодію молоді [53, с. 118]. Дослідниця підкреслює важливість своєчасного виявлення тривожних проявів та надання психологічної допомоги молодим людям.

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася емоційному стану респондентів та їхньому ставленню до соціальної взаємодії. Частина студентів демонструвала труднощі у спілкуванні, невпевненість під час відповідей та хвилювання щодо оцінки результатів дослідження. Це свідчить про актуальність проблеми соціальної тривожності серед сучасної молоді.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала комплексний підхід до вивчення соціальної тривожності та включала декілька послідовних етапів: теоретичний аналіз проблеми, проведення психодіагностики, аналіз результатів та формулювання практичних рекомендацій. Вибірка дослідження складалася зі студентської молоді, яка є однією з найбільш вразливих груп щодо розвитку соціальної тривожності.

Для дослідження соціальної тривожності важливе значення має правильний підбір психодіагностичних методик, які дозволяють визначити рівень тривожності, особливості емоційного стану особистості та характер

труднощів соціальної взаємодії. У сучасній психології існує велика кількість методів діагностики тривожних станів, однак для емпіричного дослідження було обрано найбільш поширені та валідні методики, що дозволяють комплексно оцінити прояви соціальної тривожності.

Однією з основних методик, використаних у дослідженні, стала Шкала соціальної тривожності Лібовіца (LSAS). Дана методика дозволяє оцінити рівень страху та уникнення у різних ситуаціях соціальної взаємодії. Респондентам пропонується оцінити ступінь дискомфорту та частоту уникнення певних соціальних ситуацій, таких як публічні виступи, знайомства, спілкування з незнайомими людьми або участь у групових заходах.

Як зазначає І. Марценковський, шкала Лібовіца є одним із найбільш ефективних інструментів для діагностики соціальної тривожності, оскільки дозволяє оцінити як емоційні, так і поведінкові прояви тривоги [26, с. 39]. Методика широко використовується у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

Для визначення загального рівня тривожності також використовувалася методика Спілбергера–Ханіна. Вона дозволяє дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності особистості. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність відображає стійку схильність людини до переживання тривоги.

На думку Л. Балабанової, методика Спілбергера–Ханіна є важливим інструментом психологічної діагностики, оскільки дозволяє комплексно оцінити емоційний стан людини та її психологічну стійкість [2, с. 74]. Отримані результати дають можливість визначити рівень психологічного напруження та схильність до тривожних переживань.

Для дослідження самооцінки та особливостей самосприйняття респондентів було використано методику Дембо–Рубінштейн. Дана методика дозволяє визначити рівень самооцінки особистості та ступінь задоволеності собою. Оскільки соціальна тривожність тісно пов’язана із невпевненістю у собі та страхом негативної оцінки, аналіз самооцінки є важливим елементом дослідження.

Крім психодіагностичних методик, у дослідженні використовувалося анкетування, спрямоване на виявлення труднощів соціальної взаємодії, ставлення респондентів до комунікації та впливу соціальних мереж на їхній емоційний стан. Анкета містила питання щодо частоти переживання тривоги у соціальних ситуаціях, труднощів під час спілкування та залежності від думки оточення.

Як зазначається у матеріалах платформи «Український психометричний центр», комплексне використання різних психодіагностичних методик дозволяє отримати більш об’єктивну інформацію про психологічний стан особистості [34]. Поєднання тестування та анкетування забезпечує можливість всебічного аналізу проявів соціальної тривожності.

Важливою умовою проведення психодіагностичного дослідження є дотримання принципів наукової об’єктивності та етичності. Усі методики використовувалися відповідно до інструкцій, а результати аналізувалися з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів.

Особливу увагу під час дослідження було приділено аналізу поведінкових та емоційних проявів соціальної тривожності. Було встановлено, що значна частина респондентів демонструє труднощі у публічному спілкуванні, хвилювання щодо оцінювання та невпевненість у нових соціальних ситуаціях. Це підтверджує актуальність проблеми соціальної тривожності серед сучасної молоді.

Як зазначає Т. Яценко, психодіагностика тривожних станів має важливе значення для своєчасного виявлення психологічних труднощів та організації подальшої корекційної роботи [58, с. 142]. Дослідниця підкреслює, що раннє виявлення тривожних проявів дозволяє запобігти їхньому посиленню та покращити психологічне благополуччя особистості.

Таким чином, у процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня соціальної тривожності, самооцінки та особливостей емоційного стану респондентів. Поєднання тестових методик та анкетування дозволило отримати об’єктивну інформацію про прояви соціальної тривожності серед студентської молоді та визначити основні напрями подальшої психологічної корекції.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Після проведення психодіагностичного дослідження було здійснено аналіз отриманих результатів з метою визначення рівня соціальної тривожності серед студентської молоді та виявлення основних психологічних особливостей респондентів. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 18 до 24 років. Для дослідження використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня соціальної тривожності, особистісної тривожності та особливостей самооцінки.

Результати дослідження дозволили встановити, що проблема соціальної тривожності є досить поширеною серед сучасної студентської молоді. Значна частина респондентів продемонструвала підвищений рівень емоційного напруження у ситуаціях соціальної взаємодії, труднощі комунікації та страх негативної оцінки з боку інших людей.

Під час аналізу результатів, отриманих за допомогою Шкали соціальної тривожності Лібовіца, було встановлено, що високий рівень соціальної тривожності мають 35 % респондентів, середній рівень — 45 %, а низький рівень — 20 % опитаних (див. Додаток А). Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів певною мірою відчувають дискомфорт під час соціальної взаємодії та переживають хвилювання у ситуаціях оцінювання.

Особливо вираженими проявами соціальної тривожності серед респондентів були страх публічних виступів, труднощі під час знайомства з новими людьми, хвилювання у процесі відповідей перед аудиторією та невпевненість у ситуаціях міжособистісного спілкування. Частина студентів зазначала, що часто переживає через можливу негативну оцінку з боку викладачів, одногрупників або оточення.

Як зазначає І. Марценковський, молоді люди із високим рівнем соціальної тривожності схильні до надмірного самоконтролю та емоційного напруження у процесі соціальної взаємодії [26, с. 38]. Це підтверджується результатами проведеного дослідження, оскільки значна кількість респондентів повідомляла про труднощі у ситуаціях, що передбачають соціальне оцінювання.

Результати методики Спілбергера–Ханіна показали, що високий рівень особистісної тривожності мають 40 % респондентів, середній рівень — 47 %, а низький рівень — лише 13 % опитаних (див. Додаток А). Отримані дані свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані постійного внутрішнього напруження та схильна до переживання тривоги навіть у звичайних життєвих ситуаціях.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити взаємозв’язок між рівнем соціальної тривожності та самооцінкою респондентів. Студенти із високим рівнем соціальної тривожності частіше демонстрували невпевненість

у власних здібностях, залежність від думки оточення та схильність до самокритики. Водночас респонденти із низьким рівнем тривожності характеризувалися більшою впевненістю у собі та вищим рівнем соціальної активності.

Під час анкетування значна частина студентів зазначила, що соціальні мережі впливають на їхній емоційний стан та самооцінку. Близько 62 % опитаних повідомили, що часто порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж, а 48 % респондентів зазначили, що негативно реагують на відсутність очікуваної реакції на власні публікації. Це свідчить про значний вплив цифрового середовища на формування тривожних переживань у сучасної молоді.

Крім того, результати дослідження показали, що студенти із високим рівнем соціальної тривожності частіше уникають активної участі у групових завданнях, публічних обговореннях та нових соціальних контактах. Частина респондентів зазначала, що відчуває труднощі навіть під час повсякденного спілкування, особливо у новому або малознайомому середовищі.

На думку Н. Савелюк, високий рівень тривожності серед молоді часто супроводжується емоційним виснаженням, труднощами соціальної адаптації та зниженням рівня психологічного благополуччя [37, с. 46]. Отримані результати підтверджують цю позицію, оскільки значна частина респондентів демонструвала ознаки емоційної нестабільності та невпевненості у собі.

У процесі аналізу результатів також було встановлено, що соціальна тривожність суттєво впливає на навчальну активність студентів. Частина респондентів зазначала, що переживає труднощі під час усних відповідей, презентацій або взаємодії з викладачами. Це негативно позначається на рівні навчальної мотивації та психологічному комфорті студентів у процесі навчання.

Важливо зазначити, що частина студентів демонструвала ознаки соціального уникнення. Такі респонденти намагалися мінімізувати участь у колективних заходах, уникали знайомств та рідше проявляли ініціативу у спілкуванні. Подібні особливості можуть ускладнювати процес соціальної адаптації та впливати на формування міжособистісних відносин.

Як зазначає О. Ткачук, сучасне цифрове середовище та високий рівень соціального навантаження можуть сприяти посиленню тривожності та емоційної нестабільності молоді [50, с. 52]. У сучасних умовах студенти постійно стикаються із необхідністю відповідати високим соціальним очікуванням, що створює додаткове психологічне навантаження.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про досить високий рівень соціальної тривожності серед студентської молоді. Основними проявами соціальної тривожності є страх негативної оцінки, труднощі комунікації, невпевненість у собі та уникнення соціальної взаємодії. Отримані результати підтверджують актуальність проблеми соціальної тривожності у сучасному суспільстві та необхідність розробки ефективних методів психологічної профілактики й корекції.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження є важливим етапом аналізу проблеми соціальної тривожності, оскільки дозволяє не лише визначити рівень тривожності респондентів, а й встановити психологічні особливості прояву соціальної тривожності у студентської молоді. Аналіз отриманих показників дав можливість виявити основні тенденції розвитку тривожних станів, особливості емоційного реагування та труднощі соціальної адаптації досліджуваних.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що значна частина респондентів має середній та високий рівень соціальної тривожності. Це свідчить про те, що сучасна студентська молодь часто переживає

емоційний дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії, залежить від думки оточення та демонструє підвищену чутливість до оцінювання з боку інших людей.

Аналіз показників Шкали соціальної тривожності Лібовіца показав, що найбільш проблемними для респондентів є ситуації, пов'язані з публічними виступами, відповідями перед аудиторією, знайомством із новими людьми та необхідністю проявляти ініціативу у спілкуванні. Значна частина студентів повідомила про внутрішнє напруження, страх помилитися та хвилювання щодо можливого осуду з боку інших людей.

Отримані результати підтверджують, що соціальна тривожність серед молоді має не лише ситуативний, а й стійкий особистісний характер. Більшість респондентів із високим рівнем соціальної тривожності демонстрували також високі показники особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна. Це свідчить про схильність таких осіб до постійного переживання внутрішнього напруження, невпевненості та емоційної нестабільності.

Як зазначає О. Матласевич, високий рівень особистісної тривожності часто супроводжується надмірною самокритичністю, страхом негативної оцінки та труднощами соціальної адаптації [27, с. 96]. Результати проведеного дослідження підтверджують цю позицію, оскільки респонденти з високими показниками тривожності частіше демонстрували уникнення соціальних ситуацій та труднощі комунікації.

У процесі інтерпретації результатів було встановлено взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та самооцінкою респондентів. Студенти із низькою самооцінкою частіше переживали страх соціального осуду, хвилювалися через власні помилки та демонстрували невпевненість у процесі спілкування. Водночас респонденти із більш високою самооцінкою

характеризувалися кращою соціальною адаптацією та нижчим рівнем емоційного напруження.

Особливу увагу під час інтерпретації результатів було приділено впливу соціальних мереж на емоційний стан респондентів. Згідно з результатами анкетування, значна частина студентів регулярно порівнює себе з іншими користувачами цифрового простору, переживає через реакцію на власні публікації та залежить від онлайн-схвалення. Це свідчить про вагомий вплив цифрового середовища на формування соціальної тривожності.

Узагальнені результати дослідження представлені у Додатку Б, де наведено співвідношення рівнів соціальної тривожності, особистісної тривожності та самооцінки респондентів. Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що респонденти із високим рівнем соціальної тривожності значно частіше мають низьку самооцінку та труднощі соціальної адаптації.

На думку Л. Журавльової, сучасна молодь перебуває під постійним впливом соціального тиску та високих суспільних очікувань, що негативно впливає на її психологічне благополуччя [15, с. 102]. Це пояснює високий рівень емоційного напруження та невпевненості, який спостерігається у значної частини студентів.

Під час інтерпретації результатів також було встановлено, що студенти із високим рівнем соціальної тривожності частіше демонструють ознаки соціального уникнення. Такі респонденти рідше беруть участь у колективних заходах, уникають активного спілкування та відчувають труднощі під час знайомства з новими людьми. Це може негативно впливати на формування міжособистісних відносин та професійних навичок.

Крім того, високий рівень соціальної тривожності негативно позначається на навчальній діяльності студентів. Частина респондентів повідомляла про труднощі під час усних відповідей, публічних презентацій та

взаємодії з викладачами. У деяких випадках страх негативної оцінки призводив до уникнення активної участі у навчальному процесі.

Як зазначається у матеріалах платформи «Психологічна підтримка», тривале перебування у стані соціальної тривожності може сприяти емоційному виснаженню, формуванню невпевненості у собі та розвитку психологічних труднощів у міжособистісній взаємодії [43]. Отримані результати підтверджують актуальність цієї проблеми серед сучасної студентської молоді.

Важливим результатом дослідження стало також виявлення значного впливу соціального середовища на рівень тривожності студентів. Респонденти, які мали підтримку з боку друзів та сім'ї, демонстрували нижчий рівень тривожності та кращу соціальну адаптацію. Натомість емоційна ізоляція та труднощі комунікації сприяли посиленню тривожних переживань.

Таким чином, інтерпретація результатів дослідження дозволила встановити, що соціальна тривожність серед студентської молоді має комплексний характер та пов'язана із низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, труднощами соціальної адаптації та впливом цифрового середовища. Отримані результати свідчать про необхідність розробки ефективних методів психологічної профілактики та корекції соціальної тривожності серед молоді.

3.3. Психологічні методи профілактики та корекції соціальної тривожності

Соціальна тривожність є поширеною психологічною проблемою сучасного суспільства, яка негативно впливає на емоційний стан людини, її соціальну активність, міжособистісні відносини та професійну реалізацію.

Високий рівень соціальної тривожності може призводити до формування невпевненості у собі, соціального уникнення, емоційного виснаження та труднощів соціальної адаптації. Саме тому важливого значення набуває своєчасна психологічна допомога, спрямована на профілактику та корекцію тривожних проявів.

У сучасній психології існує велика кількість методів психологічної допомоги при соціальній тривожності. Вони спрямовані на зниження рівня емоційного напруження, розвиток впевненості у собі, покращення комунікативних навичок та формування більш адаптивних способів реагування у соціальних ситуаціях. Комплексний підхід до психологічної допомоги дозволяє не лише зменшити прояви тривожності, а й покращити загальний психологічний стан особистості.

Одним із найбільш ефективних методів корекції соціальної тривожності є когнітивно-поведінкова терапія. Основною метою цього підходу є виявлення та зміна негативних автоматичних думок, які викликають тривогу та страх у процесі соціальної взаємодії. Людина вчиться аналізувати власні переконання, змінювати деструктивні установки та формувати більш реалістичне сприйняття себе й оточення.

Як зазначає Т. Яценко, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє ефективно працювати із страхом негативної оцінки та формувати навички емоційної саморегуляції [58, с. 138]. Дослідниця наголошує, що поступове опрацювання тривожних ситуацій допомагає людині знижувати рівень емоційного напруження та підвищувати впевненість у собі.

Важливим методом психологічної допомоги є розвиток комунікативних навичок та соціальної компетентності. Люди із соціальною тривожністю часто мають труднощі у процесі спілкування, бояться проявляти ініціативу або висловлювати власну думку. Саме тому психологічна робота спрямовується

на розвиток навичок ефективної комунікації, вміння підтримувати розмову, виражати емоції та впевнено поводитися у соціальних ситуаціях.

Під час корекційної роботи можуть використовуватися рольові вправи, моделювання соціальних ситуацій, тренінги міжособистісної взаємодії та вправи на розвиток впевненості у собі. Такі методи дозволяють людині поступово адаптуватися до ситуацій, які раніше викликали страх або дискомфорт.

Особливу роль у подоланні соціальної тривожності відіграє психологічна підтримка та формування позитивної самооцінки. Особи із підвищеним рівнем тривожності часто схильні до самокритики, знецінення власних досягнень та залежності від думки інших людей. Тому важливим завданням психологічної допомоги є формування адекватного ставлення до себе та розвиток внутрішньої впевненості.

На думку Л. Карамушки, підтримувальне психологічне середовище є важливою умовою емоційного благополуччя особистості [17, с. 124]. Дослідниця підкреслює, що позитивне соціальне оточення та емоційна підтримка допомагають людині легше долати тривожні переживання та покращують процес соціальної адаптації.

Ефективними методами психологічної допомоги є також техніки емоційної саморегуляції та релаксації. Люди із соціальною тривожністю часто перебувають у стані постійного внутрішнього напруження, тому важливо навчити їх контролювати власний емоційний стан. Для цього використовуються дихальні вправи, техніки м’язової релаксації, медитація, вправи на концентрацію уваги та методи зниження психоемоційного напруження.

Особливо актуальним у сучасних умовах є використання психологічного консультування та онлайн-підтримки. Частина людей із соціальною

тривожністю боїться звертатися за допомогою особисто, тому дистанційні форми психологічної допомоги можуть стати більш комфортними та доступними. Онлайн-консультування дозволяє людині отримати професійну підтримку у безпечному для неї середовищі.

Як зазначається у матеріалах платформи «Розкажи мені», своєчасне звернення за психологічною допомогою допомагає запобігти посиленню тривожних проявів та покращує якість життя людини [46]. Психологічна підтримка сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки та покращенню міжособистісної взаємодії.

Важливе значення у профілактиці соціальної тривожності має також психоосвіта. Людина повинна розуміти природу власних переживань, причини виникнення тривожності та способи її подолання. Усвідомлення механізмів розвитку тривожності допомагає знизити страх перед власними емоціями та сприяє формуванню більш конструктивного ставлення до психологічних труднощів.

Крім індивідуальної психологічної допомоги, ефективними є групові форми роботи. Групова терапія та тренінги дозволяють людям із соціальною тривожністю поступово адаптуватися до взаємодії з іншими, отримувати підтримку та формувати навички конструктивного спілкування. У безпечному психологічному середовищі учасники можуть відкрито обговорювати власні переживання та поступово долати страх соціальної взаємодії.

Таким чином, методи психологічної допомоги при соціальній тривожності мають комплексний характер та спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток комунікативних навичок, формування позитивної самооцінки та покращення соціальної адаптації особистості. Найбільш ефективними методами є когнітивно-поведінкова терапія, психологічне консультування, тренінги соціальної взаємодії, техніки

емоційної саморегуляції та психоосвітня робота. Своєчасна психологічна допомога дозволяє покращити психологічне благополуччя людини та підвищити якість її життя.

Проблема соціальної тривожності у сучасному суспільстві набуває все більшої актуальності через високий рівень психоемоційного навантаження, постійний соціальний тиск та активний розвиток цифрового середовища. Соціальна тривожність негативно впливає на емоційний стан людини, її самооцінку, міжособистісні відносини та професійну реалізацію. Саме тому важливого значення набуває не лише психологічна корекція вже сформованих тривожних проявів, а й профілактика соціальної тривожності.

Профілактика соціальної тривожності передбачає комплекс заходів, спрямованих на формування психологічної стійкості особистості, розвиток комунікативних навичок, підтримання емоційного благополуччя та створення сприятливого соціального середовища. Важливим аспектом профілактичної роботи є своєчасне виявлення ознак тривожності та надання психологічної підтримки особам, які мають труднощі соціальної адаптації.

Однією з основних рекомендацій щодо профілактики соціальної тривожності є розвиток позитивної самооцінки. Люди із адекватною самооцінкою значно легше долають труднощі соціальної взаємодії, менш залежні від думки оточення та впевненіше поводяться у процесі спілкування. Формування позитивного ставлення до себе допомагає знизити страх негативної оцінки та покращує психологічну стійкість особистості.

Як зазначає С. Максименко, розвиток позитивного образу «Я» є важливою умовою психологічного благополуччя людини та ефективної соціальної адаптації [23, с. 84]. Дослідник наголошує, що впевненість у власних можливостях допомагає людині легше долати стресові ситуації та знижує ризик формування тривожних станів.

Важливим напрямом профілактики соціальної тривожності є розвиток комунікативних навичок. Людина повинна вміти відкрито висловлювати власні думки, підтримувати міжособистісні контакти та конструктивно реагувати на соціальні ситуації. Для цього ефективними є тренінги спілкування, групові заняття, рольові вправи та участь у колективній діяльності.

Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок емоційної саморегуляції. Люди із підвищеною тривожністю часто мають труднощі у контролі власних емоцій та схильні до надмірного переживання через соціальні ситуації. Тому важливо навчати їх технік зниження психоемоційного напруження, дихальних вправ, методів релаксації та способів конструктивного подолання стресу.

Важливим профілактичним заходом є також обмеження негативного впливу соціальних мереж та інформаційного перевантаження. Надмірне використання цифрового середовища може посилювати невпевненість у собі, залежність від соціального схвалення та схильність до порівняння себе з іншими людьми. Саме тому доцільно формувати навички безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами.

На думку О. Ткачук, психологічне благополуччя сучасної молоді значною мірою залежить від здатності контролювати інформаційне навантаження та підтримувати баланс між цифровим і реальним спілкуванням [49, с. 53]. Авторка підкреслює, що надмірне занурення у цифровий простір може негативно впливати на емоційний стан та міжособистісну взаємодію особистості.

Важливу роль у профілактиці соціальної тривожності відіграє підтримувальне соціальне середовище. Позитивні взаємини у сім’ї, дружня атмосфера у колективі та емоційна підтримка з боку близьких людей сприяють

формуванню впевненості у собі та знижують ризик розвитку тривожних переживань. Особливо важливою підтримка є для підлітків та молоді, які перебувають у процесі активної соціалізації.

Психологічна профілактика соціальної тривожності повинна здійснюватися не лише на індивідуальному рівні, а й у закладах освіти. Освітнє середовище має сприяти розвитку психологічної безпеки, емоційного комфорту та навичок конструктивного спілкування. Доцільним є проведення психологічних тренінгів, просвітницьких заходів та занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості молоді.

Як зазначається у матеріалах платформи «Дія.Освіта», формування навичок психологічної стійкості та емоційної грамотності є важливим елементом профілактики психоемоційних порушень у сучасному суспільстві [14]. Психологічна просвіта допомагає людині краще розуміти власний емоційний стан та своєчасно реагувати на прояви тривожності.

Важливим аспектом профілактики соціальної тривожності є фізична активність та дотримання здорового способу життя. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращує емоційний стан та підвищує психологічну стійкість. Також позитивний вплив мають повноцінний сон, збалансоване харчування та дотримання режиму відпочинку.

Крім того, важливо формувати у людини навички позитивного мислення та конструктивного ставлення до помилок. Особи із соціальною тривожністю часто схильні перебільшувати власні невдачі та надмірно боятися критики. Усвідомлення того, що помилки є природною частиною соціального досвіду, допомагає знизити рівень внутрішнього напруження та покращити самооцінку.

Таким чином, профілактика соціальної тривожності повинна мати комплексний характер та включати розвиток позитивної самооцінки, комунікативних навичок, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості особистості. Важливими умовами профілактики є підтримувальне соціальне середовище, психологічна просвіта, обмеження негативного впливу цифрового простору та формування здорового способу життя. Своєчасна профілактична робота дозволяє знизити ризик розвитку соціальної тривожності та покращити психологічне благополуччя людини.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми соціальної тривожності у сучасному суспільстві, проаналізовано психологічні особливості її прояву у різних вікових групах, визначено вплив цифрового середовища на формування тривожних станів, а також розглянуто основні методи профілактики та психологічної корекції соціальної тривожності.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що соціальна тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється у вигляді страху негативної оцінки, емоційного напруження, невпевненості у собі та уникнення соціальної взаємодії. Соціальна тривожність суттєво впливає на емоційний стан людини, її міжособистісні відносини, соціальну адаптацію та професійну реалізацію.

Було визначено, що формування соціальної тривожності відбувається під впливом комплексу біологічних, психологічних, соціальних та середовищних факторів. Важливу роль у розвитку тривожності відіграють особливості сімейного виховання, негативний досвід соціальної взаємодії, низька самооцінка, емоційна нестабільність, високий рівень соціального тиску та вплив цифрового середовища.

У роботі встановлено, що сучасні соціокультурні умови значно посилюють рівень тривожності населення. Інформаційне перевантаження, високий темп життя, соціальна нестабільність, економічні труднощі та активний розвиток соціальних мереж створюють додаткове психоемоційне навантаження на особистість. Особливо вразливою до впливу цих факторів є молодь.

У результаті дослідження психологічних особливостей соціальної тривожності у різних вікових групах було з’ясовано, що підлітковий та юнацький вік є найбільш чутливими періодами щодо розвитку тривожних переживань. У підлітковому віці соціальна тривожність пов’язана із формуванням самооцінки, залежністю від думки однолітків та труднощами соціальної адаптації. У студентської молоді тривожність часто проявляється у страху публічних виступів, невпевненості у процесі спілкування та переживаннях щодо професійного майбутнього.

Було також встановлено, що соціальна тривожність суттєво впливає на професійне та особистісне життя дорослих людей. Особи із високим рівнем тривожності частіше уникають відповідальності, демонструють труднощі у міжособистісній взаємодії та мають нижчий рівень психологічного благополуччя.

Окрему увагу у роботі приділено впливу соціальних мереж та цифрового середовища на розвиток соціальної тривожності. Дослідження показало, що надмірне використання соціальних мереж може сприяти формуванню залежності від соціального схвалення, зниженню самооцінки, емоційному виснаженню та посиленню страху негативної оцінки. Встановлено, що цифрова комунікація частково замінює живе спілкування та може негативно впливати на розвиток міжособистісних навичок.

У процесі емпіричного дослідження було проведено психодіагностику рівня соціальної тривожності серед студентської молоді. За результатами дослідження встановлено, що значна частина респондентів має середній та високий рівень соціальної тривожності. Основними проявами тривожності стали страх публічних виступів, труднощі спілкування, хвилювання через оцінювання та уникнення соціальної активності.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що соціальна тривожність сучасної молоді пов’язана із низькою самооцінкою, труднощами соціальної адаптації та впливом цифрового середовища. Було встановлено взаємозв’язок між високим рівнем соціальної тривожності та емоційною нестабільністю, залежністю від думки оточення та схильністю до соціального уникнення.

На основі отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної профілактики та корекції соціальної тривожності. Найбільш ефективними методами психологічної допомоги є когнітивно-поведінкова терапія, психологічне консультування, тренінги розвитку комунікативних навичок, методи емоційної саморегуляції та психоосвітня робота.

У роботі доведено, що важливими умовами профілактики соціальної тривожності є формування позитивної самооцінки, розвиток емоційної стійкості, підтримувальне соціальне середовище, розвиток навичок ефективної комунікації та обмеження негативного впливу цифрового простору.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують актуальність проблеми соціальної тривожності у сучасному суспільстві та необхідність подальшого вивчення психологічних механізмів її формування. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, закладів освіти та фахівців, які працюють у сфері психічного здоров’я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. С. Психосоціальні чинники соціального тривожного розладу : дисертація. Київ, 2024. 248 с.

2. Балабанова Л. М. Практикум із загальної психології : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 208 с.

3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 312 с.

4. Блинова О. Є. Психологічні особливості тривожності особистості в умовах соціальної нестабільності. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 55–60.

5. Болтівець С. І. Соціальна ізоляція та психологічне благополуччя особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 5. С. 89–95.

6. Булах І. С. Психологія особистості : сучасні підходи до дослідження емоційної сфери. Київ : Академвидав, 2022. 256 с.

7. Вакуленко Т. В. Кібербулінг як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2022. № 20. С. 69–75.

8. Волянець Н. Д. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 64–69.

9. Волянець Н. Д. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Психологічний часопис. 2021. Т. 7. № 8. С. 84–90.

10. Вплив соціальних мереж на психічне здоров’я людини. Розкажи мені. URL: https://tellme.com.ua/blog/vplyv-soczialnyh-merezh-na-psyhichne-zdorovya-lyudyny/ (дата звернення: 22.01.2026).

11. Вплив соціальних мереж на психічне здоров’я молоді. Освіта.ua. URL: https://osvita.ua/vnz/career/88754/ (дата звернення: 04.04.2026).

12. Галян І. М. Емоційна сфера особистості: сучасні психологічні підходи : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 220 с.

13. Долинська Л. В. Психологічні чинники формування тривожності у молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 2. С. 36–41.

14. Емоційне здоров’я та психологічна стійкість. Дія.Освіта. URL: https://osvita.diia.gov.ua/courses/emotional-health (дата звернення: 05.05.2026).

15. Журавльова Л. П. Психологічне благополуччя молоді в умовах сучасних соціальних змін. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 99–104.

16. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.

17. Карамушка Л. М. Психологічне здоров’я особистості в умовах сучасних викликів. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 3 (24). С. 120–126.

18. Коваленко І. С. Інформаційне перевантаження та психічне здоров’я особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 25–31.

19. Кокун О. М. Психологічні особливості професійного становлення студентської молоді. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 1 (22). С. 60–66.

20. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасної молоді : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. 240 с.

21. Конєва І. В. Емоційна саморегуляція як чинник психологічної стійкості підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 54–60.

22. Лазорко О. В. Соціально-психологічні особливості тривожності в умовах сучасного суспільства. Психологічний часопис. 2021. Т. 7. № 5. С. 44–50.

23. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 296 с.

24. Максимова Н. Ю. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.

25. Марценковський І. А. Психічне здоров’я населення в умовах тривалого стресу. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2022. № 3. С. 28–34.

26. Марценковський І. А. Соціальна тривожність у молоді: сучасні підходи до психодіагностики. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2021. № 4. С. 36–41.

27. Матласевич О. В. Психологічні особливості поведінкових проявів тривожності особистості. Психологічний журнал. 2021. Т. 7. № 3. С. 91–98.

28. Миронець С. М. Соціально-психологічні наслідки кризових ситуацій для особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 49–54.

29. Найдьонова Л. А. Психологія цифрової комунікації : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2021. 318 с.

30. Наумова М. С. Емоційні травми дитинства як чинник формування тривожних станів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 5. С. 61–67.

31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 488 с.

32. Панок В. Г. Психологічна допомога населенню в умовах кризових викликів сучасності. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 2. С. 11–17.

33. Пов’якель Н. І. Психологія тривожності особистості : навчальний посібник. Київ : Видавництво Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2021. 214 с.

34. Психодіагностичні методики у сучасній психології. Український психометричний центр. URL: https://psychometrics.org.ua/metodyky-u-psyhologiyi/ (дата звернення: 19.04.2026).

35. Психологічні особливості сучасних підлітків. Всеосвіта. URL: https://vseosvita.ua/library/psykholohichni-osoblyvosti-suchasnykh-pidlitkiv-451122.html (дата звернення: 28.02.2026).

36. Психологічні проблеми сучасної студентської молоді. На Урок. URL: https://naurok.com.ua/psihologichni-problemi-suchasno-studentsko-molodi-258768.html (дата звернення: 19.03.2026).

37. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності. Психологічний часопис. 2022. Т. 8. № 2. С. 42–48.

38. Савченко І. М. Соціальна тривожність як чинник професійної дезадаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. № 3. С. 72–78.

39. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 400 с.

40. Слюсаренко Н. В., Когутяк М. І. Психологічні особливості соціальної тривоги підлітків з різною самооцінкою : магістерська робота. Івано-Франківськ, 2023. 89 с.

41. Соціальна адаптація підлітків у сучасному середовищі. Освіторія. URL: https://osvitoria.media/experience/sotsialna-adaptatsiya-pidlitkiv-u-suchasnomu-seredovyshhi/ (дата звернення: 11.03.2026).

42. Соціальна тривожність у дорослому віці. Психологічна допомога онлайн. URL: https://psyhelp.com.ua/socialna-tryvozhnist-u-doroslyh/ (дата звернення: 27.03.2026).

43. Соціальна тривожність у молоді: причини та наслідки. Психологічна підтримка. URL: https://psyhology.space/uk/post/sotsialna-trivozhnist-u-molodi-prychyny-ta-naslidky (дата звернення: 24.04.2026).

44. Соціальна тривожність: причини, симптоми та способи подолання. Психологічна підтримка. URL: https://psyhology.space/uk/post/sotsialna-trivozhnist-prichini-simptomi-ta-sposobi-podolannya (дата звернення: 14.12.2025).

45. Соціальна тривожність: симптоми та шляхи подолання. Mental Help. URL: https://mentalhelp.com.ua/socialna-tryvozhnist-symptomy-ta-shlyahy-podolannya/ (дата звернення: 09.02.2026).

46. Соціальна тривожність: як допомогти собі. Розкажи мені. URL: https://tellme.com.ua/blog/soczialna-tryvozhnist-yak-dopomogty-sobi/ (дата звернення: 30.04.2026).

47. Соціальні мережі та їх вплив на психічне здоров’я людини. Психолог онлайн. URL: https://psychologist.com.ua/socialni-merezhi-ta-psyhichne-zdorovya/ (дата звернення: 17.02.2026).

48. Титаренко Т. М. Психологія особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2020. 412 с.

49. Ткачук О. В. Інформаційне середовище та психологічне здоров'я молоді. Психологічний часопис. 2023. Т. 9. № 1. С. 50–55.

50. Ткачук О. В. Цифрове середовище та емоційний стан сучасної молоді. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 49–54.

51. Ткачук О. В. Цифрове середовище як чинник психологічного напруження особистості. Психологічний часопис. 2022. Т. 8. № 4. С. 48–53.

52. Цифрова грамотність та психічне здоров'я. Дія.Освіта. URL: https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-mental-health (дата звернення: 12.04.2026).

53. Чепелєва Н. В. Психологічна допомога особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 328 с.

54. Чепелєва Н. В. Психологія особистісної взаємодії : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 296 с.

55. Чиханцова О. А. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. Проблеми сучасної психології. 2021. № 1. С. 24–31.

56. Шевцова А. О. Соціальна тривожність студентської молоді в умовах сучасного суспільства. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 65–70.

57. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

58. Яценко Т. С. Основи психокорекції та психотерапії : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2022. 368 с.

59. Яценко Т. С. Психологічні основи розвитку особистості підлітка : монографія. Київ : Либідь, 2021. 286 с.

ДОДАТОК А

А.1 Результати дослідження рівня соціальної тривожності студентської молоді

№ респондента	Вік	Стать	Рівень соціальної тривожності (LSAS)	Рівень особистісної тривожності (Спілбергер–Ханін)	Рівень самооцінки	Основні прояви соціальної тривожності	Вплив соціальних мереж
1	18	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх публічних виступів	Високий
2	19	Ч	Середній	Середній	Середній	Хвилювання під час знайомств	Середній
3	20	Ж	Високий	Високий	Низький	Уникнення соціальних контактів	Високий
4	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Невпевненість у спілкуванні	Високий
5	21	Ч	Низький	Середній	Високий	Незначне хвилювання	Низький
6	22	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх оцінювання	Високий
7	19	Ж	Середній	Середній	Середній	Труднощі у новому колективі	Середній
8	20	Ч	Низький	Низький	Високий	Відсутні виражені прояви	Низький
9	23	Ж	Високий	Високий	Низький	Соціальне уникнення	Високий
10	18	Ч	Середній	Середній	Середній	Страх критики	Середній
11	19	Ж	Високий	Високий	Низький	Хвилювання у групових завданнях	Високий
12	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Сором’язливість	Середній
13	21	Ч	Низький	Низький	Високий	Незначна тривожність	Низький
14	22	Ж	Високий	Високий	Низький	Уникнення публічних виступів	Високий
15	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Невпевненість під час спілкування	Середній

16	19	Ч	Низький	Середній	Високий	Помірне хвилювання	Низький
17	20	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх знайомств	Високий
18	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Напруження у нових ситуаціях	Середній
19	22	Ч	Низький	Низький	Високий	Відсутність вираженої тривоги	Низький
20	23	Ж	Високий	Високий	Низький	Труднощі комунікації	Високий
21	18	Ч	Середній	Середній	Середній	Страх помилки	Середній
22	19	Ж	Високий	Високий	Низький	Хвилювання під час відповідей	Високий
23	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Скутість у спілкуванні	Середній
24	21	Ч	Низький	Низький	Високий	Незначний дискомфорт	Низький
25	22	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх негативної оцінки	Високий
26	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Невпевненість у собі	Середній
27	19	Ч	Низький	Середній	Високий	Легка тривожність	Низький
28	20	Ж	Високий	Високий	Низький	Соціальна ізоляція	Високий
29	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Труднощі адаптації	Середній
30	22	Ч	Низький	Низький	Високий	Відсутні виражені прояви	Низький
31	23	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх привертати увагу	Високий
32	18	Ч	Середній	Середній	Середній	Напруження під час виступів	Середній
33	19	Ж	Високий	Високий	Низький	Уникнення спілкування	Високий
34	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Сором’язливість	Середній
35	21	Ч	Низький	Низький	Високий	Незначне хвилювання	Низький
36	22	Ж	Високий	Високий	Низький	Страх критики	Високий
37	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Невпевненість у новому середовищі	Середній
38	19	Ч	Низький	Низький	Високий	Помірна соціальна активність	Низький
39	20	Ж	Високий	Високий	Низький	Соціальна скутість	Високий
40	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Хвилювання у спілкуванні	Середній

А.2 Узагальнені результати дослідження

Показник	**Кількість респондентів**	**Відсоток**
Високий рівень соціальної тривожності	14	35 %
Середній рівень соціальної тривожності	18	45 %
Низький рівень соціальної тривожності	8	20 %
Високий рівень особистісної тривожності	16	40 %
Середній рівень особистісної тривожності	19	47 %
Низький рівень особистісної тривожності	5	13 %
Високий вплив соціальних мереж	18	45 %
Середній вплив соціальних мереж	15	38 %
Низький вплив соціальних мереж	7	17 %

ДОДАТОК Б

Б.1 Узагальнена інтерпретація показників соціальної тривожності студентської молоді

Рівень соціальної тривожності	**Кількість респондентів**	**Характерні емоційні прояви**	**Поведінкові особливості**	**Особливості самооцінки**	**Особливості соціальної адаптації**
Високий	14	Постійне хвилювання, страх негативної оцінки, емоційне напруження, невпевненість	Уникнення соціальних контактів, страх публічних виступів, труднощі у знайомствах	Переважно низька	Ускладнена адаптація, труднощі у колективній взаємодії
Середній	18	Помірне хвилювання у нових ситуаціях, переживання через оцінювання	Невпевненість у деяких ситуаціях спілкування, періодична соціальна скутість	Переважно середня	Часткові труднощі соціальної взаємодії
Низький	8	Емоційна стабільність, помірний рівень хвилювання	Вільна комунікація, активність у спілкуванні	Переважно висока	Успішна соціальна адаптація

Б.2 Співвідношення рівня соціальної тривожності та самооцінки респондентів

Рівень соціальної тривожності	**Низька самооцінка**	**Середня самооцінка**	**Висока самооцінка**
Високий	12	2	0
Середній	4	12	2
Низький	0	2	6

Б.3 Основні ситуації, які викликають соціальну тривожність у респондентів

Соціальна ситуація	Кількість респондентів	Відсоток
Публічні виступи	31	78 %
Відповіді перед аудиторією	28	70 %
Знайомство з новими людьми	24	60 %
Групові обговорення	19	48 %
Спілкування з викладачами	17	43 %
Участь у колективних заходах	15	38 %

Б.4 Вплив соціальних мереж на емоційний стан респондентів

Показник	Кількість респондентів	Відсоток
Часто порівнюють себе з іншими у соціальних мережах	25	62 %
Переживають через кількість вподобань та коментарів	19	48 %
Відчувають емоційне виснаження після використання соціальних мереж	21	53 %
Надають перевагу онлайн-спілкуванню над живим	17	43 %
Відчувають тривогу через відсутність відповіді у месенджерах	14	35 %

Б.5 Взаємозв’язок соціальної тривожності та соціальної активності студентів

Рівень соціальної тривожності	Активна участь у колективних заходах	Часткова участь	Уникнення соціальної активності
Високий	2	4	8
Середній	7	8	3
Низький	6	2	0