

4. Камінська О.В. Детермінанти виникнення низької самооцінки в молодшому шкільному віці. Теорія і практика сучасної психології. Т. 2. №1., 2020. с. 34-38.
5. Курпіта О.А., Періг І.М. Вплив стилю сімейного виховання на особистісний розвиток молодшого школяра. Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доповідей міжнар. наук.-техн. конф. Молодих учених та студентів, Тернопіль 27-28 листопада 2019. С.134-135. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/29681/1/Book3-2019.pdf#page=135>
6. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 176-177 с.
7. Федосова Г.Л., Ошовська М.В. Формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку в сім'ї. Вісник післядипломної освіти. Київ, 2009. № 11(2). с. 304-305.
8. Чайкіна С.В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 2(31). С. 223-228.

*Бороздина Тетяна*

*Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Проблема соціально-психологічних детермінант прояву тривожності підлітків є надзвичайно актуальною в сучасному контексті, оскільки підлітковий вік є періодом значних фізичних, психологічних та соціальних змін. При цьому сучасні дослідження вказують на те, що тривожність у підлітковому віці може бути наслідком не лише індивідуальних психологічних особливостей, а й впливу соціальних факторів, таких як сімейні взаємини, соціальне довкілля, освітній контекст та соціально-економічні умови. В умовах повномасштабного вторгнення, глобальних змін, соціальних конфліктів, пандемії та економічної нестабільності, проблема тривожності стає ще більш актуальною, оскільки підлітки піддаються високим рівням стресу і непередбачуваності.

Аналіз психологічної літератури дає змогу стверджувати, що проблема тривожності особистості є достатньо розробленою. Зокрема, різні аспекти прояву тривожності у підлітковому віці розглядали такі вчені, як Є. Артеменко [1], І. Булах [2], О. Волошок [3], І. Кошлань [4], С. Кузьменко [2], Ю. Лановенко [5], М. Мокрій [6], В. Поліщук [7], Л. Пономаренко [8], С. Томчук [9], М. Томчук [9], І. Франкова [6] та ін. Проте слід констатувати, що, незважаючи на наявність значної кількості ґрунтовних праць з проблеми підліткової тривожності, підліткового віку, бракує досліджень, спрямованих на визначення соціально-психологічних детермінант прояву тривожності у підлітковому віці.

Мета статті – теоретично обґрунтувати соціально-психологічні чинники детермінанти прояву тривожності у підлітковому віці.

Проведений теоретичний аналіз основних наукових підходів до проблеми тривожності особистості в зарубіжній та вітчизняній психології [1; 2; 6; 9 та ін.] дозволяє окреслити поняття «особистісна тривожність» як стабільну психічну властивість, що характеризується схильністю переживати стан тривоги в ситуаціях соціальної взаємодії. У цьому контексті особистісна тривожність особи сприймається як «один із ключових параметрів індивідуальних відмінностей, який визначається генетичними, онтогенетичними та ситуаційними факторами» [6, с. 101]. Дослідження підтверджують, що «особливості прояву високої тривожності в різні вікові періоди зумовлені специфікою найважливіших соціальних потреб» [7, с. 24]. У підлітковому віці це проявляється через домінування потреби у неформальному спілкуванні з дорослими та однолітками, а також посилення ролі референтної групи.

Дослідники здебільшого дійшли спільного висновку, що тривожність є важливим фактором і невід'ємною складовою психічного розвитку особистості. І. Булах наголошує, що «нормальна особистість не є такою, що позбавлена внутрішніх конфліктів і суперечностей; це особистість, здатна приймати їх, усвідомлювати та самостійно розв'язувати відповідно до своїх загальних цілей, цінностей і ідеалів» [2, с. 479]. Однак значення, яке надається проявам підліткової кризи, настільки велике, що навіть їх відсутність викликає занепокоєння. Хоча дослідження демонструють, що більшість підлітків не стикаються із серйозними проблемами, оточуючі часто вважають інакше, оскільки існує потенційна ймовірність емоційних ускладнень.

Дослідження вікової динаміки тривожності в підлітковому віці вказує на тенденцію до зростання цього показника, що пов'язано з перебудовою системи взаємин і зміною соціальних ролей [3]. При цьому спостерігається своєрідне зміщення тривог і страхів: зменшуються «природні» (інстинктивного характеру) і зростають «соціально-обумовлені» тривоги, максимальні показники яких досягаються у 15 років [6]. Типові прояви тривожності у підлітків включають вербальну експресію болю та м'язову ригідність [1]. З віком виявляється тенденція до зменшення неструктурованих вокальних форм протесту та надмірної моторної активності, водночас посилюється вербальна експресія і контроль над власним тілом [6]. Також відзначено, що емоційні реакції сучасних підлітків стають більш диференційованими, з акцентом на значущість стимулу та ситуації [9].

Л. Пономаренко підкреслює, що «рівень тривожності є показовим з точки зору якості емоційного пристосування підлітка до тих чи інших соціальних умов» [8, с. 11]. Є. Артеменко вказує на те, що «коливання рівня особистісної тривожності у пубертатному періоді може розглядатися як внутрішня детермінанта наявних поведінкових проблем» [1, с. 23]. Ю. Лановенко припускає, що «зниження надтривожності у підлітків свідчить про зростання індексів делінквентної поведінки, тобто тривожність стримує агресивні дії та сприяє закріпленню гуманістичної спрямованості особистості» [5, с. 138].

С. Томчук та М. Томчук відзначають, що «прояви високої тривожності у підлітків спостерігаються у двох формах: це страх-гнів і страх-страждання, які по-різному себе виявляють, але однаково дезадаптують особистість» [9, с. 46]. У випадку страху-гніву, очікування нападу, насміхань або образ з боку оточення призводить до виникнення агресивних реакцій як форми психологічного захисту. Важливо для тривожного підлітка в цій ситуації — не пропустити інформацію, яка може загрожувати його самооцінці. У випадку страху-страждання реакція захисту проявляється через відмову від спілкування та уникання контактів з людьми, які можуть уявляти «загрозу». Щоб зменшити надмірне психоемоційне напруження, підліток часто втрачається у «світі фантазій», де намагається вирішити свої внутрішні конфлікти і задовольнити невтілені потреби. Як зазначає С. Кузьменко, у такому «світі» мрії стають не продовженням реальності, а радше її протипологом. Цей відірваний від дійсності стан проявляється також у змісті фантазій, які не відповідають фактичним можливостям і перспективам розвитку підлітка [2].

І. Кошлань зазначає, що причини високої тривожності підлітка часто криються в нерозумінні або ігноруванні його найважливіших потреб з боку батьків, а також у дотриманні авторитарного стилю спілкування чи, навпаки, у створенні атмосфери безконтрольності та потурання в стосунках із дорослими. Тривожність може виникати через домінування гіперпротекції та надмірної емпатійності батьків, які, прагнучи захистити дитину від реальних і уявних проблем, встановлюють дріб'язковий контроль та накладають численні обмеження. Це призводить до переживання підлітком власної неспроможності проявити самостійність. У ситуаціях, коли сімейне виховання ґрунтується на завищених вимогах, які підліток не може виконати або виконує з великими зусиллями, тривожність з'являється через страх невдачі, побоювання помилок і можливість отримання незадоволення від батьків. До підвищення тривожності також сприяє непослідовність або необґрунтованість вимог з боку батьків: якщо підліток не знає, як відреагує на його вчинок, але очікує негативної реакції, він перебуває у постійному стані тривоги. Внутрішнє протиріччя, яке виникає у підлітка через відчуття неспроможності відповідати очікуванням оточення й залишатися при цьому самим собою, веде, з одного боку, до компенсаторної гіпертрофії його «Я» у вигляді загостреного егоцентризму, а з іншого – до розвитку нав'язливої концепції «не-Я», яка не відповідає реальним можливостям підлітка. Це, у свою чергу, дезінтегрує «Я», викликає відчуття внутрішньої амбівалентності та підвищує рівень тривожності, зокрема через страх змін і втрати індивідуальності [4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що особистісна тривожність розглядається як негативний фактор, який впливає на розвиток особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана з іншими несприятливими явищами і тенденціями, характерними для підлітків. Перш за все, підвищений рівень особистісної тривожності слугує критерієм порушеного психічного здоров'я у підлітковому віці, проявляючись через такі зміни, як слабка ідентичність, емоційна лабільність, занижена самооцінка та соціальна неадаптивність. Як зазначає М. Мокрій, «висока особистісна тривожність є одним із основних корелят невротичного конфлікту, індикатором кризового стану підлітка і чинником його психосоматичних розладів» [6, с. 105]. З іншого боку, І. Франкова акцентує увагу на тому, що

«тривожні підлітки мають низький рівень інтеграції особистого досвіду, внаслідок чого створюється найбільш недосконалий наратив» [6, с. 104]. Перелічені аспекти свідчать, що тривожність підлітків може суттєво впливати на їх психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

На сьогоднішній день у психології вважається, що тривожність, яка обумовлена віковими завданнями розвитку і опосередкована Я-концепцією підлітка, може виконувати мобілізуючу функцію, сприяючи підвищенню ефективності спілкування та діяльності дитини. Дослідження підтверджують, що «рівень тривожності у пубертатному періоді прямо пропорційний рівню емпатійності, позитивний вплив яких на особистість підлітка проявляється у підвищенні уваги, обережності, готовності до ухвалення рішень, прискоренні переробки емоційної інформації та здатності до прогнозування на мовно-мисленнєвому рівні» [8, с. 14]. Крім того, В. Поліщук зазначає, що «зростання тривожності у підлітків є одним із критеріїв формування їх самосвідомості та чутливості у сфері міжособистісних стосунків» [7, с. 259]. Наявність виразної орієнтації тривожних підлітків на соціальну нормативність дозволяє стверджувати, що особистісна тривожність виступає своєрідною психологічною ціною за адаптацію підлітка в соціумі. Таким чином, тривожність може бути як викликом, так і ресурсом для розвитку особистості в підлітковому віці.

Висновки. Отже, вікова специфіка тривожності як особистісної властивості підлітка визначається різними чинниками, змістом тривожних переживань, формами прояву, а також компенсацією та захисними механізмами. Сучасний підхід до розуміння феномену тривожності підкреслює, що ця риса є природною для підліткового віку і не повинна розглядатися лише з точки зору її деструктивного впливу на особистість. Теоретико-практичні дослідження свідчать, що наприкінці підліткового віку тривожність може перетворитися на стійке особистісне утворення. У цей період особистісна тривожність обумовлена перебудовою системи взаємостосунків, зміною соціальних ролей, а також емоційним пристосуванням підлітка до певних соціальних умов. Важливу роль також відіграють особливості сімейного виховання та інші соціальні фактори. Тому тривожність може виступати не лише як перешкода, але й як чинник, що сприяє розвитку адаптивних стратегій у підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко Є. Теоретичний аналіз співвідношення понять «тривога» та «тривожність» особистості. Освіта і наука. 2021. С. 22-26.
2. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності сучасних підлітків. Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150-157.
3. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності підлітків. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
4. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.
5. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. Соціальна психологія. 2014. № 6. С. 137-145.
6. Мокрій М., Франкова І. Тривога у дітей і підлітків : шляхи подолання. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2018. №3 (3). С. 101-106.
7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
8. Пономаренко Л. П. Особливості когнітивної сфери осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі молодших підлітків) : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.
9. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.

*Кульбако Ельвіда  
Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

#### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Війна – це надзвичайно складний період, який впливає на всі сфери життя людей, і студентська молодь не є винятком. В умовах воєнного конфлікту перед молодими людьми постають численні виклики, які стосуються як емоційної стабільності, так і соціальної