Артеменко Єлизавета Костянтинівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Теоретичний аналіз співвідношення понять тривога та тривожність особистості»

У період юнацтва більшість студентів стикаються з тим, що рівень їх особистісної тривоги підчас навчання доволі сильно збільшується. Тривожність посідає своєрідне місце серед негативних відчуттів людини. Часто тривожність призводить до таких наслідків: зниження працездатності, зниження рівня якості сну, хронічна втомлюваність, погіршення фізичного та психічного здоров'я особистості та проблеми з успішністю студента.

Однак, на сьогоднішній день, рівень тривожності у студентів ЗВО збільшився також і через пандемію. Варто зауважити, що тривожність – це реакція психіки людини на загрозу її існуванню чи реалізацію благополуччя особистості. В умовах пандемії COVID психіка особистості реагує переважно підвищенням рівня тривоги також через те, що хвороба змусила людство самоізолюватись. Така різка зміна звичного способу життя, погіршення фінансового становища особистості та переважно низька рухова активність – стали додатковими чинниками, що вплинули на підвищення рівня тривоги у студентів. Дослідження, які проводились вченими у 2020 році вже підтвердили негативний вплив пандемії на психічне здоров'я особистості [7]. Проте, на психічне благополуччя людей з підвищеним рівнем тривожності самоізоляція вплинула найбільш сильно [8].

За останні десятиліття вказана проблема стає все більш актуальною, адже високий рівень особистісної тривожності впливає не тільки на вищезазначені сфери життя особистості, а й на продуктивність навчальної діяльності студента, а також на спілкування з однолітками. Вказану проблему досліджували Г. Айзенк, С. Васьківська О. Волошок, А. Гринечко, Е. Ейдеміллєр, А. Захаров, В. Кисловська, Б. Кочубей, Н. Левітов, О. Новікова К. Роджерс, В. Сафін, Ч. Спілбергер, А. Прихожан, Ю. Ханін, П.Чамата, К. Шафранська та багато інших.

При аналізі літератури у нас з'явилась потреба в розрізненні відмінностей поняття тривоги як стану і як риси характеру та властивості особистості. В цьому аналізі можна відслідкувати певний взаємозв'язок між поняттями тривожність, страх та невротичні реакції, а також відмінності між ними. За висновками вчених існують різні види тривожності: 1) тривога ситуативна – характеризує стан особи в поточний момент; 2) як риса особистості, тобто «тривожність» – підвищена схильність відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки [5].

Ситуативна тривожність – динамічний у часі стан емоційної напруги, обумовлений конкретною ситуацією зі змінною інтенсивністю. Цей стан є своєрідним мобілізуючим механізмом і має позитивне значення, що допомагає у вирішенні деяких проблем. Особистісна тривожність має такі характерні риси: схильність індивіда до постійного відчуття тривоги; стан неконтрольованого страху перед загрозою та готовністю до сприйняття будь-якої події як небезпечної і несприятливої [2]. Відмінність між поняттями тривога та тривожність можна описати таким чином: тривога – певний емоційний стан, який утворюється в результаті конкретної загрози, а під тривожністю розуміють рису індивіда, яка полягає в підвищеній схильності особистості до відчуття небезпеки. Отже, умовою виникнення тривожності є вплив на особистість стресових чинників, незадоволеність потреб, конфлікт особистісних мотивацій тощо.

Дослідник Ч. Д. Спілбергер, при дослідженні тривожності розділив це поняття на «ситуативну» й «особистісну», «реактивну» та «активну тривожність». Пропонуємо розглянути ці поняття нижче. Ситуативною тривожністю вважають тимчасовий (а іноді

стійкий) стан конкретних та реальних ситуацій. Гарним прикладом цього виду тривожності можна вважати екзамени, спілкування з неприємними людьми чи розмову з керівником. Особистісна тривожність – риса особистості індивіда, якій властиво проявлятись у неспокійному ставленні особи до життєвої ситуації та постійному очікуванні небезпеки [3].

Науковці В. Долгова, О. Напрімєров та Я. Латюшин схильні вважати досліджуване нами поняття як стійку особистісну психологічну властивість, яка характеризується слабкістю нервових процесів індивіда. Проявляється така слабкість в дискомфорті, який відчуває особа, причиною якого слід вважати зацикленість та концентрацію на передчутті загрози та небезпеки [1]. М. Скворцова розглядає тривожність як властивість особистості, якій притаманне загострення ірраціональної реакції особистості на небезпеку та посилює її переживання за своє майбутнє [4].

Г. Гольєва, В. Долгова та Н. Крижановська вважають, що тривожність є станом, характерними рисами якого є схильність індивіда переживати та відчувати неспокій [1].

Тривожність, як негативний емоційний стан розглядала також О. Царькова, як головну особливість – очікування негативного розвитку подій, який проявляється в ситуаціях небезпеки [6, с. 479-491].

Підсумовуючи проведений аналіз літературних джерел, зауважимо, що всі науковці вважали тривожність негативним станом, який впливає на особистість та має свої ознаки і прояви. Розуміння особливостей формування та протікання тривожності допоможе студентам зрозуміти які саме чинники впливають на них негативно, підвищуючи її рівень. На нашу думку, розуміння цих процесів допоможе особам юнацького віку значно знизити рівень тривожності та в подальшому контролювати свій стан.

Список використаної літератури:

1. Долгова В. И., Напримеро А. А., Латюшин Я. В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Санкт-Петербург. РГПУ им. А. И. Герцена. 2002. 167 с.
2. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч./ Р.С. Немов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 352 с.
3. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
4. Скворцова М. В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: дисс. канд. псих.наук: 19.00.05. Самара, 2004. 215 с.
5. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. *Стресс и тревога в спорте* / Сост. Ю. Л. Ханин. М., 1983. С. 12–24.
6. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні спекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.
7. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14; Vol.395(10227). P.912-20
8. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020 Apr; Vol.7(4) : e21. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30090-0