

УДК 159.922.7

Золотих Н.М.¹, Корж Н.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-112м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТРИВОГА, ЯК АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність. Події, що відбуваються в Україні останні п'ять років непередбачено і раптово змінили умови життя мільйонів українців, достатньо високий відсоток людей так і не змогли пристосуватися до них та побудувати новий спосіб життя. Ці чинники (зміна місця проживання, невизначеність в завтрашньому дні) негативно вплинули на емоційний стан людини та її можливість самоконтролю в кризових ситуаціях.

Діапазон зниження особистісних психофізичних порушень унаслідок кризових явищ досить широкий, як у психосоціальному просторі

(стокгольмський синдром), так і в особистісних аспектах життя (конфлікти в родині, з друзями, колегами, у соціальних мережах, тощо).

Тому вивчення емоційних станів в кризових ситуаціях набуває все більшої актуальності.

Мета. Зробити теоретичний аналіз понять: «тривога», та «кризова ситуація», як основних компонентів негативного впливу на емоційний стан особистості.

Виклад основного матеріалу. Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди були у центрі уваги науковців. Науковцями було проведено чисельні емпіричні дослідження окремих психологічних аспектів, зокрема «тривоги» та «кризових ситуацій», які негативно впливають на емоційний стан людини в процесі її життєвої діяльності.

Спираючись на дослідження Т. Шибутані синонімом до поняття «криза» в психології є «критичний період».

Психологи виділяють основні кризи, з якими стикається кожна людина протягом життя, а саме: кризи розвитку (вікові кризи); деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи.

«Криза» – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що склалися та вимагають від неї зміни способу буття, мислення, ставлення до себе, навколишнього світу, основних проблем, тощо.

На думку А. Амбрумової «кризова ситуація» напряму пов'язана із внутрішньо особистісними хвилюваннями людини та її реакціями на те, що відбувається навколо неї.

«Кризовою ситуацією» є – обставини, що змушують людину стикається із перешкодами для реалізації важливих життєвих цілей і неможливістю адекватно реагувати для прийняття рішень за допомогою звичних засобів.

У своїх роботах Ф.Є. Василюк умовно виділяє два роди кризових ситуацій: криза першого роду – може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, однак можливість відновлення перерваного кризою ходу життя все ще зберігається; криза другого роду – робить реалізацію життєвого задуму неможливою.

Отже, у сучасній психології кризові ситуації розглядаються, як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух прийняття рішень у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення та поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані і тому будь-яка кризова ситуація містить небезпеку.

Наступним аспектом нашого дослідження є «тривога».

Одним із перших у своїх психологічних дослідженнях поняття «тривоги» розкриває З. Фрейд (1895р.). Науковець описує тривогу як фізіологічну реакцію особистості на ситуацію небезпеки. Пізніше у 1926 році

вчений розділяє поняття «тривога» та «страх», де: «страх» – є адекватна реакція особистості на реальну небезпеку (джерелом є об'єктивна зовнішня небезпека); «тривога» – є реакція на уявлену небезпеку (внутрішні суб'єктивні хвилювання). В класичній психології того часу «тривога» розглядалася, як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості, психотравми у дитячому віці, тощо.

В сучасних психологічних дослідженнях поняття «тривога» розглядається та вивчаються у сукупності з поняттям «тривожність».

Тривога – це емоційний стан, який еволюційно виправданий, бо звертає увагу людини на можливу загрозу. Тривога живе в нашій свідомості і впливає на тіло та розум. Тривога має три основні компоненти: емоційний, фізіологічний і когнітивний.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів.

Spielberger C., та Ю. Ханін умовно розділяють «тривожність» на два види: «особистісна тривожність» – властивість особистості, як відносно постійна та незмінна риса протягом життя та «ситуативна тривожність» – негативний відносно тривалий емоційний стан, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності.

У своїх дослідженнях Р. Мей описує: «мобілізуючу тривожність» – це стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження; та «демобілізуючу тривожність» – це прояви астенії, ступору, втрати інтересу, тощо.

У дослідженнях Астапов В.М., Шпет М.С. та ін. відзначається, що тривожність – є показником слабкості нервової системи особистості та хаотичності нервових процесів. У цьому контексті тривожність виступає як властивість темпераменту.

Науковці Spielberger C., Wittchen H.-U. навпаки, оцінюють «тривожність», як придбану поведінкову диспозицію. Вчені вважається, що «тривожність» виникає тільки в результаті формування у особистості певного негативного досвіду, хвилювання та тривожних станів.

З вище викладеного можна зробити висновки, що:

- Суб'єктивно криза сприймається людиною, як «безвихідь». Будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою. В той же час емоційне напруження особистості в критичних ситуаціях можуть призвести: або до адаптації у новій ситуації, або до емоційного зриву та погіршенню виконання основних життєвих функцій.

- Поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою та мають складну психологічну природу. Так завдяки «тривозі», людина здатна мобілізувати значні внутрішні резерви: психологічні, фізіологічні, поведінкові, тощо.