

УДК 159. 922. 8 : 159. 942

Широких Анастасія

доктор філософії, доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-1338-320X>

Шевчук Анна

здобувач ОС «магістр»
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0002-0759-0002>.

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.326>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Анотація: У статті описано підходи західних та вітчизняних психологів до вивчення проблеми тривожності з призми психоаналітичної, когнітивної та гуманістичної психології. Окреслено основні види тривожності, охарактеризовано її поведінкові, когнітивні та фізіологічні показники. Визначено перелік детермінант, які впливають на підвищення рівня тривожності в підлітків. Варто підкреслити, що тривожність оптимального рівня є захисною реакцією від реальної загрози, проте при підвищенні діє всупереч інтенціям підлітка. Тривожність проявляється схильністю до частих і інтенсивних переживань. Це нестабільний психічний стан, викликаний стресовими факторами. Ключовою емоцією суб'єктивного переживання тривоги є – страх (уявний або реальний).

Авторами статті було проведено експериментальне дослідження підліткової тривожності, пов'язане з соціально-політичною ситуацією в Україні, мінливістю та невизначеністю соціальних та побутових умов життєдіяльності в умовах військової агресії РФ. Результати експериментального дослідження показують динаміку рівня тривожності підлітків протягом темпорального відрізка часу. Встановлено, що підвищена тривожність по-різному впливає на ссамопочуття і поведінку підлітків. Вона актуалізує потребу тренування поведінкової стійкості та формування навичок самоконтролю й саморегуляції.

Простежено наявність у підлітків потреби у психологічній допомозі у різні періоди проходження війни. Обґрунтовується, що профілактика і корекція підліткової тривожності має бути імперативом психологічної служби соціальних інститутів.

Ключові слова: тривога, підвищена тривожність, тривожний стан, страх, підлітковий вік, підліток.

Постановка проблеми. Проблема тривожності посідає «центральне місце» серед факторів деструктивного впливу на психіку і діяльність людини. Це найважливіша ознака нашої доби, якій надається значення нового «досвіду сучасності». Їй присвячено багато досліджень не лише у галузі психології, психіатрії, філософії та соціології, а й у етіології, біохімії, нейрофізіології, психофізіології та інших науках. Тривога займає особливе місце в негативному життєпросторі підлітків. Вона часто призводить до зниження результатів навчальної діяльності, зменшення його продуктивності. Лежить в основі ряду психологічних труднощів дитинства, переходячи іноді в форми розладів психіки та поведінки підлітків.

Підлітковий вік за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я та Організації Об'єднаних Націй – період з 10-ти до 19-ти років. Це важливий період розвитку особистості, що починається з початком статевого дозрівання, а закінчується прийняттям зрілих соціальних рішень, ролей, сепарацією від батьків, працевлаштуванням, переїздом до власного житла і т.д. І якщо верхня межа може варіюватися у залежності від соціальних чинників, то початок підліткового віку є індивідуальною особливістю, яка детермінована фізіологією (та генетикою) окремої людини. Підліток – це вже не дитина, але і ще не доросла людина. Це індивід, що формує в своїй особистості – «персоні» – почуття дорослості, самосвідомості і самостійності. Характеризується рядом фізіологічних, психологічних та соціальних змін, які переживає дитина.

Підлітковий період, що впливає з вищезазначеного, є одним із найскладніших періодів у індивідуальному розвитку людини. З сукупністю значних переживань, труднощів і криз. У цей період закладаються стійкі моделі поведінки, способи емоційного реагування, характер особистості. Істотне значення мають зростання досягнень, знань і навичок, набуття нового соціального статусу (старшокласника, студента). Необхідним процесом, що сприяє зростанню і формуванню особистості підлітка є спілкування підлітка з однолітками та формування у міжособистісних стосунках із ними образу власного «Я». Відповідно, в системі завдання цього вікового періоду виокремлюються такі якості як рефлексивність, «Я-концепцію», самооцінку та почуття дорослості. Така багатозадачність віку при неможливості задовольнити будь-яку із потреб, викликає у підлітка страх і тривогу перед неможливістю подолати перепони і досягнути бажаних результатів власних інтенцій. При наявності високих душевних протиріччів може накопичуватися суб'єктивна напруга, яка незнайома для підлітка та в деякій мірі лякаюча, що полягає у відчутті психологічного дискомфорту: постійного або ситуативного характеру. Саме це явище і є предметом нашого дослідження та спостереження. Отож, розглянемо детальніше погляди вчених психологів на явище тривожності та її детермінанти у підлітковому віці.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звертає увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги. І зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусили Р. Мей назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, з чим важко не погодитися, і охарактеризувати наступаюче століття як «століття соціальної тривоги» (Преса, 2021). Отож, феномен тривожності є важливим соціально-психологічним проявом сучасної поведінки людини.

Проблему діагностики, корекції та профілактики особистісної тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології висвітлено у роботах Айзенка, Еріксона, Моргана, Ханіна, Вяткіна, Пахомова. Протягом багатьох років вчені вивчали прояв підліткової тривожності як феномен емоційного стану. Описували її вплив на соціалізацію молодої особистості. Згідно їхніх спостережень, ключовою емоцією суб'єктивного переживання тривоги є – страх (уявний або реальний). Тривога часто призводить до зниження працездатності та зменшення продуктивності. Проявляється схильністю до частих і інтенсивних переживань і тривожних станів. Це нестабільний психічний стан, викликаний стресовими для дитини факторами. Тривожність не завжди легко розпізнати. В одних випадках дорослі (батьки, учителі) вважають тривожних дітей дуже «слухняними», «безпроблемними», а в інших – експлікують прояви тривоги як «погану поведінку», «неуважність», «некерованість». В обох випадках діти з підвищеною тривожністю потребують професійної допомоги та психологічної підтримки.

Мета статті полягає в узагальненому аналізі психологічних особливостей підвищеної тривожності підлітків..

Виклад основного матеріалу дослідження.

Найчастіше термін «тривога» використовують для позначення та опису неприємного емоційного стану, що характеризується суб'єктивною напругою, тривогою, передчуттям загрози та небезпеки. Фізіологічно опредметнюючись соматично, активацією вегетативної нервової системи. Тривога є суб'єктивним проявом дискомфорту особистості. Це епізодичні або системні прояви неспокою та хвилювання предметного або безпредметного вмісту. Тривога, за Березіним, є: – мобілізуюча (дає додатковий імпульс) і розслаблююча сила (паралізує людину). Конкретизована тривога виявляє собою страх. Страх є домінуючим компонентом тривожності (Ізард). Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою в часі та суб'єктивному просторі.

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнісної особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності. Що називається корисною тривожністю. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні, є для неї істотним компонентом саморегуляції. Сторож підкреслює про важливість наявності оптимуму *тривожності* розвитку творчої соціалізації особистості. Він є мобілізатором раціональної поведінки, мотивований рефлексивною аналітичністю факторів дії на особу зовнішнього середовища.

Термін «тривожність» застосовується для позначення переживань стану неспокою протягом певного відрізка часу у конкретних біогеосоціальних умовах та процесів його динаміки. Дослідження з часової темпоральної призми американського психолога Спілбергера експлікують тривогу і як перехідний емоційний стан і як усталену рису особистості. Отож, тривога є : і властивість і стан (в залежності від терміну дії стресорового чинника). Тривогу як ситуацію і «ситуативну тривогу» можна вважати синонімами. Коли «тривожність» розглядається як особистісна риса (атрибут), то вона відповідає «особистій тривожності». Під особистісною тривожністю ми розуміємо стійку індивідуальну рису, властивість суб'єкта, що відображає його схильність до тривожності і констатує систематичність його когнітивної системи сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі і певним чином реагувати інтенсивніше на кожну із них. Індивідуальні особливості проявів тривоги індивіда пов'язані з частототою та інтенсивністю тривожних станів, що проявляються в часі. Ось чому, як зазначає Спілбергер, дуже важливо вимірювати тривожність як рису особистості, оскільки остання значною мірою автоматично визначає поведінку людини. (Турчак, 2015, с. 97-99).

Боштана, Сидорова, Сторож, провівши історичний аналіз основних теоретичних концепцій, розуміння проблеми тривожності у психології, зазначають, що більшість з них починаються з робіт психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда. Він вважав, що розгадка таємниці тривоги проллє світло на все психічне життя людини. Відомий психіатр вважав тривогу – функцією Его, яка попереджає людину про загрози, і визначає, з якими з них зіткнутися, а яких – уникнути. Тривога дозволяє людям адаптивно реагувати в загрозливих ситуаціях. Фрейд виділив три типи тривоги: нормальну, моральну та невротичну. Нормальна тривожність викликана зовнішніми небезпеками. Моральна тривога, або «тривога совісті», виникає при зіткненні з небезпекою від Супер-Его. Формування невротичної тривоги пов'язане з невідомими і невизначеними небезпеками.

Адлер вважав тривожність рисою характеру, яка починає розвиватися у людей з раннього дитинства. Почуття власної неповноцінності, яке за Адлером, характерне всім без виключення, може стати стимулом до особистісного розвитку (та вдосконалення) або почуттям наростаючих комплексів, демотивованості. Апелюючи до тривожності, Адлер зазначає, що остання «великою мірою знищила життя дитини, не дозволяючи їй

спілкуватися з іншими дітьми, розбиваючи її надії реалізувати власне життя та показати світові плоди своєї праці. Страх впливає на будь-яку сферу людської діяльності. Ми можемо боятися світу поза нами або власного внутрішнього світу» (Неведомська, Михайловська, 2016, с. 147-148). Звідси, впливає амбівалентність дії механізму дитячої тривожності, що може рухатися різноспрямовано, в залежності від дії додаткових соціально-психологічних факторів. Зокрема, підкреслюється імовірність негативного впливу тривожності на процес комунікації з різними одиницями соціальної реальності.

Разом з Адлером, Хорні вважала тривогу обов'язковим компонентом людської психіки. Згідно з її соціокультурною теорією особистості, етіологія базової тривожності пов'язана з періодом народження дитини. А також, з методами виховання в немовлячому, ранньому дитячому і дошкільному віці. За теорією, дитина з комфортного середовища під час народження, переходить у «потенційно ворожий їй світ», до якого ще потрібно пристосуватися. Відповідно, з чим більшими небезпеками вона стикається (голод, спрага, відсутність усталеного графіку сну), тим тривожнішою формуватиметься її особистість, тим імовірніше, сформує базове почуття недовіри до всього, з чим стикається, і що її оточує. З небезпекою дивлячись на різні сфери свого життя. І навпаки – чим більше любові та турботи отримує новонароджена від матері – тим спокійнішою та гармонійнішою буде її зростаюча особистість в подальшому життєтворенні. І тим відкритіше вона буде ставитися до стосунків з усіма оточуючими й до світу – загалом (Савчин, Василенко, 2005, с. 57).

Звідси, формування або збільшення інтенсивності прояву тривожності у підлітковому віці етіологічно пов'язано з методами й принципами виховання дитини в немовлячому періоді, і – неодмінно – зі ступенем турботи та любові, що походить від матері до дитини після її народження.

Інтенсивність тривоги прямо пропорційна тому, що та чи інша ситуація означає для конкретного індивіда. Ближчим до розуміння Хорні, причин тривоги, є підхід представника неофрейдизму Фромма. Їхня близькість зумовлена соціальною природою цього психологічного явища. Однак Е. Фромм вважає причиною тривожності сучасної людини її самотність (не лише в дитячому, а і в дорослому віці), породжену надмірним прагненням до свободи, що призводить до відчуження в міжособистісних стосунках.

Дослідження детермінант людської тривоги здійснювалися і в рамках когнітивної та гуманістичної психології.

Дж. Келлі, представник когнітивного напрямку, вважає, що причиною людської тривожності є почуття незахищеності та безпорадності, що виникає через нездатність передбачити футуристичне, майбутнє.

А. А. Маслоу, провідник гуманістичної психології, констатує, що саме відсутність самореалізації, зосередженість на базових потребах і дріб'язкових проблемах, і егоїзм – роблять людей тривожними, похмурими, що важливо, посередніми. К. Роджерс, підтримує А. Маслоу і вважає важливим чинником тривожності – втрату щирості. А також – конформність у міжособистісних стосунках. Він апелює до того, що тривога є емоційною реакцією на протиріччя між реальним та ідеальним «Я».

Таким чином, спільним для поглядів представників когнітивного та гуманістичного напрямків на природу тривоги, є протиріччя між уявленнями людини про світ в цілому – у когнітивній психології та її власними уявленнями – і новим досвідом в гуманістичній психології (Волошок, 2010, с. 138).

Ф. Перлз експлуатував деструктивний характер тривоги. Оскільки вона заважає людині усвідомити сьогодення, змушує її постійно думати і планувати майбутнє, а отже, перешкоджає розвитку спонтанності особистості, що необхідно для зростання і формування особистості, однак в свою чергу не дає «нормально жити далі» (Іванова, 2020, с. 72-78).

Емоції та почуття відіграють невід'ємну роль у житті молодих людей. Більшість із них відчують емоційну нестабільність та емоційну амбівалентність. Емоційна нестабільність обумовлена гострою невпевненістю підлітка в правильності обраних варіантів поведінки. Хоча й виникли нові почуття, вони ще не набули достатніх засобів вираження. З одного боку, мотивація підлітків виражається в прагненні бути незалежними, а з іншого боку, вони стикаються з обмеженнями, заборонами і контролем, вимогами дорослих. Цей конфлікт часто призводить до імпульсивних, непостійних та іноді непередбачуваних емоцій. У підлітковому віці в процесі формування цілей, ідеалів, цінностей, кар'єри, конкретного плану розвитку особистості формується конститутивна основа особистості — «Я».

Становлення «Я» в підлітковому віці формують:

- досягнення значної довільної саморегуляції, набуття нових і важливих навичок, незалежно від думки референтної особи, підвищенням довіри до групи однолітків, зростання стійкості до фрустрацій, потреба впливати на інших;
- потреби в незалежності, поглиблення самооцінки, підвищення вимог до самого себе, прийняття на себе відповідальності;
- тенденція: на зміну мотиваціям, заснованим на задоволенні, приходять більш віддалені цілі, спрямовані на досягнення певного статусу у віддаленому майбутньому (Денисов, 2009).

Непростим завданням у цей вік стає пошук ідентичності. Центральне місце в пошуку якого, займає узгодженість позитивних і негативних почуттів щодо себе. У підлітковому віці дитина досягає значного прогресу в усвідомленні своєї природи, однак цей процес є складним і досить суперечливим, а рівень самооцінки та самоствердження часто коливається, неадекватний та нестабільний.

Прояви підліткової тривожності можуть бути фізичними та поведінковими. До соматичних проявів належать прояви, пов'язані зі змінами у внутрішньому стані дитини, зокрема прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок, нерівномірне дихання, скутість рухів, підвищення артеріального тиску та шлунково-кишкові розлади. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності більш різноманітні і менш передбачувані. Вони можуть включати надмірну балакучість, сміх і плач, уникання, пошук фантазій, розвиток залежності від інших, пошук можливих способів відволіктися, підозрілість, агресію, а також кусання нігтів і перекочування стільця в одній особі, нишпоріння у волоссі, викручування різні предмети в руках тощо. Тобто, поведінкові прояви варіюються від повної апатії та безініціативності до відвертої жорстокості та агресії.

З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою і стає рисою особистості. Тривожні діти переконані, що для того, щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх; та переконані, що на агресію найкраще реагувати нападом. Ось чому тривога є однією з основних детермінант агресивної поведінки підлітків. Діти приховують свої хвилювання від дорослих і однолітків і навіть від самих себе. Це ускладнює і без того складний внутрішній стан дітей під час кризи підліткового віку, зміцнюючи у них переконання, що шлях до «нормального» життя закритий. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя. Є причиною розриву соціальних зв'язків з оточуючими.

Ситуативна (поодинокі) тривожність може перерости в особистісну, а з впливом великої системи детермінант, – у тривожний розлад. Одними із найпоширеніших тривожних розладів у підлітка є апатія, млявість та безініціативність. Це внутрішній конфлікт, конфлікт бажань дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Що в результаті і є причиною зростання тривоги. Для того, щоб тривожність сформувалася як риса особистості, підлітку необхідно накопичити велику кількість невдалих і неадекватних способів подолання тривожності.

Внутрішні конфлікти, як правило, спричинені суперечливими вимогами, що надходять з різних джерел, та неадекватними вимогами, які не відповідають здібностям і прагненням дитини, а також негативними вимогами, які ставлять дитину в принизливе і залежне становище. Такі ситуації особливо нестерпні для підлітків, які прагнуть незалежності та свободи.

Е. Шпрангер, Д. Фельдштейн, С. Холл, А. Бодальов, Л. Виготський — дослідники психології підлітка визнають важливість спілкування в цьому віці, особливо з однолітками. Стосунки з друзями займають центральне місце в житті підлітка і багато в чому визначають інші аспекти його поведінки і діяльності. Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, але досягти задовільного статусу серед однолітків. Це бажання може проявлятися для одних як прагнення до лідерства в групі, для інших — як бажання бути визнаним, бути кращим другом або беззаперечним авторитетом у чомусь, але це беззаперечно основні мотиви поведінки школярів у класах середньої школи. За даними різних досліджень, нездатність або неможливість досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, супроводжується їх підвищеною комфортністю щодо підліткових компаній (Вереніч, 2007, с. 39-41).

Наслідок підліткової кризи — стан тривоги, який протікає у різних формах, руйнує особистість підлітка і впливає на всі аспекти його життя. За даними експертів, хлопчики частіше схильні до тривожності в дитячому віці – до 12 років, а дівчатка – в підлітковому. При цьому дівчатка тривожаться через свої стосунки з іншими дівчатами і те, що про них думають в колективі, а хлопчики бояться бути покареними дорослими або побитими однолітками (Поліщук, 2005, с. 14).

Чуйко О., Іванова І. на основі аналізу наукових праць зробили висновок про те, що феномен підліткової тривожності заслуговує на особливу увагу, оскільки має свої джерела, зміст, прояви та захисні механізми. Цей феномен значною мірою зумовлений специфікою особистісного розвитку підлітка, насамперед його суперечливістю та конфліктністю. Які проявляються у прагненні до успіху та визнання (з одного боку), і небажанні змінювати себе та своє ставлення до себе, – з іншого (Чуйко, Іванова, 2021, с.217).

Автором статті було проведено експериментальне дослідження підліткової тривожності, пов'язане з соціально-політичною ситуацією в Україні. А саме, з мінливістю соціальних та побутових умов життєдіяльності: в незвичайних умовах під час військової агресії рф.

Оскільки спектр переживань суспільства, викликаний вторгненням на території незалежної України військ російської федерації, мали незвичайно інтенсивний вплив на психіку всіх категорій населення, важливо цей процес дослідити і визначити його динаміку і природу прояву на кожну з вікових категорій суспільства. Але конкретно, у даному предметному дослідженні, автор проводить експеримент із вибірковою сукупністю верхньої межі підліткового віку (16-18 років), охопивши в ньому 50 досліджуваних чоловічої та 50 досліджуваних жіночої статі, поставивши запитання про відчуття ними рівня прояву ситуативної тривожності у різні проміжки часу: на початку вторгнення (від 24 лютого до літа 2022 року), по завершенні першого року війни та в нинішній час (1 рік 2 та місяці) воєнних дій, спричинених загарбницьким нападом російської федерації на українську територію та український народ.

Методика дослідження включала два запитання:

1. Оцініть рівень ситуативної тривожності за 10-бальною шкалою, де 1 – мінімальний рівень інтенсивності тривожності, страху, а 10 – максимальна інтенсивність тривоги в наступні проміжки часу:

- на початку вторгнення (від 24 лютого);*
- літо-осінь 2022 року;*

– по завершенні першого року війни, нинішній час. Де, 1-3 бали відповідають низькій тривожності; 4-7 – середній; та 8-10 – високій.

2. Чи виникало у Вас бажання звернутися за допомогою до психолога-фахівця за 10-бальною шкалою, де 1 – мінімальне бажання, а 10 – максимальна потреба допомоги в наступні проміжки часу:

- на початку вторгнення (від 24 лютого);
- літо-осінь 2022 року;
- по завершенню першого року війни, нинішній час.

Результати дослідження відображено нижче, у таблиці 1 та таблиці 2.

Таблиця 1.

Рівні тривожності підлітків у річному часовому інтервалі періоду війни

Рівень тривожності	Показники наповнюваності підгруп респондентів із різним рівнем тривожності у вибірці чоловічої та жіночої статі на різних етапах вторгнення (у %)					
	хлопці			дівчата		
	на початку вторгнення	літо-осінь 2022 р.	кінець першого року війни	на початку вторгнення	літо-осінь 2022 р.	кінець першого року війни
високий	92	60	30	90	20	18
середній	8	30	60	10	70	70
низький	–	10	10	–	10	12

Високий рівень стресу та тривоги підлітків на початку війни (у 92% хлопців та у 90 % дівчат), на думку автора, пов'язаний з першопричиною невизначеності. Котра продукує хаос в когнітивній системі, чим впливає на мотиваційну та емоційну, породжуючи таку ж велику кількість неприборканих емоцій та почуттів у зв'язку з недостатністю наявних поведінкових реакцій на спектр незнайомих раніше суспільних подій воєнного спектру. І, як бачимо, за результатами дослідження, достатньо внести трохи визначеності у своє повсякденне життя: знайти речі, на які можна впливати, які можна стабілізувати, напрацювати моделі поведінки – тривога спадає в міру адаптованості (результати тривожності через рік війни як у дівчат, так і хлопців-підлітків зменшився).

Таблиця 2.

Потреба психологічної допомоги підлітків за гендерними особливостями

Потреба у психологічній допомозі	Показники наповнюваності підгруп респондентів із різним рівнем потреби у допомозі представників чоловічої та жіночої статі на різних етапах вторгнення (у %)					
	хлопці			дівчата		
	на початку вторгнення	літо-осінь 2022 р.	кінець першого року війни	на початку вторгнення	літо-осінь 2022 р.	кінець першого року війни
високий	40	44	10	68	50	40
середній	40	36	20	20	40	52
низький	20	20	70	12	10	8

Апелюючи до результатів дослідження, а саме, до наявності високої тривожності у 30% хлопців та 18% протягом тривалого часу, слід зазначити, що у них тимчасова стресова ситуація перетворюється у тривалий стрес, який призводить до психічного виснаження. В такому разі, рекомендовано провести ряд процедур фізіо- та психотерапевтичного спектру, аби відновити психосоціальний потенціал індивіда.

Результати опитування показали, що на початку війни, як у хлопців, так і у дівчат потреба психологічної допомоги була дуже високою. У дівчат – дещо вищою. Оскільки вони є відвертіші у своїх емоціях, ніж хлопці, за природою. Відповідно, більш готові до взаємодії з фахівцями у галузі психології та психопрофілактики. Відсоток потреби в психологічній допомозі у ході війни поступово зменшився, але не зник. Психогігієна у воєнний час є надзвичайно важливим фактором, що впливає на формування поведінки підлітків. Вона впливає на самопочуття, формує адаптованість до зовнішніх і внутрішніх умов особистості підлітка та впливає на якість психічного здоров'я уцілому. Може застосовуватися у формі психопрофілактики, психотренування, медитації, психоконсультації чи психотерапії.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Під тривожністю, таким чином, розуміють схильність до частих і інтенсивних суб'єктивних та об'єктивних переживань. Цей стан є емоційною реакцією на стресову ситуацію і може мати різну інтенсивність та динаміку переживання. Тривожність буває низького, середнього та високого рівня. За темпоральністю (лонгітюдністю) дії стресорового фактору (триггеру) – ситуативною або особистісною. Оптимальна тривожність є корисною (адаптивною, мобілізуючою), підвищена – деструктивно впливає на особистість.

Виникнення та закріплення тривожності у підлітків пов'язане з нездатністю задовольняти основні вікові потреби, які гіпертрофуються. Тривога в підлітковому віці в першу чергу пов'язана з непропорційним ростом, передчасним розвитком і затримкою розвитку. Починаючи з підліткового віку, тривога все більше опосередковується самооцінкою як рисою особистості. Це внутрішній конфлікт, конфлікт бажань дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Тривога у підлітка часто порушує його нормальне життя і неодмінно призводить до руйнування соціальних стосунків з іншими.

Результати експериментального дослідження показують динаміку рівня тривожності підлітків у зв'язку із воєнними діями. Констатовано високий рівень тривожності на початку війни, по проходженню року воєнних дій і поступово системно зменшилася дотепер. Стабілізація тривожності підлітків, вочевидь, відбулася за рахунок напрацювання необхідних моделей поведінки та подолання високого рівня невизначеності. За результатами дослідження, потреба психологічної допомоги зменшилася упродовж останніх місяців, проте ще залишається необхідною. Тому профілактика і корекція підліткової тривожності має бути імперативом психологічної служби соціальних інститутів, зокрема, школи та сім'ї.

Перспективи подальших досліджень включають дослідження системи профілактики та психокорекційних дій для подолання підвищеної тривожності у зв'язку із воєнними діями.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Вереніч, Н. В. (2004). Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*, 23-24, 41-42.
- Волошок, О. (2010). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 10, 138.
- Денисов, І. (2009). *Схильність до асоціальної поведінки в структурі самосвідомості підлітка*. Взято з https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/43.pdf.pdf.

- Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, 6, 72-78.
- Неведомська, Є., & Михайловська, Т. (2016). Вплив темперамента студента на його тривожність. *Smart and Young*, 1(3), 145-151. Взято з https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya_SY_Journal_3%20%281%29%20%282%29.pdf.
- Омельчинко, Я., & Кісарчук, З. (2008). *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ: Шкільний світ.
- Поліщук, В. М. (2005). *Вікова та педагогічна психологія*. Суми: ВТД «Універсальна книга».
- Ролло Мей - відомий американський психолог і психотерапевт. (2021). *Преса*. Взято з <https://presa.com.ua/psykholohiia/rollo-mej-vidomij-amerikanskij-psikholog-i-psikhoterapevt.html>.
- Савчин, М., & Василенко, П. (2005). *Вікова психологія*. Київ: Академвидав.
- Сорочинська, В. (2005). *Організація роботи соціального педагога*. Київ: Кондор.
- Турчак, О. М. (2015). *Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги*. (Дис. канд. психол. наук). Національний університет «Острозька академія», Острог.
- Чуйко, О. В., & Іванова, І. В. (2021). Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*, 217. Взято з <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf>.

REFERENCES

- Verenich, N. V. (2004). Osoblyvosti tryvozhnosti suchasnykh pidlitiv [Peculiarities of anxiety of modern teenagers]. *Psykhologh*, 23-24, 41-42. [in Ukrainian].
- Voloshok, O. (2010). Psykholohichnyy analiz problemy tryvozhnosti osobystosti [Psychological analysis of the problem of personality anxiety]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi*, 10, 138. [in Ukrainian].
- Denisov, I. (2009). *Skhyl'nist' do asotsial'noyi povedinky v strukturi samosvidomosti pidlitka* [Tendency to antisocial behavior in the structure of self-awareness of a teenager]. Vzyato z https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/43.pdf.pdf. [in Ukrainian].
- Ivanova, T. (2020). Tryvoha yak psykholohichnyy fenomen [Anxiety as a psychological phenomenon]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky»*, 6, 72-78. [in Ukrainian].
- Nevedoms'ka, YE., & Mykhaylovs'ka, T. (2016). Vplyv temperamentu studenta na yoho tryvozhnist' [The influence of the student's temperament on his anxiety]. *Smart and Young*, 1(3), 145-151. Vzyato z https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya_SY_Journal_3%20%281%29%20%282%29.pdf. [in Ukrainian].
- Omel'chynko, YA., & Kisarchuk, Z. (2008). *Psykhologichna dopomoha dityam z tryvozhnymy stanamy* [Psychological assistance to children with anxiety disorders]. Kyiv: Shkil'nyy svit. [in Ukrainian].
- Polishchuk, V. M. (2005). *Vikova ta pedahohichna psykholohiya* [Age and pedagogical psychology]. Sumy: VTD «Universal'na knyha». [in Ukrainian].
- Rollo Mey - vidomyy amerykans'ky psykholoh i psykhoterapevt [Rollo May is a famous American psychologist and psychotherapist]. (2021). *Presya*. Vzyato z <https://presa.com.ua/psykholohiia/rollo-mej-vidomij-amerikanskij-psikholog-i-psikhoterapevt.html>. [in Ukrainian].
- Savchyn, M., & Vasylenko, P. (2005). *Vikova psykholohiya* [Age psychology]. Kyiv: Akademvydav. [in Ukrainian].
- Sorochyns'ka, V. (2005). *Orhanizatsiya roboty sotsial'noho pedahoha* [Organization of the work of a social pedagogue]. Kyiv: Kondor. [in Ukrainian].

- Turchak, O. M. (2015). *Psykhologichni osoblyvosti verbal'nykh proyaviv tryvozhnosti studentiv u situatsiyakh emotsiynoyi napruhy* [Psychological features of students' verbal manifestations of anxiety in situations of emotional tension]. (Dys. kand. psykol. nauk). Natsional'nyy universytet «Ostroz'ka akademiya», Ostroh. [in Ukrainian].
- Chuyko, O. V., & Ivanova, I. V. (2021). Vplyv rivnya tryvozhnosti na uspishnist' navchal'noyi diyal'nosti [The influence of the level of anxiety on the success of educational activities]. *Aktual'ni problemy psykhohiyyi*, 217. Vzyato z <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf>. [in Ukrainian].

PSYCHOLOGICAL FIATURES OF THE INCREASED ANXIETY AMONG ADOLESCENTS

Anastasia Shirokykh

Doctor of Philosophy, Associate Professor at
the Department of Developmental and Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0003-1338320X>.

Anna Shevchuk

Master's degree student
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0002-0759-0002>.

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.326>

Abstract: *The article describes the approaches of leading Western and domestic psychologists to the study of the problem of anxiety through the prism of psychoanalytic, cognitive and humanistic psychology. The types of anxiety such as situational and personal anxiety are outlined. The main behavioral manifestations, cognitive indicators and physical manifestations are characterized. Anxiety is manifested by a tendency to experience frequent and intense worries. It is an unstable mental state caused by stress factors. The key emotion of the subjective experience of anxiety is fear (imaginary or real).*

The author of the article conducted an experimental research of adolescent anxiety related to the socio-political situation in Ukraine. Specifically, with the volatility of social and living conditions: in unusual conditions during the military aggression of the russian federation. The results of the experimental study show the dynamics of adolescents' anxiety level over a temporal period of time. A survey was conducted on the need for psychological assistance in different periods of the war. The article determines the list of determinants that influence the increase of anxiety of adolescents. It is worth emphasizing that anxiety of the optimal level is a protective reaction against a real threat, but when it increases, it acts contrary to the intentions of the adolescent. Increased anxiety is a complex psychological phenomenon that, in most cases, when its intensity increases, has a devastating effect on a growing personality, development, improvement, and behavior. Increased anxiety affects the behavior of adolescents in different ways. It causes the need to train behavioral resilience and develop skills of self-control and self-regulation. It should be an imperative for the psychological service of social institutions to prevent and correct adolescent anxiety.

Keywords: *anxiety, increased anxiety, fear, adolescence, teenager.*

Стаття надійшла до редакції 26.02.2023