

*Каськов І. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова, (м.Київ)
Марчевська А.А., студентка інституту педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ)*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

В статті досліджується феномен тривожності та психологічні особливості впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці. Проведений аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних науковців на проблему тривожності як емоційний стан, стійку властивість особистості. Уточнено суть і зміст тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці.

Ключові слова: тривожність, рівні тривожності, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, самооцінка, параметри самооцінки, прогностична самооцінка, процесуальна самооцінка, ретроспективна самооцінка.

В статье исследуется феномен тревожности, а также психологические особенности влияния тревожности на самооценку в юношеском возрасте. Проведён анализ взглядов отечественных и зарубежных учёных на проблему тревожности как эмоционального состояния, устойчивого свойства личности. Уточнено понятие сущности и содержания тревожности, а также о её влиянии на самооценку в юношеском возрасте.

Ключевые слова: тревожность, уровни тревожности, личностная тревожность, ситуативная тревожность, самооценка, параметры самооценки, прогностическая самооценка, процессуальная самооценка, ретроспективная самооценка.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інтенсифікація життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни в житті суспільства, породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги і тривожності.

Проблема психологічних особливостей впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці, має вирішальне значення в розвитку особистості, накладаючи відбиток на подальший життєвий шлях. Феноменом тривожності, що переживає особистість корелює з інтелектуальними особливостями, деякими особливостями сприймання, та рівнем домагань.

Дослідження проблем впливу тривожності на особистість цікавить широке коло вчених. Однак, при всьому розмаїтті досліджень проблема впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці, залишається поза увагою вчених. Юнацькі роки – це складний етап у житті людини. На цьому проміжку часу остаточно формується не лише фізичний, а й психічний розвиток людини. Високий рівень тривожності може перешкодити успішному формуванню адекватної самооцінки особистості в юнацькому віці.

Звідси виникає потреба у дослідженні

тривожності як стійкої риси особистості, та її впливу на формування самооцінки в юнацькому віці.

Постановка завдання. Велика кількість вітчизняних та зарубіжних науковців присвячують свої дослідження проблемі тривожності та самооцінки. Однак аналіз наукових джерел свідчить, що у науково-психологічній літературі немає єдності у поглядах на феномен тривожності та її впливу на самооцінку особистості юнака.

Як наслідок це унеможливорює на достатньому рівні проводити профілактичну роботу щодо попередження тривожних станів, та формувати адекватну самооцінку у особистості юнака.

Метою цієї статті є уточнення сутності, змісту та впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-психологічних джерел свідчить про те, що проблематикою тривожності на загально-психологічному рівні займалися такі науковці як: Ф.Б. Астапова (функціональний підхід до вивчення тривожності), Ф.Б. Березіна (адаптаційні механізми тривожності), А.М. Прихожан (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і “маски” тривожності), Ю.Л.Ханіна міжособистісна і внутрішньогрупова тривога

в умовах спільної діяльності. Дослідженню самооцінки присвячені роботи Л.В. Бороздіна та Є.А. Залучьонової (зміна рівня самооцінки при збільшенні показників тривожності), Ф. Зімбардо (проблема формування самооцінки), Є.Т.Соколової (співвідношення самооцінки і образу "Я").

У «Психологічному словнику» під тривожністю розуміється «індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення» [2].

Стан тривоги, хвилювання – вперше у своїх дослідженнях виділив З. Фрейд. Він охарактеризував даний стан, як емоційне почуття безпорадності, що включає в себе переживання очікування та невизначеності. Все це засновано на внутрішніх причинах [11]. А.Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу в якості симптому неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення [2].

В екзистенціалізмі, так само, як і в психоаналізі, тривога розглядається як причина розвитку психопатології. Виникнення тривоги породжує захисні механізми, тобто психічну активність, як свідому, так і несвідому. Автори проводять відмінності між нормальною (адекватною) і патологічною тривожністю. Нормальна тривожність сприяє адаптації людини в соціумі, тоді як патологічна (невротична) тривожність змушує «самостверджуватися в якійсь обмеженій сфері, закрившись від реальності, обмежуючи можливості свого життєвого досвіду» (Б. Тілліх) [6, с. 68].

У зарубіжній психології найбільш поширений погляд на тривожність, як властивість особистості, а також як один з багатьох факторів, що визначає структуру особистості, представлений в роботах Г.Айзенка і У.Шелдона [6].

Тривожність, як стан, у вітчизняній та зарубіжній літературі вивчалась, перш за все, з точки зору розвитку навичок саморегуляції у спортсменів (К.Еліксон, У. Морган, Ю.В. Пахомов). Відповідно до цього, тривожність традиційно розглядається як прояв неблагополуччя, викликане нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями, або представляє собою наслідок перенесеної психічної травми [5].

Оригінальний підхід в дослідженні тривожності, запропонований Л.І.Божович, полягав в тому, що виділялися два види тривожності - адекватна (відображає об'єктивну відсутність умов для задоволення тієї або іншої потреби) і неадекватна – при наявності таких умов. Тільки в останньому випадку можна говорити про тривожність як стійку функціональну структуру емоційної сфери, стійке особистісне утворення [10].

Ситуативно-стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана "особистісна тривожність"). Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями погрози її престижу, самооцінці, самоповазі [10].

Ситуативно-мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості, яка проявляє такого роду тривожність, позначають як "ситуаційна тривожність". Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі [10].

У своїх працях Ч.Д. Спілбергер поділяв тривожність на два види: особистісну і ситуативну (реактивну) [10].

Вітчизняний науковець А.М.Прихожан, розглядає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, що загрожує. Тривожність – стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має власну спонукальну силу і константні форми реалізації в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів. Виникнення і закріплення тривожності пов'язані з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру [5].

Дослідження А.М. Прихожан показали, що існують різні форми тривожності, особливі способи її переживання, усвідомлення, вербалізації і подолання. Форма тривожності - це особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального прояву в характеристиках поведінки, спілкування і

діяльності. Форма тривожності проявляється в стихійно складаних способах її подолання та компенсації, а також у відносинах індивіда до цього переживання [5].

А.М. Прихожан доводить про наявність двох основних категорій тривожності: відкритої – свідомо пережитої, що проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги, і прихованої, різною мірою не усвідомлюваної, що виявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки [5].

У своїх працях В.Астапов говорить про необхідність функціонального підходу до вивчення тривоги, на підставі якого можна визначити цей стан як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні й поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. Цей процес розгортається в ситуації, суб'єктивно-оцінюваної як потенційно-небезпечної. Тривога орієнтована на пошук джерела небезпеки і оцінку засобів для її подолання [1].

У дослідженні причин, що викликають тривожність і впливають на зміну її рівня, був виявлений зв'язок тривожності з характеристиками сім'ї і особливостями сімейного виховання, шкільною успішністю, взаємовідношенням із вчителями та однолітками, посттравматичним стресом, екологією, природними передумовами, соціальними причинами - сприйняття людиною навколишньої дійсності як загрозливої і нестабільної [3].

В якості найважливішого джерела тривожності виділяється внутрішньоособистісне джерело тривожності – внутрішній конфлікт, пов'язаний з відношенням до себе, самооцінкою, Я - концепцією [7].

У своїх дослідженнях Дж.Тейлор виділив рівні тривожності людей та їх особливості:

1) для людей з низьким рівнем особистісної тривожності характерно яскраво виражений спокій, вони не сприймають загрозу своєму престижу, самооцінці навіть коли вона реально існує. Такі люди спокійні, вважають, що особисто у них немає приводів і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів у них всього мала;

2) людям із середнім рівнем особистісної тривожності властиві врівноваженість, зібраність, впевненість у своїх силах. Вони сприймають загрозу своєму життю, репутації, діяльності тільки коли вона реально існує. Такі люди адекватно сприймають зауваження, поради на свою адресу. Тривожність у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації);

3) для людей з високим рівнем особистісної тривожності характерна схильність в широкому діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яка зацікавленість – можлива загроза їх престижу, самооцінці. Складні ситуації вони схильні сприймати як загрозливі, катастрофічні. Відповідно сприйняттю виявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту, захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання. Особливо велика можливість нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де мова йде про їх компетенції в тих чи інших питаннях. До високо тривожних індивідів небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли об'єктивно вони здійсненні для них, неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й взагалі відсунути на довгий час виконання необхідного результату [6, 9]

Поняття «самооцінка» в психології також сформувалося не відразу. Вчені поступово поглиблювали і розширювали це поняття. Одним з перших дослідників, які займалися вивченням проблеми «Я» в психології і засновником розробки проблеми самооцінки, був Вільям Джеймс (1890). У розумінні В.Джеймса самооцінка є емоційною освіченістю, він бачить в самооцінці незадоволеність або задоволеність суб'єкта собою [6].

Новий погляд на індивіда був запропонований представниками символічного інтеракціонізму Ч. Кулі і Дж. Мідом. Індивіда вони розглядали в рамках соціальної взаємодії. Ч. Кулі перший вказав на значення суб'єктивно зворотного зв'язку, як головного джерела даних про власне «Я», який ми інтерпретуємо, отримуючи його від інших людей. «Я» яким мене бачать інші і

«Я» яким я сам себе бачу досить подібні за своїм змістом. Уявлення індивіда про те, як його оцінюють інші, суттєво впливає на його «Я» – концепцію. В цьому суть теорії дзеркального «Я», яку Ч. Кулі запропонував у 1912 р. Згідно позиції Дж. Міда, – індивід сприймає себе у відповідності з тими характеристиками і цінностями, які приписують йому інші. При цьому саме суспільство обумовлює форму і зміст процесу формування «Я» - концепції [8].

Питанню самооцінки у вітчизняній психології і приділяють досить багато уваги. Наприклад, А.І. Ліпкіна і Л.А.Рибак розглядають самооцінку навчальної діяльності; В.Ф.Сафін досліджує стійкість самооцінки та механізм її збереження. Зрозуміло, в кожному з цих експериментальних досліджень ставляться і вирішуються також питання теорії самооцінки [9].

Необхідно звернути увагу на відсутність єдиного визначення самооцінки як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Найчастіше автори використовують різні терміни для позначення одного і того ж феномена: самоповага (self-respect), самовідношення (self-regard), самоприйняття (self-acceptance), узагальнена самооцінка (self-esteem), установка на себе (self-attitude), декларована, публічна самооцінка (self-evaluation) і ін [7, 8].

Відомо, що самооцінка виступає як найважливіший засіб саморегуляції. Формуючись у процесі діяльності, самооцінка адресується до різних її етапів. Самооцінка відображає етап орієнтування у своїх можливостях в майбутній діяльності, спрямована на майбутнє і називається «прогностичною». Самооцінка, що проявляється в процесі діяльності і спрямована на її корекцію, називається «процесуальною». Самооцінка на завершальному етапі діяльності, зміст якої становить оцінка результатів діяльності, називається «ретроспективною». Всі три види самооцінки тісно пов'язані між собою, постійно спостерігаються їх взаємопереходи і взаємопроникнення, трансформації однієї в іншу [8].

І.І.Чеснокова зазначає, що «самооцінка – досить складне утворення людської психіки». Вона вказує на наявність в структурі самооцінки когнітивних аспектів, пов'язаних з оцінюванням, співставленням власних особистісних якостей, і ціннісно-орієнтовної

складової результату становлення особистості людини, її уявлень про значимість тих чи інших якостей особистості, їх цінності для досягнення успіхів та моральної оцінки суспільством [4].

У вітчизняній психологічній науці самооцінку розглядають як компонент самосвідомості, що функціонує як її частина, де життєво важлива функція самосвідомості полягає у самоврядуванні поведінкою особистості. Вказуються й інші функції самосвідомості: удосконалення себе, пізнання себе, пошук сенсу життя [8]. Самосвідомість також розглядається як один з головних чинників формування особистості.

Традиційно виділяють три основних параметри самооцінки: адекватність, висота, стійкість [7]. Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Адекватна самооцінка дозволяє людині ставитись до себе критично, передбачає рівне визнання своїх переваг і недоліків. В основі такої самооцінки лежить необхідний досвід та знання. Неадекватна самооцінка свідчить про необ'єктивну оцінку людиною самої себе, її думка про себе, в такому випадку, розходиться з думкою про неї навколишніх людей. Розрізняють неадекватну завищену і занижену самооцінку [7].

А.В. Захарова пише, що завищена оцінка себе виконує функцію захисту через утворення емоційних бар'єрів, які блокують сприйняття зовнішніх впливів або ведуть до спотворення та ігнорування досвіду [8].

Неадекватно занижена самооцінка – недооцінка себе суб'єктом. Люди з заниженою самооцінкою ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшують значення своїх невдач.

О.Р. Ратинів (1983) відзначає, що неадекватна, завищена самооцінка, пов'язана з соціальною дезадаптацією особистості, створює широку зону конфліктних ситуацій і при певних умовах сприяє прояву делінквентної поведінки [8].

Спираючись на дослідження таких вчених як Б.Г.Ананьєв, А.В. Дмитрієв, З.Ф. Ісаєва, В.Т. Лісовський, І.С. Кон, ми можемо стверджувати, що юнацький вік, відрізняється великою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищеним рівнем самоконтролю і саморегуляції.

Даний період нерідко збігається з віковою кризою переходу від юності до зрілості, при якій досягають піку розвитку емоційні, інтелектуальні, поведінкові процеси.

Прояви тривожності в даний період життя можуть носити соматичний і поведінковий характер. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів. Може підвищуватися артеріальний тиск, виникають розлади шлунка[5].

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачені. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної агресії. Часто це відбувається при заниженій самооцінці. Занижена самооцінка в більшості випадків властива людям з особистісною тривожністю, застрягаючим і педантичним типами акцентуації характеру. В результаті виникає знижений фон настрою, закріплюється комплекс неповноцінності [5, 10]. Стійка надмірно низька самооцінка спричиняє надмірну залежність від інших, відсутність самостійності, спотворене сприйняття оточуючого [5, 10].

Несвідомо маскуючи свою тривожність, людина провокує негативне ставлення до себе, що ускладнює і без того важкий внутрішній стан. Найчастішими проявами тривожності в юнацькому віці є апатія і млявість.

Зазвичай, тривожні юнаки – це невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійно обтяжує їх почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу, воліють не звертати на себе увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимогу – не порушувати дисципліну [9].

Юнаки та дівчата, з високим рівнем тривожності як правило, не користуються загальним визнанням в групі, хоча і не залишаються в ізоляції. Вони найчастіше належать до числа найменш авторитетних в суспільстві, так як дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або, навпаки, надто говіркі, настирливі, або злі. Причиною

низького авторитету, непопулярності є їх безініціативність, яка є наслідком невпевненості в собі [5].

На нашу думку тривожність це інтегральна якість особистості юнака, що характеризується неприємною ознакою психічного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги та хвилювання, а з фізіологічного боку супроводжується активізацією автономної нервової системи.

Такий стан призводить до формування неадекватної самооцінки у особистості юнака. В першу чергу, порушується взаємозв'язок між компонентами власного «Я», руйнується процес саморегуляції, пізнання та удосконалення себе. Наслідком даного процесу, є необ'єктивна оцінка себе, в результаті чого формується внутрішньо особистісний конфлікт та конфлікт із оточуючим суспільством, остаточного поглиблюється соціальна дезадаптація особистості і складнощі в побудові власного подальшого життя.

Висновки з даного дослідження. Аналіз проблеми дозволив уточнити суть і зміст тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Сутністю прояву тривожного стану особистості юнака є інтегральна якість, що характеризується неприємною ознакою психічного стану, суб'єктивними відчуттями напруги та хвилювання, а з фізіологічного боку супроводжується активізацією автономної нервової системи.

Як наслідок високий рівень тривожності призводить до формування неадекватної самооцінки у особистості юнака. В першу чергу, порушується взаємозв'язок між компонентами власного «Я», руйнується процес саморегуляції, пізнання та удосконалення себе, необ'єктивна оцінка себе, в результаті чого формується внутрішньо особистісний конфлікт та конфлікт із оточуючим суспільством, остаточного поглиблюється соціальна дезадаптація особистості.

Зважаючи на це, серед *перспективних напрямків подальших досліджень* даної проблеми є дослідження рівнів тривожності, та їх вплив на стійкість самооцінки в юнацькому віці.

Література:

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов.- М.: Прикладная психология, 1999. – С. 20.

2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога/ С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
3. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги:// Вопросы психологи. - М., №1, 1969. – С. 131-138.
4. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч./ Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
6. Румянцева Т.Г. Проблемы и поиски в западной философской науке / Т.Г. Румянцева. – Минск.: Высш. шк., 1991. – 150 с.
7. Сафин В.Ф. Самооценка и тревожность личности / В.Ф. Сафин. – Краснодар.: ИУ-ЛГУ, 1975. – С. 222-224.
8. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологи. – М., № 2, 2006. – С. 224-234.
9. Семенова С.Л., Дьяченко Е.В. Практикум по общей психологии: Учеб. Пособие / С.Л. Семенова, Е.В. Дьяченко. [Под общ. ред. Н.С.Глуханюк]. – Екатеринбург.: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 216 с.
10. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность/ [Под ред. В.М. Астапова]. СПб.: Питер, 2001. – С. 12-24.
11. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх// Тревога и тревожность/ [Под ред. В.М.Астапова]. – СПб.: Питер, 2001. – С. 18-23.

*Kaskov I. V., candidate of science (psychology) associated professor
Marchevskaya A. A., student of the pedagogical and psychological institute*

THEORETICAL ASPECTS OF ANXIETY AND ITS EFFECT ON SELF-RATING IN YOUTH AGE

The article examines the phenomenon of anxiety and psychological features of influence of anxiety to self-rating in preadulthood.

There has been done the analysis of domestic and foreign scientists on the problem of anxiety as emotional state, a stable property of the individual.

The essence and content of anxiety and its effect on self-esteem in youth age. The essence of manifestation of Anxiety State of the youth's personality is integral quality, characterized by an unpleasant sign of mental condition, subjective feelings of tension, excitement, and on the physiological side accompanied by activation of the autonomous nervous system.

The article notes that a high level of anxiety leads to formation of inadequate self-rating in the personality of the youngster; disturbed relationship between the components of his/her own "I", collapsing the process of self-regulation of learning and improving itself and formed a biased estimate.

Keywords: anxiety, levels of anxiety, personality anxiety, situation anxiety, self-appraisal, parameters of self-appraisal, prognostic self-appraisal, judicial self-appraisal, retrospective self-appraisal.