

Богдана Бабій,
здобувачвищої освіти,
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Науковий керівник:
Олексій Сабадуха,
кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціального забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

ТІЛЕСНІ ТА ПСИХІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Проблема дослідження полягає у ретельному вивченні та розумінні тілесних та психічних проявів тривожності у підлітків. Поширення цього явища серед молоді є загрозою її фізичному та психічному здоров'ю, а також може вплинути на загальну якість життя та соціальну адаптацію. Виявлення тісного взаємозв'язку між фізичними та психічними аспектами тривожності у підлітків є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування. Недостатнє розуміння цих проявів може призвести до неправильної діагностики та надання неадекватної підтримки, що підкреслює актуальність вивчення цієї проблеми в контексті здоров'я та благополуччя підлітків.

Зазвичай підлітки вередливі та дратівливі, занадто стурбовані своєю зовнішністю та прагнуть усамітнитися. Але для такого віку це цілком нормально. Однак іноді така поведінка може свідчити про психічні розлади. Проблеми з психічним здоров'ям у підлітків [1] зустрічаються частіше, ніж ми думаємо. Однак, на щастя, більшість з них успішно лікуються. Головне – вчасно помітити і звернутися за допомогою.

Підлітковий вік характеризується передусім сильним прагненням до особистісної експансії, до самовираження. В цьому віці вперше вибудовується життєва стратегія, що базується на

рефлексії і співвідношенні своїх індивідуальних здібностей, статусних, вікових та індивідуальних особливостей і домагань з вимогами суспільства [2]. У підлітків провідний тип діяльності – це спілкування. Вони формують референтну групу і часто є занадто залежними від думки однолітків, прагнуть визнання і схвалення. Водночас під впливом різких змін афективних станів вони можуть перебувати в режимі самоізоляції та проводити багато часу в мережі інтернет та соціальних мережах.

Підлітковий період характеризується появою нових усвідомлень щодо власного образу Я (зростання тіла, його зміна). Проходження цього етапу остаточно визначає структуру психічного апарату, тому його значення важко переоцінити. Не останню роль у цьому відіграє розвиток тілесного Я, де виникає потреба вписати зміну зовнішнього вигляду в психічну реальність підлітка; в свою чергу, наявність хронічних захворювань все це ускладнює, особливо якщо вони безпосередньо пов'язані зі Схемою Тіла [3]. Недосконалість тіла – це розчарування, з яким підліток змушений щось робити за допомогою стратегій подолання (свідомо) або через захисні механізми (несвідомо). Ситуація стає ще складнішою та особливою, коли підліток навчається в середовищі, яке позначає цю тілесну недосконалість, і тому виникає тривожна зустріч із цим фактом не лише в реєстрі реального, а й у реєстрі Символічного (згідно з до Ж. Лакана). Прикладом такої ситуації є підлітки, які навчаються в спеціальних санаторно-інтернатних закладах для студентів з вадами хребта. Це особливий вибір, психологічних особливостей які ще не вивчені, тому такі дослідження є актуальними.

Тілесні прояви тривоги у підлітків включають прискорене серцебиття, м'язову напругу та порушення концентрації, що може вплинути на їхнє фізичне самопочуття [3]. Психічні прояви тривожності у підлітків проявляються внаслідок підвищеної

дратівливості, нервового напруження, страхів і негативних думок, що може призвести до зниження якості їх психічного здоров'я. Тривога у підлітків може проявлятися через зміни сну, такі як безсоння та кошмари, які погіршують загальний тілесний та психічний стан. Тілесні прояви тривоги можуть включати поверхневе дихання, м'язову напругу та підвищене потовиділення. Психічні симптоми можуть проявлятися у вигляді постійних думок про можливі негативні події, труднощів зосередження та неспокою. Тривога також може викликати відчуття втоми і дратівливість, що проявляється на загальному стані людини.

Розуміння та врахування як тілесних, так і психічних проявів тривоги у підлітків є ключовим для розробки індивідуальних стратегій підтримки та ефективних методів лікування.

Висновок. Проблема тілесних і психічних проявів тривожності у підлітків зумовлює актуальність її дослідження з огляду на загрозу тілесному та психічному здоров'ю молоді, а також можливий вплив на якість життя та соціальну адаптацію. Розуміння тісного взаємозв'язку між тілесними та психічними аспектами підліткової тривожності стає ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування. Помилковий діагноз і неадекватна підтримка можуть виникнути через нерозуміння цих проявів. Дослідження спрямоване на розкриття цих аспектів, щоб надати підліткам відповідну допомогу та стимулювати їх психоемоційний розвиток у цей ключовий період життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горобець О. Теоретичні аспекти дослідження тривожності у навчанні учнів підліткового віку. *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки*. Збірник статей учасників Третьої Міжнародної наукової інтернет-конференції «Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки» (16 березня

2021 р., м. Дрогобич). Редактори упорядники М.В. Сачин, А.Р. Зимянський. – Дрогобич: «Швидкодрук», 2021.

2. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. – 527 с.

3. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *«Молодий вчений»*. № 11 (51) . ДНУ листопад, 2017 р. - С. 835-838.