

control in various professional and educational situations and demonstrate balanced emotional responses to emerging life and professional circumstances.

Key words: emotional self-regulation of a teacher, positive and negative thinking of a teacher, vocational and educational situations, socio- educational training.

УДК 373.5.015.3

Ясточкіна І. А.

ПРОБЛЕМА ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ: СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ

У статті розглянуто проблему тривоги та тривожності в умовах суспільних змін. Наголошено на багатозначності у розумінні зазначених термінів. Підкреслено, що дослідження тривожності передбачає розгляд її як системної властивості, яка проявляється на всіх рівнях активності людини, зокрема у соціальній, психологічній, психофізіологічній сферах. Простежено вплив тривоги на розвиток та життєдіяльність особистості. Зазначено психологічні причини тривоги та її прояви на фізіологічному та психологічному рівнях, включаючи емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Стисло проаналізовано феномен соціальної тривоги в реаліях сьогодення. Розглянуто ознаки та окреслено наслідки соціальної тривоги для психічного й фізичного здоров'я особистості.

Ключові слова: тривога, тривожність, тривожні стани, психічна напруженість, соціальна тривога, соціальний тривожний розлад.

Сьогодні, в умовах відсутності чітко окреслених ціннісних орієнтирів, сучасне суспільство переживає духовну кризу, яка, в першу чергу, позначається на погіршенні психічного і соціального благополуччя молоді. Ускладнюється, становиться інформаційно насиченим життя, в ньому дедалі складніше адаптуватися. В суспільстві відбуваються стрімкі та складні соціально-економічні зміни. Невизначеність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості, занепокоєння, пов'язаний із нестабільністю, важкопрогнозованістю чітких перспектив.

Тема тривожності займає особливе місце у науковому знанні. Їй присвячена значна кількість праць, при чому не лише у психології, але й у педагогіці, медицині, фізіології, філософії, соціології.

Проблему тривоги, тривожності та страхів досліджували: В.М. Астапов, Г.Д. Габдреева, Ю.М. Забродін, О.І. Захаров, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіна, Н.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін, К.Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні та ін.

У вітчизняній психолого-педагогічній науці накопичено невеликий, але ґрунтовний досвід щодо проявів тривоги, тривожності та страхів у підростаючого покоління. Серед дослідників варто виокремити: В.А. Гузенко, Є.М. Калюжну, Н.В. Карпенко, Т.І. Ольховецьку, С.М. Ольховецького, Я.М. Омельченко, О.М. Скляренко, С.О. Ставицьку, Я.Ю. Цекову.

Як правило, в одному терміні «тривога» змішуються два значення: тривога розглядається як психічний стан та як властивість особистості (тривожність).

Психологічний словник трактує ці два терміни таким чином [12]. Тривога – негативні емоційні переживання, які обумовлені очікуванням небезпеки, не пов'язаної із конкретними подіями. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення.

Тривожні стани визначаються як тимчасові епізодичні емоційні стани людини, які виникають в умовах ймовірних несподіванок як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємних.

Тривожні переживання можуть бути усвідомлювані людиною і неусвідомлювані. Як правило, вони відіграють різне значення у структурі особистості.

Тривожність може сприятливо і несприятливо впливати на розвиток особистості та її життєдіяльність. Іншими словами страх, тривога, тривожні стани можуть виконувати адаптивну та дезадаптивну функцію (Ф.Б. Березін, К. Ізард, М.Д. Левітов, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд).

Багатозначність у розумінні терміну «тривога» пояснюється тим, що слово використовується дослідниками у різних значеннях: як тимчасовий психічний стан, який виникає під дією стресових факторів; фрустрація соціальних потреб; первинний показник психічного неблагополуччя; властивість особистості тощо [2, 4, 5, 11].

Частіше за все тривогу розглядають як негативний стан, який пов'язують із переживанням стресової ситуації. Психологічні причини тривоги можуть бути різними. Це – внутрішні конфлікти, в основі яких – невірні уявлення про власне «Я»; неадекватний рівень домагань, передчуття об'єктивних труднощів. Тривожність може проявлятися у вигляді низької самооцінки, нерішучості, невпевненості у собі. Дослідження вчених доводять, що підвищена тривожність призводить до відсутності у людини впевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана із негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємовідносини. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою. Тому підвищений рівень тривожності у людини є фактором ризику.

Стан тривоги відноситься більшістю дослідників до групи негативних мотиваційно-орієнтованих станів [4, 6].

Деякі автори (Наєнко Н.І.) надають перевагу поняттю «психічна напруженість», оскільки даний термін є вільним від негативних асоціацій та вказує на необхідність вивчення саме психологічного функціонування людини у складних умовах [9].

Низка досліджень присвячена ролі тривожності у виникненні неврозів та психосоматичних розладів. Науковцями (Ю.А. Александровський, В.А. Ананьєв, Н.Д. Белкіна, В.Д. Тополянський) тривожність розглядається як показник передневротичного стану.

До сьогодні не втрачає своєї актуальності концепція «явища тривожного ряду» Ф.В. Березіна (1988), у якій виділені емоційні стани, що закономірно змінюють один одного в міру наростання стану тривоги, а саме: відчуття внутрішньої напруженості, дратівливість, власне тривога, страх, відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, тривожно-боязке збудження [2].

Дослідники експериментально відзначили зворотній зв'язок тривожності з такими особливостями особистості, як: соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства (В.Г. Леонт'єв), рішучість (Ю.А. Катигін), незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь нейротизму та інтровертованості (Н.В. В'язовець, О.С. Нікітіна). Тривожність порівнювалась з такою властивістю нервової системи як нейротизм. Неодноразово проводились дослідження, зокрема В.В. Білоусом, між властивостями темпераменту і рівнем тривожності; які показали, що «тривожність підвищується з ростом рівня реактивності і, навпаки, низька реактивність, як правило, відповідає відсутності тривожності».

М.І.Єнікєєв, В.П. Кочубей розглядають тривожність як джерело агресивної поведінки. Н.Д. Левітов соціальний аспект тривоги пов'язує з несподіваною зміною життєвих умов. Вчений прямо зазначає, що тривожний стан – показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів.

Тривожність призводить до втрати людиною впевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана із негативним соціальним статусом, формує конфліктні стосунки (Г.Ш. Габдрєєва).

У роботах, виконаних під керівництвом Л.В. Бороздіної, при вивченні дорослих досліджуваних встановлено, що особливості самооцінки й рівня домагань окремо не пов'язані з підвищенням тривожності. Автори підкреслюють, що тривожність викликається конфліктом, неузгодженістю рівнів самооцінки й домагань [3].

У дослідженнях А.М. Парафіян виявився зв'язок тривожності з несприятливими типами самооцінки, а також з неблагополучними варіантами співвідношення самооцінки й рівня домагань (величиною розбіжності, парадоксальності характеру, співвідношення, коли рівень самооцінки виявляється вище рівня домагань і т.п.). Виявилася обумовленість тривожності особливостями усвідомлення кожної із цих тенденцій: чим

сильніше й виразніше усвідомлювалася кожна з тенденцій, тим вище був рівень тривожності дітей. Разом з тим переживання тривожності виявилось під впливом захисних механізмів.

Г.М. Прихожан у дослідженнях довела існування різних форм та різновидів тривожності, тобто особливих способів її переживання, усвідомлення, вербалізації та подолання [11].

А.В. Мікляєва, П.В. Румянцева вважають, що для кожної людини характерним є власний оптимальний рівень тривожності. Так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості. Інтенсивність тривоги більшою мірою відбиває індивідуальні особливості суб'єкта, ніж реальну значимість погрози [8].

Частіше за все поняття «тривога» використовується для позначення неприємного психічного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, сумних передчуттів, а з фізіологічної сторони супроводжується активізацією автономної нервової системи [7]. Даний стан виникає, коли індивід сприймає певні подразники чи ситуацію як такі, що несуть у собі актуально та потенційно елементи погрози, небезпеки [11].

Дослідження тривожності передбачає розгляд її як системної властивості, яка проявляється на всіх рівнях активності людини [10]. Найчастіше її прояви вирізняють на *фізіологічному* та *психологічному* рівнях. Зокрема, фізіологічні прояви тривожності виявляються у:

- психофізичних станах (посилене серцебиття; прискорення, утруднення дихання; збільшення хвилиного об'єму циркуляції крові; відчуття напруження у м'язах; спазми у горлі; запаморочення; почервоніння, блідість шкіри; часте сечовиділення; тремор, вологість кінцівок тощо);

- психосоматичних порушеннях (болі у шлунку та його розлад; нудота та блювота; головні болі; серцево-судинні захворювання тощо);

- невротичних комплексах (плаксивість; гіперактивність; поганий або непомірний апетит; порушення сну (нетривалий сон, надмірна сонливість, сноходіння енурез, енкопрез; тики тощо);

Описуючи психологічний рівень проявів тривожності, виділяють її емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти [10].

Емоційний компонент охоплює комбінацію тривожних переживань: напруження; хвилювання; занепокоєння; тривога; страх; розгубленість; безпорадність; роздратованість тощо. Інтенсивність, стійкість емоційних переживань пов'язують з процесами збудження та гальмування у корі головного мозку у відповідь на стресовий подразник, а також з рівнем інтенсивності сформованої тривожності.

Поведінковий компонент пов'язаний із двома типами реакцій:

- пригнічення нервових імпульсів – важко зосередитись, пасивність, несамостійність, мрійливість, безсилля перед труднощами;

- збудження нервових імпульсів – агресивність, нездатність переносити ситуацію очікування, раптова бурхлива діяльність, компульсивні дії, різка манера поведінки, пошук небезпечних ситуацій.

Когнітивний компонент охоплює складові:

- мотиваційна сфера – порушуються процеси цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції;
- рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений;
- самооцінка – неадекватна (знижена або завищена);
- самоусвідомлення – формуються ірраціональні компоненти у сприйманні «Образу Я»;
- вербальні прояви – порушується темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні установки тощо [8].

Таким чином, можна говорити, що, окрім негативного впливу на здоров'я, поведінку та продуктивність діяльності, високий рівень тривожності несприятливо відбивається і на якості соціального функціонування особистості.

Суспільні та особистісні дисгармонії породжують ще один із різновидів тривоги – соціальну тривогу. Набуває поширення явище соціальної тривоги, що приносить дискомфорт, бо робить буденні ситуації складними й неприємними, обмежує та змінює повсякденне життя. Ця проблема реальна та складна і потребує ретельного вивчення.

Соціальна тривога – почуття незручності і дискомфорту в соціальних ситуаціях, що, зазвичай, супроводжується сором'язливістю і соціальною незграбністю. Це – форма страху, який люди відчувають, сумніваючись в тому, що їм вдасться створити бажане враження [1].

Соціальна тривога не пов'язана ні із серйозними психічними розладами, ні з відомими фізичними недугами. Як правило, повсякденні ситуації провокують неприємні відчуття страху та тривоги. Соціально тривожні особи реагують на місця, події чи діяльність, що передбачають контакт з іншими людьми, так, ніби вони несуть реальну небезпеку, а іноді з надмірним страхом чи панікою. Сумніви та страхи, які переживають ці особи, мають тенденцію до розростання і стають настільки розвинутими, що контакт з іншими людьми чи навіть думки про це автоматично викликають тривогу.

Соціальна тривога здебільшого проявляється у важкий чи напружений період. Задіяними може бути багато чинників, включно з біологічними та генетичними, які визначають реактивність і темперамент людини, а також чинники середовища – життя у сім'ї та дитинство. Багато соціально тривожних людей пережили неприємний чи травматичний досвід: насмішки, відкинутість чи знуцання. Хтось мав труднощі упродовж певного періоду життя, наприклад, на початку шкільного віку, протягом підліткового віку, покидаючи батьківський дім чи повернувшись на роботу після перерви з догляду за дитиною [1, 7].

Особи, які страждають на соціальну тривогу чи соціальну фобію, відчувають занепокоєння, коли перебувають серед інших людей чи спілкуються з ними. Вони бояться, що зроблять щось неправильне чи принизливе, або ж інші погано думатимуть про них чи засуджуватимуть.

Отже, для тривожної особистості характерним є постійне переживання почуття напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищена заклопотаність критикою на свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти без гарантії сподобатися, ухилення від соціальної або навчальної діяльності, пов'язаної з інтенсивними і значущими соціальними контактами, вирішенням проблемних завдань.

Таким чином, проблема тривоги та тривожності є системною та потребує комплексного підходу при діагностиці, застосуванні різних форм допомоги з метою оптимізації її рівня.

Використана література:

1. Батлер Д. *Подолати соціальну тривогу* / Джиліан Батлер. – Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. – 96 с.
2. Березин В.Ф. *Психическая адаптация и тревога / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова.* – СПб.: Питер, 2001. – С. 219-229.
3. Бороздина Л.В. *Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии.* – 1993. - № 1. – с. 104-113.
4. Газен В.А. *Систематизация психических состояний / В.А. Газен // Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова.* – СПб.: Питер, 2001. – С. 189-194.
5. Карпенко Н. *Дитячі страхи. Психологія їх подолання* / Н. Карпенко. – К.: Главник, 2007. – 144 с.
6. Костина Л.М. *Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина.* – СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
7. Лемещук В.Г. *Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків / В.Г. Лемещук // Практична психологія та соціальна робота.* – 2006. – № 12. – с. 35-39.
8. Микляева А.В. *Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева.* – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
9. Наенко Н.И. *Психическая напряженность / Н.И. Наенко.* – М.: Изд-во Московского ун-та, 1973. – 112 с.
10. Омельченко Я. *Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук.* – К. : Шк. світ, 2008. –112 с.

11. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
12. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.

ЯСТОЧКИНА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА, Проблема тревоги и тревожности: социальный аспект.

В статье рассмотрена проблема тревоги и тревожности в условиях общественных изменений. Отмечено многозначность в понимании отмеченных понятий. Подчеркнуто, что исследование тревожности предусматривает рассмотрение ее как системного свойства, которое проявляется на всех уровнях активности человека, в частности в социальной, психологической, психофизиологической сферах. Прослежено влияние тревоги на развитие и жизнедеятельность личности. Отмечены психологические причины тревоги и ее проявления на физиологическом и психологическом уровнях, включая эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты. Кратко проанализирован феномен социальной тревоги в реалиях нынешнего времени. Рассмотрены признаки и очерчены последствия социальной тревоги для психического и физического здоровья личности.

Ключевые слова: тревога, тревожность, тревожные состояния, психическая напряженность, социальная тревога, социальное тревожное расстройство.

YASTOCHKINA IRINA, Problem of alarm and anxiety: social aspect.

In the article the problem of alarm and anxiety is considered in the conditions of public changes. A polisemanticity is marked in understanding of the marked concepts. Underline, that research of anxiety envisages consideration of her as system property that shows up at all levels of activity of man, in particular in social, psychological, physiological spheres. Influence of alarm is traced on development and vital functions of personality. Psychological reasons of alarm and her display are marked on physiology and psychological levels, including emotional, behavior and cogitative components. The phenomenon of social alarm is briefly analysed in realities of present time. Signs are considered and the consequences of social alarm are outlined for the psychical and physical health of personality.

Key words: alarm, anxiety, anxious states, psychical tension, social alarm, social anxiety disorder.