

ТРИВОЖНІСТЬ ТА ОСОБИСТІСТЬ

Неустроева А. Ю.

студентка 5 курсу спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Смокова Л. С.

к.психол.н., доцент кафедра практичної та клінічної
психологи, ФПСР

Актуальність дослідження. Вивчаючи тему актуальна по причині великої кількості людей, які страждають від тривожних розладів. Причиною цього є нестабільність у економічній, політичній сферах життя людини, швидка мінливість вимог та соціальних запитів до людини.

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті. Одна із самих головних потреб людини – є відчуття безпеки. Людина хоче відчувати себе захищеною від реальних або уявних загроз– хвороб, екологічних катастроф, війни, бідності тощо.

Особистісна тривожність – стійка характеристика особистості. Особистість з тривожністю мають тенденцію переживати нейтральні ситуації як загрозові та уникати події, які мають уявну загрозу. Особистісна тривожність має хронічний характер, не пов'язаний з особливостями ситуації.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, Г. Габдреева, Ю. Забродін,

А. Адлер, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, В. Райх, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Ф. Перлз, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін.

Мета дослідження – виявити причини виникнення особистісної тривожності.

Причини особистісної тривожності знаходяться на трьох рівнях:

- соціальний
- психологічний
- психофізіологічний

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.

Розглядаючи тривожність як стійку особистісну характеристику, треба звернути увагу, яку роль відіграють особистісні та соціальні чинники, насамперед особливості спілкування, у її виникненні.

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.

Стійка тривожність свідчить про нездатність людини

впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Як наслідок виникає неможливість керувати собою, що породжує відчуття безсилля і безнадії, пасивність та песимізм. Людина втрачає впевненість у собі, своїх вчинках, наполегливість, людина заздалегідь налаштовує себе на поразку.

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.

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.

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

Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію. До порушень адаптації призводить 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.

Висновки. 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

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.

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.

Література

1. Ясточкіна І. О., Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Київ, 2020. 165с
2. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004.
3. Петренко В. Вікові та статеві особливості прояву тривожності // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XVII Всеукр. наук.–практ. конф., Київ, 24–25 квітня 2014 р.; у 2–х т. / Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. К.: Вид-во Європейського університету, 2014. Т.2. С. 230–233.