

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Фабіян Вікторія

здобувач вищої освіти

Спеціальність «Психологія»

Гаврилькевич В'ячеслав

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології та педагогіки

Хмельницький національний університет, Україна

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів у формуванні підліткової особистості, він супроводжується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. У даному віці діти часто відчують тривожність, яка може бути пов'язана з гормональними змінами, навчальним навантаженням, проблемами у спілкуванні з однолітками.

Постійне відчуття тривоги, або хронічна тривожність (генералізований тривожний розлад), є серйозним психічним станом, що характеризується стійким, іноді безпідставним хвилюванням і занепокоєнням щодо різних аспектів повсякденного життя. Цей феномен є частиною загальної тривожності, яка природньо виникає як захисна реакція організму на стресові фактори, але в умовах хронічної тривоги цей стан набуває патологічного характеру [2].

Термін «тривожність» свідчить про переживання стану неспокою, протягом певного періоду у визначених біогеосоціальних умовах і процесах його динаміки [3].

Тривожність у підлітків може проявлятися у вигляді хвилювання, невпевненості у собі та страхом перед майбутнім. Підлітки можуть бути занадто критичні до себе.

Симптоми тривожності у підлітків поділяються на фізичні та емоційні симптоми.

Фізичні симптоми:

- прискорене серцебиття;
- біль за грудиною;
- часте дихання;
- підвищене потовиділення;
- тремтіння;
- слабкість;
- втома;
- напруженість в м'язах;
- запаморочення;
- зміни в діяльності шлунково-кишкового тракту;
- часте сечовиділення;
- порушення сну [1].

Емоційні симптоми:

- відчуття знервованості до межі;
- безпричинне роздратування;
- передчуття біди;
- утруднення з концентрацією уваги [1].

Підліткова тривожність може бути природньою, але за умови, що ненесе шкоди підлітку. Якщо у дитини з'являються труднощі у навчанні, спілкуванні з однолітками та загалом у повсякденному житті, це може свідчити про підвищений рівень тривожності. Тривожність підлітка може бути руйнівною для їхнього звичного життя та неодноразово виступає причиною порушення соціальних взаємин і взаємодії з оточенням.

Для визначення тривожності у підлітків можливо використання таких методик:

- методики Шкала тривоги Бека;
- Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова);
- Тест HADS для визначення рівня тривоги і депресії;
- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Тривожність значно впливає на підлітків та їхнє нормальне життя.

Причин виникнення тривожності є безліч:

1. Генетична схильність. Деякі люди мають генетичну схильність до тривожних розладів, що збільшує їх ризик розвитку хронічної тривожності.

2. Фізичне здоров'я. Деякі хронічні захворювання можуть погіршувати психоемоційний стан і викликати тривожність.

3. Гормональні зміни. Зміни рівня гормонів, таких як кортизол або естроген, можуть викликати дисбаланс в організмі, що впливає на емоційний стан.

4. Неврологічні порушення. Порушення в роботі мозкових центрів, відповідальних за регуляцію емоцій, можуть сприяти розвитку тривалих станів тривожності.

5. Стресові життєві події. Втрата близької людини, розлучення, переїзд або зміна роботи є сильними тригерами стресу, який може привести до розвитку хронічної тривожності.

6. Постійне робоче навантаження. Високий рівень відповідальності, тривале робоче навантаження або відсутність підтримки з боку керівництва можуть сприяти вигоранню та постійній тривозі.

7. Сімейні конфлікти. Напружені стосунки з рідними, розбіжності у поглядах або постійні сварки підвищують рівень тривоги та стресу.

8. Соціальні та економічні труднощі. Фінансові проблеми, борги чи нестабільне економічне становище можуть створювати відчуття нестабільності, що підживлює тривожність.

9. Негативний інформаційний вплив. Постійний доступ до негативної інформації, наприклад, через новини або соціальні мережі, може посилювати відчуття загрози й безвиході [2].

Для подолання тривожності важливе значення має психологічна підтримка з боку сім'ї та оточення. Батьки можуть намагатись створити комфортне та безпечне середовище для висловлення підлітком своїх хвилювань.

Рекомендації щодо подолання тривожності підлітків:

1) виконуйте фізичні вправи (біг, йога танці);

2) намагайтесь абстрагуватись. Якщо ви тривожитесь через різні обставини, які відбуваються у вашому житті та ви відчуваєте безпорадність, тоді потрібно змінити ставлення до ситуації;

3) намагайтесь дотримуватись режиму сну. Стабільний графік сну, значно знижує рівень тривожності;

4) виконуйте дихальні вправи:

– дихання «4-7-8»;

– дихання по квадрату;

– діафрагмальне дихання «животом».

Отже, тривожність у підлітковому віці є поширеним психічним явищем, яке може виникати під впливом сімейних, соціальних та особистісних факторів. Помірний рівень тривожності є природним, проте у підлітків з підвищеним рівнем тривожності виникають труднощі у навчальній діяльності та спілкуванні з однолітками. Важливу роль у підтримці щодо подолання тривожності відіграють батьки. Використання рекомендацій щодо особливостей подолання тривожності підлітків, сприяє зниженню рівня тривожності.

Список використаних джерел

1. Швидко А. Тривожні розлади: визначення та симптоми. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/tryvozhni-rozlady-vyznachennya-tasymptomy/> (дата звернення 08.05.2026).
2. Шевчук О. М., Конопляник Л. І. Постійне відчуття тривоги: чому виникає та як його подолати. URL: https://apteka.net.ua/articles/postiayne-vidchuttya-tryvohychomu-vynykae-ta-yak-yoho-podolaty?srsId=AfmBOorJTO_E-FWadKn5NYEPjuFJw-Tj73KJ0vM9oF69hWVCnZ2Bdra (дата звернення 08.05.2026).
3. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С. 195-204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2023_20_22 (дата звернення 08.05.2026).