

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Глухманюк Олександра

Період підлітковості виступає одним із ключових етапів формування особистості, який характеризується значними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами. У реаліях сучасного світу, позначеного глобальною невизначеністю, воєнними подіями, економічною нестабільністю та надмірним інформаційним тиском, підлітки зазнають підвищеного рівня стресу й емоційного напруження. Це, своєю чергою, зумовлює посилення проявів тривожності, що може виконувати як конструктивну (адаптивну), так і деструктивну (дезадаптивну) функцію.

Проблема тривожності широко висвітлювалася в роботах таких учених, як К. Спілбергер, Р. Мей, З. Фрейд, які розглядали її як природну реакцію організму на реальну або уявну загрозу. Українські та зарубіжні психологи, зокрема І. Булах, Л. Божович, С. Максименко, Н. Пов'якель, підкреслюють, що підлітковий період вирізняється підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до тривожних переживань, що пов'язано з кризою ідентичності, зміною соціальних ролей і невизначеністю майбутнього [1–5].

У таких умовах підлітки часто переживають почуття невпевненості, розгубленості та безпорадності, що негативно впливає на їхнє самосприйняття та процес самовизначення. Відсутність стабільних життєвих орієнтирів і підтримки з боку значущих дорослих підсилює внутрішню напругу та може призводити до соціальної ізоляції. Водночас своєчасне усвідомлення й опрацювання тривожних переживань сприяє формуванню емоційної зрілості, розвитку стресостійкості та становленню особистісної автономії підлітка.

Метою публікації є здійснення теоретичного аналізу прояву тривожності осіб підліткового віку в період невизначеності та визначити основні психологічні чинники, що зумовлюють її інтенсивність і форми прояву.

Підліткова тривожність є складним психічним станом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона може проявлятися як постійне відчуття загрози, внутрішня напруга, підвищена дратівливість, а також через соматичні симптоми – порушення сну, головний біль, підвищену стомлюваність, коливання апетиту та знижену концентрацію уваги. Поведінкові прояви включають уникання соціальних контактів, труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими, а також схильність до пасивності чи надмірної обережності в нових ситуаціях [1, 3].

Особливо яскраво тривожність проявляється в умовах невизначеності, коли майбутнє видається нестабільним, а соціальні та життєві орієнтири – нечіткими. У таких обставинах підлітки часто відчувають розгубленість і страх перед невідомим, що підсилює емоційне напруження та може призводити до конфліктів у взаєминах із однолітками та дорослими. Серед чинників, які підвищують рівень тривожності в цей період, слід виділити низьку самооцінку, труднощі самовизначення, відсутність емоційної підтримки від значущих дорослих, а також надмірний інформаційний вплив і активність у цифровому середовищі, що спричиняють додаткове когнітивне та емоційне перевантаження [2, 4].

Незважаючи на свої негативні прояви, тривожність може мати й конструктивний потенціал. У помірних межах вона сприяє розвитку саморегуляції, підвищує мотивацію до досягнення цілей та активує внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Крім того, тривожність стимулює формування навичок планування, прогнозування ризиків і критичного осмислення власних дій, що є важливими складовими особистісної зрілості. Вона також допомагає підліткам розвивати чутливість до власних емоційних станів та ефективніше реагувати на складні або непередбачувані ситуації.

Подолання надмірної тривожності ефективне за умови цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту, навичок саморефлексії та самопізнання, а також створення підтримуючого соціального середовища, що включає батьків, педагогів і

однолітків. Велику роль відіграють психологічні практики, які допомагають підліткам усвідомлювати свої емоції, безпечно їх виражати та опановувати конструктивні стратегії подолання стресу. Такі практики сприяють формуванню внутрішньої стабільності та зниженню ризику розвитку хронічної тривожності або депресивних станів у майбутньому. Системна робота в цьому напрямі сприяє формуванню стійкості, розвитку впевненості в собі та здатності гнучко адаптуватися до змін у мінливому соціальному середовищі [3, 5].

Отже, тривожність у підлітковому віці слід розглядати не лише як проблему, що потребує корекції, а й як природний механізм психологічної адаптації, який за належної підтримки та розвитку може стати ресурсом особистісного зростання, розвитку життєвої компетентності та ефективної взаємодії з навколишнім світом. Вона може стати каталізатором самопізнання, формування життєвих стратегій і розвитку здатності приймати обґрунтовані рішення у складних і непередбачуваних умовах.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є природною реакцією психіки на внутрішні та зовнішні зміни, особливо в умовах невизначеності. Вона виконує одночасно захисну та регуляторну функції, проте при надмірному рівні може призводити до психологічної дезадаптації. Теоретичний аналіз свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення тривожності, який враховує вікові, соціокультурні та індивідуально-психологічні чинники. Перспективним напрямом подальших досліджень є створення психолого-педагогічних програм для профілактики та корекції тривожності підлітків у періоди соціальної нестабільності.

Список використаних джерел

1. Булах І. С. Психологічні особливості становлення особистості підлітка. Київ: Либідь, 2016. 312 с.
2. Кісарчук З. І. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
3. Спілбергер К. Тривожність як стан і особистісна властивість. Київ: Вища школа, 2002. 256 с.
4. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку. Харків: Видавництво, 2000. 656 с.
5. Шевченко Т. М. Психологічні аспекти тривожності та стресостійкості підлітків. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020. 198 с.