

Барановська Яна Григорівна

магістрант Херсонського державного університету (м. Херсон),

Попович Ігор Степанович

доцент, доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (м. Херсон)

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Проблема тривожності займає особливе місце в сучасному науковому знанні. Знайдеться не так багато психологічних явищ, значення яких однозначно оцінюється надзвичайно високо і у той же час достатньо вузько. Тому не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість наукових досліджень [2; 5; 8]. Зигмунд Фройд зауважував, що проблема тривожності – вузловий пункт, у якому об'єднуються найрізноманітніші та найважливіші запитання, таємниці, розв'язання яких повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя [9].

Вивчення тривожності на різних етапах розвитку особистості є важливим для розкриття суті цього явища та розуміння вікових закономірностей розвитку емоційно-вольової сфери людини. Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів, в тому числі порушень розвитку та поведінки у дітей та підлітків. Це явище, хоч і добре вивчене дослідниками, але ми зустрічаємося з достатньо значною кількістю тлумачень самого визначення.

Під тривожністю розуміємо психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загострення почуття провини, і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [9]. Недооцінювання себе у ситуаціях очікування впливає на планування власних дій, прогнозування діяльності, зміст та особливості взаємин з оточенням [7], професійний розвиток та становлення особистості [6], власне конструювання особистістю свого майбутнього [4].

У працях Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньоособистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається як скованість, напруженість, причину якого особистість усвідомити не може [9].

На думку Р. С. Немова, тривожність визначається, як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в особливих соціальних ситуаціях [3].

Інший дослідник, А. М. Прихожан стверджує, що тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операційний аспекти. Згідно з його точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення зумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб «Я» [8].

Науковий інтерес до цієї проблеми зумовлений впливом тривоги на багато аспектів розвитку: фізичне та психічне здоров'я, розвиток емоційної сфери і спілкування, навчальну діяльність та ін. Актуальність цієї проблеми зумовлена поширенням невротичних і психосоматичних розладів, явищ шкільної дезадаптації як у молодшому шкільному, так і у підлітковому віці.

Констатуємо той факт, що проблема тривожності є однією з найактуальніших в сучасній психології. Сьогодні вимагає від сучасної людини витримки, розсудливості і адекватного реагування на прояви оточення. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному відображається на життєдіяльності людини. Найчастіше результат цього впливу негативний. Разом з цим, він особливим чином впливає на емоційно-вольову сферу людини. Серед негативних переживань людини тривожність посідає особливе місце, часто вона спонукає індивіда до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні, неадекватних очікувань [5]. Розібратися у феномені тривожності, а також причинах її виникнення досить складно. У

стані тривоги людина, як правило, переживає не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на її соціальні взаємини, на її соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку. При цьому слід враховувати, що стан тривоги у різних людей може бути викликаний різними емоціями. Ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх. Важливу групу досліджень становить вивчення функції тривоги й тривожності. Дані, за невеликим винятком, свідчать, що тривога сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях та перешкоджає і веде до повної дезорганізації діяльності – у складних ситуаціях [2].

Тривога як сигнал про небезпечність привертає увагу до можливих труднощів, перешкод задля досягнення мети, дозволяє мобілізувати сили та цим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності сприймається як необхідна умова ефективного пристосування, що відповідає дійсності. Іноді її називають адаптивною тривогою. Надмірно високий рівень сприймається як дезадаптивна реакція, що відстежується у спільній дезорганізації поведінки й діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги, яка перешкоджає нормальній адаптації і як стійка тривожність, яка заважає нормальному розвитку та процесу найпродуктивнішої діяльності. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруження, заклопотаність, неспокій, нервозність та переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, загрозливої невдачі, неможливості прийняти рішення та ін. На фізіологічному рівні реакції тривожності відстежуються в посиленні серцебиття, частішанні дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [3].

У психофізіологічній сфері має місце зв'язок тривожності з особливостями нервової системи, енергетикою організму, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психовегетативних захворювань.

Тривожність відображається на всіх сферах життєдіяльності дитини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи відносини з оточенням.

Сьогодні збільшилась кількість тривожних підлітків, що вирізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Допускаємо, що виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб підлітка. У підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням. Це опосередковується особливостями «Я-концепції» – ставленням до себе. Також вона є похідною широкого кола порушень. Закріплення й посилення тривожності відбувається за механізмом «замкненого психологічного кола», що веде до накопичення й поглиблення негативного емоційного досвіду, який, породжує негативні прогностичні оцінки, спричиняє збереження і поглиблення тривожності, негативно позначається на регуляції особистістю соціально-психологічної реальності [7].

Тривожність має яскраво виражену вікову особливість, що відстежується в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації і захисті. Для кожного вікового періоду існують визначені межі, об'єкти дійсності, що викликають підвищену тривогу незалежно від наявності реальної погрози або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки тривожності» є наслідком найбільш значущих соціогенних потреб. У «вікові піки тривожності» цей недолік особистісного розвитку виступає як неконструктивний, який викликає стан паніки, зневіри; дитина починає сумніватися у своїх здібностях і силах. Але тривога дезорганізовує не тільки навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні структури [1].

Висновок. Теоретичне аналізування тривожності в підлітковому віці, зокрема розуміння причин виникнення підвищеної тривожності, допоможе створити і своєчасно провести корекційно-розвивальну роботу. Це у свою чергу сприятиме зниженню тривожності, формуванню адекватної асертивної поведінки у підлітків. Для цього необхідно розробити комплекс заходів, які будуть спрямовані на розвиток засобів самопізнання тривожних дітей, формування уявлень про власну цінність, розвиток мотивів міжособистісних

стосунків, формування впевненості у власних силах, а також здатність найбільш успішно реалізовувати себе у навчальній діяльності і міжособистісній взаємодії з оточенням. Це необхідно для того, щоб забезпечити учнів засобами, що дозволяють їм найбільш ефективно вступати у взаємодію, розв'язувати щоденні завдання, що постають перед ними. Підлітковий вік є сприятливим віковим періодом для такої роботи. До важливих передумов відносимо: інтимно-особистісне спілкування, автономність, формування критичного мислення, прагнення стати якомога швидше дорослим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробки уроків психічного розвитку. – Харків: ВГ «Основа», 2009. – 267 с.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. – 2-ге вид., стер. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. – 384 с.
3. Немов Р. С. Психологія: в 3-х т. / Р. С. Немов. – М.: ВЛАДОС. – Т.3. – 2001. – 631 с.
4. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього / І. С. Попович // Науковий вісник ХДУ. – Серія : психологічні науки : зб. наук. праць ХДУ. – Херсон : ВД «Гельветика», 2015. – Вип. 6. – С. 145–154.
5. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / І. С. Попович ; СНУ імені Володимира Даля МОН України. – Северодонецьк, 2017. – 40 с.
6. Попович І. С. Роль соціально-психологічних очікувань у професійному становленні та розвитку особистості / І. С. Попович // Зб. наук. праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «ПНУ імені Василя Стефаника», 2015. – Вип. 20. – Ч. 2. – С. 213–220.
7. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності / І. С. Попович // Актуальні проблеми психології :

зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2016. – С. 138–143.

8. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
9. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.