

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-19>

УДК 159.938

**Євген ПОТАПЧУК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

e-mail: [potapchuk1@i.ua](mailto:potapchuk1@i.ua)

**Алла ПАСІЧНИК**

Хмельницький національний університет

e-mail: [allapas77@ukr.net](mailto:allapas77@ukr.net)

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

*У статті здійснюється вивчення взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я. За результатами аналізу наукових джерел уточнено поняття «тривожність» та «психічне здоров'я». Поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особою як потенційно небезпечна. При цьому фахівці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту.*

*З'ясовано, що пандемія COVID-19 та війна суттєво посилює інтерес дослідників до проблеми збереження психічного здоров'я особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Тривожність є підґрунтям появи в осіб підліткового та юнацького віку цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, а також порушень механізмів психологічного захисту. Основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкілля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; відчуття потреби забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті.*

***Ключові слова:** особистість, підлітки, старшокласники, тривожність, психічне здоров'я, взаємозв'язок, небезпека, відновлення і збереження здоров'я.*

**Yevhen POTAPCHUK, Alla PASICHNYK**

Khmelnyskiy National University

## **RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PERSONAL MENTAL HEALTH**

*The article highlights the pressing issue of restoring and preserving mental health in Ukraine, emphasizing the need for effective strategies across various professional fields. It underscores the importance of identifying personal resources for self-preservation, fostering the ability to overcome environmental challenges, crises, and extreme situations while maintaining emotional balance. Research indicates that anxiety, rooted in negative social environments during early life, can persist throughout one's lifespan, negatively impacting mental health. The study explores the interconnection between anxiety and mental health, particularly in adolescents and high school students.*

*While existing literature often views anxiety as a genetically, ontogenetically, or situationally determined mental property, this study focuses on the relationship between anxiety and mental health as an independent research area. The COVID-19 pandemic and war have*

*intensified researchers' interest in this issue, particularly concerning adolescents and high school students, who may experience various psychological difficulties, conflicts, and disruptions in psychological defense mechanisms.*

*The concept of anxiety is defined as a complex process involving cognitive, affective, and conative reactions in situations perceived as potentially dangerous by the individual. High levels of personal anxiety manifest as a tendency to perceive the environment as threatening and a strong desire to ensure personal safety, often leading to self-imposed restrictions. The article suggests that family members play a crucial role in the restoration and preservation of their children's mental health, necessitating the preparation of parents for effective psychotherapeutic functions - a prospect for future research.*

**Key words:** *personality, teenagers, high school students, anxiety, mental health, relationship, danger, health recovery and preservation.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема відновлення та збереження психічного здоров'я населення України є надзвичайно актуальною і її вирішення потребує пошуку ефективних форм, методів, а також алгоритмів дій фахівців різних сфер. Особливої уваги потребують питання, які стосуються виявлення особистісних ресурсів особистості як суб'єкта самозбереження, формування в неї здатності і успішно долати перешкоди докільця, кризові та екстремальні ситуації, зберігаючи високу емоційну врівноваженість і стійкість до стресогенних чинників. Саме вміння людини контролювати тривожність, справлятися зі щоденними викликами та стресами є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Дослідження науковців свідчать, що тривожність, викликана негативним соціальним середовищем в ранньому віці, може залишатися стійкою протягом усього життя людини, а отже деструктивно впливати на здоров'я особистості. Важливо зазначити, що саме тривожність є підґрунтям появи у людини цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів. Крім того, вона може порушувати ефективність механізмів психологічного захисту. Отже, існує потреба у дослідженні цієї проблеми, зробивши акцент на вивченні взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Вивчення та дослідження феномену тривожності завжди викликало інтерес у вітчизняних та зарубіжних дослідників [1-12]. Проте пандемія COVID-19 та війна суттєво посилила цей інтерес останніми роками. Проблема тривожності стає важливою у сучасній психологічній науці, оскільки вона впливає як на основні характеристики особистості, так і на загальний її розвиток.

Як свідчить практика, психіка людина є надзвичайно складним утворенням, яке делікатно реагує на різні стресогенні чинники. У цьому аспекті особливу увагу привертає взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. Адже в умовах сьогодення тривожність супроводжує людей щодня, викликає в них негативні психічні стани.

У психологічній науці існує значна кількість підходів до розуміння тривожності, що відображається у різних теоретичних школах [2; 8-10]. Деякі підходи акцентують свою увагу на внутрішніх психічних процесах (когнітивні механізми), інші спрямовані на зовнішні стимули та взаємодію із середовищем. Розуміння тривожності визначається також психодинамічними, біхевіористичними, когнітивними та іншими теоретичними підходами. Вивчення цього феномену свідчить, що дослідники прагнуть з'ясувати й осмислити різні аспекти особистісної тривожності як соціально-психологічної проблеми (І. Ясточкіна) [11]; причини виникнення тривожності (І. Блохіна) [1]; вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя (Н. Євдокимова, М. Тимців) [3], психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці (Л. Матохнюк, О. Шпортун) [6], психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності (К. Мущєрова) [7]; тривожність як чинник дитячого неврозу (Н. Шевченко) [11] та ін.

Більшість досліджень та публікацій розглядають феномен тривожності як властивість психіки, що детермінована генетично, онтогенетично або ситуаційно. Основна увага приділяється причинам виникнення тривожності у представників різних вікових груп, особливо підлітків, старшокласників. Водночас вивчення взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості ще не було предметом окремого дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у дослідженні взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я осіб підліткового та юнацького віку.

### **Виклад основного матеріалу**

Вивчення та аналіз наукової літератури [2; 5; 8; 9] дає підставу стверджувати, що поняття «психічне здоров'я» відображає стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Водночас доречно зазначити, що зміст цього поняття не вичерпується лише медичними та

психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують життєдіяльність людини. Цілком логічно, що життєдіяльність людини супроводжує почуття тривожності, рівень вияву якої може впливати на стан її душевного благополуччя.

Дослідниками поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна [1]; переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки [3]. При цьому фахівці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. Звертає на себе увагу те, що у вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована у таких поняттях як «тривога» (процес очікування небезпеки або стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння) і «тривожність» (особистісна якість та властивість особистості або стан дискомфорту).

Варто зазначити, що стан тривоги та страху вперше був описаний З. Фрейдом як емоційний стан, що включає в себе відчуття очікування, невпевненості та безпорадності. Ця особливість вказує на внутрішні причини цього стану, які знаходяться в основі переживань [2].

У межах індивідуальної теорії особистості А. Адлер розглядає тривожність як рису характеру, яка формується в особистості з самого дитинства. На його думку, саме тривожність відіграє суттєву роль, ускладнюючи життя і заважаючи встановленню взаємодії з іншими людьми, а також обтяжуючи можливість власного самореалізації та внесення у світ через трудову діяльність. Страх може охоплювати різні сфери людської діяльності, від страху зовнішнього середовища до внутрішніх переживань [2].

К. Хорні вважала, що тривога є необхідною складовою психіки людини. Згідно з її соціокультурною теорією особистості, походження тривоги пов'язане з відсутністю відчуття безпеки в міжособистісних стосунках. Інтенсивність тривоги пропорційна значущості та важливості, яку конкретна ситуація має для даної особистості [4].

Ф. Перлз говорив про руйнівний вплив тривожності, оскільки вона перешкоджає особистості свідомо переживати наявне, примушує постійно аналізувати та планувати майбутнє, тим самим обмежуючи розвиток спонтанності, який є важливим для зростання та розвитку особистості [2].

Водночас варто зауважити, що усі представники психоаналізу наголошують на негативному впливові тривожності на особистісний розвиток людини.

Вперше позитивний вигляд на тривожність був запропонований у наукових дослідженнях американського психотерапевта Р. Мея [2], який вважав, що тривожність є індикатором духовних викликів, що виникають у суспільстві в умовах відсутності життєвого сенсу. Вона також виникає, коли стикається з перешкодами на шляху реалізації власних планів та можливостей. Дослідник розрізняв нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога, яка виникає у відповідь на загрозу, конструктивна за своїм впливом, не призводить до пригнічення. З нею можна ефективно взаємодіяти на свідомому рівні, і вона може збагатити наше життя енергією та новими перспективами. З іншого боку, невротична тривога, що має деструктивний вплив, може спричинити паніку та викликати втому.

Екзистенційний підхід переписує визначення тривожності як конструктивного феномену, який може стимулювати творчість, креативність та розвиток кращих якостей особистості. З іншого боку, деструктивний вплив тривожності виявляється в гальмуванні особистісного росту та втраті сенсу життя.

У дослідженнях Ч. Спілбергера [2] розглядаються концептуальні відмінності між тривоگوю як тимчасовим емоційним станом, та тривоگوю як стійкою рисою особистості. У більшості випадків термін «тривога» використовується для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння та поганого передчуття, активуючи автономну нервову систему фізіологічно. Цей стан може виникати як реакція на стрес та варіювати за інтенсивністю та тривалістю. Крім того, термін «тривога» використовується для позначення стійких індивідуальних особливостей у здатності індивіда до дослідження цього стану. Ч. Спілбергер використовує термін «тривога» в двох контекстах: як властивість і як стан. Тривога як стан та «ситуативна тривожність» можуть розглядатися як взаємозамінні. Коли «тривога» розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає «особистісній тривожності». Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості до тривоги та її тенденцію сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Індивідуальні відмінності у прояві особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Таке вимірювання тривожності як властивості особистості є вкрай важливим, оскільки ця властивість визначає багато аспектів людської поведінки.

У свою чергу, представники біхевіоризму та теорії соціального навчання вважають, що відсутність соціальних навичок є причиною виникнення тривожності. Наприклад, Б. Скіннер [1] розглядав тривожність як негативне явище, обумовлене покаранням.

Науковці також визначають поняття «рівень тривожності» як ключовий аспект вивчення цього стану. Засновник відомої методики «Шкала проявів тривожності» Дж. Тейлор вперше використав цей термін. Він вважав, що певний рівень тривожності – це не лише природна, але і обов'язкова особливість активності особистості. Так, у кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна або конструктивна тривожність. Цей рівень є необхідним для ефективної адаптації особистості до реальності.

Дуже високий (деструктивний) або дуже низький рівень свідчать про дезадаптивну реакцію, проявляючи себе у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності. Це є ознакою несприятливого особистісного розвитку та суб'єктивного неблагополуччя.

У свою чергу, високий рівень тривожності може негативно позначитися на формуванні основних особистісних якостей: соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, а також на рівні нейротизму та інтровертованості.

За свідченням І. Ясточкиної [12, с. 169] основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкілля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; розвиток передневротичних станів; зниження стійкості поведінки та навичок самоконтролю. У цьому контексті доречно зазначити, що зниженню тривожності особистості сприяє високий рівень її життєстійкості. Бо людина з високим рівнем життєстійкості здатна не піддаватися впливам страху, ефективно адаптуватися до стресогенних впливів і організувати повноцінне життя.

На думку дослідників, серед вагомих чинників, що сприяють появі тривожності є генетичний (мова йде про тривожно-чутливий темперамент) та психотравмуючі події у житті людини (кризові та екстремальні ситуації). При тривожних розладах людський організм починає працювати на виснаження, бо постійний стан боротьби чи очікування біди призводить до мобільності і виключення багатьох реакцій заради того, щоб вижити.

Задля визначення впливу тривожності на психічне здоров'я особистості нами впродовж 2020-2023 рр. проводилося дослідження оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності серед учнів середніх

(48 осіб) і старших (44 особи) класів закладів середньої освіти м. Хмельницького за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна.

За результатами цього тесту серед підлітків виявлено: високий рівень тривоги у 66,7%, середній – у 25%, низький – у 8,3%. Серед старшокласників показник рівня тривоги був ще вищим: високий рівень – у 85%, середній – у 25%. Це свідчить, що стреси, пов'язані з Пандемією COVID-19 та війною викликають у молодих людей різного вікового періоду напругу, занепокоєння та нервозність, що у свою чергу негативно позначається на їхньому стані душевного благополуччя.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення ознак, які вказують на наявність в респондентів тривожності. З'ясувалося, що: 66,7% і 86,4% відчувають напруженість, яка супроводжує людину практично постійно; 75% і 100% відчувають потребу забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті (не відвідувати заклад освіти, гуртки та ін.). Як бачимо у респондентів – старшокласників спостерігається дещо більший відсоток з ознаками тривожності, ніж у підлітків, що пояснюється більш усвідомленим сприйняттям можливої небезпеки в умовах війни.

Водночас варто зазначити, що серед підлітків було виявлено певні ознаки тривожності, які характерні для їхнього вікового періоду, а саме: бажання уникнути соціальної активності, впевненість в своїй неповноцінності порівняно з іншими людьми, а також у відсутності можливості пристосуватися до життя, боязнь можливої критики на свою адресу та відторгнення від соціуму, відсутність бажання мати взаємини з іншими людьми, якщо підліток не впевнений, що до неї будуть добре ставитися.

Цікавими були результати опитування учасників дослідження щодо виявлення значимих людей, які формують в них здатність успішно долати кризові та екстремальні ситуації. Підлітки такими вважають батьків (62,5%), класного керівника (25%) та психолога школи (12,5%). Що стосується старшокласників, то серед них 52,3% теж назвали батьків, а решта вказали, що вони слухають поради та переглядають відеозаписи фахівців тощо.

Як бачимо, більшість батьків виконують важливі ролі «порадників» та «розрадників для своїх дітей. Отже, це вказує на те, що члени сім'ї прямо чи опосередковано виступають суб'єктами відновлення та збереження психічного здоров'я своїх дітей. Звідси виникає потреба у психологічній просвіті батьків щодо розуміння можливостей дитини справлятися зі стресами та використання прийомів самоконтролю тривожності.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Вивчення та аналіз психологічного зв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості в підлітковому та юнацькому віці дозволяє дійти висновку, що пандемія COVID-19 та війна суттєво посилили інтерес дослідників до означеної проблеми. Особливої уваги потребує вивчення тривожності у підлітків і старшокласників, яка є підґрунтям появи у них цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, а також порушень механізмів психологічного захисту.

З'ясовано, що поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. При цьому фахівці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. Основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкілля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; відчуття потреби забезпечити свою безпеку та введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті. Більшість членів сім'ї прямо чи опосередковано виступають суб'єктами відновлення та збереження психічного здоров'я своїх дітей. Звідси виникає потреба у підготовці батьків до ефективної реалізації психотерапевтичної функції, що вбачається нами перспективою для подальших досліджень.

### **Література**

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія, (4), 2022. С. 82-86.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. Актуальні проблеми психології. Том VII. Випуск 38. С. 189-199.
4. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65-68.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 430 с.
6. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Науковий журнал



«Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2020. № 19. С. 157-63.

7. Мушчерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(15), 2022. С. 30-35.

8. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

9. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

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

11. Шевченко Н. Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С. 689-701.

12. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165-170.

### References

1. Blokhina I. O. Psykhoholichni prychyny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya : Psykhoholiiia, (4), 2022. S. 82-86.

2. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiiakh. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.

3. Ievdokymova N. O., Tymtsiv M. M. Vplyv tryvozhnosti starshoklasnykiv na otsinku nymu yakosti zhyttia. Aktualni problemy psykhoholii. Tom VII. Vypusk 38. S. 189-199.

4. Kasian T. V. Tryvozhnyi pidlitok u rodynnomu koli: problemy ta shliakhy rozviazannia. Nauka i osvita. 2011. № 11. S. 65-68.

5. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykhoholiiia zdorovia liudyny. Lutsk, 2011. 430 s.

6. Matokhniuk L. O., Shportun O. M. Psykhoholichni osoblyvosti proiavu tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi. Naukovyi zhurnal «Habitus» Prychornomorskoho naukovodoslidnogo instytutu ekonomiky ta innovatsii. 2020. № 19. S. 157-63.

7. Mushcherova K. Psykhoholichni osoblyvosti vzaemozv'язku zhyttiistiikosti ta tryvozhnosti. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykhoholiiia, 1(15), 2022. S. 30-35.

8. Osobystist u rozvytku : psykhoholichna teoriia i praktyka : monohrafiiia / za red. S. D. Maksymenka, V. L. Zlyvkova, S. B. Kuzikovi. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2015. 430 s.

9. Tytarenko T. Psykhoholichne zdorovia osobystosti : zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c.

10. Tomchuk S. M., Tomchuk M. I. Psykhoholiiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvitnomu protsesi : monohrafiiia. Vinnytsia : KVNZ «VANO», 2018. 200 s.

11. Shevchenko N. F. Tryvozhnist yak chynnyk dytiachoho nevrozu: teoretychne obgruntuvannya. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2015. Vypusk 30. S. 689-701.

12. Iastochkina I. Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*. 2020. Vypusk 6. S. 165-170.