

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОГИ ТА МОТИВАЦІЇ ПРИ ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERDEPENDENCE OF ANXIETY AND MOTIVATION IN THE FORMATION OF PERSONALITY

У статті висвітлено психологічні аспекти впливу тривоги та мотивації на формування особистості. Проаналізовано підходи до розуміння поняття «формування особистості». Визначено, що формування особистості є постійним та багатовимірним процесом, який триває все життя індивіда. На цей процес впливає значна кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, що перебувають у постійній взаємодії. Одними з основних чинників формування особистості є її мотивація. Проведений аналіз підходів до поняття мотивації. У формуванні мотивації особливе місце займає тривога, яку відчуває особистість. Проаналізовано розуміння тривоги різними вченими. Тривога стала пересічною частиною психічного життя особистості. Вона виникає як реакція на сприйняття реальної або уявної небезпеки. Стан тривоги виступає захисним механізмом, який змушує нас боятися щось робити або спонукає до роботи. Тривога парадоксальним чином впливає на мотивацію. Вона як зменшує, так і збільшує її. Коли стан тривоги становиться постійним, у людини виникає дезадаптаційний стан – стан тривожності. Цей стан зменшує адаптаційні ресурси індивіда та зменшує швидкість зворотної реакції організму на зовнішні подразники. Визначено, що помірна тривога є обов'язковою складовою мотивації до розвитку при формуванні особистості. Саме вона є ключовим моментом виходу індивіда із зони свого комфорту та сприяє надбанню нових навичок і здатностей. Низький рівень тривоги у особистості призводить до відсутності інтересу отримання нових вмінь та вирішенню нових завдань. Надмірна або хронічна тривога стає демотиваційним бар'єром щодо розвитку особистості. Вона сприяє утворенню стратегії уникнення та погіршенню когнітивних функцій особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними для кожної людини і залежать від низькі факторів.

Ключові слова: особистість, формування особистості, тривога, тривожність, мотивація.

The article highlights the psychological aspects of the impact of anxiety and motivation on personality formation. Approaches to understanding the concept of "personality formation" are analyzed. It is determined that personality formation is a constant and multidimensional process that lasts the entire life of the individual. This process is influenced by a significant number of internal and external factors that are in constant interaction. One of the main factors of personality formation is its motivation. Analysis of approaches to the concept of motivation. In the formation of motivation, a special place is occupied by the anxiety that the personality feels. The understanding of anxiety is analyzed by different scientists. Anxiety has become the average part of the mental life of the individual. It occurs as a reaction to the perception of real or imaginary danger. The state of anxiety is a protective mechanism that causes us to be afraid of doing something or encouraging us. Anxiety paradoxically affects motivation. It both reduce and increase it. When a state of anxiety is constant, a person has a maladaptation state – a state of anxiety. This condition reduces the adaptive resources of the individual and reduces the rate of reaction of the body to external stimuli. It is determined that moderate anxiety is a mandatory component of motivation for the development of personality. It is the key to the exit of the individual from his comfort zone and promotes new skills and abilities. Low anxiety in the individual leads to the lack of interest in obtaining new skills and solving new tasks. Excessive or chronic anxiety becomes a demotivational barrier to personality development. It promotes the formation of a strategy for avoiding and deteriorating cognitive functions of the individual. The nature of the relationship of anxiety and personality motivation is individual for each person and depend on low factors.

Key words: personality, personality formation, anxiety, motivation.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.28>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Власенко О.О.

д.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри психології,
філософії та суспільних наук
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Батурін І.В.

аспірант
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Постановка проблеми. Питання формування особистості постає центральне місце в психології. Його інтенсивно досліджують чимало науковців. Формування особистості є постійним та багатовимірним процесом, який триває все життя індивіда. Психологія формування особистості завжди цікавила дослідників саме з позиції її розвитку впродовж всього життя. На цей процес впливає значна кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, що перебувають у постійній взаємодії. Виявлення особливостей та закономірностей взаємозв'язку особистісних властивостей людини із її психічними станами завжди будуть актуальними. Одним з основних чинників формування особистості є її мотивація, у формуванні якої особливе місце займає тривога, яка є як і стимулюючим так і стримуючим фактором її підвищення. Тривога парадоксальним

чином впливає на мотивацію. Вона як зменшує, так і збільшує її. Тому дослідження взаємозалежності між ними є настільки актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням формування особистості займалося чимало вчених: Б. Ельконін, С. Максименко, М. Наконечна, Г. Олпорт, М. Папуча та ін. Тривогу досліджували: А. Адлер, В. Баля, І. Блохіна, Т. Іванова, Д. Кларк, О. Кравчук, Л. Левковська, Г. Салліван, І. Сингаївська, Н. Сургунд, С. Томчук, М. Томчук, З. Фрейд, О. Халік, К. Хорні, Е. Фромм, І. Якимчук та ін. Психологію мотивації аналізували: Д. Паула, О. Пенькова, Н. Пророк, Т. Левченко, Дж. Машадо, В. Машадо та ін.

Однак, ґрунтовні дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку мотивації та тривоги та їх вплив на формування особистості відсутні у наробках цих вчених.

Мета роботи є теоретичне дослідження психологічних аспектів взаємозалежності тривоги та мотивації при формуванні особистості.

Виклад основного матеріалу. Особистість, як інтегральна психологічна структура, відображає унікальність індивіда, його сталі риси характеру, особливості мотивації і цінностей, своєрідність комунікативної взаємодії зі світом. Вона набуває своєї неповторності під впливом сукупності фізіологічних, соціальних та індивідуальних чинників. Формування особистості відбувається на протязі всього життя. «Особистість з'являється на певному етапі онтогенезу як результат проходження і засвоєння його ступенів» [16, с. 17]. Формування особистості обумовлюється тим, що «розвиток особистості являє собою набуття індивідом психічних новоутворень у власній діяльній активності» [6, с. 4]. Необхідно зазначити, що «особистість не є вродженою, а виникає», «розвиток особистості полягає в організації й інтегруванні людиною свого внутрішнього світу», «це є шлях до себе, шлях самопізнання і самоусвідомлення» [7, с.9]. Процес формування особистості розглядається як проходження послідовних етапів, кожен з яких характеризується специфічною, психоемоційною та психосоціальною кризою, яку індивід проживає та вирішує. Процеси, що відбуваються у свідомості особистості при її формуванні є складними та непередбачуваними, за рахунок індивідуальних особливостей кожної людини. Однак, певні тенденції впливу визначених емоційних переживань, що характеризуються своєрідним процесом їх надбання і перебігу можна визначити та проаналізувати.

Сучасний світ характеризується емоційним перевантаженням, тривогою та втратою мотивації. На думку А. Адлера тривогу відчуває кожна людина від народження до смерті. Стан тривоги виступає захисним механізмом, який змушує нас боятися щось робити [15].

Тривога – це «природне емоційне переживання особистості й кожен із людей її відчував особисто» [11, с. 158]. Деякі науковці пов'язують її зі страхом, вважаючи тривогою наявність страху у особистості. «Острах чогось, що не має ні назви, ні чіткого вигляду, але погрожуючого людині втратою себе, утратою свого «я», «тривога виступає і як відчуття занепокоєння, почуття відповідальності за життя і благополуччя як своє, так і близьких» [12, с. 22]. На нашу думку, тривога відрізняється від страху наявністю чітко визначено об'єкту у останнього. Інші вчені додають відчуття суб'єктивізму – «тривога розуміється як суб'єктивне переживання загрози, що виникає внаслідок порушення взаємодії особистості та середовища [3, с. 41]. З позиції поведінкового підходу, тривога розглядається «як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників» [2, с. 74]. Чуттєвий підхід використовують інші науковці, виокремлюючи розуміння тривоги, як відчуття «переживання

дискомфورت, передчуття небезпеки, що насувається», яке «є проявом незадоволеності важливих потреб людини» [10, с. 302].

Розділяючи підхід З. Фрейда вважаємо тривогу пересічною частиною психічного життя особистості, яка використовує її як сигнал стану небезпеки та на цьому формує свою модель адаптаційної поведінки. За його думкою, тривога в залежності від невизначеності загрози поділяється на: тривогу перед реальністю; невротичну тривогу; моральну тривогу. Тривога перед реальністю є найпоширенішою формою тривоги, тому що ґрунтується на можливості настання реальних подій. Невротична тривога є результатом підсвідомості, коли особистість відчуває бажання зробити дії, які призведуть до покарання. Моральна тривога постає у формі провини за можливу невідповідність моральним цінностям як особистості так і суспільства [17].

Відчуття тривоги є емоційним станом формування особистості, який характеризується наявністю загрози, вірогідністю настання якої невідомо. Особистість відчуває напруженість та сумніви щодо майбутнього. Тривога виникає як реакція на сприйняття реальної або уявної небезпеки. Вона характеризується фізіологічними змінами у особистості: збільшення ритму серцебиття, потовиділенням, м'язовою напругою. Організм готується до фізичних дій. У помірних дозах тривога є нормальною та адаптивною реакцією організму на зовнішні подразники. Це сигнал для особистості про необхідність подальших адаптаційних вчинків.

Таким чином можна зробити наступні висновки:

- тривога є пересічною емоційною реакцією особистості на конкретну непередбачену ситуацію (ситуацію невизначеності);

- рівень тривоги відповідає суті, характеристиці ситуації;

- тривога триває впродовж певного проміжку часу (доки є загроза);

- тривога зникає після того як ситуація невизначеності закінчується.

При виникненні відчуття тривоги свідомість особистості намагається знайти їй раціональне пояснення і це запускає адаптаційну стратегію, яка має підсвідоме підґрунтя та може змінювати у свідомості реальність, фальсифікуючи її.

Коли стан тривоги становить постійним, у людини виникає дезадаптаційний стан – стан тривожності. «Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації» [10, с. 302]. Вона щільно пов'язана із професійною сферою – «тривожність є чинником дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань» [13, с. 7].

Поділяємо думку, що «наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку» [12, с. 15].

Загальний стан тривожності характеризується рівнем занепокоєння та очікування негативних наслідків розвитку подій. При цьому, наявність очевидної причини не потрібна.

Необхідно зазначити, що «рівень особистісної тривожності демонструє існуючі внутрішні конфлікти, суперечливі установки і почуття, а також не зовсім ефективні механізми психологічного захисту» [4, с. 58].

Рівень тривожності залежить від багатьох чинників: «типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний-негативний)» [12, с. 15]. Загалом, рівень тривожності корелюється «з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями» особистості [1, с. 85].

Тривожність характеризується наявністю постійної тривоги, яка виникає без наявної вірогідності настання загрозової ситуації. У особистості спостерігається постійне напруження, яке не дає змоги ефективно працювати, розслаблятися, жити звичайним життям. Цей стан зменшує адаптаційні ресурси індивіда та зменшує швидкість зворотної реакції організму на зовнішні подразники.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

- тривожність є стійким станом тривоги особистості, що виникає через незначні подразники;
- рівень наявної тривоги не відповідає ситуації, що склалася;
- тривожність є хронічною, не зникає, тобто триває значний проміжок часу, вона стає пересічною;
- тривожність завдає страждання, не дає можливості жити звичайним життям.

Пов'язаність та взаємозалежність тривоги і мотивації при формуванні особистості не викликає сумнівів. Мотивація є рушійною силою поведінки індивіда та «відіграє велику роль у професії формування особистості», забезпечуючи «єдність енергетичного потенціалу та змісту й динаміки мотивів, співвідношення бажаного і дійсного, боротьба вищих і нижчих потреб, емоційного і раціонального впливає на процес формування особистості» [5, с. 10].

Мотивація виступає змістоутворювальним елементом для внутрішнього стану особистості, що активує та спрямовує поведінку, яка націлена на досягнення певної мети. Саме вона забезпечує внутрішню енергію особистості для наполегливості її дій. «Внутрішня мотивація спонукає людину до такої активності, яка цікавить саме її», вона «ініціює та енергетизує широкий спектр діяльностей і психологічних процесів» [9, с. 110].

Використовуємо підхід, що мотивація є «однією з умов гармонійного розвитку особистості», а «належний рівень розвитку мотиваційних процесів є для людини особливою цінністю, оскільки дозволяє їй підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, своє психологічне благополуччя загалом» [8, с. 286].

Враховуємо, що мотивація є «науковою конструкцією з декількома вимірами, до яких можна підійти за допомогою кількісних та якісних методів,

збору незліченних інтерпретацій та теорій, розроблених протягом багатьох років» [16].

Мотивація в психології, в більшості випадків, розглядається як «загальний термін для позначення того, що дії організму детерміновані його власною природою чи внутрішньою структурою» [14, с.36]. Вона може бути внутрішнього спрямування, обумовленою самою особистістю, так і може бути зовнішньою, створеною зовні іншою особистістю. Психологічний аспект мотивації розглядається як внутрішнє відчуття «проникнення у різні вияви активності та діяльності, поведінки», при цьому, саме вона «детермінує діяльність людини, конструктивно впливає на досягнення важливих, особистісно значущих та актуальних у соціальному плані цілей» [8, с. 286].

Необхідно зазначити, що «важливим елементом мотивації виступає локус контролю», «індивід буде тим сильніше мотивованим, наскільки відчуватиме, що він сам контролює свої успіхи та невдачі» [9, с.108]. Стан тривожності або високого рівня тривоги, впливаючи на особистість, позбавляє її контролю над своїми думками та вчинками. Індивід під впливом зовнішніх факторів змінює свою свідомість, а з нею свою вмотивованість до адаптаційної діяльності.

Тривога є як каталізатором, так і бар'єром для мотивації особистості. Взаємозалежність тривоги та мотивації є нелінійною та підпорядковується принципам тототжним Закону Єркса-Додсона.

Помірний рівень тривоги у особистості є значним мотивуючим фактором впливу на її формування. При цьому рівні тривоги відбувається мобілізація організму людини для вирішення проблем. Саме вона спонукає вийти із зони комфорту, шляхом отримання нових компетентностей, що є необхідними для розвитку особистості.

Занизький рівень тривоги у особистості, в більшості випадках, призводить до відсутності інтересу засвоєння нових навичок, наявності значної кількості невдач та помилок.

Високий рівень тривоги, зазвичай, призводить до повної відсутності дій або до немотивованих, бурхливих реакцій, вчинків. Високий рівень тривоги погіршує когнітивні функції особистості, стає важко зосередитись, важче швидко мислити. Висока тривога блокує мотивацію. Вона викликає бажання уникнення дій в ситуації, коли вони необхідні та сприяє набуттю вивченої безпорадності. Особистість або уникає ситуацій, які викликають страх або стратегії дій не відповідають здоровому глузду. Завдання, що стоять перед особистістю, залишаються не вирішеними.

Ці взаємовідносини між тривогою та мотивацією стають ключовими аспектами при формуванні особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними та залежать від:

- особливостей нервової системи та темпераменту особистості;
- наявності попереднього травмування особистості;

– наявності психологічного ресурсу у особистості;

– специфіки наявної ситуації (значущості мети завдання, наявного рівня невизначеності та існуючих ресурсів).

Висновки. Формування особистості є складним та тривалим процесом, що триває все життя людини. Воно є не лінійним та характеризується проживанням певних кризових моментів, що настають під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Тривога та мотивація у житті людини знаходяться у постійній взаємодії, яка є суттєвим фактором впливу на процес формування особистості. Тривога є як каталізатором, так і бар'єром для мотивації особистості. Мотивація виступає змістоутворювальним елементом для внутрішнього стану особистості, що активує та спрямовує поведінку, яка націлена на досягнення певної мети. Помірна тривога є обов'язковою складовою мотивації до розвитку при формуванні особистості. Саме вона є ключовим моментом виходу індивіда із зони свого комфорту та сприяє надбанню нових навичок і здатностей. Занизький рівень тривоги у особистості, в більшості випадках, призводить до відсутності інтересу отримання нових вмінь та вирішенню нових завдань. Надмірна або хронічна тривога стає демотиваційним бар'єром щодо розвитку особистості. Вона сприяє утворенню стратегії уникнення та погіршенню когнітивних функцій особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними і залежать від низькі факторів. Саме розуміння цієї взаємозалежності дає змогу оптимізувати стратегію адаптації до факторів невизначеності та використати тривогу для стимуляції мотивації, що дасть можливість розвиватись особистості. Тому, подальші дослідження цього питання є основою для розуміння психологічних передумов формування гармонійної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 4. С. 82–86.
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*, 2020. 6. С. 72–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_13
3. Іванова Т.В., Коляда Н.В., Гунбіна Г. І. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. 1. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.7>
4. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 2022, 1, 101, С. 57–60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
5. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга, 2011. 448 с.
6. Максименко С. Розвиток особистості – розгортання чи новоутворення?. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. 14. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>
7. Папуча М.В. Проблема розвитку в психології особистості / М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 52 с.
8. Пенькова О.І. Мотивація особистості: соціально-психологічна сутність. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9, вип. 13. С. 285–292.
9. Пророк Н.В. Мотивація до учіння сучасників : особливості методологічного підходу. *Київський науково-пед. вісник*. 2020. № 21. С. 107–113.
10. Сингаївська І., Кравчук О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024, 2(74), 301–310. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-301-310>
11. Сургунд, Н., & Баля, В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travels*, 2023, 4, С. 156–165. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-17>
12. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
13. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
14. Якимчук І.П. Мотивація творчого мислення підлітків: монографія. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві». 2013. 185 с.
15. Adler A. Menschenkenntnis Neu editierte Ausgabe, LLC – KDP Print US, 2018 г. 258p.
16. Bulakh I. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2020. 2, С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.13-19>
17. De Paula R., Machado J., Machado V. (2021) Undergraduate Nursing Students' Motivation for Learning. *Creative Education*, 12, 2180–2195. DOI: 10.4236/ce.2021.129167.
18. 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.