

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Колодяжна Алла Володимирівна

к. психол. н., доцент

Короткова Поліна Михайлівна

студентка

Київський національний університет

технологій та дизайну,

м. Київ, Україна

Анотація. Тривожність є порушенням у особистості людини та заважає повноцінному життю її в соціумі. Це емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням і передчуттям неприємних переживань або небезпеки. Навіть якщо все довкола добре і благополучно, людина відчуває фонове відчуття майбутнього лиха. В статті розглянуто особливості сучасного стану даної проблеми, що включає уточнення причин та наслідків цього психологічного утворення.

Ключові слова: особистість, тривожність, особистісна тривожність

Вживання терміну «тривожність» у психологічних дослідженнях характеризується семантичною невизначеністю. В одному терміні поєднується два розуміння тривоги – як психічного стану та як властивості особистості. Особистісна тривожність позначається як «Т-властивість», яка є більш «постійною категорією та визначається типом вищої нервової діяльності, темпераментом, характером, вихованням та придбаними стратегіями реагування на зовнішні фактори» [8, с.74].

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити різні підходи до проблеми тривожності. Її розуміють як явище, що виникає вже в ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (А. Адлер, К. Майер, О. Ранк, Г. Салліван, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Юнг та ін.); як відсутність соціальних навичок в процесі розвитку

особистості (Е. Дюркгейм, П. Жане, М. Кун, Дж. Мід та ін.); як особистісну беззахисність, загроза власному існуванню, яка залежить від визнання особистості іншими людьми, від оцінних ставлень до неї (А. Камю, С. К'єркегор, Р. Мэй, М. Хайдеггер, В. Франкл, К. Ясперс та ін.); як реакцію на фрустраційну ситуацію, як незавершеність гештальту (Е. Гуссерль, К. Левін, Ф. Перлз та ін.); як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності (Л. Божович, Г. Бурменська, С. Васьківська, Ж. Гозман, О. Захаров, А. Прихожан, Н. Левітов, Р. Овчарова та ін.) [1; 2; 5; 6; 7].

Аналіз результатів емпіричних досліджень, які вивчають тривожність та її зв'язок з іншими характеристиками особистості, дозволяє стверджувати, що проблема тривожності пов'язується з вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, Ч. Спілбергер та ін.); соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васьківська, І. Дубровіна, К. Шафранська та ін.); вивченням проблеми адаптації та дезадаптації (Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Захаров, Р. Овчарова та ін.) [3; 5; 7].

Особистісна тривожність – це інтегративна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивних переживань та виявляється переважно у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безсилля перед об'єктивними чи суб'єктивними зовнішніми або внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (або сприймаються як такі). Її рівень визначається частотою та інтенсивністю виникнення стану тривоги.

Т. Титаренко, спираючись на погляди Ф. Березіна, Р. Мея, Ю. Ханіна та інших, вказує, що особистісна тривожність є вираженням суб'єктивного неблагополуччя особистості, оскільки причиною її виникнення є неадекватне сприймання суб'єктом самого себе [5].

Це відносно стійка індивідуальна схильність індивіда відчувати стан тривоги, яка закріплюється як властивість особистості і розглядається як форма

адаптації в умовах раптової чи хронічної кризової ситуації, що може виконувати охоронну і мотиваційну функції. Адаптивні функції тривоги полягають у попередженні про зовнішню або внутрішню небезпеку [8].

Вплив тривожності на розвиток особистості, поведінку та діяльність має переважно негативний характер і обумовлений адаптивною природою цього утворення [2; 3].

Але тривожність розглядається також як одна із головних особистісних властивостей та фактор, який визначає і спрямовує розвиток особистості. Протягом життя позбавлення від занепокоєння стає для індивіда «центральною потребою» та зумовлює його поведінку [6].

Зокрема, функціональний аспект дослідження особистісної тривожності передбачає розгляд її як системної властивості, яка виявляється на всіх рівнях активності людини та впливає на ефективність спілкування, частоту виникнення конфліктів, виявляється у зміні рівня домагань особистості, має вплив на мотивацію, самооцінку, рішучість, впевненість у собі [4].

В деяких випадках при дефіциті точної інформації вона допомагає уникнути небезпеки, може бути корисною для індивіда та виконання ним його соціальних функцій. Наприклад, «високотривожні» люди краще вирішують не дуже складні логічні завдання.

А ось важкі – краще вирішують «нетривожні». Успішність діяльності у «тривожних» та «нетривожних» змінюється в залежності від різних умов. У «тривожних» особистостей ефективність діяльності збільшувалась, коли їм повідомляли про успіх у їх роботі. «Нетривожних» же стимулювало повідомлення про невдачу [8].

Тривожність виявляється і тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до реалізації своїх планів та можливостей. Така ситуація може стати причиною застою та занепаду, але може стимулювати зміни та розвиток. «Рости та переглядати свої цінності – значить переживати нормальну, або конструктивну тривогу» [7].

Оскільки тривога виникає у людини при зустрічі з можливістю власного

розвитку, творчі особистості частіше знаходять таку можливість і, отже, вони частіше опиняються в ситуаціях, які викликають тривогу.

Творча людина частіше відважується на шокуючі вчинки, отже, частіше зустрічається з тривогою, яка йде слідом за інтелектуальною активністю [4].

Особистісна тривожність «активізується» при сприйманні певних «небезпечних» стимулів, які пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу, самооцінці, самоповазі індивіда.

У людини з низьким рівнем самоповаги уявлення про себе менш стабільні, ніж у людини з високим її рівнем. Збільшення рівня самоповаги підсилює відчуття щастя, цілісності, власної корисності, свободи. Зниження самоповаги збільшує відчуття тривоги та обмежує можливості, загрожує цілісному уявленню про себе [4].

Висновки. Отже, можна розглядати тривожність в якості емоційної властивості особистості, яка пов'язана з розвитком і формуванням ставлення до себе.

На основі аналізу літератури, зроблено висновок, що тривожність сигналізує про усталеність емоційних виявів, їх закріпленість і повторюваність. Тривожність як властивість особистості є детермінантом її розвитку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018. № 5. С. 107–111.
2. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності / С. М. Дмитрієва, О. Л. Мачушник // Вісник. – № 3 (37). – 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. – С. 13-18.
3. Колодяжна А. В. Творчі та емоційні властивості як фактори формування підсистем самоствавлення. *Virtus*, 2015. № 2. С. 109-113.
4. Мэй Р. Смысл тревоги. Москва : Класс, 2001. 384 с.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами

буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. Москва : Айриспресс, 2004. 464 с

7. Шпет М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности. Научный альманах. Психологические науки. 2015. № 11–5(13). С. 245–247

8. Щербатых Ю. В. Психология страха : популярная энциклопедия. М. : Изд-во Эксмо, 2006. 512 с.