

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Іванюк Іван

Сьогодення характеризується динамічними соціальними, економічними та технологічними змінами, що безпосередньо впливають на психологічний стан молоді. Пришвидшення темпів урбанізації, зростання інформаційного навантаження, екологічні та техногенні катастрофи, глобальні епідемії, зокрема пандемія COVID-19, активні бойові дії на території України, спричиняють підвищення рівня тривожності у суспільстві загалом та серед юнаків і дівчат.

3. Кісарчук зазначає, що тривожність у таких умовах проявляється на двох рівнях – психологічному та фізіологічному [1]. На психологічному рівні вона виражається у деструктивних емоційних станах – страху, напрузі, внутрішньому занепокоєнні, відчутті невизначеності майбутнього. На фізіологічному рівні спостерігаються порушення сну, зміни у функціонуванні серцево-судинної, ендокринної та нервової систем.

Тривожність розглядається як індивідуальна схильність до емоційного напруження в умовах невизначеності чи очікування потенційної загрози, що супроводжується прогнозуванням несприятливого результату. У юнацькому віці підвищений рівень тривожності зумовлює незібраність, внутрішній дискомфорт і поведінкову нестійкість, негативно впливаючи на становлення особистості, самооцінку та впевненість у власних силах.

Важливою складовою дослідження є гендерна детермінованість тривожності. Юнацький вік є чутливим періодом формування емоційної зрілості та гендерних відмінностей у способах переживання і вираження емоцій. Зокрема, дівчата частіше схильні до внутрішніх форм тривожності, тоді як юнаки демонструють зовнішні реакції напруження [2].

Науковці зазначають, що юнацький вік – це межовий етап між дитинством і дорослістю, який охоплює період від 15 до 23 років [3, с.184]. Саме в цей час особистість

переживає інтенсивні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Активна перебудова нервової та ендокринної системи зумовлює підвищену емоційну чутливість, нестійкість настрою, потребу в самоствердженні. Юнацький вік дослідниками розглядається як перехідний етап між дитинством і дорослістю, у якому відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій і життєвих планів. Психічний розвиток у цей період створює підґрунтя для усвідомленого вибору життєвого шляху, проте саме процес самовизначення часто супроводжується емоційною напруженістю, невпевненістю та тривожністю [3, с.186].

Проблема тривожності досліджувалася в різних галузях науки, проте найповніше вона розглянута у психології. Зарубіжні дослідники, такі як К. Хорні, Ч. Спілбергер, Ш. Берн, визначали специфіку проявів тривожності, до яких належать негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання та відчуття реально існуючої загрози.

Варто зауважити, що сучасні емпіричні дослідження психологічних детермінант та проявів тривожності здебільшого стосуються дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку (Н. Карпенко, Я. Омельченко, О. Склярєнко, С. Ставицька, Н. Шевченко). Частина науковців (І. Кон, Л. Костіна, О. Мікляєва) вважає, що тривожність як стійка особистісна риса формується переважно в підлітковому віці. Юнацький вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку на міжіндивідуальному та внутрішньоособистісному рівнях (Д. Бокум, Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшмідт, І. Шаповаленко), що робить його особливо вразливим до проявів тривожності. Ф. Райс у праці «Психологія підліткового та юнацького віку» [4] зазначає, що психоаналітик Ч. Рікрофт виділяє п'ять форм тривожності, які є релевантними для юнацького віку: тривожність-хвилювання (стосується турботи про інших, а не власні інтереси); тривожність-передчуття (орієнтована на особисті інтереси); тривога-настороженість (прояв пильності та передбачливості, допомагає долати перешкоди); тривога

відокремлення (пов'язана з неможливістю встановлювати нормальні соціальні зв'язки); інтернальна тривога (зумовлена підсвідомими думками, що знижують авторитет важливих для суб'єкта осіб).

Тривожність слід розглядати як складне психологічне утворення, що виникає під впливом багатьох факторів і проявляється як негативне емоційне переживання, пов'язане з потенційною небезпекою.

Прояви тривожності в юнацькому віці можуть мати соматичний та поведінковий характер. Соматичні прояви включають зміни у роботі внутрішніх органів і систем: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску, розлади шлунка. Поведінкові прояви є більш різноманітними: від апатії та безініціативності до демонстративної агресії, часто пов'язані із заниженою самооцінкою [5, с.115]. Юнаки з особистісною тривожністю, педантичними або застрягаючими типами акцентуації характеру схильні до низького настрою, комплексу неповноцінності, надмірної залежності від інших та спотвореного сприйняття оточуючого світу.

Юнаки та дівчата з підвищеним рівнем тривожності характеризуються емоційною нестійкістю, надмірним занепокоєнням і схильністю до різних страхів. Розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль у зниженні тривожності, оскільки сприяє усвідомленню та контролю власних емоційних станів. Висока тривожність може негативно впливати на емоційний інтелект, ускладнюючи усвідомлення і розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей. У стані тривоги молодь часто фіксується на власних переживаннях, що знижує здатність до емпатії та об'єктивного сприйняття ситуацій. Це може призводити до викривленого тлумачення нейтральних сигналів як загрозливих, емоційної дезорганізації, труднощів у саморегуляції, погіршення соціальної взаємодії.

Юнацтво з підвищеним рівнем тривожності схильні уникати соціальних ситуацій, що часто призводить до ізоляції, труднощів у встановленні

міжособистісних контактів і вираженні власних почуттів. Для них характерна занижена самооцінка, надмірна самокритичність і почуття невідповідності соціальним стандартам, що може зумовлювати депресивні стани та суїцидальні думки. Підвищена тривожність також ускладнює процес професійного самовизначення, викликаючи страх помилки, прокрастинацію або уникнення прийняття рішень. Тривожність часто проявляється наприкінці юнацького віку, особливо у студентів-першокурсників під час адаптації до навчання. Вона супроводжується стресом, слабкою саморегуляцією і труднощами у професійному самовизначенні. Високий рівень тривожності гальмує особистісний розвиток, спричиняє невротизацію, знижує емоційну стійкість і впевненість у собі, підсилює чутливість до критики та схильність уникати соціальних контактів.

Тривожність у юнацькому віці є складним психологічним утворенням, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона негативно позначається на становленні особистості, самооцінці та процесі професійного самовизначення. Гендерна зумовленість проявів тривожності свідчить про потребу врахування статевих відмінностей у психологічній підтримці юнаків і дівчат.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в поглибленому аналізі взаємозв'язку тривожності з емоційним інтелектом і розробці психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та формування позитивної самооцінки молоді.

Список використаних джерел

1. Кісарчук З.І. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. Шк.світ, 2008. 112 с.
2. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317-321.
3. Погорілий С.О., Пріснякова Л.М. Особливості самооцінки юнацького віку. II Всеукраїнська наук.-практ.конференція (ВНПЗ ДГУ, 2021). С. 184-189.
4. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку. Харків, 2000. 656 с.
5. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді // Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали наук.-пр. конф. Луцьк. 2021. С. 114–117
6. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5. С. 83 – 86.