

Пальчинська Софія Сергіївна, здобувача вищої освіти освітньої програми Психологія
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Науковий керівник: Шепельова Марія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СІМ'Ї ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сім'я є провідним середовищем соціалізації особистості, у якому формуються базові уявлення про довіру, безпеку, підтримку та взаємодію з іншими людьми [1]. Саме в сімейному колі відбувається первинне становлення емоційної сфери дитини, формуються її базові установки щодо себе та світу. Важливим чинником цього процесу є психологічний клімат у сім'ї, який визначає характер емоційних взаємин, рівень підтримки, відкритості та способи реагування на стресові ситуації [2]. Неприятливий психологічний клімат, що проявляється у конфліктності, емоційній дистанції, нестабільності та надмірній критичності, може виступати одним із ключових чинників формування підвищеної тривожності у підлітковому віці. Така тривожність проявляється у вигляді невпевненості, страхів, емоційної напруги, труднощів у навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні [6].

У сучасних умовах проблема підліткової тривожності набуває особливої актуальності, оскільки підлітки стикаються з підвищеним рівнем соціального, навчального та емоційного навантаження. Це негативно впливає на їхнє психічне благополуччя, формування самооцінки та здатність до адаптації у соціальному середовищі [5]. Попри значну кількість теоретичних досліджень, емпіричні дані щодо взаємозв'язку сімейного клімату та тривожності підлітків залишаються недостатньо вивченими. Теоретичний аналіз показав, що психологічний клімат у сім'ї є складною динамічною системою, яка відображає якість міжособистісних відносин між її членами. Він може бути сприятливим, нейтральним або дисфункційним. Сприятливий клімат характеризується довірою, підтримкою, емоційною близькістю та стабільністю взаємин, що сприяє розвитку емоційної стійкості, адекватної самооцінки та соціальної компетентності підлітка [4]. Натомість дисфункційний клімат пов'язаний із підвищеною конфліктністю, емоційною холодністю та непослідовністю виховних впливів, що негативно позначається на психоемоційному розвитку дитини [5].

Тривожність визначається як емоційний стан внутрішнього напруження, що супроводжується очікуванням негативних подій, відчуттям невизначеності та небезпеки [3]. У підлітковому віці її формування зумовлене комплексом чинників: сімейними взаєминами, соціальним оточенням, навчальним навантаженням та індивідуально-психологічними особливостями особистості. Високий рівень тривожності може призводити до зниження навчальної продуктивності, труднощів у соціальних контактах, формування негативної самооцінки та внутрішніх конфліктів [6].

Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між показниками психологічного клімату сім'ї та рівнем тривожності у підлітковому віці. У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком 14–17 років (20 хлопців і 20 дівчат). Для визначення

психологічного клімату сім'ї було використано авторську анкету, а для вимірювання рівня тривожності — методику «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера [3], яка дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу (критерій Пірсона). **Результати дослідження** показали, що більшість підлітків оцінюють психологічний клімат у сім'ї як оптимальний (62,5%), 30% – як сприятливий, і лише 7,5% – як менш сприятливий. Це свідчить про переважно позитивне сприйняття сімейного середовища. Водночас виявлено гендерні відмінності: дівчата частіше оцінюють клімат у сім'ї як більш сприятливий, ніж хлопці.

Аналіз рівня тривожності показав, що для вибірки загалом характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас у частини респондентів зафіксовано високі показники, що свідчить про емоційне напруження та потребу у психологічній підтримці. Хлопці дещо частіше демонструють високий рівень тривожності, тоді як дівчата більш схильні до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого взаємозв'язку між психологічним кліматом сім'ї та рівнем тривожності ($p > 0,05$): показник зв'язку із ситуативною тривожністю становив $r = 0,10$, а з особистісною — $r = 0,13$, що свідчить про слабкий характер взаємозв'язку. Це вказує на багатофакторність формування тривожності у підлітковому віці.

Водночас встановлено, що у групі дівчат простежується тенденція до зв'язку між емоційною атмосферою в сім'ї та рівнем тривожності [5]. У групі хлопців подібних закономірностей не виявлено, що може вказувати на відмінності у механізмах емоційної регуляції. Дані проєктивної методики доповнили результати дослідження: у частини підлітків виявлено ознаки емоційної дистанції, внутрішніх конфліктів і підвищеної тривожності, тоді як інша частина демонструє збереження позитивного емоційного зв'язку з родиною.

Отже, психологічний клімат у сім'ї є важливим чинником розвитку підлітка, однак рівень тривожності формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та розробці профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та оптимізацію сімейних взаємин.

Список використаних джерел:

1. John Bowlby. *Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969.
2. Murray Bowen. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
3. Charles Spielberger. *State-Trait Anxiety Inventory Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
4. Бех І. Д. *Особистість у просторі виховання*. Київ: Либідь, 2008.
5. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Київ: Центр учбової літератури, 2017.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія*. Київ: Академвидав, 2011.