

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк З. М. Духовність особистості як прояв культурного розвитку. *Наукове пізнання : методологія та технологія*. 2023. № 1 (51). С. 30-36.
2. Бех І.Д. (2018) Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 296 с.
3. Духовно-моральне виховання особистості : теорія та практика : науково-методичний посібник / за заг. ред. канд. пед. наук, доцента Л. М. Михайлової. Харків : «Друкарня Мадрид», 2019. 250 с.
4. Савчин М. Духовна парадигма психології: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 252 с.
5. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг [збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)]. Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 123 с.

Марина ШУТОВА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тривожність як риса чи особистісна тривожність, не проявляється у поведінці. Але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто і як інтенсивно у індивіда виникає стан тривоги.

Тривожність одна із найпоширеніших феноменів психічного розвитку. В даний час велика кількість підлітків відчувають емоційну напруженість, занепокоєння, тривогу та страхи. Серед основних причин виникнення високого

рівня тривожності дослідники вказують: завищені вимоги, авторитарна система виховання, яка не враховує інтереси, здібності та схильності [2].

Особистісна тривожність може розглядатися як особистісна характеристика, що виявляється у постійній схильності до переживань тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Дитина, схильна до такого стану, постійно перебуває в настороженому та пригніченому настрої, у неї утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається як страшний і ворожий. Закріплюючись у процесі становлення характеру до формування заниженої самооцінки та похмурого песимізму.

Одна з яскравих особливостей старшого підліткового віку – особистісна нестабільність. Вона проявляється, насамперед, у частих змінах настрою, афективної «вибуховості», тобто емоційна лабільність, пов'язана з процесом статевого дозрівання, фізіологічними перебудовами в організмі. Але особистісна нестабільність – це більше, ніж коливання емоційного фону.

Підлітковий вік багатий на переживання, труднощі і кризи. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, методи емоційного реагування; це час досягнень, швидке нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Водночас це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності та психологічного дискомфорту.

У підлітковому віці тривожність починає опосередковуватися у «Я-концепції», стаючи особистісною властивістю. Я-концепція підлітка часто суперечлива, що викликає труднощі у вихованні та адекватній оцінці власних успіхів та невдач, підкріплюючи тим самим негативний емоційний досвід та тривожність як особистісну властивість. У цьому віці тривожність виникає як наслідок потреби стійкого задовільного ставлення до себе, найчастіше пов'язаного з порушеннями відносин з іншими.

У старшому підлітковому віці особистісна тривожність описується як цілісна емоційна характеристика особистості, яка формується в результаті

взаємодії її внутрішніх психологічних детермінант (характеристик емоційної та мотиваційно-потребової сфер, самовідносин) та зовнішніх умов, представлених соціально-психологічними характеристиками підлітків (гендер, соціометричний та референтометричний статус у групі однолітків).

Феномен тривожності у старшому підлітковому віці описується лише характеристиками емоційної сфери: показниками тривожності (ситуативної, особистісної, самооцінної, міжособистісної, шкільної, загальної), фрустрованості, агресивності, ригідності. Як додаткові характеристики особистісної тривожності виступають показники самовідносин, соціометричного та референтометричного статусу, міжособистісних потреб [4].

Виразність особистісної тривожності виявляється безпосередньо з іншими емоційними станами і опосередковано, через характеристики самовідносин – з характером міжособистісних потреб. Взаємозв'язок особистісної тривожності з характеристиками самовідносин носить як безпосередній, так і опосередкований характер. Взаємозв'язок особистісної тривожності з характеристиками емоційної сфери та самовідносин виявляється у своєрідній будові двох типів підсистем детермінант тривожності, що функціонують за принципом «замкнутого психологічного кола»: а) які включають параметри емоційних станів;

б) включають параметри само відносини [3].

Структура підсистем детермінант тривожності диференціюється залежно від соціально-психологічних характеристик підлітків, що проявляється у зміні характеру та силі взаємозв'язків особистісної тривожності з характеристиками емоційної сфери міжособистісних потреб.

Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у підлітковому віці є складним та багатогранним явищем. Можна виділити кілька ключових аспектів, які впливають на формування особистісної тривожності у підлітків: [1]

1. Соціальне середовище: взаємодія підлітків з сім'єю, друзями, школою та суспільством загалом істотно впливає на їх психічний стан. Сімейна обстановка,

відносини з батьками, конфлікти у школі та внутрішньо-групові відносини можуть бути джерелами тривожності.

2. Академічне навантаження: шкільні вимоги та очікування можуть викликати тривожність у підлітків. Постійне навчальне навантаження, іспити та оцінки можуть стати факторами, що сприяють тривожності.

3. Соціальне порівняння: підлітки можуть відчувати тривожність через постійне порівняння себе з іншими. Соціальні мережі та медіа можуть посилювати цей процес, створюючи ілюзію досконалості в інших.

4. Соціокультурні стандарти: очікування суспільства та культурні стандарти, пов'язані з успіхом, зовнішньою привабливістю та досягненням певних цілей, можуть створювати тиск та викликати тривожність у підлітків.

5. Події та травми: особисті події, такі як розлучення батьків, переїзд, втрата близьких, травматичні події можуть бути джерелами тривожності.

6. Особистісні особливості: індивідуальні риси особистості, такі як схильність до перфекціонізму, низька самооцінка або низька впевненість у собі можуть посилювати особистісну тривожність.

Вивчення цих факторів та їх взаємозв'язків може допомогти зрозуміти процес розвитку особистісної тривожності у підлітків та розробити відповідні стратегії підтримки та допомоги їм у справі з цією проблемою.

Тривожність погіршує можливості підлітка, результативність його діяльності, що у свою чергу позначається на емоційному стані. Складність та суперечливість старшого підліткового віку робить його фактором ризику для багатьох небажаних проявів. Потрібна кропітка, цілеспрямована, серйозна робота з формування особистісних якостей і поведінкових моделей, що забезпечують підлітку сприятливий розвиток особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Веренич Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. К.: Редакції загально-педагогічних газет, 2014. 64 с.

2. Боришевський М. І. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки. Харків, ОВС, 2012. 527 с.

3. Нехорошкова О.М., Грибанов А.В. Тривожність у дітей: причини та особливості прояви. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2018. №5. С.12-16.

4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.

Марія ДІДОРА

кандидат психологічних наук, доцент, Міжнародна академія управління персоналом, м. Житомир, Україна

СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

В сучасних умовах жорстокої війни, складних соціальних і економічних змін у дорослих і дітей спостерігається різного роду збільшення психологічних травм. Практика переконливо свідчить про ріст ролі психології, її значення і, відповідно, збільшення запиту на кваліфікованих психологів, здатних надати дієву допомогу не лише дітям різного віку, але й дорослим (цивільним і військовим), сім'ям і родинам, які втратили на війну близьку людину. Це свідчить про значне ускладнення діяльності психологів та підвищення вимог до їх професійної підготовки.

Зміни у суспільстві та соціальній сфері породили потребу у створенні різного роду психолого-реабілітаційних та психологічних центрів, розробці корекційних програм тощо. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню у молоді інтересу до професії психолога, про що свідчать прийом абітурієнтів у вищі заклади освіти (бакалаврат, магістратура, перекваліфікація). Здобувачі освіти роблять ставку на отримання професії психолога, що підтверджується тенденціями ринку праці.

Поряд з цим уявлення людей про професію психолога не завжди правильні, існує багато міфів про науку і реальні можливості психолога. І тому новоспечені студенти психологічних факультетів бувають дуже здивовані, що все набагато складніше і, що психологія — наука не така проста, як здається. А психолог — це дещо інший фахівець, ніж той, якого показують у фільмах.