

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНОЮ ТЕПЛОЧУТЛИВІСТЮ

©С. Н. Вадзюк, І. Г. Бідзюра

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України

РЕЗЮМЕ. Підлітковий вік часто супроводжують стани емоційного дискомфорту – тривоги, страху, відчуття самотності, ізольованості. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

Як відомо, температура довкілля має вагомий вплив на організм. Добре самопочуття та висока працездатність залежать від перепаду температури. Аномальні та швидкі зміни температури можуть негативно впливати на всіх людей. Найбільше на зміну навколишнього середовища реагують метеочутливі люди, та ті, хто мають хронічні захворювання, інваліди, люди похилого віку, жителі великих міст.

Мета роботи – визначити стан тривожності, самопочуття, активності та настрою у підлітків із різною теплочутливістю.

Було проведено тестування 160 осіб підліткового віку, яких попередньо було поділено на дві групи – із високою та низькою теплочутливістю – на основі опитувальника «Рівні теплочутливості» (авторське свідоцтво № 115529 від 01.11.2022 р.) та теплової проби. Тривожність (особистісну та ситуативну) досліджували за допомогою шкали тривоги Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Самопочуття, активність та настрої ми визначали із використанням тестової методики самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскіна та ін.).

Установлено нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також краще самопочуття, активність та настрої у осіб із низькою теплочутливістю, порівняно із високою.

Виявлено залежність самопочуття, активності та настрою від рівня тривожності в осіб із різною теплочутливістю.

Вивчення дозволить прогнозувати відновлення стану здоров'я і професійну успішність в умовах підвищених стресових чинників, окреслювати шляхи адаптації осіб із високою теплочутливістю.

Висновки. Знижені самопочуття, активність та настрої спостерігаються в осіб із високою теплочутливістю, порівняно із підлітками із низькою теплочутливістю. Так, рівень самопочуття в осіб із низькою теплочутливістю становив $(4,91 \pm 0,13)$ балів, а із високою – $(3,75 \pm 0,30)$ балів, активності відповідно – $(4,88 \pm 0,14)$ та $(3,78 \pm 0,26)$ балів та настрою – $(5,08 \pm 0,13)$ і $(4,23 \pm 0,28)$ балів. Спостерігався вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності в осіб із високою теплочутливістю, порівняно з підлітками із низькою теплочутливістю. Так, рівень ситуативної тривожності у осіб із низькою теплочутливістю становив $(33,65 \pm 1,28)$ балів, а із високою – $(44,77 \pm 2,68)$ балів, особистісної тривожності відповідно – $(33,75 \pm 1,33)$ та $(46,30 \pm 2,29)$ балів.

Установлено залежність самопочуття, активності та настрою від рівня тривожності в осіб із різною теплочутливістю.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психоемоційний стан; тривожність; самопочуття; активність; настрої; теплочутливість; підлітки.

Вступ. Ми є свідками кліматичних катаклізмів, які з кожним роком все більше наростають. Основним показником, що свідчить про зміну клімату, є середньорічне зростання температури повітря. Український гідрометеорологічний центр на кінець 2018 року встановив підвищення середньорічної температури повітря в Україні на $1,1$ °C. Останніми роками майже вдвічі зросла повторюваність днів із максимальними температурами влітку, що перевищують 30 та навіть 40 °C, які належать до екстремальних погодних явищ [1].

Моделі загальної циркуляції атмосфери та океанів (МЗЦАО) прогнозують підвищення температури усереднене для всієї території України по відношенню до 2001–2010 рр. для В1 від $0,7$ до $3,0$ °C з усередненим значенням $(2,0 \pm 0,8)$ °C, для А1В від $2,4$ до $4,2$ °C з усередненим значенням

$(3,1 \pm 0,7)$ °C і для А2 від $2,6$ до $4,6$ °C з усередненим значенням $(3,8 \pm 0,8)$ °C [2].

В Європі у 2022 році було найтепліше літо за всю історію спостережень. Кілька країн, зокрема Бельгія, Франція, Німеччина, Ірландія, Італія, Люксембург, Португалія, Іспанія, Швейцарія та Велика Британія, мали найтепліший рік за всю історію спостережень», – сказано у звіті Всесвітньої метеорологічної організації та Служби зі зміни клімату Європейського Союзу. Зазначається, що середня річна температура в Європі у 2022 році була третьою найвищою за всю історію спостережень і перевищувала на $0,79$ °C середню температуру за період 1991–2020 рр. [3].

Як відомо, температура має вагомий вплив на організм. Добре самопочуття та висока працездатність залежать від перепаду температури,

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення

тому було проведено дослідження для вивчення даної залежності, а саме впливу на психоемоційний стан зміни температури. Аномальні та швидкі зміни температури можуть негативно впливати на всіх людей. Найбільше на зміну навколишнього середовища реагують метеочутливі люди, та ті, хто має хронічні захворювання, інваліди, люди похилого віку, жителі великих міст.

Аналіз сучасних робіт щодо проблеми вивчення психоемоційного стану у підлітків свідчить про актуальність даних досліджень.

Науковці стверджують, що тривожність, як стійка особистісна риса, формується тільки в підлітковому віці [4].

Попри величезну зацікавленість науковцями цією проблемою, в літературі не описані дослідження психоемоційного стану в осіб із різною теплочутливістю.

Мета роботи – визначити стан тривожності, самопочуття, активності та настрою у підлітків із різною теплочутливістю.

Було проведено тестування 160 осіб віком 15–17 років на теплочутливість, яку оцінювали за допомогою опитувальника «Рівні теплочутливості» (кількість балів 0–6 свідчить про знижену теплочутливість, 7–16 балів – про підвищену). Для підтвердження отриманих при анкетуванні результатів згодом всім обстежуваним проводили теплову пробу [5]. Перед проведенням дослідження вимірювали температуру в приміщенні, за допомогою електронного термометра «Omron Gentle Temp 720 (MC-720-E)». В обстежуваних пальпаторно визначали частоту пульсу та величину артеріального тиску аускультативним методом за допомогою приладу ММП-60, після чого занурювали кисті обох рук у ємність з теплою водою (45 °С) на 3 хвилини. Під час цього на 2-й хвилині визначали частоту пульсу та величину артеріального тиску. Це ж повторювали і після того, як тільки кисті були вийняті з води і кожні 2 хвилини аж до відновлення показників пульсу та артеріального тиску з фіксацією часу.

Тривожність (особистісну та ситуативну) досліджували за допомогою шкали тривоги Спілберге-ра – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) [6]. Методика складалась із 40 тверджень (20 на визначення рівня ситуативної тривожності і 20 – особистісної), кожне з яких слід уважно прочитати і закреслити відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як людина почувається в даний момент. Над твердженнями довго не замислюватись, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає. Для інтерпретації результатів використовувались такі орієнтовні оцінки:

✓ 0–30 балів – низький рівень тривожності;

- ✓ 31–45 балів – помірний рівень тривожності;
- ✓ вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Самопочуття, активність та настрої ми визначали із використанням тестової методики самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскіна та ін.) [7]. Методика складається з 30 тверджень. Обстежуваному необхідно зіставити свій стан із рядом ознак за багатоступінчастою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп перебігу функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Обстежуваний повинен вибрати та позначити цифру, яка найточніше відображає його стан у момент обстеження. Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: індекс 3, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний індекс 2 приймається за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який, відповідно, приймається за 7 балів (увага: полюси шкали постійно змінюються). Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих “наведених балах” і розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо з активності, самопочуття та настрою. Для інтерпретації результатів використовувались такі орієнтовні оцінки:

✓ від 0 до 3 балів – поганий рівень самопочуття, активності чи настрою;

✓ 3 – 5 балів – помірний рівень самопочуття, активності чи настрою;

✓ вище 5 балів – високий рівень самопочуття, активності чи настрою.

Комісія з питань біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України розглянула матеріали дослідження і встановила, що ці методики не містять підвищеного ризику для суб'єктів дослідження та виконані з урахуванням існуючих етичних норм та стандартів, протокол № 65 від 01.09.2021 р. Також усі обстежені дали інформативну згоду на участь у дослідженні та використання отриманих даних для наукової роботи.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали методами варіаційного аналізу із використанням ліцензійного програмного статистичного пакета «Analyst Soft Stat Plus 6» (№ ліцензії 11895400) та програмного забезпечення «Microsoft Excel». Для порівняння достовірності відмінностей двох вибірок використовували непараметричну статистику, зокрема ранговий критерій Манна – Уїтні при критичному рівні значущості $p < 0,01$.

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення

Згідно з нашими дослідженнями, 160 обстежуваних попередньо були поділені на дві групи – із низькою (107 осіб) та високою (53 особи) теплочутливістю – на основі опитувальника «Рівні теплочутливості» (авторське свідоцтво № 115529 від 01.11.2022 р.) та теплової проби.

Дослідження самопочуття, активності та настрою показали наступні результати (табл. 1): серед осіб із низькою теплочутливістю: поганий рівень самопочуття був відсутнім, у 47 % – середнім

і у 53 % – високим; активності – у 1 % підлітків – поганим, у 50 % – середнім і у 49 % – високим; настрою – поганий рівень був відсутнім, у 36 % – середнім і у 64 % – високим. Серед осіб із високою теплочутливістю: поганий рівень самопочуття був у 19 %, у 66 % – середній і у 15 % – високий; активності – у 15 % підлітків – поганим, у 70 % – середнім і у 15 % – високим; настрою – поганий рівень був у 11 %, у 61 % – середній і у 28 % – високий.

Таблиця 1. Стан самопочуття, активності та настрою в осіб з різною теплочутливістю, бали

Теплочутливість	Рівень	Самопочуття	Активність	Настрій
Висока (n=53)	Поганий	10	8	6
Низька (n=107)		0	1	0
Висока (n=53)	Середній	35	37	32
Низька (n=107)		50	54	38
Висока (n=53)	Високий	8	8	15
Низька (n=107)		57	52	69

Нами встановлено зниження самопочуття, активності та настрою у осіб із високою теплочутливістю, порівняно з підлітками із низькою теплочутливістю. Так, рівень самопочуття у осіб із низькою теплочутливістю становив (4,91±0,13)

балів, а із високою – (3,75±0,30) балів, активності – (4,88±0,14) та (3,78±0,26) балів, настрою – (5,08±0,13) та (4,23±0,28) балів відповідно.

Також нами досліджено рівень тривожності в осіб із різною теплочутливістю (табл. 2).

Таблиця 2. Стан тривожності у осіб із різною теплочутливістю

Теплочутливість	Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Висока (n=53)	Низький	2	0
Низька (n=107)		40	52
Висока (n=53)	Помірний	28	27
Низька (n=107)		64	45
Висока (n=53)	Високий	23	26
Низька (n=107)		4	10

Серед осіб із низькою теплочутливістю низька ситуативна тривожність була у 37 %, помірною – у 60 % та високою – лише у 3 % підлітків; низькою особистісною тривожністю спостерігалась у 49 %, помірною – у 42 % і високою – у 9 % респондентів. Серед осіб із високою теплочутливістю низькою ситуативною тривожністю була лише у 4 %, помірною – у 53 % та високою – у 43 % підлітків; низькою особистісною тривожністю не спостерігалась, помірною – у 51 % і високою – у 49 % опитаних.

Нами встановлений вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності в осіб із високою теплочутливістю, порівняно із підлітками із низькою теплочутливістю. Так, рівень ситуативної тривожності в осіб із низькою теплочутливістю становив (33,65±1,28) балів, а з високою – (44,77±2,68) балів, особистісної тривожності – (33,75±1,33) та (46,30±2,29) балів відповідно. Установлені кореляційні зв'язки між показниками психоемоційного стану

в осіб із різною теплочутливістю, які показали залежність самопочуття, активності та настрою від рівня тривожності в осіб із різною теплочутливістю ($p < 0,001$ між показниками за r -критерієм Манна – Уїтні). Так, у осіб, із низькою теплочутливістю (рис. 1), виявлено кореляційні зв'язки між самопочуттям та активністю (високі позитивні зв'язки ($R=0,53$)), активністю та настроєм (високі позитивні зв'язки ($R=0,50$)), самопочуттям та настроєм (середні позитивні зв'язки ($R=0,43$)). Також, між ситуативною тривожністю та самопочуттям (середні негативні зв'язки ($R=-0,20$)), а між ситуативною тривожністю і активністю (відсутні зв'язки ($R=-0,09$)) та настроєм (відсутні зв'язки ($R=-0,09$)). Між особистісною тривожністю і самопочуттям виявлені середні негативні зв'язки ($R=-0,33$), між особистісною тривожністю і активністю відсутні зв'язки ($R=-0,09$) та настроєм відсутні зв'язки ($R=-0,09$).

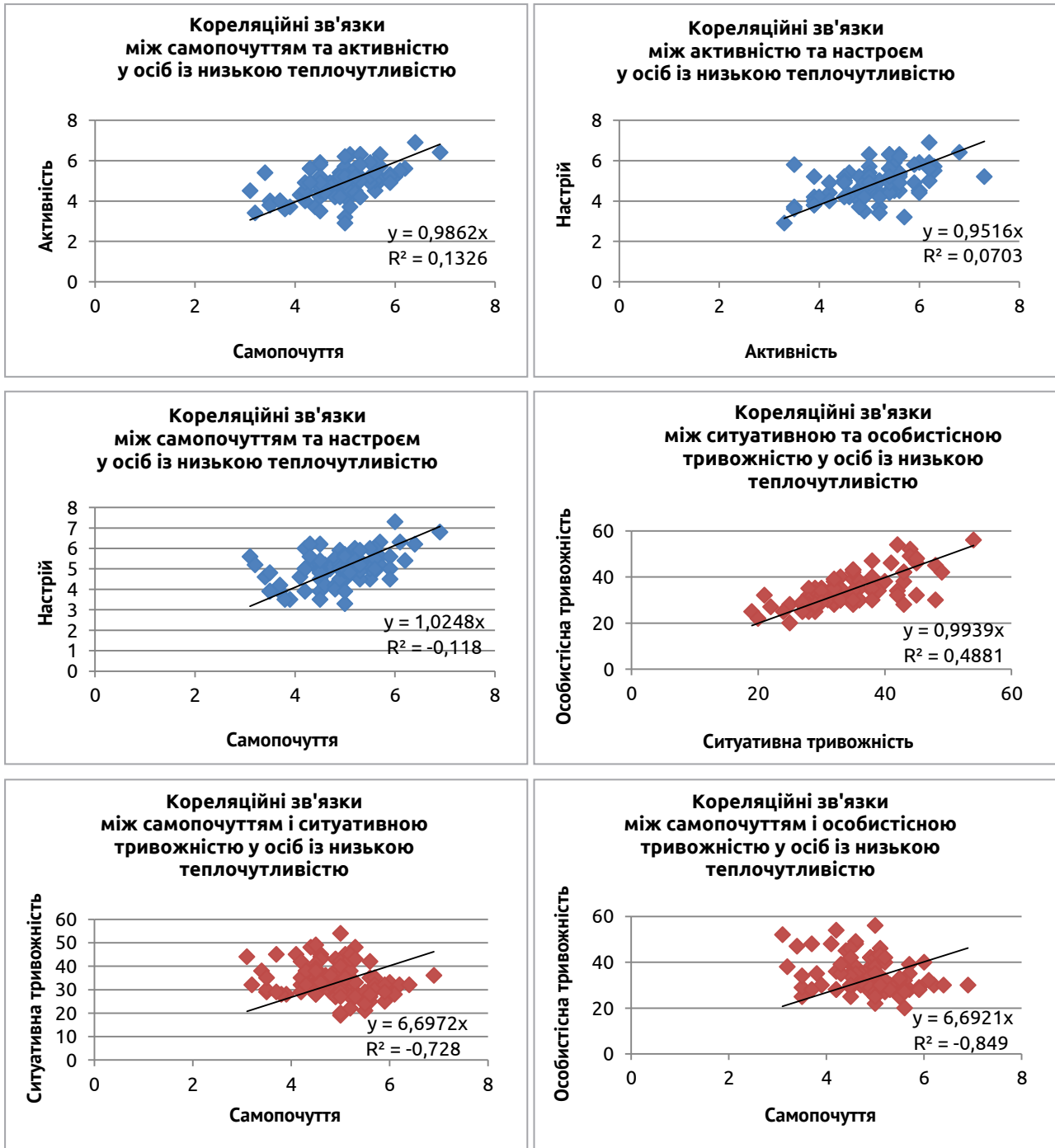


Рис. 1. Структура розподілу кореляційних зв'язків між характеристиками самопочуття, активності та настрою, а також тривожності в осіб з низькою теплочутливістю із врахуванням г-коефіцієнта кореляції Пірсона.

Також у осіб із високою теплочутливістю (рис. 2) виявлено середні позитивні кореляційні зв'язки між самопочуттям та активністю ($R=0,46$), активністю та настроєм ($R=0,42$), самопочуттям та настроєм (високі позитивні зв'язки ($R=0,83$)). Також між ситуативною тривожністю та самопочуттям виявлені середні негативні зв'язки ($R=-0,47$), між ситуативною тривожністю і активністю – середні не-

гативні зв'язки ($R=-0,49$) та настроєм – середні негативні зв'язки ($R=-0,37$). Між особистісною тривожністю і самопочуттям виявлено середні негативні зв'язки ($R=-0,42$), між особистісною тривожністю і активністю – середні негативні зв'язки ($R=-0,35$) та настроєм – низькі негативні зв'язки ($R=-0,30$).

Відомо, що підлітковому віку властиві різка зміна настрою і переживань, підвищена збудли-

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення

вість, імпульсивність, амбівалентність почуттів. У цьому віці спостерігається наявність "підліткового комплексу емоційності", який включає перепади настрою підлітків. Також підлітковий вік супроводжують стани емоційного дискомфорту – тривоги, страху, відчуття самотності, ізольованості. Отже, для емоційної сфери підлітків характерні велика емоційна збудливість; велика стійкість емоційних переживань; характерне очі-

кування страху; суперечливість почуттів; розвинуте почуття прив'язаності до групи; висока вимогливість до дружби, в основі якої лежать спільність інтересів, моральних почуттів [8]. Тому якщо підліток, керуючись своїми домаганнями щодо певного місця в колективі, в реальності не отримує його, то ця ситуація може викликати у нього сильну емоційну реакцію у вигляді тривоги. Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуч-

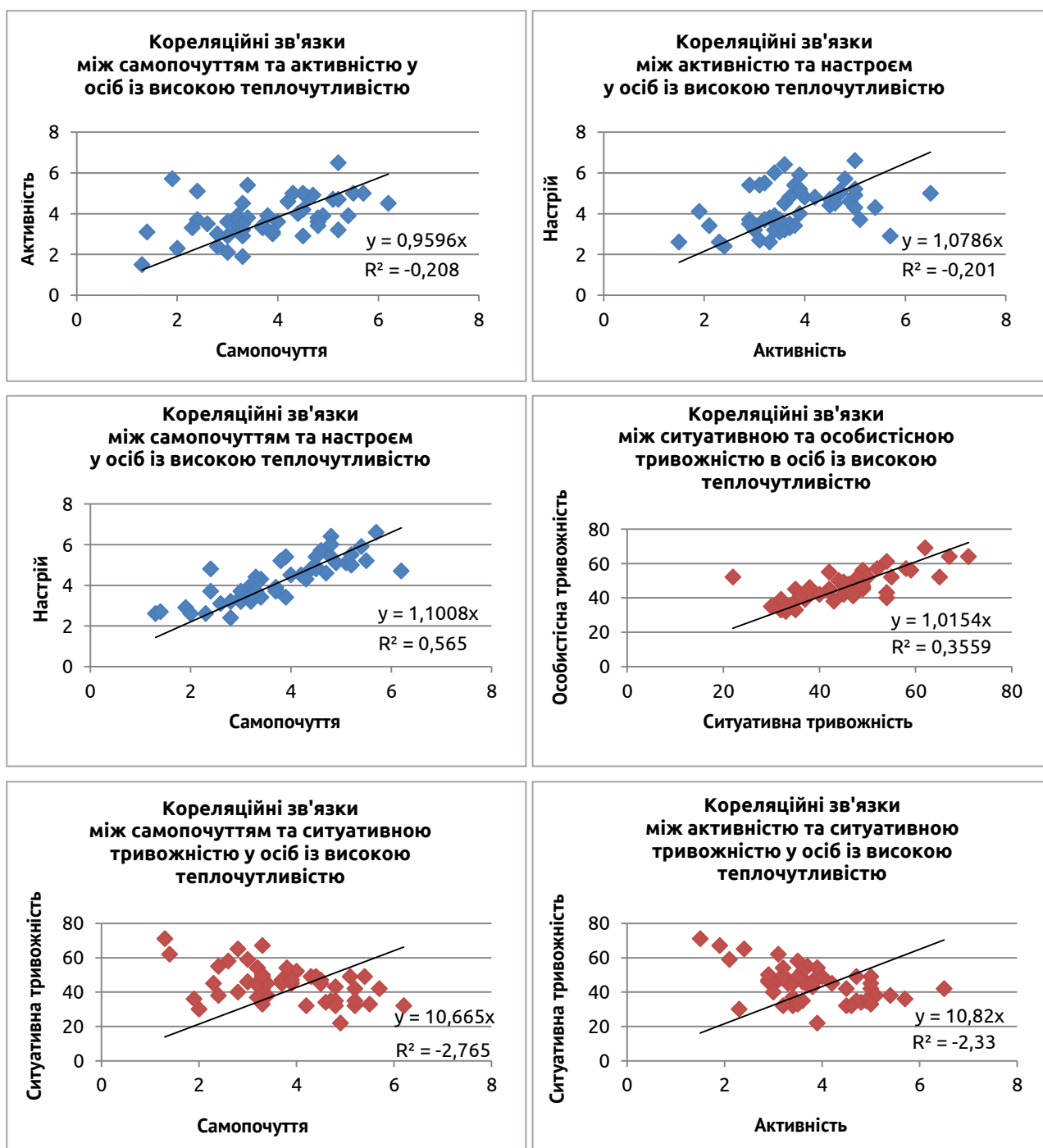


Рис. 2. Структура розподілу кореляційних зв'язків між характеристиками самопочуття, активності та настрою, а також тривожності в осіб із високою теплочутливістю із врахуванням г-коефіцієнта кореляції Пірсона.

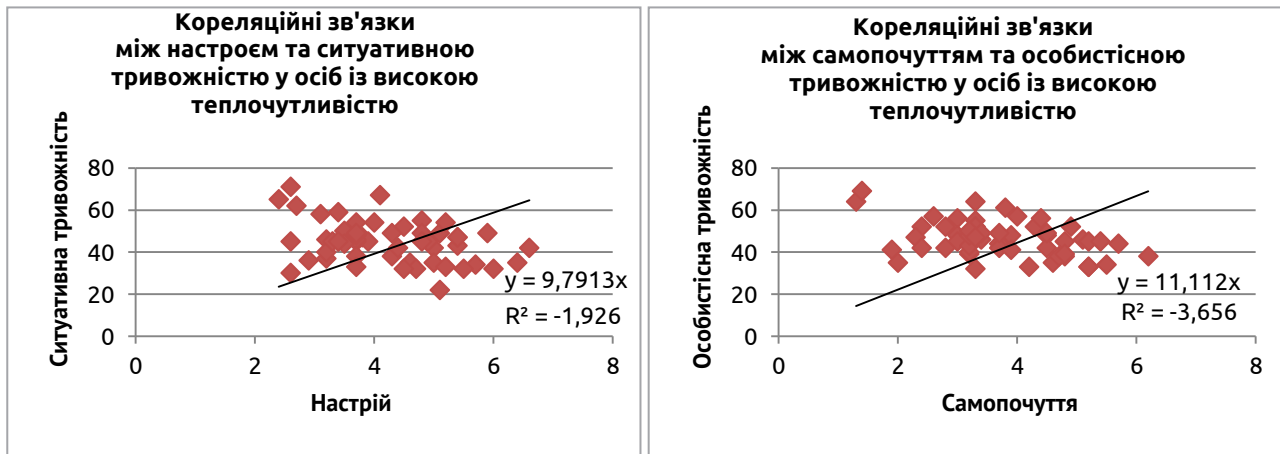


Рис. 2 (продовження). Структура розподілу кореляційних зв'язків між характеристиками самопочуття, активності та настрою, а також тривожності в осіб із високою теплочутливістю із врахуванням г-коефіцієнта кореляції Пірсона.

ця особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки є вираженням незадоволення значимих потреб людини. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям [9].

Підлітковий вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівнях особистості [4]. Відомі дані про те, що тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки – низький рівень навчаності в силу ригідності мислення, відсутності креативу уяви, продуктивності пам'яті – відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості [10]. Науковці виявили зв'язок між навчальною успішністю підлітка і станом тривожності. Зокрема, виявлено достатньо високий рівень залежності підлітка від оцінок зовнішнього середовища, що часто провокує деструктивне реагування – підвищену тривожність, страх, неспокій [11].

Отримані результати стануть науковим підґрунтям в організації ефективної медико-психологічної допомоги, створенні нових методик і технологій корекційно-розвиваючої роботи, що врешті зможе покращити процес адаптації осіб із високою теплочутливістю та підвищити якість життя.

Висновки. 1. В осіб із високою теплочутливістю рівень самопочуття, активності та настрою був нижчим, порівняно з підлітками із низькою теплочутливістю. Так, самопочуття в осіб із низькою теплочутливістю становило $(4,91 \pm 0,13)$ балів, а із високою – $(3,75 \pm 0,30)$ балів, активність – $(4,88 \pm 0,14)$ та $(3,78 \pm 0,26)$ балів, настрої – $(5,08 \pm 0,13)$ та $(4,23 \pm 0,28)$ балів відповідно.

2. Рівень ситуативної та особистісної тривожності в осіб із високою теплочутливістю, порівняно із підлітками із низькою теплочутливістю, був вищим. Так, ситуативна тривожність в осіб із низькою теплочутливістю становила $(33,65 \pm 1,28)$ балів, а із високою – $(44,77 \pm 2,68)$ балів, особистісної тривожності – $(33,75 \pm 1,33)$ та $(46,30 \pm 2,29)$ балів відповідно.

3. В осіб із низькою теплочутливістю виявлено високі позитивні кореляційні зв'язки між самопочуттям та активністю, активністю та настроєм, та середні позитивні кореляційні зв'язки між самопочуттям та настроєм; між ситуативною тривожністю та самопочуттям – середні негативні зв'язки, а між ситуативною тривожністю і активністю та настроєм були відсутні зв'язки; між особистісною тривожністю і самопочуттям були середні негативні зв'язки, а між особистісною тривожністю і активністю та настроєм були відсутні зв'язки. У осіб із високою теплочутливістю виявлено середні позитивні кореляційні зв'язки між самопочуттям та активністю, активністю та настроєм, високі – між самопочуттям та настроєм; середні негативні зв'язки – між ситуативною тривожністю та самопочуттям, активністю та настроєм, особистісною тривожністю і самопочуттям, а між особистісною тривожністю, активністю та настроєм виявлені низькі негативні зв'язки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Tornadoes in Crimea on July 22, 2002 / B. N. Leskov, G. M. Pirnach, M. V. Sirota, V. M. Shpig // *Scientific works of the Ukrainian Hydrometeorological Research Institute*. – 2011. – P. 50–51.
2. Моделі загальної циркуляції атмосфери та океанів у прогнозуванні змін регіонального клімату України в XXI ст. / С. В. Краковська, Л. В. Паламарчук, І. П. Шедемченко [та ін.] // *Геофізичний журнал*. – 2011. – № 6 (33). – С. 68–81.
3. Торішне літо у Європі було найтеплішим в історії – кліматологи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://newsyou.info/2023/06/torishnye-lito-u-yevropi-bulo-najteplishim-v-istori%D1%97-klimatologi>
4. Матюхнюк Л. О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці / Л. О. Матюхнюк, О. М. Шпортун // *Психологія особистості*. – 2020. – № 19. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>
5. Vadzyuk S. N. Prognostic criteria for the selection of individuals with different heat sensitivity / S. N. Vadzyuk, T. V. Kharkovska, V. O. Huk // *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland, 1960)*. – 2022. – Vol. 275 (5, pt. 2). – P. 1370–1375. DOI: 10.36740/WLek202205225.
6. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
7. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська [та ін.]. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
8. Грек О. М. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації / О. М. Грек, В. Казаріна : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/11.pdf
9. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків / М. М. Тесленко // *Психологія і особистість*. – 2016. – № 2 (10), Ч. 1. – С. 105–115.
10. Дмитрієва С. М. Психологічні детермінанти підліткової тривожності / С. М. Дмитрієва, О. Л. Мачушник // *Вісник*. – 2018. – № 3 (37). – С. 13–18.
11. Чуйко О. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності / О. В. Чуйко, І. В. Іванова // *Актуальні проблеми психології*. – 2017. – Т. XI (16). – С. 215–226.

REFERENCES

1. Leskov, B.N., Pirnach, G.M., Sirota, M.V., & Shpig, V.M. (2011). Tornadoes in Crimea on July 22, 2002 *Scientific works of the Ukrainian Hydrometeorological Research Institute*, 50-51.
2. Krakowska, S.V., Palamarchuk, LV., Shedemenko, I.P., Dukel, G.O., & Hnatyuk, N.V. (2011). Modeli zahalnoyi tsyrkulyatsiyi atmosfery ta okeaniv u prohnouzuvanni zmin regionalnoho klimatu Ukrayiny v XXI st. [Models of the general circulation of the atmosphere and oceans in forecasting changes in the regional climate of Ukraine in the 21st century]. *Heofizychnyy zhurnal – Geophysical journal*, 6(33), 68-81 [in Ukrainian].
3. (2023). Torishnye lito u Yevropi bulo najteplishym v istoriyi – klimatolohy [Last summer in Europe was the warmest in history - climatologists]. [Electronic resource]. Access mode: <https://newsyou.info/2023/06/torishnye-lito-u-yevropi-bulo-najteplishim-v-istori%D1%97-klimatologi> [in Ukrainian].
4. Matohniuk, L.O., & Sportun, O.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti proyavu tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi [Psychological features of the manifestation of anxiety in adolescence]. *Psykhologhiya osobystosti – Personality psychology*, 19. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.19.27 [in Ukrainian].
5. Vadzyuk, S.N., Kharkovska, T.V., & Huk, V.O. (2022). Prognostic criteria for the selection of individuals with different heat sensitivity. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland)*. 275(5), 1370-1375. DOI: 10.36740/WLek202205225.
6. Shkala tryvohy Spilberhera (STAI) [Spielberger Anxiety Scale (STAI)] [Electronic resource]. Access mode: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> [in Ukrainian].
7. Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Kopanytsia, O.V., & Malkhazov, O.R. (2011). *Zbirnyk metodyk dlya diahnostryky psykhologichnoyi hotovnosti viyskovosluzhbovtiv viyskovoyi sluzhby za kontraktom do diyalnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv: metodychnyy posibnyk [Collection of methods for diagnosing the psychological readiness of military servicemen under contract to work as part of peacekeeping units: methodical manual]*. Kyiv: NDTS HP ZSU [in Ukrainian].
8. Грек, О.М., & Kazarina, V. (2011). Doslidzhennya emotsiyanoi sfery pidlitkiv v umovakh rekreatsiyi [Study of the emotional sphere of teenagers in the conditions of recreation]. Access mode: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/11.pdf [in Ukrainian].
9. Teslenko, M.M. (2016). Doslidzhennya vplyvu tryvozhnosti pidlitka na yoho statusne polozhennya u hrupi odnolitkiv [Study of the influence of adolescent anxiety on his status position in the peer group]. *Psykhologhiya i osobystist – Psychology and personality*, 2 (10), 105-115 [in Ukrainian].
10. Dmitrieva, S.M., & Machushnik, O.L. (2018). Psykhologichni determinanty pidlitkovoyi tryvozhnosti [Psychological determinants of adolescent anxiety]. *Visnyk*, 3(37), 13-18 [in Ukrainian].
11. Chuiko, O.V., & Ivanova, I.V. (2017). Vplyv rivnya tryvozhnosti na uspishnist navchalnoi diyalnosti [The influence of the level of anxiety on the success of educational activities]. *Aktualni problemy psykhologhiyi – Actual problems of psychology*, XI (16), 215-226 [in Ukrainian].

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT HEAT SENSITIVITY

©S. N. Vadzyuk, I. H. Bidziura

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

SUMMARY. Adolescence is often accompanied by states of emotional discomfort – anxiety, fear, feeling of loneliness, isolation. Anxiety negatively affects not only a person's emotional well-being, but also further disrupts the functional capabilities of the psyche, inhibiting its development as an individual. So-called "chronic anxieties" mostly turn into psychopathological disorders, and a significant number of anxious children have health problems.

As you know, the temperature of the environment has a significant effect on the body. Good health and high performance depend on the temperature difference. Abnormal and rapid changes in temperature can negatively affect all people. Weather-sensitive people, those with chronic diseases, the disabled, the elderly, and residents of large cities react the most to environmental changes.

The aim – to determine the state of anxiety, well-being, activity and mood in adolescents with different heat sensitivity.

160 adolescents were tested, who were previously divided into two groups – with high and low heat sensitivity – based on the questionnaire "Levels of heat sensitivity" (author's certificate No. 115529 dated November 1, 2022) and a heat test. Anxiety (personal and situational) was examined using the Spielberger-Hanin anxiety scale (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). We determined well-being, activity and mood using the test method of self-assessment of functional state "SAN" (V.A. Doskina and others).

A lower level of situational and personal anxiety, as well as better well-being, activity and mood were established in people with low heat sensitivity, compared to high.

The dependence of well-being, activity and mood on the level of anxiety in people with different heat sensitivity was revealed.

The study will make it possible to predict the restoration of health and professional success in conditions of increased stress factors, to outline the ways of adaptation of persons with high heat sensitivity.

Conclusions. Decreased well-being, activity, and mood are observed in individuals with high heat sensitivity compared to adolescents with low heat sensitivity. So, the level of well-being of people with low heat sensitivity was 4.91 ± 0.13 points, and with high heat sensitivity – 3.75 ± 0.30 points, activity level – 4.88 ± 0.14 and 3.78 ± 0.26 , respectively points and mood – 5.08 ± 0.13 and 4.23 ± 0.28 points. A higher level of situational and personal anxiety was observed in individuals with high heat sensitivity compared to adolescents with low heat sensitivity. Thus, the level of situational anxiety in persons with low heat sensitivity was 33.65 ± 1.28 points, and with high sensitivity – 44.77 ± 2.68 points, personal anxiety – 33.75 ± 1.33 and 46.30 ± 2.29 points respectively.

The dependence of well-being, activity and mood on the level of anxiety in people with different heat sensitivity has been established.

KEY WORDS: psychoemotional state; anxiety; well-being; activity; mood; heat sensitivity; teenagers.

Отримано 23.06.2023

Електронна адреса для листування: vadzyuk@tdmu.edu.ua