

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ CORRECTION OF ANXIETY IN YOUNG PEOPLE

У статті розглядаються методи корекції тривожності у осіб юнацького віку, підкреслюючи важливість цього питання в умовах сучасного суспільства. Актуальність дослідження обумовлена стрімким зростанням тривожності серед осіб юнацького віку, адже вони постійно стикаються зі значним соціальним тиском, очікуваннями з боку батьків та труднощами у формуванні кар'єри. У статті аналізуються теоретичні засади, які стосуються вивчення тривожності, а також різноманітні підходи до її корекції. Включаючи: когнітивно-поведінкову терапію, яка корегує тривожність шляхом ідентифікації та зміни негативних шаблонів мислення, які сприяють тривожним реакціям, а також розробки нових, більш адаптивних поведінкових стратегій; психоаналіз, який корегує тривожність, досліджуючи несвідомі конфлікти та травматичні досвіди, які лежать в основі тривожних симптомів, з метою їх усвідомлення та інтеграції в особистість; гуманістичний підхід, що спрямований на розвиток самосвідомості, прийняття себе та своїх почуттів, актуалізацію особистісного потенціалу, що дозволяє індивіду усвідомити причини тривоги та знайти власні ресурси для її подолання. Особливу увагу приділено вивченню причин виникнення тривожності, її різновидам, таким як соціальна – виникає через страх бути оціненим негативно іншими людьми; роздільна – виникає через страх розлучатися з близькими людьми або бути в незнайомому середовищі; тривожність роздуму – виникає через постійне занепокоєння щодо різних аспектів життя індивіда, та їхньому негативному впливу на психічний розвиток молоді. Виокремлено те, що тривожність може гальмувати особистісний розвиток, ускладнювати міжособистісні стосунки та знижувати продуктивність. У статті також підкреслюється значення психологічної підтримки та ролі кваліфікованих фахівців у процесі корекції тривожності.

Ключові слова: тривожність, юнацький вік, соціальний тиск, психологічна корекція, ког-

нітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гуманістичний підхід.

The article discusses the methods of anxiety correction in adolescents, emphasising the importance of this issue in modern society. The relevance of the study is due to the rapid growth of anxiety among adolescents, as they constantly face significant social pressure, expectations from parents and difficulties in forming a career. The article analyses the theoretical foundations related to the study of anxiety, as well as various approaches to its correction. Including: cognitive-behavioural therapy, which addresses anxiety by identifying and changing negative thought patterns that contribute to anxiety reactions, as well as developing new, more adaptive behavioural strategies; psychoanalysis, which addresses anxiety by exploring unconscious conflicts and traumatic experiences that underlie anxiety symptoms in order to understand and integrate them into the personality; a humanistic approach aimed at developing self-awareness, acceptance of oneself and one's feelings, and actualisation of personal potential, which allows an individual to understand the causes of anxiety and find their own resources to overcome it. Particular attention is paid to the study of the causes of anxiety, its types, such as social anxiety, which arises from the fear of being judged negatively by other people; separation anxiety, which arises from the fear of being separated from loved ones or being in an unfamiliar environment; reflection anxiety – arises from constant anxiety about various aspects of an individual's life and their negative impact on the mental development of young people. It is highlighted that anxiety can inhibit personal development, complicate interpersonal relationships and reduce productivity. The article also emphasises the importance of psychological support and the role of qualified professionals in the process of anxiety correction.

Key words: anxiety, adolescence, social pressure, psychological correction, cognitive behavioural therapy, psychoanalysis, humanistic approach.

УДК 159.9:159.96-159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.13>

Сахно П.І.

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Лесик Т.Г.

студентка
Сумський державний університет

Постановка проблеми. У часи, коли сучасне суспільство активно культивує увагу до свого психічного здоров'я, однією з найрозповсюдженіших проблем, з якою стикається молодь, залишається відчуття тривожності. Втомилені від соціального тиску, очікувань батьків, труднощів у кар'єрному зростанні, картинок бажаного життя у соціальних мережах – особи юнацького віку не рідко відчувають тривожність.

Страхи та упередження дійсно активно впливають на самопочуття юнаків та юначок, адже саме у цьому віці люди зазвичай починають самостійне життя, а остаточно відокремившись від батьків, відчувають тривожність через страх відповідальності за подальше життя. Часто це негативне переживання призводить до ускладнень у комунікації з оточуючими людьми, зни-

ження продуктивності та працездатності або, навіть, до соматичних захворювань.

Тривога – як правило, негативно забарвлене відчуття, є узагальненим та виникає як реагування на ситуацію, що суб'єктивно визначається загрозливою. Зазвичай виникає у поєднанні з м'язовою напругою, поганою сконцентрованістю, втомою та неспокоєм. Надмірні та регулярні відчуття занепокоєння можуть свідчити про тривожний розлад у особистості.

Об'єкт дослідження. Тривожність у осіб юнацького віку.

Предмет дослідження. Корекція тривожності у осіб юнацького віку.

Завдання статті:

1) визначити теоретичні засади вивчення корекції тривожності у осіб юнацького віку;

2) проаналізувати можливості корекції тривожності у осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури);

Теоретична значущість статті. Дане дослідження допоможе розширити та поглибити вже наявні знання про можливості корекції тривожності у осіб юнацького віку.

Практична значущість статті. Результати даної статті можуть бути у майбутньому використані для написання нових програм з психологічної допомоги при тривожності, її корекції.

Аналіз досліджень і публікацій. Над вивченням методів корекції тривожності у осіб юнацького віку працювали такі вчені, як Дж. Тейлор, К. Хорні, Р. Мей та інші. Так першим науковцем, який почав розглядати тривожність як психологічний феномен, був З. Фрейд.

К. Ізард зазначає, що тривожність містить у собі емоцію страху як фундаментальну, що вступає у взаємодію з іншими емоціями, а особливо такими, як провинна, сором, гнів чи співчуття.

Науковець К. Роджерс визначав тривожність емоційною реакцією на внутрішні конфлікти, що відбуваються між Я-реальним і Я-ідеальним [1].

Е. Еріксон зазначав, що у період юнацького віку, людина частіше відчуває тривожність, аніж у інші вікові періоди. Це відбувається тому, що період юнацького віку припадає на кризу ідентичності, яка проявляється у складності прийняття індивідуально – особистісних та соціальних рішень.

Вчений Ф. Перлз, як представник гештальт-терапії, пояснював тривогу у осіб юнацького віку, як страх перед майбутнім, але передусім розривом між «зараз» і «потім» [3].

Д. Груп та Дж. Нічке, виявили закономірність між бажанням передбачуваності та відчуттям тривоги. Вони зазначали, що тривожність зростає через перебільшену важливість тієї чи іншої події. Науковці створили «Модель невизначеності та оцінки тривоги» (UAMA), яка має такі показники:

- Переоцінка серйозності і ймовірності загрози;
- Підвищена увага до загроз;
- Надмірна обережність;
- Невпевненість у своїх знаннях і навичках;
- Поведінкове та когнітивне уникнення;
- Підвищена реактивність на загрози.

Після проведеного дослідження, вчені виявили, що бажання передбачуваності не обов'язково поєднується з відчуттям тривожності. Як наслідок, тривожність провокує не невизначеність як таку, а суб'єктивна оцінка індивіда щодо неї [4].

Виклад основного матеріалу. Відчуття тривожності безпосередньо негативно впли-

ває на функціональні можливості психіки людини, мислення стає ригідним, самооцінка заниженою і, як наслідок – розвиток особистості гальмується. Тривожність виступає вагомим чинником у розвитку юнаків та юначок, інколи вона відіграє рушійну роль у розвитку, допомагає людині прорахувати та передбачити певні ризики, Але зазвичай, це відчуття лише сповільнює процеси сепарації та соціалізації, перешкоджає розвитку особистості [5].

Психологи виокремлюють два види тривожності:

1. Особистісна тривожність – постійна особливість індивіда, сприймати широке коло ситуацій як таких, які несуть загрозу безпосередньо індивіду.

2. Ситуативна тривожність – стан індивіда у даний момент часу, що супроводжується напругою, пришвидшеним серцебиттям та нервозністю [5].

Вчений Ч. Спілберг та Ю. Ханін розглядають тривогу як стан та як властивість. «Станом» науковці називають ситуативну тривожність, «властивістю» – особистісну тривожність. Велика кількість дослідників також мали своє бачення терміну «тривога», так Л. Божович виокремлює адекватну та неадекватну тривожність, де адекватна є реакцією на загрозу.

У психології наявні дві форми тривожності:

1) прихована – є несвідомою, має свої прояви у таких станах як ігнорування реальної небезпеки, надмірній незворушності та намаганні відчувати спокій за допомогою відповідних поведінкових реакцій.

2) відкрита – вона є свідомою, свої прояви має у вигляді стану тривожності, поведінці та реакціях людини [6].

За для подолання небажаної тривожності психологи застосовують «психологічну корекцію». Дане поняття визначається як втручання у процес особистісного розвитку індивіда, маючи на меті покращення його ментального стану.

Стратегія та методика роботи обирається спираючись на той напрям, у якому працює фахівець.

Діяльнісний підхід – впровадження корекцій шляхом спеціалізованого навчання, що дозволяє вивести контроль та управління внутрішньою та зовнішньою діяльністю на новий рівень. Метою корекційної роботи в ситуаціях високої тривожності є не тільки оволодіння новими стратегіями поведінки та уявленнями про себе, а й інтеграція їх у повсякденну діяльність клієнта. У рамках цього підходу часто відпрацьовується оволодіння зовнішніми діями разом з подальшою інтеріоризацією – переходом контролю за виконанням дії до внутрішнього планування.

Представники психоаналітичного підходу працюють охоплюючи різні сфери психоана-

лізу, зберігаючи основну ідею: створити можливість для особистісного зростання індивіда через виявлення, вивчення та опанування несвідомих проблем, покращення навичок адаптивності психіки.

Неопсихоаналіз – базується на аналізі життєвого шляху клієнта, де джерелом тривожності виступають стосунки з його рідними та друзями.

Поведінковий напрям концентрується на створенні у індивіда оптимальних поведінкових навичок через роботу з неадаптивними формами поведінки.

Соціобіхевіористи стверджують, що індивід може отримувати досвід спостерігаючи за діями інших. Тож, методи роботи соціо-біхевіоризму базуються на наведенні прикладів поведінки у ситуаціях, що викликають тривожність у клієнта. Дані методи працюють, хоч і зазнають критики з боку колег-психологів.

У рамках когнітивного підходу корекційна робота ведеться з позиції когнітивної структурної організації. Порушення когнітивної та афективної сфер пояснюють як результат засвоєння неконструктивних суджень, які не відповідають реальності світу та ускладнюють процес адаптації до нових умов. Робота з подолання надмірної тривожності відбувається через виявлення стандартних психічних структур, що використовуються в ситуаціях, які індивід оцінює як загрозові для себе, їх детальний опис і оцінка, а на їх основі формування конструктивних прийомів для подолання хвилювання. На відміну від поведінкового напрямку, метою корекційного впливу у когнітивному підході є не зміна моделей поведінки, а розвиток когнітивної схеми, що відповідає ситуації.

Представники гуманістичного підходу базують корекційну роботу на концентрації індивіда на його позитивних якостях та досягненнях. Основні зусилля спрямовані на розвиток саморозуміння, позитивному ставленню до себе та світу. Тривожність розглядається як спосіб якомога краще осмислити критичні ситуації [7].

У період юнацького віку відчуття тривоги постає фактором, що сповільнює розвиток. Молоді люди часто стикаються з внутрішнім страхом перед можливим неприйняттям від однолітків та нерозумінням від батьків. Це підсилює невпевненість у власних діях, що і породжує тривожність.

У юнаків відбувається дуже активний розвиток особистості, і більшість психологічних функцій стають стабільними. Тривожність у даний віковий період характеризується важливими переходами у психічному розвитку юнаків і юначок, зміни відбуваються у процесах мислення, пам'яті та уваги [8].

Тривожність включає у себе такі аспекти, як емоційний, когнітивний та поведінковий, де

перший є найбільш розповсюдженим, адже саме за допомогою емоцій люди найчастіше помічають прояви тривожності [10].

Вивченням когнітивного компоненту займався Дж. Тейлор за допомогою методики діагностики рівня прояву тривожності. Вивченням поведінкового аспекту Дж. Роттер, за використання методики діагностики переважачого напрямку локусу контролю. Емоційний аспект – Т. Дембо та С. Рубінштейн, використовуючи методики діагностики рівнів самооцінки та домагань [11].

Дослідження нейрон-психофізіологічних станів тривожності у осіб юнацького віку виявили, що особистісні риси, які є притаманними тривожності пов'язані з зниженням рівня потужності частотних складових електроенцефалограми (ЕЕГ). Важливо зазначити, що дана характеристика має зв'язок з активністю у лобовому, скроневому, центральному та тім'яному відділах кори головного мозку [12].

Важливо зазначити, що у основі виникнення відчуття тривожності, як і відчуття страху лежить один і той самий нейропсихічний механізм. Все ж вчені розділяють обидва відчуття, страх є проявом тривожності, а тривожність є первинна та глибинна реакція індивіда [13].

Знаходження причини тривожності є основоположною у її вивченні. Тривожність відіграє вагомую роль під час особистісного становлення осіб юнацького віку, якщо розглядати дане відчуття посилюючись на позитивну дезінтеграцію Домбровського, ми можемо зауважити, що тривога не рідко стимулює процес дезінтеграції, який стимулює індивідів до саморозвитку та самопізнання. Під час роботи фахівець має зважати на життєвий досвід клієнта, його потреби, слабкості та сильні сторони. Заохочувати до роздумів над власними вчинками та відчуттями у той момент, навчати навичкам саморефлексії та самозаспокоєння у моменти, коли клієнт відчуває тривожність. Також варто пам'ятати, що тривожність може бути корисною, якщо навчитися спрямовувати її у правильний бік.

Тривожність у осіб юнацького віку поділяється на соціальну, роздільну та тривожність роздуму:

Соціальна тривожність – це тривожний стан, пов'язаний зі страхом перед оцінкою та осудом з боку інших. Юнаки та юначки часто все більше цікавляться соціальним життям, знайомствами з новими людьми та налагодженням стосунків з однолітками. У зв'язку з цим у юнаків та дівчат може виникати тривога, пов'язана зі страхом бути відкинутим та критики з боку бажаного оточення. Цей тип тривоги може змусити вас почуватися некомфортно під час налагодження контактів з новими людьми.

Основними ознаками соціальної тривожності є:

1. Страх перед спілкуванням з незнайомцями;
2. Страх перед осудом з боку суспільства;
3. Страх звернутися за допомогою до інших людей [9].

Соціальні зв'язки є одним з основних чинників появи тривожності у юнаків, адже система стосунків, а саме їх вибудовування і підтримка є диференційованими. Комунікація з однолітками та рідними набуває інших ознак. Так, у взаєминах з старшими вони стають холоднішими, вимагаючи більшої самостійності та уваги до власних потреб та кордонів, проте взаємини з батьками не є конфліктними, як от у підлітковому віці. Бажання користуватися перевагами дорослого життя вимагає великої кількості зусиль від осіб юнацького віку, прояви цього помітні на морально-ціннісному, поведінковому та емоційному рівнях [8].

Однією з потреб юнацького віку є бажання бути частиною спільноти. Але потреба у комунікації з'являється не через бажання самоствердитися чи отримати схвалення, а і для того, щоби пізнати здібності інших, спілкування набуває емоційної залученості з боку юнака. Якщо говорити про побудову романтичних стосунків, то люди цього вікового періоду розглядають партнера такого, який зможе надати емоційну підтримку [8].

Роздільна тривожність — це така тривожність, що породжена страхом зміни, розділення з оточуючими та рідними людьми. Часто юнаки стикаються з цим типом тривоги під час вступу до університету або ж переїзду до іншого міста. Молода людина відчуває страх перед новими обов'язками, відповідальністю за власне життя, зміною оточення.

Основні ознаки роздільної тривожності:

1. Страх перед відокремленням від батьків;
2. Страх втратити підтримку друзів;
3. Страх перед незвичними ситуаціями;
4. Регулярне відчуття страху за життя близьких людей.

Тривожність роздуму — виникає через регулярні переживання щодо майбутнього, можливих невдач та перешкод. Даний тип тривожності проявляється у юнаків у вигляді страху за майбутню кар'єру, навчання та стосунки.

Основними ознаками тривожності роздуму є:

1. Нав'язливі та негативні переживання щодо майбутнього;
2. Страх перед невідомим;
3. Немоżliвість сконцентруватися на теперішньому часі.

Проте, буде важливим зауважити, що симптоматика може відрізнятися в залежності від конкретної ситуації та особливостей життя кожної людини [9].

Тривожність – це складне явище, яке суттєво впливає на психологічний стан людини, особливо в юнацькому віці. Вона може бути як ситуативною реакцією на конкретну подію, так і стати стійкою особистісною рисою. Розуміння різних типів тривожності (соціальна, роздільна, тривожність роздуму) та їхніх причин допомагає більш ефективно працювати з цим станом.

Саме у період юнацького віку активно встановлюються соціальні зв'язки, і будь-які переживання можуть значно вплинути на подальше життя людини. Тривожність може гальмувати розвиток, заважати навчанню та будівництву міжособистісних стосунків.

Висновки. Тривожність – це складне психологічне явище, яке супроводжує людину протягом усього життя. У юнацькому віці воно набуває особливої актуальності через бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються в цей період.

Юнацький вік – період підвищеної вразливості до тривоги. Це пов'язано з пошуком своєї ідентичності, соціальною адаптацією, академічним тиском та іншими стресорами.

Психологічна корекція – ефективний метод боротьби з тривожністю. Існує багато різних підходів до корекції тривоги, кожен з яких має свої переваги та недоліки. Вибір методу залежить від індивідуальних особливостей клієнта та тяжкості його стану.

Важливо розуміти, що тривожність – це нормальна реакція організму на стрес. Однак, якщо вона заважає нормальному функціонуванню, необхідно звернутися за допомогою до фахівця. Своєчасна діагностика та корекція тривожних розладів дозволяє покращити якість життя осіб юнацького віку та запобігти розвитку більш серйозних психічних проблем.

Перспективи подальших досліджень:

1. Розробка ефективних методів профілактики та корекції тривожних розладів у осіб юнацького віку.

2. Вивчення впливу різних факторів (соціальних, культурних, біологічних) на розвиток тривожності в юнацькому віці.

3. Створення програм психологічної підтримки для осіб юнацького віку з тривожними розладами.

Загалом, ця стаття є важливим внеском у розуміння феномену тривожності в юнацькому віці. Вона підкреслює необхідність комплексного підходу до вирішення цієї проблеми, що включає як психологічну допомогу, так і соціальну підтримку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5> (дата звернення: 01.10.2024).

2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16> (дата звернення: 01.10.2024).
3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Психологічні виміри суспільства : наук. журн.* 2019. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/11895> (дата звернення: 01.10.2024).
4. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. № 5 Т. 2. 2019. С. 25–28.
5. Андрушко Я. С. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <http://surl.li/wseogq> (Дата звернення 01.10.2024)
6. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2010. 128 с.
7. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психологопедагогічна проблема. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1). 2018. С. 7–13
8. Психологія ранньої і зрілої юності. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/3156/97/> (дата звернення: 11.10.2024).
9. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : Матеріали IV наук.- практич. семінару (16 травня 2017 року). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. С. 49–52.
10. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
12. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2024. С. 70–73. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (Дата звернення: 18.02.2023).
13. Будник А.В., Мацкевич О.Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практич. посібник. Київ, 2019. 256 с.