УДК 159.9:331.101.3
DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.19

Н. Г. Рубель
аспірант кафедри психології
Інститут перепідготовки кадрів Державної служби зайнятості України

ДИНАМІКА ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті відображено результати емпіричного дослідження проявів тривожності у вигляді страхів на різних етапах професійного становлення особистості. В сучасній науці вивчається питання динаміки страхів залежно від віку та статі людини, однак бракує досліджень динаміки страхів під час проживання криз професійного становлення. Вибірка досліджуваних становить 98 осіб віком 21–48 років, яка була поділена на три групи: група 1 включала 38 осіб, які отримують вищу освіту (студенти 3-го курсу), група 2 – 36 осіб у процесі професіоналізації, група 3 – 24 особи, які на момент проведення дослідження отримували другу вищу освіту. Для дослідження особливостей страхів обстежуваним було запропоновано відповісти на запитання «Чого я боюся?», а далі проранжувати кожен страх від 1 до 10 за ступенем його якісного прояву. Відповіді були узагальнені за декількома змістовними критеріями, далі був обрахований середній бал якісного прояву страху та відсоткове значення за змістовним критерієм у кожній із трьох груп обстежуваних.

За результатами проведеного дослідження не виявлено зв'язку між переживанням певного етапу професійного розвитку та відсотковим значенням поширених у всіх групах обстежуваних типів страхів. Виявлено динаміку змісту специфічних страхів на різних етапах професійного становлення, а саме: для групи 1 притаманні страхи стати свідком загибелі, завдати фізичної шкоди іншим, страх крові, страх за домашніх тварин, страх невдачі; групі 2 притаманні «професійні» та «виробничі» страхи, з'являється страх щодо проблем у родині і страх відповідальності, що тісно пов'язано із професіоналізацією та особистісним зростанням. В обстежуваних 3-ої групи спостерігається поява страхів самотності та безпорадності, тобто в цей кризовий період актуалізуються екзистенціальні страхи, що сприяє розгубленості, втраті опори та впевненості та відповідає кризі зміни професії.

Аналіз результатів динаміки страхів за причинами виникнення вказує на наявність достовірної різниці дисперсії типів страхів у різні періоди професійного становлення (χ^2 на рівні 0,05).

Ключові слова: *страх, професійні кризи, студенти, перенавчання, тривожність.*

Постановка проблеми. Професійне становлення посідає важливе місце в житті людини і, як правило, супроводжується певними кризовими періодами. Кризи професійного становлення виражаються у зміні темпу та вектора професійного розвитку особистості, супроводжуються перебудовою смислових структур професійної свідомості, переорієнтацією на нові цілі, корекцією соціально-професійної позиції, також цей процес пов'язаний із загальним стресом, наявністю реакції мобілізації, дезадаптивними станами. Це зазначали у своїх роботах психологи Л.І. Анциферова, Н.В. Гришина, Е.Ф. Зеєр, Е.А. Клімов, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна та інші. Але зазначені дослідники не вивчали роль і зміст тривожних станів у процесі перебігу криз професійного становлення.

У сучасній науці тривожність розглядається як стан, суб'єктивний феномен та особистісна якість, що може призводити до дезадаптації, дезінтеграції, гальмувати особистісний розвиток, впливати на психічне та фізичне самопочуття. За статистикою дезадаптуючий вплив тривоги на життя спостерігається більш ніж у третини населення світу (у середньому у 33,7%) [1].

З огляду на вищесказане вивчення особливостей тривожності у вигляді страхів під час проживання криз професійного становлення є актуальною темою нашого дослідження.

Мета статті. Головною метою роботи є вивчення особливостей змісту та динаміки страхів у дорослих у процесі проживання криз, пов'язаних із професійним становленням.

Виклад основного матеріалу. Страх і тривога розглядаються в науці як тотожні та як різні поняття. Вважається, що відмінність страху та тривоги в тому, що страх – це щось конкретне, а тривога – недиференційований стан очікування, який може виникати як реакція на неіснуючу загрозу. На думку дослідників тривожності, страх – це реакція на загрозу, базова емоція, реакція на подразник (П.В. Сімонов [2], Г.В. Бреслав [3]). Тривога – процес передчуття загрози, пов'язаний із вербалізацією та абстрагуванням (О.І. Захаров [4], А. Бек, М. Дугас, Т. Борковець). Пропонуються різні підстави та ознаки класифікації страхів. У Міжнародній класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10) [5] в розділі «Фобічні і тривожні розлади» виділяються: агорафобія, соціальні, специфічні фобії, а також інші фобічні та тривожні розлади.

© Рубель Н. Г., 2019

Згідно з класифікацією Карвасарського [6], розрізняють вісім основних фабул страху: агорафобія, соціофобія, нозофобія, танатофобія, страх завдання шкоди собі та іншим, сексуальні страхи, контрастні фобії, фобофобії. Наведені підходи являють собою класифікацію хворобливих станів, пов'язаних із тривогою.

Класифікація, запропонована І.С. Дашкевич [7], розділяє страхи на декілька груп: «архаїчні» (страх вогню, темряви та інші), «просторові» (замкнутого простору, висоти глибини), «соціальні страхи» (страх бідності, публічних виступів, пограбування), «вітальні страхи» (страх смерті, хвороб), пов'язані з роботою або навчанням (виклик до начальника, іспити), страх перед майбутнім.

Т.В. Абакумова [8] пропонує декілька критеріїв для класифікації страхів: а) об'єктивні джерела виникнення (біологічні, техногенні, планетарні, космічні страхи); б) відсутність уявлень про повноту та цілісність дійсності (соціальні та дитячі страхи); в) онтологічні (релігійний, екзистенційний, страх смерті); гносеологічні (страхи від надлишку інформації).

Тобто оглянуті класифікації можна поділити на дві групи: за об'єктом, який викликає страх, і за природою страху. Розглянемо дослідження, які стосуються динаміки страхів упродовж життя та діяльності людини.

У дослідженні актуальних страхів дорослих, проведеному О. Івлєвою та Ю. Щербатих [9], було виявлено, що на першому місці стоїть страх за здоров'я близьких, на другому – страх можливої війни, на третьому – страх перед злочинністю. Потім послідовно: страх бідності, страх перед деякими тваринами, страх перед несприятливими змінами в житті, страх перед начальством. О.О. Василенко і О.С. Плотніковою [10] проведено дослідження страхів жінок і чоловіків у віковій динаміці. Соціальний страх більш виражений (у представників обох статей) у 12–20 та 20–25 років, що пов'язаний із професійним самовизначенням і наявністю криз адаптації до професійної діяльності. Автори зазначають, що в жінок страх, пов'язаний із роботою, з віком знижується, а в чоловіків – збільшується. Серед соціальних страхів найбільший показник мають страхи, пов'язані з відносинами в сім'ї та близькими людьми. Страх майбутнього має спадну динаміку залежно від віку. В дослідженні Н.О. Кодацької та П.Є. Терпімової [11] зауважується, що кількість страхів у юнаків менша, ніж у дівчат, це стосується і рівня прояву почуття страху.

У дослідженні студентських страхів В.С. Шаповаловою [12] виявлено вісім таксономічних груп: 1) страхи випробування; 2) пов'язані з професійним майбутнім; 3) пов'язані з прийняттям відповідальності на себе; 4) зумовлені помилками та похибками; 5) ті, що виникають безпосередньо на занятті; 6) зумовлені особистісними якостями та недоліками самого студента; 7) зумовлені взаємодією учасників навчально-виховного процесу у виші (соціальні страхи); 8) пов'язані з особистістю викладача.

В.С. Собкін [13], досліджуючи страхи наукових співробітників, зробив висновок, що перше місце у них посідають особистісні страхи, друге – страхи, пов'язані з політичним та економічним станом, на третьому місці – загрози у професійній діяльності. Аналіз впливу професійного статусу показав, що наявність вченого ступеня якісно змінює самопочуття наукового співробітника, знижуючи негативні оцінки можливостей свого професійного майбутнього.

Американська психіатрична асоціація, досліджуючи страхи та фобії дорослих, класифікувала їх на такі [14]: 1) ситуативні фобії (блискавка, замкнутий простір тощо); 2) фобії тварин; 3) фобії шкоди тілу. Загальна бальна поширеність будь-якої фобії становить 19,9% (26,5% жінок та 12,4% чоловіків). Множинні фобії були зареєстровані в 5,4% жінок та 1,5% чоловіків. Фобії тварин поширені у 12,1% жінок і 3,3% чоловіків. Для страху медичних процедур і травм не було визначено ґендерних відмінностей, вони представлені у 3,2% жінок і 2,7% чоловіків. Жінки, порівняно з чоловіками, давали більш високі оцінки страху для всіх об'єктів і ситуацій. Страхи неживих об'єктів частіше спостерігалися у людей похилого віку, ніж у молодих.

Тобто можна узагальнити, що в сучасній науці вивчається питання динаміки страхів залежно від віку та статі людини, однак бракує досліджень динаміки страхів під час проживання криз професійного становлення.

Вибірка досліджуваних становить 98 осіб віком 21–48 років, яка була поділена на три групи: група 1 включала 38 осіб, які отримують вищу освіту (студенти 3-го курсу), група 2 – 36 осіб у процесі професіоналізації, група 3 – 24 особи, які на момент проведення дослідження отримували другу вищу освіту.

Для дослідження особливостей страхів обстежуваним було запропоновано відповісти на запитання «Чого я боюся?», а далі проранжувати кожен страх від 1 до 10 за ступенем його якісного прояву.

Відповіді були узагальнені за декількома змістовними критеріями, далі був обрахований середній бал якісного прояву страху та відсоткове значення за змістовним критерієм у кожній із трьох груп обстежуваних.

У таблиці 1 наведено результати динаміки страхів за змістом і рівнем прояву в трьох обстежуваних групах. У результаті проведеного аналізу не виявлено зв'язку між переживанням певного етапу професійного розвитку та відсоткового значення наявних у всіх групах обстежуваних типів страхів.

В обстежуваних, які є представниками групи 1, відсутні страхи, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю, сімейним і фінансовим благополуччям, що характерні для представників двох інших груп, але мають місце окремі страхи, які їм не притаманні: стати свідком загибелі (0,5%), завдати фізичної шкоди іншим (0,5%), страх крові (0,5%), страх за домашніх тварин (0,5%), страх невдачі (1%). Це може бути пов'язано з тим, що студенти прагнуть відповідати наявним вимогам, відчувають тиск, пов'язаний із навчанням, мають недостатню інформованість щодо майбутньої професійної діяльності, не цілком розуміють свої можливості. Тому їхні страхи належать переважно до архаїчних, просторових, вітальних і соціальних.

В обстежуваних, які є представниками групи 2, відсутні страхи, пов'язані із самотністю та безпорадністю, очікуванням і невизначеністю, що характерні для інших двох груп, що вказує на більшу емоційну стабільність і може бути пов'язано із здатністю до прийняття самостійних рішень, наявністю особистісної відповідальності, досвіду ефективного копінгу.

У цій групі, порівняно з першою, з'являються «професійні» страхи: пов'язані з відчуттям непрофесіоналізму та страх нереалізованості (8,5%), який об'єднує окремі страхи: зробити професійну помилку, не досягти певного рівня професійного розвитку. Також у цій групі обстежуваних виділено домен «виробничі страхи» (3,6%), який об'єднує страхи про організацію праці, задоволеність умовами, наприклад: наявність достатньої кількості працівників, наявність засобів виробництва, кадрова політика, конфлікти з колегами. Ці домени вказують на тривогу, пов'язану з переживанням кризи професійного становлення, коли фахівець, отримавши певний досвід професіоналізації та маючи певні амбіції, відчуває сумніви, конфлікт або незадоволення своїм професійним зростанням, успіхами, організацією праці. За змістовним критерієм «виробничі страхи» група 2 відрізняється від інших двох груп, що вказує на актуалізацію потреби у взаємодії із зовнішніми обставинами з метою впливу на причини труднощів. Тобто зміст деяких страхів індивідів, які є на стадії професіоналізації, відображає особливості цього етапу професійного становлення.

Також у цій групі з'являється страх щодо проблем у родині (15,7%), який, порівняно з відсотковим значенням цього страху в групі 3 (2,5%), може вказувати на вплив робочого навантаження, зайнятості професійним і кар'єрним розвитком, на актуалізацію страхів, пов'язаних із близькими стосунками, майбутнім родини, здатністю до побудови стосунків і задоволеністю ними.

Таблиця 1

Розподіл поширених страхів залежно від групи досліджуваних

	Студенти		Працюючі		Перенавчання	
Страх (змістовий критерій)	**Середній бал (0-10)**	**% від загальної кількості**	**Середній бал (0-10)**	**% від загальної кількості**	**Середній бал (0-10)**	**% від загальної кількості**
Чужої агресії	5,8	6	8	0,6	7,2	4,2
Страх соціальних ситуацій	6,5	15,9	6,2	7,3	6	12
Страх за здоров'я	6,2	14,4	7,8	15,7	6,7	17
Смерті своєї та близьких	6,1	14,4	6,4	10,3	6,7	12
Тварин	5,7	13,9	4,4	9,1	6,4	6
Просторові та сенсорні	5,9	17,9	4,8	14,6	4,9	12
Катастрофи, катаклізми	7	3	6,5	7,9	5,5	2,5
Залишитися без доходу, втратити роботу	7	0,5	6,8	3	6,8	9,5

Таблиця 2

Розподіл специфічних страхів залежно від етапу професійного становлення

	Студенти		Працюючі		Перенавчання	
Страх (змістовий критерій)	**Середній бал (0–10)**	**% від загальної кількості**	**Середній бал (0–10)**	**% від загальної кількості**	**Середній бал (0–10)**	**% від загальної кількості**
Очікування, невизначеності	6,2	2			6,8	4,2
Непрофесіоналізму, нереалізованості			6,2	8,5	7,5	9,5
Наявність проблем у родині			7,8	15,7	8,3	2,5
Страх відповідальності			5,3	4,8	6,5	5,1
Втрати психічного здоров'я			9	1,2	6,6	4,2
Самотність, безпорадність	5,2	8,9			6,5	11

Таблиця 3

Результати динаміки страхів за причинами виникнення

Типи страхів	Студенти	Працюючі	Перенавчання
Об'єктивні джерела виникнення	41,8%	32,2%	24,7%
Недостатність інформації	18,9%	7,3%	17,9%
Онтологічні	24,3%	26,6%	47,1%
Гносеологічні	14,4%	36,2%	23,7%

З актуальністю професійного та сімейного контексту для представників цієї групи пов'язаний і страх відповідальності (4,8%), який породжується розумінням необхідності приймати особисті рішення, з одного боку, та нести персональну відповідальність – з іншого. Цього змісту страхів (професійних та страху відповідальності) немає у групі студентів, можна припустити, що вони тісно пов'язані із професіоналізацією та особистісним зростанням.

В обстежуваних 3-ої групи спостерігається поява страхів самотності та безпорадності (11%), які характерні для групи 1 та відсутні в групі 2, що пов'язане з кризовим періодом зміни професії, вказує на відчуття невпевненості, несамостійності, відсутність досвіду подолання виникаючих проблем. Також це зумовлюється нерозумінням перспектив подальшого професійного розвитку, можливостей самореалізації, що актуалізує потребу в додаткових знаннях, вміннях, навичках і формуванні стратегій подолання кризи. В цій групі ми бачимо і зростання страху за своє здоров'я та близьких, який утворює найбільший домен (17%) і порівняно з 1-ю та 2-ю групами становить найбільший відсотковий рівень. Значно зростає в цій групі відсоток страхів, пов'язаних із соціальними ситуаціями (12%), смертю (12%), порівняно з 2-ою групою вибірки. Тобто можна зробити висновок, що на етапі кризи зміни професії, коли мають місце перенавчання та адаптація до нової професійної діяльності, індивід, намагаючись високопродуктивно включитися в нову професію та отримати високі результати, відчуває напруження та тривогу, які не характерні для інших етапів професійного становлення. Страхи, які зазначають обстежувані, з одного боку, пов'язані із професійними навичками та успішністю, з іншого боку – з фінансовим успіхом, а також із страхом перед невизначеністю. Загальним показником наявності кризи та нестабільності є високий відсотковий рівень страху смерті, зростання рівня соціальних страхів, страху невизначеності, безпорадності. Тобто в цей кризовий період актуалізуються екзистенціальні страхи (смерті, самотності, безпорадності, невизначеності), що сприяє розгубленості, втраті опори та впевненості.

Якщо спиратися на класифікацію, запропоновану Абакумовою, то можна помітити таку динаміку страхів на різних етапах професійного становлення. Т.В. Абакумова [5] пропонує декілька критеріїв для класифікації страхів (табл. 3).

Наведені в таблиці 3 результати вказують на наявність достовірної різниці дисперсії типів страхів у різні періоди професійного становлення (χ^2 на рівні 0,05).

Для групи студентів характерні страхи, які виникають завдяки потенційним чи наявним джерелам (об'єктам або ситуаціям), нестача інформації та відсутність стратегій до вирішення певних труднощів (наприклад, соціального типу). Це вказує на несамостійність, брак раціональності у взаємодії з об'єктами та обставинами, потребу у формуванні когнітивних і поведінкових засобів копінгу. Можна зробити висновок, що на етапі професійної підготовки людина відчуває нагальну потребу у формуванні когнітивних і поведінкових стратегій подолання причин таких страхів.

У групі працюючих найбільший тип – гносеологічні страхи, що пов'язано з наявністю надлишку знань, поінформованості, схильності до раціоналізації та когнітивної переробки власного досвіду. Саме це впливає на наявність у обстежуваних цього кластеру схильності до страхів, спрямованих у майбутнє та пов'язаних із професійною та особистісною успішністю, задоволеністю змістом діяльності.

Група обстежуваних, які перенавчаються, характеризується схильністю до екзистенціальних страхів, окрім того, для них характерна втрата впевненості у вигляді страхів «дитячого» типу, що виражається у непевності у своїх діях, відсутності розуміння власних перспектив (що дуже схоже на страхи за недостатністю інформації у студентів). Все це загалом характеризує їхній стан як стан втрати опори та впевненості, потребу в засвоєнні нових форм діяльності, визначенні життєвих перспектив та ілюструє переживання ними кризи професійного становлення у вигляді зміни професії.

Висновки. За результатами проведеного дослідження не виявлено зв'язку між переживанням певного етапу професійного розвитку та відсоткового значення поширених у всіх групах обстежуваних типів страхів.

У змісті специфічних страхів наявні особливості, які характерні для певних етапів професійного становлення. У представників групи 1 мають місце окремі страхи, які не притаманні представникам інших груп: стати свідком загибелі, завдати фізичної шкоди іншим, страх крові, страх за домашніх тварин, страх невдачі.

Групі 2 притаманні «професійні» та «виробничі» страхи, з'являється страх щодо проблем у родині

і страх відповідальності, що тісно пов'язано із професіоналізацією та особистісним ростом.

В обстежуваних 3-ої групи спостерігається поява страхів самотності та безпорадності, зростання страху за своє здоров'я та близьких, страхів, пов'язаних із соціальними ситуаціями, смертю порівняно із 2-ою групою вибірки. Тобто в цей кризовий період актуалізуються екзистенціальні страхи, що сприяє розгубленості, втраті опори та впевненості та відповідає кризі зміни професії.

Аналіз результатів динаміки страхів за причинами виникнення вказує на наявність достовірної різниці дисперсії типів страхів у різні періоди професійного становлення (χ^2 на рівні 0,05).

Перспективою подальших досліджень буде вивчення особливостей проявів і причин тривожності та її зв'язку з різними етапами професійного становлення особистості.

Література:

1. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015 Sep. No 17 (3). P. 327–350.
2. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Москва : Наука, 1981. 215 с.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций : учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. Москва : Смысл : Академия, 2007. 544 с.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Санкт-Петербург : Союз, 2004. 245 с.
5. Dr. K. Paulitsch. Grundlagen der ICD-10-Diagnostik/facultas.wuv – 2009. Soziale Phobie. Generalisierte Angststorung.
6. Карвасарский Б.Д. Неврозы. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Медицина, 1990. 576 с.
7. Дашкевич И.С., Жогло Л.Я. Страхи школьников и их преодоление. *Психологическое здоровье и развитие личности в контексте образовательного пространства* : сборник научных трудов / под общ. ред. Т.А. Македон. Биробиджан : Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГСГА», 2011. 126 с.
8. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества. *Социальная психология: диалог.* Санкт-Петербург – Якутск, 2002. С. 133–140.
9. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. Москва : Эксмо, 2007. 512 с.
10. Василенко А.А., Плотникова Е.С. Возрастное изменение актуальных страхов человека. *Современные научные исследования и инновации*. 2014. № 12. Ч. 3.
11. Кодацька Н.О., Терпімова П.Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. № 7. С. 317–321.
12. Шаповалова В.С. Страхи студентів, які пов'язані з навчальною діяльністю. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна.* 2013. № 1095. С. 187–190.
13. Собкин В.С. Социальное самочувствие научного сотрудника: жизненные страхи. *Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования.* 2017. Т. 3. No 1. С. 8–31
14. Kogan C.S., Stein D.J., Maj M., First M.B., Emmelkamp P.M. and Reed G.M. (2016), The Classification of Anxiety and Fear Related Disorders in the ICD 11. *Depress Anxiety.* No 33. P. 1141–1154. DOI: 10.1002/da.22530.

Rubel N. H. Dynamic of displays of anxiety on the different stages of the professional becoming

The article presents the results of an empirical study of the manifestations of anxiety in the form of fears at different stages of professional personality formation. Modern science studies the dynamics of fears depending on the age and sex of the person, but lacks studies of the dynamics of fears during the crisis of professional formation. The of sample consisted of 98 people aged 21–48 years, which was divided into three groups: group 1 included 38 people receiving higher education (3rd year students), group 2 – 36 people in the process of professionalization, group 3 – 24 people who at the time of the study received and second higher education. For research of features of fears inspected was it suggested to answer a question "What am afraid of I?", and range every fear from 1 to 10 after the degree of him high-quality display. Answers were generalized after a few rich in content criteria, the middle mark of high-quality display of fear and percent value was farther shortchanged after a rich in content criterion in each of three groups of inspected.

As a result of the conducted research not found out a connection between experiencing of the certain stage of professional development and percent value of the widespread in all groups inspected types of fears. The found out the dynamics of maintenance of specific fears is on the different stages of the professional becoming, namely: for a group 1 inherent fears to become the witness of death, to inflict physical harm other, fear of blood, fear, fear of failure; to the group 2 inherent "professional" and "production" fears fear in relation to problems in a monogynopaedium and fear of responsibility appears, that is closely related adaptation to the profession and personality growth. In inspected 3th group there is appearance of fears of loneliness and helplessness. That, existential fears are in this crisis period, that is instrumental in confusion, loss of support and confidence, and answers the crisis of change of profession.

The analysis of results of dynamics of fears after reasons of origin specifies in the presence of reliable difference of dispersion of types of fears in different periods of the professional becoming (χ^2 at the level of 0,05).

Key words: *fear, professional crises, students, retraining, anxiety.*