

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ТРИВОЖНІСТЬ»

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «тривожність». У ході аналізу визначено, що більшість науковців використовують його під час опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту або як почуття страху. Отримані висновки дозволять виявити ключові методологічні основи розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх психологів у процесі професійної діяльності.

Ключові слова: тривога, тривожність, стан, стрес, переживання, властивість особистості.

Постановка проблеми. Багаточисельність змін нашого суспільства: економічна та політична нестабільність, інтеграція національної системи освіти в європейський і світовий освітній простір – приводять до збільшення вимог щодо підготовки професіонала. Якість освітнього процесу на етапі здобуття освіти у вищому навчальному закладі частіше за все визначає успішність людини в майбутній професійній діяльності та в процесі її взаємодії з іншими людьми. Процес здобуття освіти має фактори ризику для психічного здоров'я студентів. Відповідно до цього одним із основних завдань сучасної вищої школи, як зазначено в концептуальних документах, які визначають перспективи розвитку освіти і науки України, є формування здоров'язбережного середовища учасників навчально-виховного процесу, модернізація структури, змісту й організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтації змісту освіти на цілі сталого розвитку. У зв'язку із цим навчання у вищому навчальному закладі включає не тільки опанування професією, а й вироблення цілого ряду компетенцій, соціальних і психологічних, що сприяють формуванню стійкості студента як основи особистісного зростання і самореалізації, а також успішності майбутньої професійної діяльності. Розвиток саморегуляції ситуативної тривожності є одним із основних складових елементів «виживання» студента в теперішніх умовах; вирішальним фактором, який впливає на успішність студента у процесі його життєтворчості.

Багатогранність та семантична невизначеність терміну «тривожність» у психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різноманітних значеннях. Тому теоретичний аналіз цього поняття дозволить привести різні трактовки в певну систему; виявити ключові методологічні основи розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній психології вказується на те, що серед

психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну «anxiety», іноді – «anxiousness», що в перекладі на українську мову означає «неспокій», «тривога» [26, с. 42].

Нині існує значна кількість наукових досліджень, пов'язаних із вивченням проблеми тривоги та тривожності. Психологічні аспекти тривоги та тривожності висвітлені у працях Адлера А. [1], Березіна Ф. [2], Воскресенської О. [3], Габдрєєвої Г. [4], Гольєвої Г. [6], Долгової В. [6], Захарова О. [9], Ізарда К. [11; 33], Ільїна Є. [12], Кемпінські А. [13], Кордуелла М. [14], Кочубей Б. [15], Крижановської Н. [6], Кричфалушій М. [16], Латюшина Я. [7], Льодокової Г. [18], Напрімерова О. [7], Немова Р. [20], Нуллера Ю. [21], Овчарової Р. [22], Полдінгера В. [35], Прихожан А. [23; 24], Рейковського Я. [25], Скворцової М. [27], Спілбергера Ч. [36], Тейлора Дж. [37], Фрейда З. [29; 31], Хорнблоу Е. [32], Царькової О. [30], Ясперса К. [34] та інших.

Мета статті. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу поняття «тривожність», що дозволить виявити ключові методологічні основи розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Низка дослідників поняття «тривожність» (Гулько Г. [5], Долгова В. [6], Гольєва Г. [6], Крижановська Н. [6], Дубовік Є. [8], Зинов'єва Е. [10], Ільїн Є. [12], Лукасік А. [17], Малолеткова А. [19], Прихожан А. [23; 24], Скворцова М. [27], Турчак О. [28] та інші) згодні з тим, що проблема тривожності була вперше поставлена і піддавалася спеціальному розгляду у працях З. Фрейда. У 1926 р. він видав монографію «Гальмування, симптоми, тривога», в якій він уперше виокремив стан тривоги та занепокоєності. Вчений охарактеризував даний стан як емоційний; такий, який включає в себе переживання очікування і невизначеності, відчуття безпорадності [29; 31].

Пізніше дослідження тривожності представлені в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних вчених:

Адлера А. [1], Ізарда К. [11; 33], Габдрєєвої Г. [4], Прихожан А. [24], Нємова Р. [20], Кордуелла М. [14], Захарова О. [9], Долгової В. [7], Напрімерова О. [7], Латюшина Я. [7], Скворцової М. [27], Льдокової Г. [18], Долгової В. [6], Гольєвої Г. [6], Крижановської Н. [6], Царькової О. [30], Кричфалушій М. [16] та ін.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має багаточисельні трактування.

Так, А. Адлер (1931) розглядає тривожність як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Дослідник зазначав, що тривожність значною мірою псує йому життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває його надію прожити своє життя в мирі й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності [1].

На думку Ізарда К. (1977), тривожність – це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [11].

Габдрєєва Г. (1990) визначає тривожність як особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервово-психічних захворювань у студентів. Крім того, у своєму дослідженні автор показує, що висока тривожність, підвищена чутливість до стресу зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, особливо під час екзаменів; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах; є однією із причин низького соціального статусу особистості [4].

Значний внесок у розробку проблеми тривожності в психології зроблений Прихожан А. (1996). На її думку, тривожність – це стійке особистісне утворення, що виявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на протипагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість прийняти рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею тощо [23]. Прихожан А. вказує, що тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [24, с. 39].

Нємов Р. (1997) трактує тривожність як властивість людини входити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [20].

Кордуелл М. (1999) пропонує визначити тривожність як почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією. Автор

зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми в багатьох психологічних розладах, вводять такі поняття, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, одержимо-нав'язливі розлади), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність». Остання розуміється як стан тривожності, який виникає кожний раз, коли ми вважаємо, що підлягаємо реальній загрозі, і це спонукає до швидких дій заради спасіння життя [14].

Захаров О. (2000) визначає тривожність як емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози [9].

Долгова В., Напрімеров О., Латюшин Я. (2002) вважають, що тривожність – це стійка особистісна психологічна особливість, обумовлена слабкістю нервових процесів, які проявляються в емоційному дискомфорті, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, загрозової небезпеки та переживанням занепокоєння [7].

Скворцова М. (2004) називає тривожністю особистісну властивість, яка загострює ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу та робить людину схильною до переживання тривоги в тих випадках, коли більшість людей її не відчують [27].

Льдокова Г. (2006) розглядає тривожність як багатозначний психологічний термін, яким описують як відповідний стан індивіда в певний момент часу, так і стійку властивість особистості будь-якої людини. Автор розуміє тривожність як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, а це один із основних параметрів індивідуальних відмінностей [18].

Вивчивши психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності, Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н. (2015) прийшли до висновку про те, що тривожність – це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням і неспокою [6].

Царькова О. (2015) зазначає, що «тривожність – негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій» [30, с. 479–491].

Кричфалушій М. (2015) визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [16, с. 19–23].

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своєму понятійному апараті термін «тривожність», ми прийшли до таких висновків: переважна більшість авторів використовують його під час опису особистісної якості та властивості особистості (Адлер А., Прихожан А., Габдрєєва Г., Нємов Р., Скворцова М., Льдокова Г.) або стану дискомфорту (Льдокова Г., Долгова В., Гольєва Г.,

Крижановська Н., Царькова О., Кричфалуші М.); незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту (Захаров А.), як почуття страху (Кордуелл М.) або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями (Ізард К.).

Висновки і пропозиції. Проведений нами аналіз концептуальних позицій провідних вчених щодо розуміння понять «тривога» та «тривожність» дозволив зробити такі висновки:

1) в психології немає одностайної думки щодо визначення поняття тривожності;

2) ряд авторів під час опису поняття «тривожності» сходяться на думці, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

Теоретичний аналіз поняття «тривожність» дозволив виявити ключові методологічні основи розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Література:

- Адлер А. Понять природу человека / Пер. Е.А. Цыпина. Пер. изд.: *Menschenkenntnis / Alfred Adler*. Leipzig, 1931. Санкт-Петербург: Гуманитар. агентство «Акад. проект», 2000. 253 с.
- Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
- Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. 53 с.
- Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1990. 224 с.
- Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
- Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Крыжановская Н.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании: монография. Москва: Издательство «Перо», 2015. 172 с.
- Долгова В.И., Напримеров А.А., Латышин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена. 2002. 167 с.
- Дубовик Е.Ю. Родительское отношение к часто болеющему ребенку дошкольного возраста как фактор формирования тревожности : дисс. канд. псих. наук: 19.00.13. Казань, 2006. 167 с.
- Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. Москва: Педагогика, 1986. 112 с.
- Зиновьева Э.В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников: дисс. канд. псих. наук: 19.00.01. Москва, 2005. 260 с.
- Изард К.Е. Эмоции человека. Москва: Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
- Кемпински А. Психопатология неврозов. Варшава: Польское гос. мед. изд-во, 1975. 400 с.
- Кордуэлл М. Психология А-Я: словарь-справочник. Пер. изд.: *The complete A-Z psychology handbook / Mike Cardwell*. London, 1999. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999. 448 с.
- Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. Москва: Знание, 1988. 80 с.
- Кричфалуші М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19–23.
- Лукашук А. В. Взаимосвязь самостоятельности познавательной деятельности и тревожности личности : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Москва, 2000. 156 с.
- Льдокова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом: монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа». 2006. 160 с.
- Малолеткова А.В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза: дисс. канд. псих. наук: 19.00.07. Казань, 2003. 196 с.
- Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии. 3-е изд. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. 688 с.
- Нуллер Ю.Л. Структура психических расстройств. Київ: Сфера, 2008. 128 с.
- Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 448 с.
- Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (Личностный аспект): дисс. д-ра психол. наук. Москва, 1996. 307 с.
- Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: МОДЭК, 2000. 304 с.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва: Прогресс, 1979. 129 с.
- Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен. Вестник Удмуртского университета.

- Серия философия. Психология. Педагогика. 2013. № 3. С. 42–52.
27. Скворцова М.В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: дисс. канд. псих. наук: 19.00.05. Самара, 2004. 215 с.
28. Турчак О.М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2015. 194 с.
29. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / Научный редактор и автор вступления М.В. Ромашкевич. Москва: Геррус, 2005. С. 15–79.
30. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
31. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. P. 75–176.
32. Hornblow A. R., Kidson M. A. The visual analogue for anxiety: a validation study. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. Australia, 1976. № 10. P. 339–341.
33. Izard C. E. Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series). New York: Springer Science, 1977. 496 p.
34. Jaspers K. General psychopathology. Chicago: University of Chicago Press, 1963. 922 p.
35. Poldinger W. Aspects of anxiety. Anxiety and tension. New therapeutic aspects. Basel, 1970. P. 7–21.
36. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the state-trait-anxiety inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.
37. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. J. of Abnormal and Social Psychology. 1953. P. 285–290.
-

Галиева О. М. Теоретический анализ понятия «тревожность»

В статье осуществлен теоретический анализ понятия «тревожность». В ходе анализа установлено, что большинство ученых используют его при описании личностного качества и свойства личности или состояния дискомфорта; незначительное количество – при описании эмоционального дискомфорта или комбинации состояния страха с одной или несколькими другими эмоциями. Полученные выводы позволят выявить ключевые методологические основы разработки прикладных аспектов проблемы снижения тревожности будущих психологов в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: тревога, тревожность, состояние, стресс, переживания, свойство личности.

Haliieva O. M. Theoretical analysis of the concept of “anxiety”

The article provides a theoretical analysis of the concepts of “anxiety”. During the analysis, it was established that most scientists use it when describing personal quality and personality traits or discomfort; a small amount – when describing emotional discomfort or as a combination of a state of fear with one or more other emotions. The findings will identify key methodological foundations for the development of applied aspects of the problem of reducing the anxiety of future psychologists in the process of professional activity.

Key words: anxiety, anxiety, state, stress, experiences, personality trait.