

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОГИ ЯК ПСИХОГЕННОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Ющенко Таїсія

Внаслідок повномаштабної війни наша нація знаходиться в кумулятивному стресі. Відомо, що тривале переживання тривоги, емоційного дискомфорту, невміння поводити себе в стресових ситуаціях, контролювати та регулювати себе призводить до виникнення невротичності особистості, як властивості, що негативно впливає на розвиток особистості в юнацькому віці, призводить до негативних наслідків у поведінці: невміння оволодіти собою, своєю поведінкою, невміння стримувати себе та регулювати, затримується розвиток вольових зусиль і самовдосконалення [1–4].

Мета тези є теоретичний аналіз проблеми тривожності особистості.

Тривога – це відчуття занепокоєння, як правило, узагальнене і постає як надмірне реагування на ситуацію, яка лише суб'єктивно розглядається як загрозна. Це часто супроводжується м'язовим напруженням, неспокою, втомою і проблемами концентрації. На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення. Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи [2].

Тривога може виникати внаслідок складних життєвих ситуацій і не завжди зникає після їх вирішення. Виділяють три основні компоненти тривоги: фізіологічний

(активація симпатичної нервової системи), емоційний (відчуття страху) та поведінковий (реакції втечі або боротьби). Надмірна тривожність негативно впливає на самооцінку, мотивацію та соціальну адаптацію. Вона може бути стійкою особистісною рисою – схильністю до хвилювання в ситуаціях, які сприймаються як загрозові, навіть якщо небезпека має лише психологічний характер [3].

На думку Р. Хеллема, термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості. Тривожність як властивість особистості традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер. Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю [1].

Питання природних передумов тривожності залишається складним і розглядається крізь призму безумовних (фізіологічних) та зумовлених чинників. Повторювані стресові ситуації можуть сприяти формуванню тривожності як стійкої риси. Людина, на відміну від тварин, завдяки уяві може створювати страхи навіть без реальної загрози. За М. Літваком, страх – це результат тривоги й мислення, що виникає при оцінці ситуації як загрозової, але неконтрольованої.

Водночас видатний фахівець у галузі психології емоцій Керрол Ізард, навпаки вважає, що *страх* – це первинна самостійна емоція, а тривога – це комбінація декількох емоцій, однією з яких є страх, а інші її компоненти – відчуття смутку і провини. Тривога зазвичай виникає як реакція на невизначену чи уявну загрозу, тоді як страх – відповідь на реальну небезпеку. Тривога пов'язана з майбутнім, має соціальне підґрунтя та активує організм, тоді як страх – із минулим досвідом, викликає гальмування дій і ґрунтується на біологічних інстинктах. Також припускають, що тривога пов'язана з лівою півкулею мозку, а страх – із правою [4].

На думку Ю. Щербатих чітко виражена тривога включає в себе два компонента: усвідомлення фізіологічних відчуттів (прискорене серцебиття, пітливість, нудота і т.д.), психологічне усвідомлення самого факту тривоги, тривожність іноді підсилюється відчуттям сорому («інші побачать, що я боюсь»). Важливим аспектом «тривожного» мислення є його селективність: суб'єкт схильний вибирати певні теми з навколишнього життя й ігнорувати інші, щоб довести, що він правий, розглядаючи ситуацію, як загрозливу, або навпаки, що його тривога даремна і не виправдана [3, 4].

Таким чином, тривога – це переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки. Тривога характеризує стан людини в певний момент часу. На відміну від загального поняття «тривоги» в психології розрізняють також тривожність, як відносно стійку особливість особистості. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також має характеризується низьким порогом виникнення тривоги. Тривожність може викликати заплутаність і розлад сприйняття не лише часу і простору, але і людей і значень того, що відбувається.

Невротичний стан особистості може виникнути в результаті емоційних конфліктів, непорозумінь, переживання тривоги, постійних хвилювань, розладів у спілкуванні з оточуючими людьми. Надмірна занепокоєність у навчанні, незадоволеність кінцевим результатом особливо при одержанні низьких балів у навчанні, коли студент вбачає вину в цьому не в собі, а в оточуючих близьких людях, викладачах – цей невротичний стан може стати нав'язливим і тривалим, виникає нездатність подолати труднощі, оптимально вирішити особисту проблему, відсутність ефективних особистісних дій.

Список використаних джерел

1. Коренєва Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1. 2016. С. 100–109.
2. Крайнюк В.М. Основні положення теорії тривоги. *Зб. наук. пр.* Вип.1(8). К.: КВГІ, 2019. С. 20-26.
3. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2014. № 11. С. 10-1
4. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.