

УДК 159.9

Донець О.Р.

студ. гр. СН-110 НУ «Запорізька політехніка»

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Тривожність – це все більш поширена проблема в сучасному світі. Це комплексний стан, що характеризується емоційною нестійкістю, підвищеним збудженням та настороженістю. Коли тривожність стає надмірною, вона може суттєво ускладнювати життя та негативно впливати на поведінку особистості, що в свою чергу, негативно відбивається на взаєминах з оточуючими, створюючи бар'єри спілкування та породжуючи відчуття самотності.

Тема тривожності й досі не втрачає своєї актуальності та залишається одним із пріоритетних напрямків досліджень у психології. Серед науковців, які зробили значний внесок у вивчення цього феномену, можна виділити таких видатних особистостей, як: З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фром, Ч. Спілберг, К. Роджерс, Ф. Перлз, Р. Мей, Г. Салліван, Е. Еріксон та ін.

Тривожність – функціональний стан, що характеризується цілеспрямованим посиленням сенсорної уваги та моторного напруження в умовах ймовірної небезпеки. Це явище лежить в основі адекватної реакції на страх, мобілізуючи організм [2].

У 1926 році З. Фрейдом була опублікована монографія «Гальмування, симптоми, тривога», де вперше він виокремив стан тривожності як емоційний стан, що включає в себе відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності.

З. Фрейд описував три різновиди тривожності:

1. Реалістична тривожність – страх перед реальними та ймовірними подіями.

2. Невротична тривожність – страх перед несвідомими імпульсами.

3. Моральна тривожність – страх порушення цінностей та моральних кодексів.

Згідно з думкою К. Хорні, коріння тривожності сягає раннього дитинства, а саме стосунків з батьками. Нестача уваги, любові та турботи з їхнього боку може призвести до формування у дитини негативних емоцій: гніву, обурення, відчуття емоційного відторгнення. Залежність від дорослих змушує дитину пригнічувати ці емоції, що несе ризик для її психологічного розвитку. Витіснені емоції не зникають безслідно. У дорослому віці вони можуть проектуватися на інші міжособистісні стосунки, роблячи їх нестабільними, конфліктними або навпаки, сповненими залежності та емоційної незрілості.

Тривожність будучи складним психологічним явищем, виконує дві основні функції: захисна функція - тривожність може допомогти передбачити ймовірну небезпеку, мобілізуючи ресурси для її подолання; мотиваційна функція - незначний рівень тривожності може стимулювати мотивацію до досягнень, роблячи людину більш сфокусованою на цілі [1].

Розрізняють два типи тривожності за рівнем усвідомленості: прихована тривожність – не усвідомлюється людиною повністю або частково, і може проявлятися як необґрунтований спокій або нетипові для людини дії; неприхована тривожність – усвідомлюється людиною і виражається в тривожних станах і специфічній поведінці.

Ч. Спілберг описував два типи тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність – тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Її можна вважати нормальною реакцією на небезпеку. Особистісна тривожність – це стійка риса особистості, яка характеризується схильністю до підвищеного рівня тривожності в різних ситуаціях.

На думку К. Роджерса тривожність виникає через розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Коли «Я-реальне» істотно відрізняється від «Я-ідеального», може призвести до тривожності. Людина відчуває цю розбіжність як внутрішню напруженість та скутість.

Е. Фромм, відомий психолог, стверджував, що відчуття відчуженості лежить в основі тривожності та внутрішнього занепокоєння. Ця відчуженість

виникає коли людина усвідомлює себе як ізольовану особистість безпорадну перед могутніми силами природи та суспільства.

Ф. Перлз описує тривожність як розрив між теперішнім моментом («зараз») і уявним майбутнім («тоді»). Він стверджує, що тривожність змушує людину зацикловатися на майбутньому, постійно плануючи, репетируючи та прогножуючи можливі події. Ця зацикленість не лише заважає людині усвідомити та повноцінно прожити теперішній момент, але й робить її менш відкритою до нових можливостей.

Р. Мей у своїх дослідженнях виокремив два типи тривожності: мобілізуючу та демобілізуючу.

1. Мобілізуюча тривожність характеризується помірним рівнем емоційного напруження, що стимулює активність та працездатність. Вона фокусує увагу, мобілізує ресурси організму та сприяє кращому зосередженню на завданні. Цей тип тривожності може бути корисним у ситуаціях необхідна мобілізація сил для досягнення мети.

2. Демобілізуюча тривожність, натомість, виражається у емоційному дискомфорті, астенії, ступорі та втраті інтересу до діяльності. Вона дезорганізовує поведінку та значно знижує працездатність. Цей тип тривожності може бути викликаний надмірним емоційним напруженням, травматичним досвідом або хронічним стресом.

Ключовим моментом у дослідженні проблеми тривожності є розуміння причин її виникнення. Фактори, що впливаю на виникнення та розвиток тривожності: проблеми взаємин дітей з батьками; міжособистісні конфлікти; негативний шкільний досвід; внутрішні конфлікти; психофізіологічні відхилення.

Отже, певний рівень тривожності притаманний усім людям, виконуючи важливу функцію мобілізації та адаптації до мінливих умов середовища. Проте, як надмірно високий, як і гранично низький рівні тривожності можуть суттєво ускладнювати процес соціалізації, особистісний розвиток, а також повноцінну діяльність та спілкування. Попри значну кількість досліджень, проведених представниками різних психологічних шкіл, проблема тривожності й досі зберігає свою актуальність та потребує подальшого вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. – 2010. – № 10. – С. 120-128.

2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2007. – 640 с.