

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF PERSONAL ANXIETY IN STRESSFUL SITUATIONS

У статті проаналізовано сучасний стан досліджень, що стосуються проблеми тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. Небезпека стресогенних ситуацій в умовах пандемії, військових дій, наявність постійної загрози для життя, вірогідність загибелі, поранення або травматизації, ситуації життєвої невизначеності проявляються у тому, що вони знижують працездатність населення саме тоді, коли вона вкрай важлива для відновлення економіки. Сьогодні проблемі тривожності присвячено велику кількість робіт у сферах фізіології, психофізіології, психології, психіатрії, філософії, соціології. Необхідно відзначити, що більшість таких досліджень проводилося за кордоном. У вітчизняній літературі дослідження тривожності, що виникає у відповідь на стресогенні ситуації, носять досить фрагментарний характер, а єдина концепція розуміння тривожності дотепер відсутня. Це зумовлено деяким розходженням підходів до розуміння даної проблеми в різних сферах наукових знань. На разі недостатньо розкрито теоретичну і практичну розробленість цієї проблеми, її соціальну, психолого-педагогічну значущість. У статті наведено результати емпіричного дослідження проявів тривожності особистості у стресогенних ситуаціях та описано сучасні методи роботи з особами, що мають високий рівень тривожності. Вибірка дослідження складалася із 60 осіб віком від 25 до 45 років, що мали суб'єктивні скарги на високий рівень тривожності. Основна увага приділялася тому, що високий рівень тривожності особистості буде детермінантою неврозу, невротичності, реактивної та спонтанної агресивності чи депресії у майбутньому, а також може знижувати рівень її комунікабельності та врівноваженості.

Ключові слова: стресогенні ситуації, тривожність, невротичність, реактивна

та спонтанна агресивність, депресія, психологічні стани особистості.

The article analyzes the current state of research related to the problem of personality anxiety in stressful situations. The danger of stressful situations in the conditions of a pandemic, military operations, the presence of a constant threat to life, the probability of death, injury or trauma, situations of life uncertainty is that they reduce the working capacity of the population exactly when it is extremely important for the recovery of the economy. To date, a large number of works in the field of physiology, psychophysiology, psychology, psychiatry, philosophy, sociology are devoted to the problem of anxiety. It should be noted that most of these studies were conducted abroad. In domestic literature, studies of anxiety arising in response to stressful situations are rather fragmentary, and a single concept of understanding anxiety is still missing. This is due to some differences in approaches to understanding this problem in different areas of scientific knowledge. Today, the theoretical and practical development of this problem, its social, psychological and pedagogical significance is not sufficiently revealed. The article presents the results of an empirical study of the manifestations of personality anxiety in stressful situations and describes modern methods of working with individuals with a high level of anxiety. The sample of the study consisted of 60 people, aged 25 to 45 years, who had subjective complaints of a high level of anxiety. The main attention was paid to the fact that a high level of personality anxiety will be a determinant of neurosis, neuroticism, reactive and spontaneous aggressiveness or depression in the future, and can also reduce her level of sociability and poise.

Key words: stressful situations, anxiety, neuroticism, reactive and spontaneous aggressiveness, depression, psychological states of the individual.

УДК 159.9.075(159.99)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.19>

Головченко Т.О.

студентка II курсу магістратури заочної форми навчання кафедри психодіагностики та клінічної психології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Однією з найактуальніших проблем медицини та психології сьогодення є поширеність високого рівня тривожності населення. Так, згідно із соціологічними даними, кожний четвертий житель планети хоча б раз у житті переніс той або інший тривожний розлад [5, с. 53–56].

Небезпека стресогенних ситуацій в умовах пандемії, військових дій, наявність постійної загрози для життя, вірогідність загибелі, поранення або травматизації, ситуації життєвої невизначеності проявляються у тому, що вони знижують працездатність населення саме тоді, коли вона вкрай важлива для відновлення економіки.

Проблемі тривожності присвячено велику кількість робіт у сферах фізіології, психофізіології, психології, психіатрії, біохімії, філосо-

фії, соціології. Необхідно, однак, відзначити, що це більшою мірою віднесено до закордонних досліджень. У вітчизняній літературі дослідження тривожності носять достатньо фрагментарний характер, а єдина концепція розуміння тривожності дотепер відсутня, що зумовлено розходженням підходів до даної проблеми в різних сферах наукових знань.

Найпоширенішим є розуміння тривожності як стійкої риси, що припускає сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять погрозу, спонукаючи реагувати на них станом тривожності, інтенсивність якої не відповідає об'єктивній небезпеці [2, с. 23–30].

Тривожність проявляється у різних ситуаціях: в екстремальних умовах, значущих життєвих подіях, повсякденних важких ситуаціях

і проявляється на різних рівнях психічної організації: емоційному, когнітивному, поведінковому (В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Коржова, Р. Лазарус, А. Леонова, С. Нартова-Бочавер, М. Перре, Є. Старченкова, Н. Хаан, С. Хобфолл та ін.).

Особливості подолання кризових ситуацій розглядалися М. Аргайлом, Б. Братусь, Ф. Василюк, Р. Карр'є. Гендерні аспекти стратегій поведінки у кризових ситуаціях вивчаються Л. Ржаніциною, Г. Сергеевою, І. Тартаковською. Вихід із кризових ситуацій у вигляді копінг-поведінки і його механізмів досліджувався Р. Лазарусом, С. Фолькманом.

Разом із тим питання психологічної допомоги в стресогенних ситуаціях недостатньо розкрито ні у загальній психології, ні у психології особистості.

Отже, недостатня теоретична і практична розробленість проблеми, її соціальна, психолого-педагогічна і методологічна значущість зумовили актуальність дослідження і вибір теми статті.

Мета статті: проаналізувати психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасного стану досліджень проблеми тривожності в стресогенних ситуаціях.

2. Дослідити психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях.

Теоретичне дослідження виявило, що страх та підвищена тривожність не сприяють повноцінному життю, душевному комфорту та внутрішній гармонії людини. Вони є підґрунтям для формування патогенних форм мисленнєвої діяльності, а тому потребують вчасної корекції [7, с. 35–38].

У руслі вивчення проблем тривожності вона розглядається і як явище, що перешкоджає нормальній адаптації за її відсутності [1], і як стійка тривожність, яка заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності [3, с. 36–42]. У кожній людини існує свій оптимальний або необхідний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Вона адекватна реальній загрозі та призводить до конструктивного вдосконалення особистісних якостей. Будучи природним станом, корисна тривожність відіграє позитивну роль не лише як індикатор можливих небезпек, а й як мобілізатор резервів психіки для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування [6, с. 60–64].

За висновками вчених, існують різні види тривожності: тривога ситуативна – характеризує стан індивіда в даний момент; тривога як риса особистості, тобто «тривожність» – підвищена схильність відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки [7, с. 35–38].

До внутрішніх психологічних чинників віднесено індивідуально-психологічні характеристики як індикатори вразливості в умовах переживання дистресу, які визначають сприйняття та відношення людини до непередбачених ситуацій та впливають на формування стійких психологічних реакцій на стресову ситуацію. Виявляються великі індивідуальні розходження у сприйнятті погрози. Багато людей добре справляються з погрозою, тоді як у інших спостерігається високий рівень дистресу або загострення вже існуючих психологічних проблем, таких як тривожні розлади та інші клінічні стани [3, с. 36–42].

Дослідники часто відзначають, що високий рівень тривожності негативно впливає на розвиток особистості та може призвести до її дезадаптації та невротизації [4, с. 18–24]. Уважається, що тривожність лежить в основі цілої низки порушень розвитку, що зумовлюють формування різноманітних негативних змін функціонального стану [3, с. 36–42]. Особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати навколишній світ, який містить у собі погрозу та небезпеку в значно більшому ступеню, ніж особистість із низьким рівнем тривожності. Високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості, сприяє розвитку невротичних станів.

Низка дослідників розглядає постійно високий рівень тривожності як стан, що призводить до розвитку психосоматичної патології [1].

Психологічні зміни, викликані надзвичайними ситуаціями, у тому числі пандемією, військовими діями, безпосередньо проявляються як на емоційному (наприклад, посилення негативних і позитивних емоцій у відповідь на стресогенні чинники), так і на когнітивному (наприклад, оцінки соціального ризику та задоволеність життям) рівні [5, с. 53–56].

У дослідженнях є дані про розходження між стрес-нестійкими та стрес-стійкими суб'єктами на всіх рівнях індивідуальності (від психогенетичного до особистісного). Показано, що для стрес-нестійких людей порівняно зі стрес-стійкими характерні [1; 5, с. 53–56]:

- на психогенетичному рівні – ознаки непривабливої зовнішності, часто погане самопочуття;
- на психоенергетичному рівні – підвищена дратівливість, запаморочення, страхи;
- на нейродинамічному рівні – більш низькі показники сили гальмування;
- на психодинамічному рівні – підвищена емоційність у спілкуванні;
- на особистісному рівні – слабка емоційна стійкість, підвищена реактивна та особистісна тривожність, схильність до фрустрації, ригідність.

Тривожність нейтралізується завдяки толерантності до невизначеності, що, своєю чер-

гою, дає людині змогу спокійно та незворушно ставитися до несподіваних життєвих подій, що є стимулом творчого потенціалу людини [6, с. 60–64]. Ситуативна тривожність проявляється у напруженості, занепокоєні, нервозності. При цьому, виникаючи у ситуації стресу, характеризується різною інтенсивністю та динамічністю. Високий рівень тривожності, що є результатом страху можливої невдачі, оцінювання з боку інших людей, являє собою пристосувальний механізм, що підвищує відповідальність людини перед особою суспільних вимог і установок [5, с. 53–56].

Перебуваючи у стані тривоги, людина переживає різні негативні емоції, які впливають не лише на її психічний і соматичний стан, а й на соціальні взаємини, а також на мислення, поведінку, увагу, мову. При цьому варто підкреслити, що даний стан у різних людей може викликатися різними емоціями.

Розглянемо результати психодіагностичного дослідження проявів тривожності в стресогенних ситуаціях. Діагностика здійснювалася у дистанційному форматі методом електронної розсилки тексту анкет для респондентів із використанням Google-форм. Вибірку дослідження становили люди середнього віку (від 26 до 45 років), кількістю 60 осіб, серед яких 34 – жінки та 26 – чоловіки, жителі України. Усі досліджувані мали ознаки тривожності за суб'єктивними відчуттями. У роботі використано такі психодіагностичні методики: шкали дослідження особистісної та ситуаційної тривожності (автори – Ч. Спілбергер та Ю. Ханін); Фрайбурзький опитувальник (FPI); Методика експрес-діагностики неврозу (автори – К. Хека та Х. Хесса).

Результати обстеження, наведені у табл. 1, свідчать, що для досліджуваних характерні три види тривожності, як особистісної, так і реактивної.

Таблиця 1
Рівні реактивної та особистісної тривожності досліджуваних

№ з/п	Рівень тривожності	Реактивна	Особистісна
		кількість опитаних, у %	
1	Високий	60,9	76,2
2	Помірний	34,0	20,4
3	Низький	5,1	3,4

Як бачимо з табл. 1, серед досліджуваних спостерігалися усі рівні тривожності, як реактивної так і особистісної: високий рівень особистісної тривожності виявлений у 76,2 % осіб, реактивна тривожність високого рівня спостерігається у 60,9 % досліджуваних; у 34,0 % респондентів спостерігається помірна тривожність, як реактивна, так і особистісна – у 20,4 % досліджуваних, найменша кількість осіб виявлена з низьким рівнем тривожності –

5,1 % респондентів із низьким рівнем реактивної тривожності та 3,4 % осіб із низьким рівнем особистісної тривожності.

Досліджувані, які мали середній рівень реактивної тривожності, мали найбільш оптимальний рівень для адекватного реагування на ситуацію, що свідчить про відсутність істотних змін в емоційній сфері цих респондентів.

Респонденти з високим рівнем реактивної тривожності відчують занепокоєння, психо-емоційну напругу, нервозність.

Низький показник реактивної тривожності можна охарактеризувати й як витиснення занепокоєння та тривоги, й як прояв депресивних станів в умовах військових дій чи пандемії.

Отже, аналіз рівня тривожності респондентів показав наявність у більшості досліджуваних високого рівня як особистісної, так і реактивної тривожності, що потребує проведення корекційної програми щодо подолання проявів тривожності.

Результати проявів особистісних властивостей наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Прояв особистісних властивостей досліджуваних

№ з/п	Індивідуальна властивість	Середнє значення	Стандартне відхилення
1	Емоційна лабільність	7,3	±2,5
2	Екстраверсія/інтроверсія	7,8	±1,6
3	Комунікабельність	5,6	±3,8
4	Сором'язливість	5,9	±2,0
5	Невротичність	8,1	±1,3
6	Врівноваженість	4,0	±3,7
7	Реактивна агресивність	8,9	±1,1
8	Спонтанна агресивність	8,1	±1,9
9	Депресивність	9,0	±1,0
10	Дратівливість	9,0	±0,9
11	Відкритість	4,2	±1,4

Особистісні властивості респондентів, що було діагностовано за допомогою Фрайбурзького особистісного опитувальника, вказують на те, що отримані показники перебувають у межі середнього та високого рівнів прояву. Так, на високому рівні виявлено прояви депресивності (9,0±1,0 балів) та прояви дратівливості (9,0±0,9 балів); реактивна агресивність (8,9±1,1 бали); спонтанна агресивність (8,9±1,1 бали); невротичність (8,9±1,3 бали); екстраверсія/інтроверсія (7,8±1,6 балів); емоційна лабільність (7,3±2,5 бали). Середній рівень виявлений за показниками «комунікабельність» (5,6±3,8 бали), «сором'язливість» (5,6±3,8 бали), «врівноваженість» (4,0±3,7 бали), «відкритість» (4,2±1,4 бали).

Виявлені результати дослідження за опитувальником FPI вказують на перевагу високого рівня депресивності, дратівливості, реактивної та спонтанної агресивності, невротичності, екстраверсії та емоційної лабільності у досліджуваних респондентів у стресогенних ситуаціях.

Нами також проведено методику К. Хека та Х. Хесса для експрес-діагностики неврозу (табл. 3).

Таблиця 3

Рівні ймовірності виникнення неврозу у респондентів у стресогенних ситуаціях

№ з/п	Рівень ймовірності виникнення неврозу	Кількість опитаних, у %
1	Висока ймовірність	69,4
2	Середня ймовірність	29,0
3	Низька ймовірність	1,6

У результаті дослідження нами отримано такі результати (табл. 3): у більшості респондентів (69,4 %) виявлена висока ймовірність виникнення неврозу в стресогенних ситуаціях; середня ймовірність виявлена у 29,0 % респондентів та низька ймовірність неврозу – лише у 1,6 % опитаних.

Таким чином, проведена нами експрес-діагностика неврозу у респондентів під час стресогенних ситуацій указує на велику ймовірність виникнення неврозу, тобто більша частина респондентів схильна до невротичних зривів.

Отримані в ході дослідження результати свідчать про те, що респонденти перебувають під впливом стресових чинників та мають високу інтенсивність цього впливу. Вони переживають сильне занепокоєння та мають сильну психоемоційну напругу на момент обстеження. Сильний стрес під час сучасних подій викликають у респондентів велику ймовірність розвитку у них високого рівня тривожності.

Для аналізу зв'язку проявів тривожності в стресогенних ситуаціях здійснено кореляційний аналіз результатів нашого дослідження. У табл. 4 наведено значимі кореляційні зв'язки між психологічними особливостями прояву тривожності в стресогенних ситуаціях.

Важливо вказати на наявність статистично значимих зв'язків між проявами тривожності в стресогенних ситуаціях.

Виявлено: прямий тісний зв'язок між ймовірністю виникнення неврозу і особистісною тривожністю ($r=0,134^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01) та реактивною тривожністю ($r=0,601^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01); виявлений зворотний тісний кореляційний зв'язок між комунікабельністю і особистісною тривожністю ($r=-0,423^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01) та реактивною тривожністю

($r=-0,515^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01); кореляційний прямий зв'язок на рівні тенденції між невротичністю та особистісною тривожністю ($r=0,292^*$; кореляція значима на рівні 0,05); виявлений зворотний зв'язок на рівні тенденції між врівноваженістю і особистісною тривожністю ($r=-0,353^*$; кореляція значима на рівні 0,05) та реактивною тривожністю ($r=-0,440^*$; кореляція значима на рівні 0,05); виявлений прямий тісний зв'язок між реактивною тривожністю і реактивною агресивністю ($r=0,301^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01) та спонтанною агресивністю ($r=0,541^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01); виявлений прямий тісний зв'язок між депресивністю та особистісною тривожністю ($r=0,423^{**}$; кореляція значима на рівні 0,01).

Таблиця 4

Значимі кореляційні зв'язки між проявами тривожності в стресогенних ситуаціях

Показники	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
Ймовірність виникнення неврозу	,134**	,601**
Комунікабельність	-,423**	-,515**
Невротичність	,292*	-
Врівноваженість	-,353*	-,440*
Реактивна агресивність	-	,301**
Спонтанна агресивність	-	,541**
Депресивність	,423**	-

Примітки:
 ** – Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння);
 * – Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння)

Для зняття психоемоційної напруги та поліпшення емоційного фону особистості можуть бути використані різноманітні методи психотерапії (аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація, арт-терапія, тілесно-тілесно-орієнтована психотерапія та ін.), але, на нашу думку, найбільш перспективною вважається робота з голосом як спосіб корекції тривожності в стресогенних ситуаціях.

Висновки. Отримані у ході дослідження результати вказують на те, що високий рівень тривожності особистості в стресогенних ситуаціях указує на ймовірність виникнення неврозу, невротичність, реактивну та спонтанну агресивність і депресію, а також може знижувати рівень комунікабельності та врівноваженості людини.

Перспектива подальших наукових пошуків спрямована на емпіричне вивчення ефективності технік по роботі з голосом щодо зниження рівня тривожності, викликані стресогенними ситуаціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів. *PMGP*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338> (дата звернення: 20.10.22).
2. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
3. Корабельникова Є. А., Будик А. М. Клініко-патогенетичні та терапевтичні аспекти тривожних розладів. *Лікар*. 2019. № 9. С. 36–42.
4. Мирзак А., Іщенко Д., Коц В. До вивчення питання про стресостійкість. *Харківський природничий форум* : матеріали I Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів, 18–20 квітня. 2018. Вип. 1. С. 18–24.
5. Пономаренко О. С., Коц С. М., Коц В. П. Вивчення стресостійкості у сучасних умовах та способи її підвищення. *Актуальні проблеми сучасної науки* : XII Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 6 квітня 2020 р. Ч. 7. С. 53–56.
6. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 4. С. 60–64.
7. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2017. № 62. С. 35–38.