

**SCI-CONF.COM.UA**

# **EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS**



**PROCEEDINGS OF V INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
MAY 20-22, 2024**

**BARCELONA  
2024**

# **EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS**

Proceedings of V International Scientific and Practical Conference

Barcelona, Spain

20-22 May 2024

**Barcelona, Spain**

**2024**

## UDC 001.1

The 5<sup>th</sup> International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements” (May 20-22, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. 474 p.

**ISBN 978-84-15927-35-8**

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // European congress of scientific achievements. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-achievements-20-22-05-2024-barselona-ispaniya-arhiv/>.*

**Editor**

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [barca@sci-conf.com.ua](mailto:barca@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Barca Academy Publishing ®

©2024 Authors of the articles

## ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ

**Шиделко Анна Володимирівна**

к. соц. н., доцент,  
доцент кафедри соціально-поведінкових,  
гуманітарних наук та економічної безпеки  
Інституту управління, психології та безпеки,  
Львівський державний  
університет внутрішніх справ

**Гнелицька Олена Олегівна**

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»  
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,  
Національний університет «Львівська політехніка»

**Вступ.** Тривожність у підлітків є однією із найпоширеніших проблем. Вони можуть стикатися з різними ситуаціями, які спричиняють стрес, тим самим, підвищуючи цю тривожність, а саме: суперечки з батьками та однолітками, проблеми в навчальному закладі, нерозділене кохання, статеве дозрівання тощо.

**Ціль роботи.** Звернути уваги товариства дослідників до актуальної теми сучасності – тривожність підлітків. Висвітлити причини та наслідки тривожності підліткового віку.

Проблему тривожності, у своїх роботах розглядали такі вчені як, У. Морган, К. Еріксон, Ю. Ханін, Б. Вяткін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільер, Н. Махоні та інші. Впродовж тривалого періоду здійснювалися наукові дослідження щодо тривожності серед підлітків, як емоційного стану, так і його впливу на соціалізацію молодого особистості.

**Матеріали та методи.** У статті використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизацію теоретичних даних.

**Результати обговорення.** Для початку, варто визначити саме поняття «тривожність». Тривожність – це термін, який охоплює великий спектр почуттів, таких як страх, напруженість, нервовість, занепокоєння тощо.

Загалом, тривожність трактується як емоційний стан, що негативно впливає на психічне здоров'я людини [4, с. 9]. Тривожні люди часто стикаються з проблемами: сну, травлення, компульсивної поведінки, невпевненості в собі, апатії, в'ялості, панічними атаками тощо. Вчені досліджують взаємозв'язок між тривогою та страхом, оскільки страх може бути конкретним проявом тривоги. Проте, є наукові переконання, що тривога є первинною реакцією, тоді як інші дослідники вважають страх як фактор, який викликає стан тривожності.

Ч. Спілбергер відзначає ситуативну тривожність, яка виникає у зв'язку з конкретною ситуацією, яка створює об'єктивні причини для занепокоєння. Це зовнішній стимул, що активізує людину та мобілізує її до рішучих дій. Такий стан тривожності є нормальним і корисним, оскільки допомагає людині уважно й відповідально реагувати на проблемні ситуації. Навпаки, ненормальним є зниження ситуативної тривожності, коли людина демонструє недбалість та безвідповідальність, прокрастинацію перед серйозними проблемами, що може вказувати на безвідповідальність, низький рівень самосвідомості та інфантильність у життєвій позиції [4, с. 9-10]

Дослідження тривожності у дітей підліткового віку набуває важливості через унікальні аспекти цього періоду. У цей час формуються стійкі психологічні риси, характер і реакції на емоції. Підлітковий період є ключовим у формуванні особистості та соціальної ідентичності, але водночас характеризується втратою дитячого світогляду та появою тривоги та дискомфорту. Вимірювання тривожності як характеристики особистості має велике значення, оскільки ця властивість значно впливає на поведінкові патерни особи.

Певний ступінь тривожності є природним і корисним для здорової та продуктивної особистості. Кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, відомий як «корисна тривожність». Оцінка цього стану є важливою частиною самоконтролю і самовдосконалення. Дослідники вважають, що тривожність може виникати як внаслідок генетичних чинників, так і через вплив зовнішнього середовища. Зазвичай, якщо тривожність

переростає в тривожний розлад, її лікують за допомогою різноманітних методів, таких як психотерапія, лікарські засоби або їх комбінація.

Рівень тривожності у підлітків виявляється вищим порівняно з іншими віковими періодами. Ще одна важлива суперечність, яка є об'єктивно незалежною від підлітка, полягає у їхньому бажанні бути незалежними, але водночас вони залишаються залежними від дорослих, зокрема від батьків. Дослідженнями різних авторів було підтверджено, що тривожність проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Психологічний аспект включає емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Емоційна частина характеризується особистими переживаннями. Поведінковий компонент виявляється у формі двох типів реакцій: пригнічення та збудження. Когнітивний аспект охоплює мотиваційну та комунікативну сфери, а також стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості [2, с. 4].

Відомо, що підвищена чутливість може бути причиною виникнення тривожності. Однак не кожен підліток з високою чутливістю стає тривожним. Багато залежить від того, як батьки спілкуються з підлітком. Наприклад, існує висока ймовірність, що дитина виховуватиметься в тривожному середовищі, якщо батьки використовують підходи, подібні до гіперпротекції, що означає надмірну турботу, строгий контроль, багато обмежень та заборон, а також постійне «сіпання».

Іншим прикладом є виховання за типом гіперопіки, що може поєднуватися з симбіотичними стосунками дитини з одним із батьків, зазвичай з матір'ю. У такому сценарії взаємодія між дорослим і дитиною може приймати форму авторитарної, коли дорослий наказує, або демократичної, де він консультується з дитиною та враховує її думку. Батьки з певними характерологічними особливостями, такими як тривожність, недовірливість та невпевненість у собі, схильні до встановлення таких тісних емоційних зв'язків з дитиною. Внаслідок цього батько або мати може передавати свої страхи дитині, сприяючи формуванню у неї тривожності. Також, вважається, що гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, призводять до прагнення підлітків до

самостійності та індивідуалізації у відносинах з батьками. Це може викликати конфлікти з батьками, але також може сприяти укладанню зрілих та рівноправних взаємин [1].

Виростання поруч з емоційно незрілими, тривожними батьками може призвести до відчуття тривожності у самої дитини. Навіть якщо ці батьки виглядають адекватними та нормальними зовні, забезпечуючи фізичний та матеріальний добробут своєї дитини, відсутність емоційного зв'язку може спричинити в дитини відчуття порожнечі замість справжньої безпеки. Тому така дитина може вирости також тривожною, і найбільше це буде проявлятися в підлітковому віці. Бо саме тоді, в неї буде відбуватися статеве дозрівання і соціалізація [1].

Підлітки по-різному можуть переживати тривожність. Наприклад, у меланхолійних підлітків спостерігається менша здатність до адаптації порівняно з іншими типами темпераменту. Це означає, що вони можуть мати вищий рівень тривожності порівняно з сангвініками, які є більш адаптивними та оптимістичними. Водночас флегматичні та холеричні підлітки зазвичай мають середній рівень тривожності, оскільки їхні темпераментні особливості дозволяють їм краще реагувати на стресові ситуації.

Підлітковий вік відзначається особливо виразними гендерними різницями, оскільки саме в цей період відбувається процес статевого дозрівання та формування статевої ідентичності. Крім того, підліток починає активно усвідомлювати своє місце в суспільстві та формує світогляд і особисті якості для майбутнього життя. Дослідження шкільної тривожності виявляє такі види тривожності, які характерні для підлітків старшого віку: загальна тривожність, страх не відповідати очікуванням дорослих, соціальний стрес та страх ситуацій, пов'язаних з перевіркою знань [5].

Також не можна відкидати та той факт, що школа може підвищувати тривожність, яка вже утворилась у сім'ї. Тривожність, що зростає може призводити до падіння самооцінки та зменшення навчальних досягнень, що сприяє утворенню відчуття невдачі. Недостатня впевненість у собі може

породжувати бездумне слідування вказівкам дорослих, відсутність ініціативи та лише формальне засвоєння знань.

Батьки, розчаровані неуспішністю своєї дитини, можуть починати концентруватися на цих проблемах у спілкуванні, що лише поглиблює емоційний дискомфорт. Таким чином, утворюється замкнуте коло: негативні особистісні риси дитини впливають на її навчання, а низька успішність спричиняє негативну реакцію дорослих, що лише посилює сформовані у дитини особливості.

Також одним із факторів тривожності у підлітків може бути їхня соціалізація. Найбільший ступінь хвилювання серед підлітків спостерігається у відносинах з однокласниками та батьками, тоді як найменший інтерес вони проявляють до взаємодії з іншими дорослими, такими як вчителі або інші дорослі особи. Учні старших класів мають найвищий рівень тривожності у всіх аспектах спілкування, проте особливо виражена тривожність спостерігається в їхніх стосунках з батьками та іншими дорослими, на яких вони певною мірою покладаються.

Основною сферою діяльності для підлітків є спілкування. Комунікуючи, переважно зі своїми однолітками, вони отримують важливі знання про життя. Для підлітків вкрай вагома думка та позиція їхньої групи. Приналежність до певної групи надає їм додаткову впевненість. Позиція підлітка в групі та його особисті якості, які він отримує у колективі, значною мірою залежать від його мотивації. Відокремлення підлітків від групи може призвести до зростання розчарування та тривоги.

У своїх дослідженнях М. Неймарк виявив, що серед підлітків спостерігається негативний емоційний стан, який виражається у вигляді тривоги, страху та агресії, і цей стан зазвичай спричинений невдоволеністю їхніми досягненнями. Також виявлено, що у дітей з високою самооцінкою можуть виникати емоційні розлади, такі як тривога. Вони можуть намагатися виступати як «кращі» учні або займати провідні позиції в колективі, хоча не завжди мають можливості відповідати своїм високим вимогам.



**Висновки.** Отже, підлітковий вік – це один з найскладніших періодів у житті людини, коли не лише відбувається перебудова раніше сформованих психічних структур, але й формуються нові. Цей період є різким переходом до дорослості, де розвиваються суперечливі тенденції [3, с. 68]. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю і швидкою зміною настрою. У період підліткового віку тривожність приймає специфічні психологічні особливості через особливості вікової динаміки, виявлення кризових моментів та емоційну нестабільність, а нині та ситуації в країні. Отже, через вплив несприятливих обставин, стан тривоги має змогу перерости у стійку особистісну якість. І щоб ситуація не ставала критичною, потрібно обов’язково звернутися до спеціаліста.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ліндсі К. Гібсон Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. 240 с.
2. Боровенська К. С. Вплив дитячо-батьківських взаємовідносин на виникнення тривожності у підлітків. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://knopp.org.ua/file/22\\_2021.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://knopp.org.ua/file/22_2021.pdf).
3. Шутова Марина Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31254/1/18\\_Shytova.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31254/1/18_Shytova.pdf).
4. Фатєєва А. Ю. Психологічні особливості тривожності підлітків як чинник навчальної неуспішності. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12396/1/%d0%a4%d0%b0%d1%82%d1%94%d1%94%d0%b2%d0%b0%20%d0%90.%d0%ae..pdf>.
5. Петраківська Т. Н. Індивідуально-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. URL: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/38-Chapter%20Manuscript-1524-1-10-20230612%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/38-Chapter%20Manuscript-1524-1-10-20230612%20(1).pdf).