Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170
Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science. Issue 6. P. 165–170

УДК 159.922.7
DOI https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Ірина Ясточкіна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна, 02000
e-mail: i.yastochkina@gmail.com

У статті розглянуто наукові підходи до проблеми особистісної тривожності. Певний рівень тривожності в нормі властивий усім людям та є необхідним для оптимального пристосування до умов дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення є свідченням порушень в особистісному розвитку і перешкоджає нормальній життєдіяльності. Термін «особистісна тривожність» розглядається як стійка характеристика особистості. Наголошується на тому, що особистісна тривожність має хронічний характер. Розглядаються передумови особистісної тривожності. Зазначено, що причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному (порушення у спілкуванні), психологічному (неадекватне сприймання, конфліктна самооцінка) та психофізіологічному (особливості функціонування центральної нервової системи) рівнях. Виділено типи джерел стійкої особистісної тривожності: зовнішні (тривала зовнішня стресова ситуація) та внутрішні (психологічні чи психофізіологічні чинники). Розглянуто такі різновиди особистісної тривожності, як загальна та специфічна. Описано механізм «замкненого психологічного кола». Простежено вікові та гендерні особливості переживання особистісної тривожності. Вказано, що тривожність як стійка особистісна риса формується в підлітковому віці. Підкреслена властивість тривожності маскуватися під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції й т.д. Високий рівень особистісної тривожності перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію, загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів. Зазначено, що прояви тривоги поділяють на два основних види: мобілізуючий та демобілізуючий. Перераховано психологічні чинники тривоги, які можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем домагань, недостатнім обгрунтуванням мети, передчуттям об'єктивних труднощів, неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії. Високий рівень особистісної тривожності є фактором ризику та потребує корекції.

Ключові слова: тривога, тривожність, особистісна тривожність, самооцінка, мотивація, адаптація, корекція.

Сучасне суспільство характеризується мінливістю морально-ціннісних ідеалів, економічною і політичною нестабільністю, змінністю вимог та соціальних запитів до людини. У зв'язку із цим збільшується кількість осіб, які відчувають підвищену тривожність, стурбованість, невпевненість, емоційну нестійкість. Наукові дослідження, спрямовані на вивчення феноменів тривоги та тривожності, залишаються актуальними та перспективними вже протягом багатьох десятиліть.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, Ф. Березін, Г. Габдрєєва, Ю. Забродін, О. Захаров, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонтьєв, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін.

© Ясточкіна Ірина, 2020

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті. На думку Р. Хеллема, більшість форм активності людини розгорнуто між полюсами «безпека – небезпека». Людина прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи погроз реальних чи уявних щодо хвороб, бідності, екологічних катастроф, старіння тощо [1].

Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості. Тривожність як властивість особистості традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози [2]. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер.

Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю [3; 4; 5].

Питання про природні передумови особистісної тривожності надзвичайно складне. У ряді досліджень це питання вирішується через уявлення про два типи чинників, які продукують стан тривоги, – безумовних (куди входить і вегетативне, або «психовегетативне» реагування) і зумовлених. Передбачається, що багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого утворення (тривожності як властивості, риси) [6].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи. У низці досліджень констатується детермінація тривожності особливостями конституції, слабкістю чи неврівноваженістю нервових, різними хворобами, наявністю джерела патології в корі головного мозку [3; 4; 5].

С. Чорний, вивчаючи нейро-психофізіологічні стани тривожності в людини, довів, що риси особистості, які характеризують стан тривожності, пов'язані зі зниженням потужності частотних компонентів електроенцефалограми (ЕЕГ). Ці особливості пов'язані з діяльністю лобних, скроневих, тім'яних і центральних зон кори головного мозку. Характеристики викликаних і пов'язаних із дією ЕЕГ-потенціалів свідчать про особливості реакції тривожних досліджуваних: реакція в них починається раніше, однак аналіз інформації вимагає більшого часу [7].

Розуміння тривожності як стійкої особистісної характеристики змушує звернути особливу увагу на роль у її виникненні й закріпленні особистісних і соціальних чинників, насамперед особливостей спілкування.

Г. Прихожан виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

– тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

– внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [3].

Тривожність має розглядатися, на думку автора, як відносно стійке утворення, яке, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, набуває власну спонукальну силу та здійснює вплив як на розвиток інших особистісних утворень, так і на саму себе [3].

Г. Габдрєєва відмічає, що в ґенезі особистісної тривожності лежить недостатня сформованість або порушення механізму психологічного самоуправління. Невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що супроводжується проявом неадекватно завищеної тривоги, може призвести до порушення регуляторних процесів. Тоді тривожність закріплюється як властивість особистості та розвивається в домінуючу рису характеру [8].

Стійка тривожність свідчить про нездатність людини впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля і безнадії, знижуючи ще більше життєвий тонус, культивуючи пасивність та песимізм. Відтак руйнується впевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість у досягненні мети, людина заздалегідь налаштовує себе на поразку [4].

Наявність конфлікту у сфері «Я» призводить до незадоволення потреб, напруженість, різноспрямованість яких і породжує стан тривоги. Надалі відбувається її закріплення, і вона, стаючи самостійним утворенням, здобуває власну логіку розвитку. Маючи спонукальну силу, вона починає виконувати функції мотивації спілкування, спонукання до успіху й т.п., тобто займає місце провідних особистісних утворень [3; 9].

Ю. Ханін підрозділяє особистісну тривожність на загальну і специфічну. У першому випадку особистісна тривожність має характер, не пов'язаний з особливостями ситуації. Це означає, що високотривожні суб'єкти в більшості ситуацій будуть відчувати високий рівень ситуативної тривожності. У другому випадку тривога виникає лише в певних ситуаціях і пов'язана з особливостями сприйняття специфічних стресорів. Тому індивіди з високим рівнем специфічної особистісної тривожності відчувають стан тривоги в одних ситуаціях і можуть почувати себе досить спокійно в інших ситуаціях [10].

У роботі Г. Прихожан розкривається механізм «замкненого психологічного кола», в якому відбувається закріплення та посилення тривожності, що призводить до накопичення та поглиблення негативного емоційного досвіду, який, у свою чергу, породжуючи негативні прогностичні оцінки, сприяє збільшенню та збереженню тривожності [3].

У дослідженнях, проведених на словесних самозвітах, жінки звичайно виглядають більше тривожними і частіше відчувають страх, ніж чоловіки. Водночас об'єктивне вимірювання емоційних реакцій у стресових ситуаціях показує, що статеві розходження невеликі. Порівнюючи ці факти з тим, що традиційна чоловіча роль забороняє хлопчикові відчувати страх, психологи припускають, що хлопці придушують або приховують частину своїх почуттів і переживань, що не відповідають ідеалу маскулінності, тоді як дівчата говорять про них відкрито. Тому, хоча дівчата вважають себе більш тривожними, ніж юнаки, об'єктивна картина поки залишається досить неясною [5].

Незважаючи на те, що існування феномена тривожності не викликає сумнівів у психологів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язане з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції й т.д. Надмірна тривожність не сприяє душевному комфорту та внутрішній гармонії, виступає підґрунтям для створення патогенних форм розумової діяльності, а тому потребує корекції [11].

Узагальнення досліджень з особистісної тривожності дозволяє стверджувати, що в більшості випадків вона зумовлюється такими особистісними чинниками, як розбіжності у Я-концепції, конфліктна будова самооцінки, суперечливе ставлення до власного майбутнього.

Не менш актуальним у психології залишається вивчення зв'язку особистісної тривожності з мотивацією [12]. Мотив – складне психологічне утворення, що спонукає

людину до свідомих дій і вчинків і слугує для них основою. Мотивація, відповідно, – процес формування мотиву [12]. Мотивація визначає поведінку особистості, наділяє її певною спрямованістю.

Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана із провідними мотивами і потребами особистості і в нормі покликана регулювати поведінку людини в потенційно небезпечній ситуації. Проте здебільшого у психології стан тривоги відноситься до групи негативних мотиваційно-орієнтовних станів [4]. Тривожність може виконувати в поведінці і розвитку особистості мотивуючу функцію, тобто бути спонукою, що дозволяє відмовитися від ухвалення рішень і відповідальності.

Тривожність визначається дослідниками як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або набута поведінкова диспозиція [12].

Прояви тривоги поділяються на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

– мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; в підвищеному апетиті. Мобілізуюча тривога дає додатковий імпульс до діяльності;

– демобілізуючий – проявляється в оціпенінні, одеревенінні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності [3].

Мобілізуючий вплив тривога починає чинити тільки з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви.

За допомогою досліджень доведено вплив особистісної тривожності на мотивацію. Емпіричні дані свідчать про те, що тривога сприяє успішності діяльності у відносно простих для індивіда ситуаціях та перешкоджає і навіть призводить до повної дезорганізації діяльності – у складних [8; 10].

Немотивована тривожність характеризується безпричинним очікуванням неприємностей, можливих втрат. Психіка таких людей постійно знаходиться у стані напруги, а поведінка мало піддається контролю з боку свідомості, що в загальних рисах зближує стан тривоги та афекту [5].

Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем домагань; недостатнім обгрунтуванням мети; передчуттям об'єктивних труднощів; неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії [4; 11].

У деяких дослідженнях вказується і на роль адаптаційних чинників у виникненні особистісної тривожності [13].

Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію. До порушень адаптації призводить також зіткнення з реальністю, а також тривалі стреси, пов'язані із впливом оточення. Надмірна тривога викликає порушення у сфері міжособистісних стосунків. Високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки й діяльності. До найбільш частих ознак відносяться: відставання в навчанні, конфлікти з оточенням, установка на протидію і агресію, замкненість, екстернальний локус контролю. Водночас повна відсутність тривоги також перешкоджає нормальній адаптації і заважає продуктивній діяльності [3].

Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності вчені називають: локус контролю, ускладнення в соціально-психологічній адаптованості (ставлення до себе та інших, взаємодію з оточенням, рольову позицію в міжособистісних стосунках тощо) [13].

Для тривожної людини характерним є постійне переживання почуття напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищена заклопотаність критикою на свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти

без гарантії сподобатися, ухилення від соціальної або професійної діяльності, пов'язаної з інтенсивними і значущими соціальними контактами.

Як правило, причини формування високого рівня тривожності криються не лише у природних (генетичних) факторах розвитку психіки особистості, але й, здебільшого, в соціальних. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе, частіше за все пов'язаного з порушеннями стосунків з іншими значущими людьми.

Узагальнення досліджень дозволяє виокремити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності:

– особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати довкілля як таке, що містить у собі погрозу та небезпеку;

– високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;

– високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності;

– тривожність у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості здійснює суттєвий вплив на професійну спрямованість;

– тривожність по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок її самоконтролю.

Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сторони дійсності, які викликають підвищену тривогу в більшості дітей, незалежно від реальної погрози або тривожності як стійкого утворення [2; 6; 14].

Тривожність як стійка особистісна риса формується в підлітковому віці. До цього вона є функцією ситуації. На діяльність дошкільників і молодших школярів вона чинить тільки дезорганізуючий вплив, знижуючи її продуктивність.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємостосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції.

Список використаної літератури

1. Хэллем Р. Консультирование по проблемам тревожности. Москва : ООО «ПЕР СЭ» ; Институт консультирования и системных решений, 2009. 191 с.
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 160 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
4. Мэй Р. Проблема тривоги. Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 432 с.
5. Тревога и неврозы / под ред. В.М. Астапова. Москва : ПЭРСЭ, 2008. 142 с.
6. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте / сост. Ю. Ханин. Москва : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24.
7. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. … канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.
8. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса. Психологическая служба в ВУЗе. Казанский университет. 1981. 240 с.

9. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124–132.
10. Ханин Ю.Л. Межлиностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. *Вопросы психологии*. 1991. № 5. С. 56–64.
11. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Издательство Питер, 2006. 512 с.
13. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
14. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

PERSONAL ANXIETY AS SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Iryna Yastochkina
National Pedagogical Dragomanov University,
9, Pyrogova st., Kyiv, Ukraine, 01601
e-mail: i.yastochkina@gmail.com

The article considers the scientific approaches to the problem of personal anxiety. A certain level of anxiety is normal in all people. A certain level of anxiety is needed to optimally adapt to the reality. Anxiety as a sustainable education is evidence of impaired personal development and impedes normal functioning. The term "personal anxiety" is considered as a stable characteristic of personality. It is emphasized that personal anxiety is chronic. The background of personal anxiety is considered. It is noted that the causes of personal anxiety are at social (disturbances in communication), psychological (inadequate perception, conflicting self-esteem) and psychophysiological (especially the functioning of the central nervous system) levels. The types of sources of persistent personal anxiety are identified: external (prolonged external stressful situation) and internal (psychological or psychophysiological factors). Were considered such varieties of personal anxiety, as general and specific. The mechanism of the "vicious psychological circle" is described. The age and gender features of the experience of personal anxiety are traced. It is indicated that anxiety as a stable personality trait is formed in adolescence. The property of anxiety is masked under the behavioral manifestations of other problems, such as aggressiveness, dependence and a tendency to obey, laziness, erroneous hyperactivity, somatic reactions, etc. A high level of personal anxiety prevents the formation of adaptive behavior, causes behavioral disintegration, threatens the mental health of the individual and contributes to the development of anterior neurotic states. It is noted that the manifestations of anxiety are divided into two main types: mobilizing and demobilizing. The psychological factors of anxiety that can be caused by an internal conflict, an inadequate level of claims, an insufficient justification of the goal, a premonition of objective difficulties, inconsistency of affiliation motives, and the need to choose between different modes of action are listed. The high level of personal anxiety is a risk factor, and requires correction.

Key words: anxiety, personal anxiety, self-esteem, motivation, adaptation, correction.