

23-24 листопада 2022 року,  
Тернопіль, ТНТУ

**УДК 159.9**

**Марія Хом'як**

**Василь Вишньовський к. психол. н, доцент**

Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя, Україна

## **ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ І ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Mariia Chomyak**

**Vasyl Vyshnovskiy, Ph.D.; Assoc. Prof**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

### **PERSONAL ANXIETY AND WAYS TO OVERCOME IT IN ADOLESCENT AGE**

Найважливішими проблемами кожної особистості є вибір цінностей, пошук власного шляху розвитку, самореалізація. Важко переоцінити важливість формування у підростаючого покоління моральних цінностей і стандартів самооцінки та інших. Сучасні підлітки живуть у складних умовах соціально-політичних змін та економічних криз, які разом із внутрішніми суперечностями молоді сприяють виникненню розладів особистості та призводять до зниження рівня соціальної адаптованості підлітка.

Підлітковий вік — це особлива, суперечлива перехідна фаза від дитинства до дорослого життя. У цей час на тлі значних анатомо-фізіологічних змін активно формується самопізнання дитини, розширюються ціннісне ставлення до світу та свого місця в ньому, створюється власна система координат самооцінки. і побудований. курс. Це час, коли ви потрапляєте в різноманітні рольові тести, виявляєте чітку гендерну поляризацію та визначаєте свій статус у групі. У цьому віці дитина не завжди може контролювати власну поведінку і передбачити її наслідки.

Питанням розвитку особистості підлітків присвятили свої праці Л. С. Виготський, Л. І. Божович, С.Л. Рубінштейн, І. Д. Бех, Д. І. Фельдштейн. У роботах Б. Г. Ананьєва та В. С. Мухіної розглядається проблема перетворюючої ролі самопізнання щодо зовнішнього та внутрішнього світу особистості. Проблеми самопізнання та самооцінки як складових Я-концепції підлітка присвячені дослідження А.А. Реана, І.С. Кона, К.Р. Роджерс та ін. Загальнотеоретичні основи взаємозв'язку самооцінки з характеристиками соціально значущої поведінки представлені в роботах А. Маслоу, А.Н. Леонтьєв.

Аналізуючи стан тривоги та стресу, необхідно враховувати відмінності між характеристиками тривоги як емоційного стану та стресорами, які його викликають.

Страх як риса особистості може являти собою мотив або набуту поведінкову схильність, яка прихиляє людину сприймати різноманітні об'єктивно безпечні обставини як загрозливі і реагувати станом тривоги, інтенсивність якого не відповідає об'єктивній небезпеці.

З підліткового віку тривога все більше опосередковується через самооцінку і набуває ознак особистісного становлення.

Вони маскують свій страх, приховуючи його від дорослих і однолітків, і навіть від самих себе. Самі не знають, що їм потрібно, не можуть попросити допомоги і викликати негативне ставлення до інших. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини під час підліткової кризи і зміцнює віру в те, що шлях до «нормального» життя їй заблокований.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто спричиняючи порушення соціальних зв'язків з оточуючими.

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість, безініціативність.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість у прагненнях дитини, коли одне з його сильних бажань конфліктує з іншим, одна потреба заважає іншій, є причиною тривоги. Але для того, щоб розвинути страх як рису особистості, підліток повинен накопичити багаж невдалих, неадекватних способів подолання страху (Стрілецька І.І, 2016).

У період статевого дозрівання дитина робить великі кроки в реалізації своєї особистості. Процес самопізнання складний і суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто неадекватні і нестабільні. Підлітки ще не до кінця розуміють себе. Підлітковий вік – це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, що негативно впливають на формування емоційно-пізнавальної сфери.

Проблема страху займає особливе місце в сучасній науці, це «центральна проблема сучасної цивілізації».

### **Перелік використаної літератури:**

1. Кухаренко В. М. *Системний підхід до змішаного навчання. Інформаційні технології в освіті.* 2015. № 24. С. 53-67.
2. Стрілецька І. І. *Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес.* Інсайт: Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
3. *Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти:* підручник за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхоцька, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2019.
4. Ткачук Г. *Аналіз та особливості впровадження моделей змішаного навчання в освітній процес закладу вищої освіти.* Наукові записки. Серія педагогіка, 2018. № 3. С. 28–36.

23-24 листопада 2022 року,  
Тернопіль, ТНТУ

5. Томчук С.М., Томчук М.І. *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі*: [монографія] Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с

6. Чуйко О.В, Іванова І.В. *Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. актуальні проблеми психології*.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”», 2017. С. 215.