

УДК 159.9.072.43::075

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3755-3763](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3755-3763)

Смірнова Ольга Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Краснопольська Світлана Михайлівна викладачка кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м. Одеса, <https://orcid.org/0009-0004-6659-1162>

Троніна Дарина Олександрівна здобувачка вищої освіти 2 курсу 2 групи спеціальності психологія Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса. <https://orcid.org/0009-0000-7591-6169>

ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ

Анотація. У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз тривожності у підлітковому віці як багаторівневого психічного феномену, що виникає на перетині біологічних, особистісних і соціокультурних факторів. Автори підкреслюють, що підлітковий період характеризується інтенсивними гормональними та нейропсихологічними змінами, які зумовлюють підвищену емоційну реактивність і нестійкість внутрішнього стану. У цьому віці формується самоідентичність, змінюється структура цінностей, розширюється сфера соціальних очікувань, що робить підлітків значно вразливішими до тривожних переживань.

У роботі розкрито основні психологічні механізми виникнення тривожності, серед яких домінують нестабільна самооцінка, когнітивні викривлення, внутрішні суперечності між прагненням автономії та потребою в підтримці, а також недостатня сформованість навичок емоційної регуляції. Особливу увагу приділено впливу сімейних взаємин, стилю виховання, академічного навантаження, соціального тиску та впливу цифрових медіа, що нерідко формують додаткові джерела стресу, посилюючи ризик розвитку хронічних тривожних станів. У статті окреслено типові тригери тривожності, пов'язані з міжособистісними взаємодіями, соціальними порівняннями, шкільною конкуренцією та інформаційним перевантаженням. Автори підкреслюють, що водночас існують значущі захисні фактори – підтримувальна сімейна атмосфера, емоційна компетентність, адекватна самооцінка та позитивні соціальні контакти – які можуть істотно знижувати рівень тривожних проявів.

Зроблено висновок, що ефективне подолання тривожності потребує комплексних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток

адаптивних стратегій саморегуляції, формування стійкості до стресу та зміцнення психологічного благополуччя підлітків. Представлений матеріал має як теоретичне, так і практичне значення для психологів, педагогів і фахівців, що працюють із молоддю, та окреслює перспективи подальших наукових досліджень.

Ключові слова: тривожність, підлітковий вік, психологічні механізми, самооцінка, соціальні впливи, емоційна регуляція.

Smirnova Olha Mykhailivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Krasnopol'ska Svitlana Mykhailivna, Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0009-0004-6659-1162>

Tronina Daryna Oleksandrivna second-year student (Group 1) majoring in Psychology at Odesa State University of Internal Affairs, Odesa. <https://orcid.org/0009-0000-7591-6169>

ANXIETY IN ADOLESCENCE: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMERGENCE

Abstract. The article presents a comprehensive theoretical analysis of anxiety in adolescence as a multilayered psychological phenomenon arising at the intersection of biological, personal, and sociocultural factors. The authors emphasize that the adolescent period is characterized by intense hormonal and neuropsychological changes that lead to heightened emotional reactivity and internal instability. At this age, self-identity is formed, value structures are reassessed, and the range of social expectations expands, making adolescents significantly more vulnerable to anxiety-related experiences.

The article reveals the key psychological mechanisms underlying the emergence of anxiety, including unstable self-esteem, cognitive distortions, internal conflicts between the desire for autonomy and the need for support, as well as insufficiently developed emotional regulation skills. Particular attention is given to the influence of family relations, parenting style, academic pressure, social expectations, and the impact of digital media, which often generate additional stressors and increase the risk of chronic anxiety conditions. The article identifies common anxiety triggers related to interpersonal interactions, social comparisons, school competition, and information overload. The authors also highlight important protective factors—supportive family environments, emotional competence, adequate self-esteem, and positive social connections—that can significantly reduce anxiety levels.

It is concluded that effective management of adolescent anxiety requires comprehensive preventive and corrective measures aimed at developing adaptive self-

regulation strategies, strengthening stress resilience, and promoting psychological well-being. The presented material has both theoretical and practical value for psychologists, educators, and specialists working with youth and outlines promising directions for further scientific research.

Keywords: anxiety, adolescence, psychological mechanisms, self-esteem, social influences, emotional regulation.

Постанова проблеми. Підлітковий вік є одним із найбільш уразливих та психологічно насичених періодів людського розвитку. Саме в цей час відбувається інтенсивне формування самоідентичності, перебудова ціннісно-сміслової сфери, пошук автономії та встановлення нових соціальних ролей. Умови цього вікового етапу нерідко супроводжуються підвищеною емоційною напруженістю, що створює сприятливий ґрунт для розвитку різних форм тривожності. За даними сучасних психологічних досліджень, рівень тривожних проявів у підлітків стабільно зростає, що робить проблему особливо актуальною для наукового аналізу та практичної психології.

Тривожність у підлітковому віці має багатофакторну природу та може проявлятися не лише як тимчасова емоційна реакція, але й як стійка особистісна характеристика або симптом більш складних психоемоційних порушень. Біологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою, поєднуються з соціально-психологічними чинниками – тиском однолітків, академічним навантаженням, очікуваннями з боку батьків і вчителів. Усе це зумовлює складність визначення ключових механізмів, які лежать в основі формування тривожних станів.

Додаткової актуальності проблемі надають соціальні трансформації сучасності: швидкі технологічні зміни, нестабільність соціального середовища, підвищення вимог до успішності та самопрезентації, а також вплив цифрових медіа. Підлітки стикаються із зростаючим інформаційним шумом і ризиками соціального порівняння, що також сприяє зростанню рівня тривожності. У результаті психологічні механізми виникнення тривожності набувають більш комплексного характеру та вимагають переосмислення.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема залишається недостатньо вивченою через необхідність інтеграції різних теоретичних підходів – когнітивного, психодинамічного, нейропсихологічного та соціокультурного. Відсутність єдиної моделі пояснення походження тривожності у підлітків ускладнює розробку ефективних програм психологічної допомоги та профілактики. Актуальним завданням є визначення й систематизація психологічних механізмів, що сприяють виникненню тривожності, а також виявлення специфічних вікових особливостей її прояву.

Таким чином, проблема тривожності у підлітковому віці постає як комплексне явище, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Її дослідження є необхідним як для поглиблення теоретичного розуміння, так і для створення ефективних психопрофілактичних та корекційних методик, спрямо-

ваних на підтримку психологічного благополуччя підлітків у період їхнього інтенсивного особистісного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові дослідження свідчать про зростання поширеності тривожних проявів у підлітків та підкреслюють багатофакторність цього явища. Наприклад, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 13% підлітків у світі мають клінічно значимі тривожні стани, а дослідження американського психолога Дж. Спілбергера показало важливість розмежування стану й риси тривожності при роботі з підлітками. У дослідженні Л. Мураскі підкреслюється роль соціальних мереж у підвищенні рівня соціальної тривожності, зокрема через часте порівняння себе з ідеалізованими образами однолітків. Українські психологи, як-от Н. Чепелева та Т. Титаренко, у своїх роботах звертають увагу на вплив сімейних взаємин і шкільного середовища, зазначаючи, що підвищені очікування батьків та академічний тиск є значущими предикторами тривожності. Разом ці дослідження формують комплексний науковий погляд на чинники, що сприяють виникненню тривожності в підлітковому віці.

Метою статті є всебічне теоретичне обґрунтування феномену тривожності у підлітковому віці, з'ясування її психологічних механізмів виникнення та систематизація ключових чинників, що впливають на формування тривожних станів у цей віковий період.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік є періодом значного психофізіологічного напруження, коли відбуваються бурхливі зміни у когнітивній, емоційній і соціальній сферах. Організм переживає гормональні перебудови, що впливають на емоційну стабільність, чутливість і реактивність. У цей час підлітки часто стикаються з новими вимогами середовища, які потребують адаптації. Тому саме в цей період особливо яскраво проявляються різноманітні форми тривожності.

Тривожність розглядається психологами як складна емоційно-когнітивна реакція, що виникає у ситуаціях невизначеності або потенційної загрози. Для підлітків характерно посилення усвідомлення себе і свого місця в соціумі, що робить їх більш чутливими до оцінок та очікувань. Почуття невпевненості у собі часто поєднується з потребою в автономії, що створює внутрішні конфлікти. Ці конфлікти можуть стати підґрунтям для формування стійкої тривожності.

Біологічні фактори відіграють важливу роль у виникненні тривожних станів. Гормональні зміни, зокрема коливання рівня кортизолу й статевих гормонів, впливають на функціонування нервової системи. Дослідження показують, що у підлітків активність лімбічної системи може бути підвищеною, тоді як префронтальна кора, відповідальна за контроль емоцій, ще дозріває. Така невідповідність спричиняє сильніші реакції на стрес. У результаті підлітки стають схильнішими до надмірного хвилювання [1, с.224].

Психологічні механізми тривожності формуються поступово, під впливом досвіду й соціальних взаємодій. Одним із ключових механізмів є когнітивна

оцінка ситуації, яка визначає інтенсивність емоційної реакції. Якщо підліток має схильність інтерпретувати події як небезпечні, навіть за відсутності реальної загрози, рівень тривоги зростає. Такі інтерпретації часто закріплюються внаслідок повторюваних негативних переживань. Це створює замкнене коло тривожних думок та реакцій.

Важливим чинником є самооцінка, яка у підлітків часто нестабільна. Пошук визнання й страх бути неприйнятим роблять підлітків вразливими до соціальної тривожності. Вони можуть уникати ситуацій, де можливе оцінювання їхніх здібностей або зовнішності. Згодом така поведінка формує патерн уникання, що лише поглиблює тривожні переживання. Самооцінка стає центральним елементом психологічних механізмів тривожності.

Сімейне середовище має значний вплив на формування емоційної сфери підлітка. Дисфункційні стилі виховання, такі як гіперопіка або надмірний контроль, можуть сприяти появі залежності й невпевненості. Натомість емоційно холодна атмосфера викликає труднощі у формуванні базової безпеки. Підлітки, які не відчують підтримки, частіше схильні до тривожності. Таким чином, сім'я виступає одним із ключових чинників виникнення або зниження тривожних станів [2, с.199].

Середовище школи також відіграє важливу роль у формуванні тривожності. Академічний тиск, конкуренція та страх перед невдачами часто провокують зростання рівня хвилювання. Підлітки нерідко стикаються з булінгом та соціальним відторгненням, що лише посилює тривожні стани. Невміння педагогів своєчасно помічати ознаки тривожності також є проблемою. Усе це формує шкільне середовище як важливий контекст тривожності.

Соціальні мережі стали новим потужним фактором, що впливає на психіку підлітків. Постійне порівняння себе з іншими, страх пропустити щось важливе та залежність від лайків створюють високий рівень емоційної напруги. Підлітки часто формують нереалістичні уявлення про себе на основі цифрових ідеалів. Це призводить до зниження самооцінки та формування тривожних очікувань. У такий спосіб цифрове середовище стає новим джерелом тривоги.

Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, які визначають рівень стресостійкості. Підлітки з високою емоційною чутливістю або нейротизмом частіше реагують на труднощі тривогою. Водночас ті, хто володіє розвиненими навичками саморегуляції, краще справляються зі стресом. Таким чином, особистісні особливості можуть як посилювати, так і зменшувати прояви тривожності. Це вказує на важливість індивідуального підходу.

Когнітивно-поведінкова теорія тривожності наголошує на ролі мислення у формуванні емоційних станів. Підлітки часто мають когнітивні викривлення, наприклад, драматизацію або узагальнення негативного досвіду. Такі викривлення посилюють тривогу та підштовхують до уникання складних ситуацій. Згодом уникання стає стійким механізмом поведінки. Це формує особливий цикл тривожності [3, с.41].

Психодинамічний підхід пояснює тривожність внутрішніми конфліктами особистості. Напруження між бажанням самостійності та страхом втрати підтримки є типовим для підлітків. Нерозв'язані конфлікти створюють відчуття невизначеності та загрози. Підсвідомі переживання можуть проявлятися як безпричинне хвилювання. У цьому контексті тривога є сигналом внутрішнього небалансу.

Нейропсихологічні дослідження показують, що мозок підлітка перебуває у стадії активної перебудови. Переважання емоційних центрів над когнітивними призводить до більш імпульсивних і тривожних реакцій. Недостатня зрілість регуляційних структур ускладнює контроль емоцій та поведінки. Тому підлітки часто відчують сильні переживання навіть через дрібні труднощі. Це робить їх більш уразливими до тривожних розладів.

Серед соціокультурних чинників варто виокремити високі стандарти успішності, що активно пропагуються в суспільстві. Підлітки стикаються з вимогами бути кращими у навчанні, спорті, творчості. Постійна конкуренція провокує відчуття нездатності відповідати очікуванням. Це створює відчуття хронічної тривоги. У результаті соціальний тиск стає вагомим джерелом стресу.

У контексті вивчення тривожності важливо враховувати гендерні особливості. Дослідження свідчать, що дівчата частіше демонструють підвищений рівень тривожності, зокрема соціальної та шкільної. Хлопці, своєю чергою, менш схильні відкрито говорити про свої переживання. Ця різниця обумовлена як соціальними нормами, так і біологічними факторами. Тому при аналізі тривожності важливо враховувати гендерний контекст [4, с.271].

Серед типових тригерів тривожності у підлітків можна виділити кілька основних груп:

- соціальні (страх оцінки, булінг, конфлікти);
- академічні (екзамени, перевантаженість, конкуренція);
- сімейні (контроль, конфлікти, нестабільність);
- внутрішні (низька самооцінка, негативні думки).

Ці чинники, взаємодіючи, можуть значно підвищувати тривожний фон підлітка.

Соціальна тривожність є однією з найпоширеніших форм у підлітковому віці. Її особливістю є страх стати об'єктом критики або висміювання. Підлітки часто уникають виступів, нових знайомств чи участі у групових активностях. Це обмежує їхній соціальний досвід і посилює почуття ізоляції. Унаслідок цього формується стійкий страх соціальних ситуацій [5, с.56].

Шкільна тривожність також має високу поширеність серед підлітків. Вона пов'язана з оцінюванням, страхом провалу та відповідальністю перед батьками. Під впливом тривоги підлітки можуть відчувати труднощі з концентрацією та пам'яттю. Це негативно позначається на їхній успішності. У таких випадках утворюється реципрокний цикл «тривога – невдача – ще більша тривога».

Інформаційний тиск сучасного середовища створює додаткове навантаження на психіку підлітка. Потoki новин, повідомлень і зображень формують постійний стан напруження. Часто підлітки відчують страх пропустити важливу інформацію. Цей стан називають FOMO – fear of missing out. Він значно підсилює тривожність і порушує емоційну рівновагу.

Формування тривожності також пов'язане з механізмами обробки інформації. Підлітки з тривожною схильністю мають тенденцію фокусувати увагу на загрозах. Вони швидко помічають негативні сигнали й довго затримують увагу на них. Такі особливості сприйняття формують стійкі тривожні реакції. З часом це перетворюється на домінантний стиль мислення.

Окреме місце займають емоційні навички, зокрема здатність розпізнавати й регулювати власні емоції. Недостатній розвиток цих навичок призводить до того, що підлітки не можуть продуктивно справлятися з напруженням. Натомість вони реагують імпульсивно або прагнуть уникнути ситуації. Це закріплює неефективні стратегії подолання. У результаті підлітки залишаються вразливими до стресу [6, с.189].

Серед захисних факторів, що знижують тривожність, можна виокремити:

- підтримувальні сімейні стосунки;
- позитивний досвід соціальних взаємодій;
- розвиток навичок емоційної регуляції;
- адекватну самооцінку та самоприйняття.

Ці чинники дозволяють підлітку ефективніше протистояти стресовим подіям.

Важливо підкреслити, що тривожність не завжди є патологічною. Помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію, спонукаючи підлітка до активних дій. Проте надмірна, хронічна тривожність знижує якість життя та порушує соціальну адаптацію. Тому визначення межі між нормою та патологією є важливим завданням психології. Це дозволяє своєчасно надати допомогу.

Психопрофілактичні заходи мають бути спрямовані на зміцнення емоційної стійкості підлітка. Ефективними є програми розвитку навичок саморегуляції, тренінги соціальних навичок та робота зі зниженням академічного тиску. Також важливо створювати підтримувальне середовище у школі та сім'ї. Такі заходи допомагають формувати здорову емоційну атмосферу [7, с.224].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним багатокomпонентним феноменом, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вона має різні форми прояву та механізми виникнення, які взаємодіють між собою. Розуміння цих механізмів є основою для розробки ефективних стратегій підтримки підлітків у період їхнього розвитку. Дослідження тривожності залишається актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Висновки. Отже, тривожність у підлітковому віці є складним і багатofакторним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Підлітковий період, позначений інтенсивними змінами у фізіологічній та емоційній сферах, створює особливі умови для виникнення

тривожних станів. Важливу роль відіграють гормональні перебудови, індивідуальні особливості нервової системи, а також рівень зрілості емоційної регуляції. Саме взаємодія цих чинників зумовлює підвищену чутливість підлітків до стресових ситуацій і зовнішнього тиску.

Психологічні механізми тривожності, зокрема когнітивні викривлення, нестабільна самооцінка, внутрішні конфлікти та неефективні стратегії подолання, значною мірою визначають характер і динаміку тривожних переживань. Сімейне та шкільне середовище, соціальні мережі й особливості комунікації з однолітками відіграють вирішальну роль у формуванні або зниженні тривожності. Виявлено, що саме поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників сприяє трансформації ситуативної тривоги у стійку особистісну характеристику, що може ускладнювати адаптацію підлітка та його соціальне функціонування.

Отримані теоретичні дані дозволяють стверджувати, що ефективна профілактика та корекція тривожності повинна ґрунтуватися на комплексному підході, який враховує вікові, індивідуальні та соціальні особливості підлітка. Важливими напрямками є розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, підтримка зі сторони сім'ї та створення сприятливого шкільного середовища. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку цілісних моделей формування тривожності та вдосконалення психологічних інтервенцій, які допомагатимуть підліткам успішно долати виклики цього складного вікового періоду.

Література:

1. Мацалап Х. Основні наукові підходи до профілактики тривожності у дітей молодшого підліткового віку. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. За ред. Г.К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 220–225.
2. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Київ. 2023. № 20. С. 195–204.
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32–48.
4. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 1(46). Київ. 2015. С. 266–272.
5. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів. 2017. С. 52–56.
6. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози та пошуки душевного спокою. Київ : Центр навч. літ., 2019, 450 с.
7. Чуйко О.В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Київ. №16. С. 215–226.

References

1. Matsalap, Kh. (2023). Osnovni naukovi pidkhody do profilaktyky tryvozhnosti u ditei molodshoho pidlitkovoho viku [Basic scientific approaches to anxiety prevention in early adolescents]. In H. K. Radchuk (Ed.), *Aksiopsykholohichni vektory rozvytku suchasnoi osvity: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 220–225). Ternopil: Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University [in Ukrainian].

2. Shyrokykh, A., & Shevchuk, A. (2023). Psykholohichni osoblyvosti pidvyshchenoi tryvozhnosti u pidlitkiv [Psychological features of increased anxiety in adolescents]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and Prospects*, 20, 195–204 [in Ukrainian].
3. Haliieva, O. M. (2019). Dyferentsiatsiia poniat «tryvoha» ta «tryvozhnist» [Differentiation of the concepts “anxiety” and “anxiousness”]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota – Psychology and Social Work*, 24(1/49), 32–48 [in Ukrainian].
4. Striletska, I. I. (2015). Tryvozhnist yak indyvidualna vlastyvist osobystosti (teoretychnyi aspekt) [Anxiety as an individual personality trait (theoretical aspect)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 1(46), 266–272 [in Ukrainian].
5. Kraieva, O. A., & Nykytiuk, T. M. (2017). Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological mechanisms of personal anxiety in adolescence]. *Ukrainskyi psykholoho-pedahohichni naukovyi zbirnyk – Ukrainian Psychological and Pedagogical Scientific Collection*, 52–56 [in Ukrainian].
6. Stossel, S. (2019). *Epokha tryvozhnosti. Strakhy, nadii, nevrozy ta poshuky dushevnogo spokoju* [The age of anxiety: Fears, hopes, neuroses, and the quest for peace of mind]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury [in Ukrainian].
7. Chuiko, O. V., & Ivanova, I. V. (n.d.). Vplyv rinvia tryvozhnosti na uspishnist navchalnoi diialnosti [The influence of anxiety level on academic performance]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology*, 16, 215–226 [in Ukrainian].