

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-11>

УДК 159.96

Наталія БЕРЕГОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>

e-mail: n_beregova@ukr.net

Яна ПОДІЮК

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: yana.podliuk@ukr.net

ПРОЯВИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПРИЧИНИ, ОСОБЛИВОСТІ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Стаття присвячена дослідженню проявів негативних психічних станів у юнацькому віці, їх причин, особливостей та можливих шляхів подолання. Розглядаються основні фактори, що впливають на психічне здоров'я молоді, такі як: соціальний тиск, конфлікти, академічні навантаження та зміни в емоційно-психологічному стані. Особлива увага приділяється специфічним проявам тривожності, депресії, агресивності та апатії в юнацькому віці. Окреслено шляхи психологічної підтримки, включаючи розвиток емоційної стійкості, психокорекційні програми та важливість здорового способу життя. Особливо розглянуто вплив сучасних технологій та соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Стаття також звертає увагу на важливість створення сприятливого соціального середовища як в освітніх закладах, так і в сім'ї для збереження психічного здоров'я молоді.

Ключові слова: юнацький вік, психічні стани, тривожність, депресія, психокорекція, емоційна стійкість, соціальний тиск.

Natalia BEREGOVA, Yana PODLYUK,

Khmelnitskyi National University

MANIFESTATIONS OF NEGATIVE MENTAL STATES IN ADOLESCENCE: CAUSES, CHARACTERISTICS, AND WAYS OF OVERCOMING THEM

This article explores the manifestations of negative mental states in adolescence, their causes, characteristics, and potential ways to overcome them. The study examines the main factors influencing the mental health of young people, including social pressure, conflicts, academic stress, and changes in emotional and psychological states. Particular attention is given to the specific manifestations of anxiety, depression, aggression, and apathy during adolescence. The article outlines methods of psychological support, including the development of emotional resilience, psychocorrectional programs, and the importance of a healthy lifestyle. Additionally, the influence of modern technologies and social media on the mental health of young people is discussed. The article emphasizes the importance of creating a supportive social environment both in educational institutions and in families for maintaining the mental health of youth. It also highlights the need for systematic psychological support through individual counseling and

group training. Furthermore, the article investigates the potential of modern psychotherapeutic methods such as art therapy and cognitive-behavioral therapy. Conclusions are drawn about the necessity of further research aimed at developing comprehensive programs to support adolescent mental health. These findings stress the importance of multi-level approaches that involve not only psychological interventions but also social and environmental factors that influence the mental well-being of adolescents. The article also explores the role of family and educational institutions in shaping adolescents' mental health, emphasizing the need for a proactive approach to mental well-being. It suggests that early identification of mental health issues can lead to more effective interventions and prevent the escalation of psychological problems.

Keywords: adolescence, mental states, anxiety, depression, psychocorrection, emotional resilience, social pressure.

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

Юнацький вік є критичним періодом розвитку, коли особистість стикається з низкою фізіологічних, психологічних та соціальних змін. У цей час формуються основи ідентичності, майбутніх професійних і соціальних ролей, а також встановлюються навички саморегуляції. Проте цей етап супроводжується підвищеною вразливістю до негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія, стрес, емоційне вигорання та внутрішній конфлікт. Сучасні соціокультурні фактори, зокрема високий рівень академічного навантаження, соціальний тиск, вплив соціальних мереж, а також невизначеність майбутнього, значно посилюють ризик виникнення таких станів. Відсутність своєчасної діагностики й ефективних методів подолання негативних психічних станів може призвести до серйозних наслідків, таких як зниження успішності, порушення соціальних зв'язків, розвиток адиктивної поведінки або навіть суїцидальні ризики.

Аналіз досліджень та публікацій

Ряд сучасних дослідників займалися питаннями прояву негативних психічних станів в юнацькому віці: М. Левітов, В. Мясіщев, А. Петровський, О. Карпова, Б. Карвасарський, В. Вітченко, Н. Єфремова, О. Тушина, О. Макаренко, М. Голубева, З. Фрейд, Г. Салліван, У. Джемс та ін. [1; 2; 3; 5; 6; 7].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у дослідженні причин виникнення, особливостей проявів і можливих шляхів подолання негативних психічних станів у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу

Серед багатьох актуальних психологічних проблем, що виникають нині, особливе місце займають проблеми, пов'язані з психічними станами людей. Психічні стани (як негативні, так і позитивні), будучи частиною життя, поступово трансформуються у властивості особистості та риси характеру, які, утворившись, починають відігравати провідну роль у психічній діяльності людини, стають стрижнем її психіки [1].

Початок вивчення психічних станів як окремого поняття заклав американський психолог У. Джемс, який трактував психологію, як науку про психічні стани людини. Психічні стани науковець відносив до станів свідомості, які характеризуються властивостями мінливості, вибірковості, безперервності та носять особистісний характер [5].

Однак психічні стани як самостійну категорію виділив В. Мясіщев. Психічні стани є системою, що обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів з одного боку і ступень їх реалізації в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості з іншого [6].

До психічних станів відносять [5]: прояви почуттів – настрої, афекти, ейфорію, тривогу, фрустрацію; прояви уваги – зосередженість, неувважність; прояви волі – рішучість, розгубленість, зібраність; прояви мислення – сумніви; прояви уяви – мрії. Тож можна впевнено стверджувати, що психічні стани позитивно та негативно діють на людину.

Негативні психічні стани – це комплекс суб'єктивних переживань, емоційних і когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули. Такі стани можуть мати деструктивний вплив на психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Вони характеризуються відхиленнями від норми у сфері емоцій, когніцій, поведінки та фізичного стану і можуть впливати на всі аспекти життя людини, зокрема на її міжособистісні стосунки, продуктивність і самореалізацію [1].

О. Карпова вважає, що негативні психічні стани є «системою негативних емоційних переживань, що впливають на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на її здатність до ефективної комунікації та самореалізації» [5].

С. Рубінштейн зазначає, що негативні психічні стани є «реакцією особистості на конфліктні або стресові ситуації, які перевищують її адаптаційні можливості» [1].

В юнацькому віці негативні психічні стани проявляються через численні фізичні, емоційні та соціальні зміни, які супроводжують цей

період розвитку [3]. Це віковий період, коли юнаки шукають свою ідентичність, експериментують з різними ролями і соціальними групами, а також стикаються з новими життєвими викликами. В результаті цього вони можуть відчувати різні негативні психічні стани, які проявляються у різних формах.

Дослідники Н. Єфремова, О. Тушина, О. Макаренко, М. Голубева виділяють такі можливі причини появи негативних психічних станів у юнацькому віці:

1. Неправильне виховання в сім'ї – неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері.

2. Наявність компенсаторних характерологічних властивостей особистості дитини та негативних особистісних утворень (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.).

3. Негативне ставлення вчителя до дитини, для якої він є авторитетом.

4. Неадекватні взаємостосунки з однолітками [7].

Однією з найбільш поширених форм негативних психічних станів у юнаків є депресія, що може виникнути через стресові фактори (погані стосунки в родині або серед однолітків, погіршення успіхів в школі, низька самооцінка). Тривалий період смутку, відсутність інтересу до діяльності, зниження енергії та порушення сну є характерними симптомами депресії у юнаків. Особливість прояву депресії в юнацькому віці полягає в тому, що її симптоми можуть бути приховані за агресивною поведінкою, порушенням харчових звичок або невизначеними фізичними болями, такими як головні болі чи біль у животі.

Юнаки часто стикаються з тривожними розладами, які можуть проявлятися у вигляді соціальної тривожності, панічних атак або генералізованого занепокоєння. Вони можуть переживати страхи щодо свого майбутнього, побоювання щодо академічних досягнень, стосунків із однолітками або оцінки з боку оточення. Ці стани можуть заважати нормальному розвитку особистості, знижуючи якість життя та функціонування в соціумі. Тривожність у ранньому юнацькому віці, перш за все, пов'язана із зміною умов повсякденного життя, тобто відчуттям себе фактично в ролі дорослого. Як вважає С. Дмитрієва, кількість тривожних юнаків значно збільшилась порівняно з минулим десятиліттям. Тривожність стала більш глибинною й особистісною та особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками та вчителями [6].

Юнаки можуть мати проблеми з керуванням гнівом або виявляти імпульсивність, що часто проявляється у вигляді сутичок,

порушення правил або небажаних соціальних взаємодій. Гормональні зміни, нестабільність емоційного стану та проблеми з контролем емоцій можуть призвести до агресивної поведінки. Цей прояв негативного психічного стану є наслідком внутрішніх емоційних суперечностей, неповноцінності або відсутності здатності до ефективного самоконтролю [2].

У період юності підлітки активно формують свої уявлення про себе та своє тіло, що може призводити до розвитку порушень харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія. Тиск з боку суспільства або медіа щодо стандартів краси може створювати у юнаків стереотипи щодо ідеальної зовнішності, що викликає тривогу з приводу ваги та форми тіла. Такі порушення можуть мати серйозні наслідки для фізичного і психічного здоров'я підлітків [2].

У важких випадках внутрішнього конфлікту, коли емоційний біль стає нестерпним, деякі юнаки можуть проявляти у своїй поведінці ауто агресію, як спосіб впоратися з емоційними переживаннями. Цей стан зазвичай є сигналом глибокої депресії, відчаю та відчуття безвиході. У крайніх випадках можуть з'являтися суїцидальні думки або спроби суїциду. Проблеми із самооцінкою, соціальна ізоляція, стресові фактори можуть погіршувати психічний стан юнаків і робити їх більш уразливими до таких кризових ситуацій [2].

Розуміння причин цих розладів, вчасне виявлення їх проявів та надання психологічної підтримки допомагає уникнути серйозних наслідків і забезпечити юнаку необхідні інструменти для подолання труднощів та успішного переходу до дорослого життя.

Подолання негативних психічних станів у підлітків потребує комплексного підходу. Серед ключових аспектів, які можуть допомогти юнакові у подоланні цих проблем варто виокремити такі, як [4; 8]:

1. Основним шляхом подолання депресії, тривожності, агресивної поведінки та інших розладів є психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом для роботи з юнаками, оскільки вона допомагає змінити негативні думки та поведінкові патерни. Також корисними можуть бути методи арттерапії, гештальт-терапії, сімейної терапії, які сприяють усвідомленню власних емоцій та розвитку навичок емоційного самоконтролю.

2. Сім'я є основним джерелом підтримки для юнаків. Підтримка батьків у період стресу, розуміння і терпимість до змін у поведінці юнака можуть стати запорукою успіху в подоланні психічних розладів. Важливою є роль друзів і соціальних груп, які допомагають юнакам знизити рівень стресу та тривожності через здорові соціальні контакти.

3. Фізична активність, здоровий спосіб життя, правильне харчування та режим сну допомагають знизити рівень стресу, підвищити настрій і покращити психічне здоров'я юнаків. Вправи сприяють виділенню ендорфінів – гормонів радості, що зменшують симптоми депресії та тривожності.

4. Запровадження просвітницьких програм для підлітків, які охоплюють теми стосунків, емоційного інтелекту, психічного здоров'я, профілактики стресів і тривожних розладів, може значно знизити рівень виникнення психічних проблем. Такі програми мають бути частиною освітніх процесів, що допоможуть підліткам краще адаптуватися до соціальних змін.

5. У випадку серйозних психічних розладів, таких як клінічна депресія або генералізовані тривожні розлади, може бути рекомендована медикаментозна терапія. Ліки, що регулюють рівень нейротрансмітерів у мозку, можуть бути ефективними, однак вони повинні призначатися тільки лікарем.

З урахуванням вищезазначеного, основними причинами прояву негативних психічних станів у юнацькому віці, часто є: навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне); монотонність у повсякденній діяльності; повсякденні подразники; переломні етапи життя; соціальні та соціально-психологічні фактори; невизначеність; особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану); вплив навколишнього середовища тощо.

У результаті правильної та своєчасної допомоги, юнаки мають змогу успішно долати негативні психічні стани і розвиватися як психічно здорові особистості.

Також, доцільно проводити подальші наукові дослідження, спрямовані на розробку та апробацію сучасних психопрофілактичних і психокорекційних програм, адаптованих до потреб молоді, а також вивчення впливу сучасних соціокультурних змін на психічне здоров'я юнаків.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Негативні психічні стани в юнацькому віці найчастіше викликані поєднанням внутрішніх і зовнішніх факторів. Серед них можна виділити: інтенсивні фізіологічні та психологічні зміни в період становлення особистості, соціальний тиск, міжособистісні конфлікти, високий рівень академічних і соціальних очікувань, а також складності самореалізації. У юнацькому віці негативні психічні стани проявляються у формі підвищеної тривожності, дратівливості,

агресивності, апатії, депресивних станів та емоційного вигорання. Ці прояви впливають на академічну успішність, соціальну взаємодію та загальний рівень задоволеності життям.

Отже, комплексний підхід до аналізу та вирішення проблем, пов'язаних із проявами негативних психічних станів у юнацькому віці, сприятиме підвищенню психологічного благополуччя молоді та їх ефективній адаптації до викликів сучасного суспільства.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у проведенні досліджень, спрямованих на створення ефективних психокорекційних і психопрофілактичних програм для роботи з юнаками, які перебувають у стані підвищеної тривожності, депресії чи емоційного вигорання.

Література

1. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 8-11.
2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / [О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
5. Рибалка В.В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання. Основи практичної психології : підручник / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. Київ : Либідь, 1999. С. 236-242.
6. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
7. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2014. №1. С. 173-180.
8. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

References

1. Bondarenko O.F. Psykholohichni osoblyvosti suchasnoi studentskoi molodi. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2003. № 4. S. 8-11.

2. Vikova ta pedahohichna psykhohiia : navch. posib. / [O.V. Skrypchenko, L.V. Dolynska, Z.V. Ohorodniichuk ta in.]. Kyiv : Prosvita, 2001. 416 s.
3. Voloshok O.V. Osobystisni chynnyky tryvozhnosti studentskoi molodi. Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia : Psykhohiia. 2012. Vyp. 8. S. 479-484.
4. Kuzikova S.B. Teoriia i praktyka vikovoï psykhokorektsii : navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Sumy : VTD «Universytetska knyha», 2006. 384 s.
5. Rybalka V.V. Psykhohichni problemy osobystosti, yikh vyznachennia ta shliakhy rozviazannia. Osnovy praktychnoi psykhohiï : pidruchnyk / [V. Panok, T. Tytarenko, N. Chepeleva ta in.]. Kyiv : Lybid, 1999. S. 236-242.
6. Tomchuk S.M., Tomchuk M.I. Psykhohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithnomu protsesi : monohrafiia. Vinnytsia : KVNZ «VANO», 2018. 200 s.
7. Iastochkina I.A. Proiavy tryvozhnosti sered studentskoi molodi. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. 2014. №1. S. 173-180.
8. Iatsenko T.S. Psykhohichni osnovy hrupovoï psykhokorektsii : navch. posib. Kyiv : Lybid, 1996. 264 s.