

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE STUDY OF ANXIETY IN ADULTS

Статтю присвячено дослідженню теоретично-методичних засад психологічних особливостей тривожності у дорослих. Умови сучасного українського суспільства, через які виникла необхідність розглядання цієї теми, такі як стрес, дезадаптація, високий рівень психоемоційної напруги, воєнні дії, постійне відчуття невизначеності, можуть бути середовищем для посилення тривожності у дорослих. Протягом військових дій українське суспільство зазнало суттєвого психологічного навантаження, у зв'язку з чим детально розглянуто еволюцію поняття «тривожність» – від класичних концепцій до сучасних психологічних поглядів, причини, види та наслідки поняття тривоги – від класичного психоаналізу до сучасних підходів у науці. Звернено увагу на ключові фігури, які досліджували тему тривожності, та їхні внески у розуміння цього поняття. Проблема тривожності розглядалася такими закордонними та українськими науковцями, як З. Фройд, К. Хорні, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Л. Засєкіна, І.А. Ясточкін, Н. Матохнюк, В. Шпорту, О. Євдокимова, М.М. Тимців, І.О. Блохіна, Т. Муцєрова, О.П. Шевчук, А. Адлер, Ч.Д. Спілбергер, М. Рікрофт, Р. Рапі, Дж. Тейлор, Л. Беррі, К. Пріслі, В. Райх, П. Тіліх, А. Бредлі, Р. Мей. У теоретичних та емпіричних роботах вони розкрили актуальні напрями дослідження тривожності у дорослих, розглянули, що тривожність є складним комплексним емоційним та психологічним станом. Проведено теоретичний огляд проблеми, який дає змогу різнобічно класифікувати поняття «тривога» та «тривожність», з'ясувати її вплив на дорослу людину. Вплив надмірної тривожності замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи повноцінний життєвий досвід, доводячи необхідність подальших досліджень у цьому напрямі і поглиблення знань щодо цієї теми.

Ключові слова: тривожність, дорослі, психологічні особливості, теоретичний огляд, емпіричні дослідження.

The article is devoted to the study of the theoretical and methodological foundations of psychological features of anxiety in adults. The conditions of modern Ukrainian society, which made it necessary to consider this topic, are as follows: how stress, maladjustment, high level of psycho-emotional stress, military actions, constant feeling of uncertainty can be an environment for increasing anxiety in adults. During the hostilities, Ukrainian society experienced a significant psychological burden. In this regard, the evolution of the concept of 'anxiety' from classical concepts to modern psychological views, the causes, types and consequences of the concept of anxiety – from classical psychoanalysis to modern approaches in science – are considered in detail. Attention is paid to the key figures who have studied the topic of anxiety and their contributions to the understanding of this concept. Consideration of the problem of anxiety by such foreign and Ukrainian scientific authors as S. Freud, K. Horney, Y. Khanin, A. Prikhozhan, L. Zasekina, I. Yastochkin, N. Matokhniuk, V. Shportun, O. Yevdokimova, M. Tymtsiv, I. Blokhina, T. Mushcherova, O. Shevchuk, A. Adler, J.D. Spielberger, M. Rickroft, R. Rapie, J. Taylor, L. Berry, K. Prislely, W. Reich, P. Tillich, A. Bradley, R. May. The authors, who in their theoretical and empirical studies have revealed the current areas of research on anxiety in adults, have considered that anxiety is a complex emotional and psychological condition. A theoretical review of the problem is carried out, which allows a comprehensive classification of the concepts of 'anxiety' and 'anxiety', and to find out its impact on an adult. The impact of excessive anxiety, instead of promoting effective adaptation, usually leads to avoidance of situations that cause anxiety, thereby limiting the full life experience, thereby proving the need for further research in this area and deepening knowledge on this topic. **Key words:** anxiety, adults, psychological characteristics, theoretical review, empirical research.

УДК 159.937:94.246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.31>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Стабровська О.В.

студент II року навчання кафедри
практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Протягом тривалої військової агресії українське населення зазнає значного психологічного навантаження. Постійний страх за життя, здоров'я близьких та невизначене майбутнє призводять до розвитку стійких тривожних розладів. Змінені умови життя та хронічний стрес, спричинені війною, зумовлюють високий рівень психоемоційної напруги, що знаходить відображення у зростанні кількості звернень за психологічною допомогою. Високий рівень стресогенності у сучасних соціально-економічних умовах призводить до значного психологічного навантаження на особу [4].

Сприятливе середовище для розвитку та поглиблення психологічної дезадаптації,

супроводжуваної зростанням тривожності, створюється через комплексний стрес як загальнолюдський досвід, може набувати патологічних проявів, коли його сила та тривалість перевищують природну межу [9], а тривога з невротичною характеристикою проявляється тривалим станом підвищеної тривожності, який не є основаним на конкретній загрозі і супроводжується широким спектром соматичних та психологічних симптомів [2; 8].

Індивідуальна схильність до тривоги може бути визначена як результат спадковості, а також психологічних чинників, що формуються протягом життя. Самооцінка, дитячий

досвід та життєві обставини мають велике значення для впливу на рівень тривожності [6]. Незважаючи на це, тривога в межах нормального діапазону є функціонально корисною реакцією, що сприяє організму у передбаченні та подоланні [9; 11].

Патологічна тривога відрізняється від нормальної тим, що має більш яскравий прояв, зберігатися на довший час. Пропорційною до загрози є нормальна тривожна реакція, водночас патологічну тривогу характеризує надмірність, довготривало її супроводжує велика кількість стресу, що може призводити до проблем з адаптацією у соціальному та професійному середовищах [12].

Психологія тривалий час займається вивченням проблеми тривожності, особливо у кризовому контексті. Учені досліджували причини, види та наслідки тривоги – від класичного психоаналізу до сучасних підходів. Вони здійснили дослідження, що призвели до розроблення різноманітних теорій та методик для зменшення тривожності й поліпшення якості життя.

Аналіз наукової літератури свідчить про широкий спектр досліджень, присвячених феномену тривожності. Зокрема, дослідники вивчають соціально-психологічні аспекти тривожності (І.А. Ясточкіна), її етіологію (Блохіна), вплив на якість життя підлітків (О. Євдокимова, М. Тимців), психологічні особливості прояву в підлітковому віці (Н. Матохнюк, В. Шпорту), взаємозв'язок із життєстійкістю (Т. Мушчєрова) та її роль у розвитку дитячих неврозів (О.П. Шевчук) [14].

Вивченню цього питання присвячено дослідження різних напрямів психології – від класичного психоаналізу і до сучасних теорій. Розгляд проблеми тривожності залучав багатьох психологів – від класичних представників психоаналізу З. Фрейда та К. Хорні до робіт сучасних дослідників, таких як Ю.Л. Ханін та А. Прихожан, які зробили великий внесок у розроблення теорій тривожності, виділення її видів, рівнів та індикаторів, а також вивчення її ролі у формуванні особистостей.

За А. Адлером, тривожність, що виникає у дитинстві, є одним з основних моментів, які можуть вплинути на розвиток особистості. Бажання компенсувати почуття неповноцінності, яке лежить в основі тривожності, спонукає індивіда до того, що з'являються певні стилі життя, які можуть як допомагати, так і заважати його адаптації у суспільстві. Ч.Д. Спілбергер уводить розрізнення між тривоною як станом (ситуативна тривога) і тривоною як рисою особистості (особистісна тривога). Ситуативна тривога є реакцією на конкретні стресори, тоді як особистісна тривога відображає більш загальну схильність до занепокоєння незалежно від конкретних ситуацій.

М. Рікрофт запропонував нову класифікацію тривожних станів, розглядаючи яскраво виражене почуття тривоги окремо від страху. На відміну від страху, що асоціюється з певною загрозою, тривожність часто має розпливчастий характер і появляється через невідзначеність. Цей письменник наголошував, що тривога може зосередитися не лише на особистих інтересах, а й на інтересах своїх близьких. Стан тривожності виникає на основі очікування негативних подій. Цей ефект посилюється нелогічним способом мислення, яке ставить акцент на особистих інтересах кожної окремої людини. Страх виявляється, коли людина стає дуже уважною й очікує небезпеку. Цей стан може сприяти пристосуванню до зміни середовища, але може вплинути негативно, якщо його межі перевищуються. Брак соціальної підтримки та почуття виключеності спричиняють тривогу, пов'язану з відокремленням. Причиною її виникнення є нерівновага між необхідністю у соціальних контактах і здатністю до їх установаження. Заперечна тривога виникає через непідтверджену самооцінку та складність міжособистих взаємин. Негативні переконання про себе та інших людей сприяють збільшенню почуття тривоги.

Відповідно до проведених досліджень, особи, яким раніше не вдалося задовольнити свою потребу у безпеці, частіше відчувають тривогу і почуття самотності. Ці висновки свідчать про значущість раннього соціального спілкування у формуванні здорової особистості, а також показують необхідність створення безпечних обставин що допоможуть дитині розвиватися.

В. Райх значно розширив психоаналітичну концепцію тривожності завдяки своєму внеску у фрейдомарксизм. Він звертав увагу на соматичні прояви тривоги, такі як м'язова напруга та блокування функцій організму. Перешкоди у вільному русі енергії всередині організму призводять до появи «м'язових панцирів» та порушення природного відчуття [19; 16].

За П. Тілліхом, тривога є вираженням розуміння особою власної обмеженості існування. Саме через відсутність конкретного об'єкта тривога є більш всеосяжною і викликає відчуття безпорадності та дезорієнтації. Він провводить чітке розмежування між страхом як реакцією на конкретну загрозу та тривоною, яка є більш фундаментальним переживанням, не пов'язаним із конкретним об'єктом [20].

Р. Рапі та інші дослідники розрізняють тривогу як тимчасовий емоційний стан та тривожність як стійку особистісну рису. Тривожність часто розглядається як когнітивний процес, пов'язаний із негативними очікуваннями щодо майбутнього. На відміну від епізодичної тривоги тривожність є більш стійкою і супроводжується характерними когнітивними осо-

бливостями, такими як негативні автоматичні думки та порушення уваги.

А. Адлер уважав, що це вроджена риса, формується у дитинстві і має обмеження на соціальну адаптацію [17]. К. Хорні вважала, що почуття тривожності пов'язане з небезпекою та недоліками у стосунках між людьми, і таке почуття може поглиблюватися. Ф. Перлз зазначив, що тривожність негативно впливає на можливість людини бути присутньою у теперішньому моменті. Таким чином, хоча ці психологи пропонують різні погляди на природу тривожності, вони згодні в одному: тривожність серйозно заважає особистому зростанню і щастю [15].

На відміну від класичного психоаналізу, який зосереджувався на негативному впливі тривоги, американський психотерапевт Р. Мей запропонував радісніше трактування цього явища. Він сприймав тривогу як показник потреби у духовних пошуках та стимул для саморозвитку. Мей умів розрізнати нормальну, конструктивну тривогу, яка призводить до дій, та невротичну тривогу, що блокує й обмежує. Отже, складність та багатоаспектність цього феномену пояснюється різноманітністю теоретичних конструктів [13].

Нарівні з поглядами, що розглядають тривожність виключно як негативний феномен, Дж. Тейлор підкреслює свою здатність до адаптації. Він описує «корисний стан тривоги», який спонукає до активності у розумовій діяльності та поведінці. Але його твердження вказує на те, що як дефіцит, так і надлишок тривожності можуть мати дезадаптивні наслідки.

Різноманітність поглядів на роль тривожності у соціальній адаптації особистостей стає яскраво очевидною у сучасних дослідженнях. Тривожність розглядають як захисний механізм, який допомагає особистості пристосуватися до змін. К. Пріслі і С. Багатьох вважають, що тривожність є нормальною ознакою розвитку. А. Бредлі вважає, що тривожність може бути розцінена як певна «зброя» для успішної соціальної адаптації. Незалежно від конкретного погляду більшість дослідників згодна з тим, що рівень тривожності тісно пов'язаний із процесами соціальної адаптації. Якщо тривожність зменшується, це свідчить про успішну адаптацію, коли вона збільшується – мають місце проблеми в даному процесі.

У психологічній літературі існують різні теоретичні парадигми, якими охоплено широкий спектр досліджень щодо феномену тривожності.

У своїх роботах Л. Засекіна досліджувала, яку роль відіграють українські прислів'я та приказки у подоланні соціальної тривожності. Вона розкрила, що ці народні мудрості втілюють у собі загальний досвід та можуть бути корисними інструментами для перетворення

несприятливих патернів. Прислів'я та приказки можуть ефективно доповнювати когнітивно-поведінкову терапію.

Українська психологічна наука використовує терміни «тривога» і «тривожність», щоб охарактеризувати різні аспекти стану людини [1]. Перший термін відноситься до тимчасової емоційної реакції, що викликається очікуваннями небезпеки, а другий – до постійного особистісного. Диференціювання такого виду дає змогу більш точно описати різні прояви тривоги. За словами психологів, тривожність є неодмінною часткою людського досвіду. Дослідники категорії тривоги та стану напруженості зазначають, що важливо робити розрізнення між цими двома поняттями, стверджуючи, що тривога – це емоційна реакція на конкретну ситуацію. Тривожність розуміється як психологічний стан, що виникає у ситуаціях, коли існує конкретна або невизначена загроза, і вона виникає, коли очікують негативний сценарій подій. Тривога відображає емоційну напруженість, польот нервових рефлексів і турботу щодо внутрішнього стану.

Згідно з дослідженнями І.А. Ясточкіна [18; 19], індивіди з високим рівнем особистісної тривожності часто оцінюють навколишнє середовище негативно. Часто розвиток передневротичних станів та зниження здатності до саморегуляції поведінки супроводжується таким когнітивним стилем.

Незважаючи на те що тривога часто сприймається як механізм, який допомагає підготуватися до майбутніх труднощів, емпіричні дані свідчать про протилежне. Надмірна тривожність замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи життєвий досвід і можливість особистості. Тривожність вимагає комплексного підходу, оскільки є складним явищем. Дослідження когнітивних і поведінкових стратегій дає змогу не тільки зменшити симптоми тривоги, а й уразливість. Комплексний підхід не тільки поліпшує самопочуття особи, а й убезпечує її від поширення більш серйозних розладів. Саме тому особливого підходу вимагають аспекти, які стосуються розпізнавання особистого потенціалу людини як суб'єкта самореалізації. Важливою умовою збереження психічного здоров'я є вміння людини контролювати тривожність і справлятися зі щоденними викликами та стресами. Підвищена особиста невпевненість призводить до невпевненості у своїх комунікативних навичках та зниження соціального статусу, зниження і розвитку конфліктних стосунків [3; 5; 7]. Тривожні стани характеризуються сильним психічним та емоційним напруженням і тривалим збереженням. Таким чином, тривожність є чинником ризику і потребує більш детального дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Banyan, C.D. *The Secret Language of Feelings A Rational Approach to Emotional Mastery*. Banyan, C. D. Banyan Hypnosis Center. 2002. P. 196.
2. Блохіна І.О. *Психологічні причини виникнення тривожності у студентів*. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 2022. С. 82–86.
3. Євдокимова Н.О., Тимців М.М. *Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. Актуальні проблеми психології*. Том VII. Випуск 38. С. 189–199.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Касьян Т.В. *Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання*. Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65–68.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. *Психологія здоров'я людини*. Луцьк. 2011. 430 с.
7. Коць Є.М. *Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності*. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 72–83.
8. Ромах О.В. *Соціологічна база дослідження відчуття страху та тривожності в мас-медіа. Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації. 2015. № 2. С. 28–36.
9. Статистичні дані Національного інституту психічного здоров'я уряду США (NIMH). <http://www.nimh.nih.gov/statistics/index.shtml>
10. Томчук С.М., Томчук М.І. *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія*. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
11. Турчак О.М. *Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги*: автореф. дис. Острог, 2015. 18 с.
12. Турчак О.М. *Теоретичні засади дослідження змін мовлення у стані тривожності*. Психологічні перспективи. 2014. Вип. 23. С. 287–297.
13. Фурдак Т. *Тривожність та її виявлення у процесі адаптації першокурсників*. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 147. С. 292–294.
14. Халік О.О. *Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 19 с.
15. Харкевич Г.І. *Лексична репрезентація поняття тривоги в сучасній англійській мові. Мовні універсалії у міжкультурній комунікації* : зб. тез V Міжнар. наук.-практ. семінару, м. Луцьк, 20 березня 2015 р. Луцьк. 2015. С. 229–233.
16. Шевчук О.П. *Пропозиціональний аналіз автобіографічного наративу про травматичні події*. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2014. Вип. 2(1). С. 156–159.
17. Шпак С.Г. *Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 136–142.
18. Ясточкіна І. *Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема*. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 165–170.
19. Ясточкіна І.А. *Психологічні чинники виникнення та корекція особистої тривожності у ранньому юнацькому віці*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2011. 23 с.
20. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків, Х. *Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі*. Молодий вчений. 2022. № 5(105). С. 83–86. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>