**Вступ**

Сучасна епоха, насичена соціально-економічними перетвореннями, створила умови для збільшення тривоги й хвилювань. Зацікавлення цією проблемою з боку представників різноманітних галузей практики обумовлене впливом тривоги на багато аспектів розвитку: фізичного та психічного здоров'я, розвиток емоційної сфери і спілкування, навчальну діяльність і т. д. Роль тривожності у виникненні кола патологічних явищ як і складової клінічної картини різноманітних розладів, психосоматичних, і психічних, традиційно підкреслюється в психологічній та медичній літературі. Актуальність цієї проблеми також обумовлена поширеністю невротичних і психосоматичних розладів, явищ шкільної дезадаптації як у дитячому так і у підлітковому віці. Проблема тривожності є найактуальнішою в сучасній психології, тому що наш час вимагає від сучасної людини витримки, розсудливості і адекватного реагування на прояви навколишнього середовища. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному відображається на життєдіяльності людини. Найчастіше результат цього впливу негативний. Разом з цим, він особливим чином впливає на емоційну сферу людини. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні.

Розібратися у феномені тривоги, а також причини його 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 викликатися 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 щодо простих для індивіда ситуаціях та перешкоджає і веде до її повної дезорганізації діяльності - у складних.

Говорячи про історію філософського розгляду тривоги та страху, не можна не відмітити фрагмент із «Афоризмів життєвої мудрості» А. Шопенгауера, який в багатьом передбачає сучасні психотерапевтичні концепції по «роботі з тривогою»: «Важливий пункт життєвої мудрості складається в правильному розподілі нашої уваги між сьогоденням і майбутнім, щоб жодне з них не шкодило іншому. Багато хто занадто живуть у сьогоденні - це легковажні. Інші занадто поглинені майбутнім - це тривожні та заклопотані. Рідко хто зберігає тут належну міру… Таким чином, замість того щоб виключно та безупинно займатись планами та турботами відносно майбутнього або віддаватися тузі про минуле, ми ніколи не повинні б забувати, що тільки сьогодення реально та тільки воно достовірно; майбутнє ж майже завжди складається інакше, ніж ми його уявляємо… Тільки сьогодення істинне та дійсне, воно - реально наповнений час, та в ньому виключно лежить наше буття» (Шопенгауер А., 1991).

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 необхідний ефективного пристосування відповідає дійсності (адаптивна тривога). Надмірно високий рівень сприймається як дезадаптивна реакція, що виявляється 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 проявляються 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. В психофізіологічній сфері: зв’язок тривожності з особливостями нервової системи, енергетикою організму, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психовегетативних захворювань.

Тривожність відбивається на всіх сферах життєдіяльності дитини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи відносини з навколишнім світом. Значення профілактики тривожності, її подолання важливо для підготовки дітей і дорослих до важких ситуацій (іспити, змагання та ін.), в опануванні нової діяльності.

Вирішення проблеми тривожності належить до гострих і актуальних завдань психології і ставить дослідників перед необхідністю якомога ранішої діагностики рівня тривожності. Своєчасна і якісна діагностика подібного неблагополуччя, адекватні корекційні заходи можуть зменшити ризик виникнення небажаних тенденцій у розвитку особистості, сприяти для власної реалізації та повноцінного суспільного життя, її продуктивній діяльності у суспільстві. В даний час існують дослідження, які показують, що тривога, зароджуючись у дитини вже в 7-місячному віці, при несприятливому збігу обставин в старшому дошкільному віці стає тривожністю - тобто стійкою властивістю особи. Вивчення, а також своєчасна діагностика і корекція рівня тривожності у дітей допоможе уникнути ряд труднощів і зниженню стану тривоги,що позитивно впливає на загальний рівень родини.

Мета дослідження: Теоретично та емпірично дослідити стан тривожності, її зв’язок та вплив на психічне здоров’я людини.

Завдання дослідження:

. Теоретично проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності та її форм.

. Теоретично проаналізувати психолого-педагогічну літературу особливості тривожних особистостей та причин виникнення тривоги.

. Обрати методику дослідження тривожності.

. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер - Ханін).

Об’єкт: Тривожність та її вплив на психічне здоров’я людини.

Предмет: Стан тривожності.

**Розділ 1. Теоретичні основи дослідження поняття «тривожності» в психологічній та соціально-педагогічній літературі**

Тривога - це смутний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога відрізняється від страху тим, що стан тривоги зазвичай безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту, що його викликав, людини, події або ситуації.

Тривожність - це схильність людини до переживання стану тривоги. Частіше за все тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі. Тривога і тривожність тісно пов'язані із стресом. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [57, с.14].

Як і стрес в цілому, стан тривоги не може бути названо однозначно поганим або хорошим.

Іноді тривога є природною, адекватною, корисною. Кожна людина відчуває тривогу, хвилювання або напругу в певних ситуаціях, особливо, якщо вона повинна зробити щось незвичайне або підготуватися до цього. Наприклад, виступ перед аудиторією з промовою або здача іспиту. Людина може відчувати хвилювання, йдучи по неосвітленій вулиці вночі або коли вона заблукала в чужому місті. Цей вид тривоги нормальний і навіть корисний, оскільки спонукає підготувати виступ, вивчити матеріал перед іспитом, задуматися про те, чи дійсно потрібно виходити на вулицю вночі в повній самотності.

У інших випадках тривога є не природною, патологічною, неадекватною, шкідливою. Вона стає хронічною, постійною і починає з'являтися не тільки в стресових ситуаціях, але і без видимих причин. Тоді тривога не тільки не допомагає людині, але, навпаки, починає заважати їй в її повсякденній діяльності [50, с.84].

Тривожність в сучасній світовій науці розглядається з різних позицій, численними науковими течіями, вченими. З одного боку, як вказували Р. Мей, і інші це «центральна проблема сучасної цивілізації», як найважливіша характеристика нашого часу.

Їй надається значення основного «життєвого почуття сучасності». З іншого (З. Фрейд) - психічний стан, що викликається спеціальними умовами експерименту або ситуації (екзаменаційна тривожність, змагання) і т.п.

Недивно тому, що цій проблемі присвячена дуже велика кількість досліджень, причому не тільки в психології, педагогіці і психіатрії, але і в біохімії, фізіології, філософії, соціології [28, с.73].

Перш ніж розглядати тривожність підкреслимо різницю між тривогою і страхом. На перший погляд, як вказує В. Астапов, різниця проста: - страх - це реакція на конкретно існуючу загрозу; - тривога - це стан неприємного передчуття без видимої причини. Проте, часто в науковій літературі не завжди дотримується це розділення. Так, З. Фрейд розглядає часто тривогу з погляду афекту, ігноруючи об'єкт, який її викликає. А тривогу він визначає як «природне і раціональне» явище, реакція на сприйняття зовнішньої загрози (по Фрейду об'єктивна тривога), тобто те, що інші автори визначають як страх. Крім того, З.Фрейд використовує термін «боязнь». За визначенням Е. Зетцеля, страх - це нормальна реакція на ситуацію зовнішньої небезпеки. Тривога, це перебільшена, неадекватна реакція на ситуацію реальної небезпеки, навіть якщо вона малозначна.

П. Тілліх вважає, що страх і тривога невід’ємні - вони тісно пов'язані одна з одною. Він визначає тривогу як страх перед невідомим.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривога це базисна реакція, загальне поняття, а страх - це вираз тієї ж самої якості, але в об'єктивній формі (на певний об'єкт). Саме тому тривога надалі розглядатиметься в тісному зв'язку із страхом.

Необхідно, відзначити, що кількість публікацій більшою мірою відноситься до зарубіжної науки. У вітчизняній літературі досліджень щодо проблем тривожності досить мало, і вони носять достатньо фрагментарний характер. Я думаю, що це обумовлено не тільки відомими соціальними причинами, але і тим впливом, який надали на розвиток західної суспільної і наукової думки такі напрями, як психоаналіз, екзистенціальна філософія, психологія і психіатрія.

Основну симптоматику тривожності і страху розглядали, старогрецькі мислителі (Діоген), арабські філософи, мислителі європейського середньовіччя. Відомий вислів арабського філософа XI ст. - Алла ібн Хазма з Кордови, наводить в своїй книзі Ч. Спілбергер: «Я знаходжу важливою тільки цю мету - уникнути тривоги... Я відкрив не тільки те, що все людство розглядає цю мету як хорошу і бажану, але також і те, що жодна людина нічого не зробить і не скаже ні єдиного слова, не сподіваючись за допомогою цієї дії або слова звільнити свій дух від тривоги». До числа філософів, які, на загальну думку, найбільшою мірою зробили вплив на сучасні уявлення про тривожність і страх, відноситься, перш за все, Б. Спіноза. Відомий вислів Спінози: «Немає страху без надії, немає надії без страху». Страх для Спінози - істотний стан душі, який проявляється в очікуванні болю і неприємностей, які можуть відбутися в найближчому майбутньому. Як важливу суб'єктивну умову виникнення страху Спіноза виділяв наявність почуття невпевненості і невизначеності. Спіноза, відповідно до характерної для мислителів XVII ст. віри в розум людини, вважав, що переживання тривоги і страху, які є ознакою слабкості душі, можна подолати лише мужністю розуму [5, с.42].

Паскаль, який виходив, як відомо, з ідей обмеженості людського розуму і можливості осягнути істину тільки «логікою серця», навпаки, відзначав, що він, як і інші люди, що зустрічалися йому, переживає постійне хвилювання, непіддатливе доводам розуму. Він підкреслював вплив емоцій на поведінку людини і неможливість раціонально, за допомогою розуму подолати страх. Відзначимо, що певною мірою подібні розбіжності актуальні і тепер. Вони яскраво виявляються, наприклад, в дискусіях про порівняльну ефективність методів раціональної і глибинної психотерапії для подолання тривожності [18, с.231].

А. Прихожан приводить вислів Дж. Локка тривога - це «хвилювання душі при думці про майбутнє зло, яке, ймовірно, на нас обрушиться». Істотними характеристиками тривоги, страху, на його думку, є, по-перше, зв'язаність з модусом страждання, тобто із злом, і, по-друге, присутність його в майбутньому як потреби, потреби в подоланні майбутнього зла [43, с.173].

Таким чином, філософське вивчення тривоги внесло великий внесок у розвиток наукових уявлень про тривожність.

Науково-психологічне ж дослідження тривожності як указує А. Прихожан почалося з Ч. Дарвіна. Як відомо, його погляди на страх ґрунтуються на двох основних положеннях: по-перше, на тому, що здібність до переживання страху, будучи природженою особливістю людини і тварин, грає значну роль в процесі природного відбору: по-друге, на тому, що впродовж життя безлічі поколінь цей адаптивний механізм удосконалювався, оскільки перемагав і виживав той, хто виявився наймайстернішим в уникненні і подоланні небезпеки. Це забезпечує, по Дарвіну, і особливі властивості страху, у тому числі і можливість зміни його інтенсивності - від помірної уваги до крайнього жаху. Дарвіну належить і опис типових проявів страху - від виразу обличчя і міміки до таких вісцелярних реакцій, як посилене серцебиття, збільшення потовиділення, пересихання горла, зміна голосу. Багато поглядів Дарвіна цілком актуальні для сучасних теорій тривоги і страху. Це, насамперед, уявлення про природжені передумови тривоги, про її різні форми залежно від інтенсивності, про її функції - сигнальну і оборонну, про вісцелярні зміни, що викликаються страхом.

В теорії Джемса - Ланге тривозі і страху також надається велика увага. Страх розглядався У. Джемсом як одна з трьох найсильніших емоцій разом з радістю і гнівом. «Прогрес, який спостерігається в поступовому розвитку тваринного царства аж до людини» характеризується головним чином «зменшенням числа випадків, в яких представляються істинні приводи для страху» Судячи з опису, тривога розумілася Джемсом як одна з форм страху. На його думку, в буденному житті людини його часу страх існував лише у формі нагадувань: «Жахи земного існування можуть для нас стати написом на незрозумілій мові... такі жахи малюються нам у вигляді картини, яка могла б прикрасити килим на підлозі тієї кімнати, де ми так затишно розташувалися і звідки благодушно дивимося на оточуючий світ» [28, с.76].

Згідно поглядів класиків теорії навчання і представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх - дуже близькі явища. І тривожність, і страх - емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, у свою чергу, створюють грунт для широкого репертуару інструментальних, оперантних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, і виникають (у разі закріплення неадаптивних форм) невротичні і психічні порушення. Розгляд страху як фундаментальної, природженої емоції найбільш яскраво виявився в роботах засновника біхевіоризму Дж. Уотсона, який відносив до числа таких первинних емоцій, крім страху, також гнів і любов. Проблема природженості базових емоцій, і, насамперед, страху, широко обговорювалася в психологічній літературі на рубежі сторіч, але відгомони цієї суперечки відчутні ще і зараз. Нагадаємо, що, згідно біхевіоральним поглядам, емоції - специфічний тип реакцій, перш за все вісцелярних. Саме таке розуміння лягло в основу наглядів Дж. Уотсона, що дозволили йому зробити знаменитий висновок про те, що страх з'являється з самого моменту народження. Як стимули, що викликають реакції типу страху в новонароджених, він розглядав позбавлення опори (на це ж указував в описі «рефлексу страху» в 1922 р. В. Штерн), шум, гучні звуки, а також дотики типу легкого поштовху до дитини під час засипання або пробудження. Проте надалі, вважав Дж. Уотсон, доводячи це результатами спеціально організованих наглядів, розвиток страху здійснюється по лінії розширення його об'єктів і відбувається на основі умовних рефлексів. Цієї ж точки зору дотримувалися В. Штерн, Ж. Прейер та ін. [2, с.69].

Вперше, як відомо, експериментальний доказ цього був одержаний в дослідженні Дж. Уотсона при формуванні реакції типу страху на раніше індиферентний подразник (білого щура) при поєднанні з безумовним негативним подразником (несподіваним гучним звуком) у 11-місячного хлопчика. Цікаво відзначити, що хлопчик Альберт, у якого вироблялася дана реакція, не був «домашньою» дитиною, він постійно знаходився в лікарні і, можливо, хоча сам Уотсон не фіксує цього, характеризувався «синдромом госпіталізму», в який входить підвищена чутливість до негативних подразників. В процесі експерименту була доведена стійкість реакції страху і її виборча іррадіація. Істотна увага в соціальній теорії навчення, як і в психоаналізі, відводиться дослідженню сигнальної функції тривожності (страху). Так, на думку О. Маурера, тривожність (умовний страх) разом з іншими передбачаючими емоціями (надією, розчаруванням і полегшенням) надає вирішальний вплив на вибір і, отже, на подальше закріплення способів поведінки. При цьому основні (первинні) емоції підкріплення - тривожність (страх) і надія. Полегшення і розчарування вторинні, вони є зменшенням основних емоцій: полегшення - тривожності (страху), розчарування - надії.

Вплив тривожності (як ситуативної, так і стійкої) на діяльність широко вивчався в іншому напрямі школи навчення, представленому відомими іменами - К. Спенса і Дж. Тейлор, автора самої, мабуть, поширеної шкали тривожності, і їх послідовників. К. Спенс і Дж. Тейлор розглядали тривожність (відрізняючи її від страху) як придбане ваблення, що має стійкий характер, будучи солідарним в цьому з О. Маурером і Н. Міллером. Їх цікавила енергетична функція цього ваблення, його ненаправлений, загальноактивуючий характер. Було введено поняття «рівень тривожності», яке, на думку Дж. Тейлор, не було слід прирівнювати до рівня спонуки (драйву). Тривожність, з погляду Дж. Тейлор, лише «деяким чином пов'язана з емоційною чутливістю, яка у свою чергу вносить свій внесок в рівень спонуки». Для опису і пояснення цього К. Спенс ввів між рівнем спонуки (драйву) і проявом тривожності особливу змінну - емоційну реакцію, що продовжується, і має антиципіруючий характер. Ця змінна, на його думку, викликається загрожуючим стимулом і виявляється на операціональному рівні у вигляді збудження і відповідних фізіологічних реакцій, які можна фіксувати в процесі зовнішнього нагляду. Дж. Тейлором було висунуто і доведено припущення, що про те ж можуть свідчити і самозвіти випробовуваних про наявність певних реакцій, що характеризуються як реакції хронічної тривожності. На цій підставі Дж. Тейлор була розроблена Manifest Anxiety Scale (MAS), що зробила першорядний вплив на вивчення тривожності в багатьох психолого-педагогічних школах і напрямах, у тому числі і в нашій країні.

Особливо значущою ця методика виявилася для практичної психології - як дорослої, так і дитячої. Широко відома в нашій країні під назвами «Шкала відкритої тривожності» або «Шкала проявів тривожності», вона була першою методикою, в якій діагностувалися індивідуальні відмінності в схильності до переживання тривожності.

Більшість дослідників тривожності погоджуються в тому, що проблема тривожності - і в науковому, і в клінічному плані - була вперше поставлена і піддалася спеціальному розгляду в працях 3. Фрейда. Перш за все, необхідно відзначити, що погляди Фрейда відносно тривожності і страху близькі до філософської традиції, яка бере свій початок від З. Кьеркегора. Близькість поглядів Кьеркегора і Фрейда на розуміння суті буття людини, значення несвідомого неодноразово підкреслювалася істориками науки. І Фрейд, і Кьеркегор визнавали необхідність розмежування страху і тривоги, вважаючи, що страх - реакція на конкретну, відому небезпеку, тоді як тривожність - на небезпеку, не визначувану і не відому. Значення, яке 3. Фрейд надавав тривожності, можливо, найбільш яскраво виражено в його лекції 1917 р.: «...без сумніву, що проблема страху - вузловий пункт, в якому сходяться самі різні і найважливіші питання, таємниця, рішення якої повинне пролити яскраве світло на все наше душевне життя». Класичною роботою 3. Фрейда по проблемах тривожності вважається книга «Гальмування. Симптом. Тривожність», яка була перекладена на російську мову і видана під назвою «Страх». Дотепер практично жодне дослідження по тривожності, яке виходить на Заході, не обходиться без прямого або непрямого посилання на цю книгу [15, с.332].

Питання, які піднімав 3. Фрейд, і в даний час багато в чому залишаються актуальними. Вони, як вже неодноразово наголошувалося, мали величезний вплив на подальше вивчення тривожності, що далеко виходить за межі психоаналізу. Безпосередній же розвиток його теорія одержала в школах психоаналізу і неопсихоаналізу, а також у тих авторів, які, почавши з психоаналізу, знайшли надалі свої власні теоретичні шляхи, наприклад Д. Роджерс, Е. Еріксон, Ф. Перлз і ін.

Питання про причини тривожності є центральним і разом з тим якнайменше дослідженим у вивченні цієї проблеми. Відповідь на нього багато в чому залежить від того, чи розглядається вона як особистісне новоутворення чи як властивість темпераменту. З відповіддю на це питання пов'язане уявлення про способи подолання тривожності, хоча далеко не завжди визначається їм повністю. При розумінні тривожності як властивості темпераменту («психодинамічна» тривожність, по термінології В. Мерліна) як основні чинники признаються природні передумови - властивості нервової і ендокринної систем, зокрема слабкість нервових процесів. В школі В. Мерліна проведений ряд досліджень, що зіставляють тривожність, яку автори пояснюють властивостями темпераменту - «психодинамічну», і «тривожність очікувань в соціальному спілкуванні». Остання розглядається як властивість особистості і зв'язується, як це видно з назви, з особливостями спілкування.

Було встановлено, що між цими явищами прямого зв'язку немає. Існують, проте, і протилежні дані. Так, Л. Костіна вказує на те, що існує зв'язок між цими двома типами тривожності.

Питання про природні передумови тривожності надзвичайно складне. У ряді досліджень І. Мусиної, це питання розв'язується через уявлення про два типи чинників, які продукують стан тривоги, - безумовних (куди входить і вегетативне, або «психовегетативне», реагування) і обумовлених. Передбачається, що багатократне повторення ситуацій, в яких актуалізуються вказані типи чинників, веде до закріплення тривожності як стійкого новоутворення (тривожності як властивості, риси, по термінології Ч. Спілбергера). Розуміння тривожності як щодо стійкої особистісної характеристики примушує звернути особливу увагу на роль в її виникненні і закріпленні особистісних і соціальних чинників, перш за все, особливостей спілкування (що може не поєднуватися, а може і поєднуватися з визнанням природної схильності, проте навіть в останньому випадку їй відводиться підлегла роль [42, с.31].

Таким чином, розглянуті теорії дозволяють зробити висновок про те, що позиції у вивченні тривожності різні. Проте, в основному, тривожність розглядається як емоційний стан особистості, який надає негативну дію на психіку людини. Тривожність досліджується більшістю авторів в тісному взаємозв'язку із страхом, оскільки страх є об'єктивним виразом тривоги. Проте одні дослідники вказують на тривогу як первинну реакцію, інші на страх як чинник, що викликає стан тривожності.

**1.1 Аналіз поняття «тривожність»**

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість досліджень сходяться у необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику.

А.М. Прихожан вказує, що тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту [43, с.173].

В.В. Суворова визначає тривожність, як психічний стан внутрішнього неспокою, неврівноваженості і на відміну від страху може бути безпредметною і залежати від суто суб'єктивних факторів, що набувають значення в контексті індивідуального досвіду. Вона відносить тривожність до негативного комплексу емоцій, в яких домінує фізіологічний аспект.

На думку Карен Хорні тривожність є невід'ємним компонентом психіки. Вона вважала, що тривожність формується в самих ранніх відносинах з батьками. У разі, якщо батьки недостатньо уважні до дитини, виявляють до неї недостатньо любові і турботи, у дитини виникає вороже ставлення до них. Це відношення дитина змушена витісняти, так як вона залежна від них. Пізніше ці пригнічені почуття обурення і ворожості поширюються на відносини з іншими людьми. Також Хорні виділяла у своїй концепції «базальну тривогу» - це інтенсивне і всеохоплююче відчуття відсутності безпеки.

Розгляд тривожності як предмета психологічного дослідження бере початок у психоаналізі Зигмунда Фрейда. Спочатку він припустив що тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо. Пізніше Фрейд переглянув це припущення і дійшов висновку, що тривога є функцією Его і призначення її полягає в тому,щоб попередити індивідума про те,що насувається загроза,яку треба зустріти або уникнути [15, с.332].

У своїх роботах Вільгельм Райх розширив психодинамічну теорію Фрейда, включивши в неї, крім лібідо, всі основні біологічні та психологічні процеси. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність ж розумілася їм, як перешкода контакту цієї енергії з зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликає "М'язові зажими", спотворює і руйнує природне відчуття, зокрема сексуальне. Райх вніс в опис феноменології тривожності важливий аспект - ригідність і м'язова скутість, відмова від виконання дії шляхом блокади тілесних органів.

Центральна категорія теорії Адлера - комплекс меншовартості - також вбирає в себе тривожність. Тривожність виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне почуття (почуття єдності з соціумом), коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть у тому випадку, якщо завдання дуже просте воно сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвій напрузі при її рішенні.

Всі автори розглядають тривожність по-різному, але можна прийти до спільного висновку, що тривожність-це стан побоювання, занепокоєння, випробовуване людиною в умовах очікування неприємностей. Зазвичай тривожність веде до виникнення захисних реакцій [42, с.31].

**1.2 Класифікація виникнення тривожності**

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

перший з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки є цілком нормальним, але і відіграє свою позитивну роль. Воно виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем.

Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, коли людина перед лицем серйозних обставин демонструє недбалість і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформулированої самосвідомості.

другий вид - так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не мають. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливий і небезпечне.

Дитина, схильна такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається нею як лякаючий і ворожий. Закріплюючись у процесі становлення характеру до формування заниженої самооцінки і його песимізму.

А.М. Прихожан виділяє види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних з:

процесом навчання - навчальна тривожність;

уявленнями про себе - самооцінююча тривожність;

спілкуванням - міжособистісна тривожність.

Зигмунд Фрейд говорив про наявність двох видів тривоги первинної та сигнальної. Кожен з цих видів є відповідь Его на зростання інстинктивного або емоційного напруги.

При цьому сигнальна тривога є сторожовий механізм, що попереджає ЕГО про насувається загрозу його рівноваги. Первинна тривога - попереджає емоцію, супроводжуючу розпад Его. Функція сигнальної тривоги - не допустити первинну тривогу, даючи можливість Его вжити заходів обережності (захисту), тому її можна розглядати як спрямовану усередину форму пильності.

Фрейд виділяв такі типи тривоги:

. Реалістична - є відповіддю на об'єктивну зовнішню загрозу, при надмірному прояві така тривожність послаблює здатність індивіда ефективно впоратися з джерелом небезпеки. Переходячи у внутрішній план в процесі формування особистості, вона служить основою для двох типів тривожності, які розрізняються за характером усвідомлення.

. Невротична тривога зумовлена острахом опинитися нездатним контролювати свої внутрішні спонукання, і є видозміненою формою реалістичної тривожності, коли страх перед зовнішнім покаранням не обумовлено об'єктивною ситуацією. Говорячи мовою психоаналізу, це емоційна відповідь на загрозу, що неприйнятні імпульси з боку ІД стануть усвідомленими.

. Моральна тривога виникає, коли аморальні спонукання блокуються сприйнятими індивідом соціальними і культурними нормами. Факт виникнення таких спонукань викликає самозвинувачення (почуття сорому і провини, аж до ненависті до себе).

До числа інших видів тривоги, описаних в психоаналізі відносяться:

а) кастраційна тривога, що викликається реальними чи уявними загрозами по відношенню до сексуальної функції;

б) сепараційна тривога, що викликається загрозою розлучення з об'єктами, що відчуваються як необхідні для виживання;

в) депресивна тривога, спровокована страхом власної ворожості;

г) параноїдна тривога (переслідування), в основі якої лежить страх перед нападом з боку "поганих об'єктів";

д) об'єктивна тривога, при якій страх викликається реальної зовнішньої загрозою;

е) невротична тривога - термін, що охоплює всі перераховані вище види тривоги, за винятком об'єктивної, тобто а) і б) за контрастом з в) і г), які охоплюються випадком;

ж) психотична тривога, яка іноді ставиться до погроз власної ідентичності.

тривожність страх адлер теорія

**1.3 Форми тривожності**

Під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності.

А.М. Прихожан виділяє такі форми тривожності:

. Відкрита тривожність - свідомо пережита і проявляється в діяльності у вигляді стану тривоги. Вона може існувати в різних формах, наприклад:

як гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність, найчастіше дезорганізуюча діяльність людини;

регульована тривожність, яка може використовуватися як стимул для виконання відповідної діяльності, що втім, можливо переважно в стабільних, звичних ситуаціях;

культивована тривожність, пов'язана з пошуком «вторинних вигод» від власної тривожності, що вимагає певної особистісної зрілості (Відповідно, ця форма тривожності з'являється тільки в підлітковому віці).

. Прихована тривожність - різною мірою неусвідомлювана, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або непрямим шляхом через специфічні форми поведінки (теребіння волосся, ходіня з боку в бік, постукування по столу і т.д.):

неадекватний спокій (реакції за принципом «У мене все в порядку!», пов'язані з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку; низька самооцінка в свідомість не допускається);

відхід з ситуації.

Також можна виділити «замасковану тривожність». В«масках» тривожності називаються такі форми поведінки, які мають вигляд яскраво виражених проявів особистісних особливостей, породжуваних тривожністю, дозволяють людині разом з тим переживати її в пом'якшеному вигляді і не проявляти назовні. В якості таких «масок» найчастіше описуються агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість та ін.. Виділяють агресивно-тривожний і залежно-тривожний типи (з різним ступенем усвідомлення тривоги) [47, с.69].

Стадії розвитку тривоги.

Виділяють 6 стадій (рівнів) розвитку тривоги в міру наростання її інтенсивності.

На першій стадії найменшу інтенсивність тривоги висловлює відчуття внутрішньої напруженості, що виражається в переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно не несе ще в собі ознаки загрози, а служить лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другий стадії з'являються гіперестезичні реакції, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги, або змінюють його. Раніше нейтральні стимули набувають значимості,а при посиленні - негативного емоційного забарвлення. Це недиференційоване реагування, що характеризується як дратівливість.

На третій стадії - власне тривоги - людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

На четвертій стадії при наростанні тривоги з'являється страх, коли людина конкретизує колишню раніше невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, зв'язуються зі страхом, не обов'язково представляють дійсну загрозу.

На п'ятій стадії у людини виникає відчуття невідворотності катастрофи, що насувається. Людина переживає жах. При цьому дане переживання пов'язано не з вмістом страху, а лише з наростанням тривоги, так як подібне переживання може викликати і невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

Нарешті, на шостій стадії з'являється тривожно-боязке порушення, що виражається в панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезорганізація поведінки і діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Екзистенціальна тривога

Філософ Пауль Тілліх, стверджував, що тривога є усвідомлення загрози нашому буттю. Він розрізняв три види тривоги: тривога долі і смерті, тривога порожнечі і смислоутрати і тривога вини й осуду. Все це форми екзистенціальної тривоги тому, що вони властиві існуванню як такому.

Учень Тілліха, Ролло Мей визначав тривогу як «суб'єктивний стан особистості, розуміючою, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на ніщо».

Людина відчуває тривогу, коли усвідомлює, що його існування або якісь цінності, ототожнюються з ним, можуть бути знищені.

У більш пізній роботі він висунув інше визначення тривоги - як відчуття загрози, спрямованої на важливі для людини цінності. Тривога, писав Мей, це «Побоювання, викликане загрозою якимось цінностям, які людина вважає важливими для свого існування як особистості ».

Тривога може відбуватися як з усвідомлення можливості нашого небуття, так і із загрози якимсь життєво важливим цінностям. Вона виникає і тоді, коли ми стикаємося з перешкодами на шляху реалізації своїх планів і можливостей. Це опір може стати причиною застою та занепаду, але воно ж може стимулювати зміни і зростання [41, с.65].

Мей говорив, що свобода не може існувати без тривоги, також як і тривога не може існувати без усвідомлення можливості свободи. Стаючи більш вільним, людина неминуче відчуває тривогу.

Він виділяв два види тривоги нормальну і невротичну.

Нормальна тривога.

Рости і переглядати свої цінності - значить відчувати нормальну або конструктивну тривогу.

Мей визначав нормальну тривогу як «пропорційну загрозі, яка не викликає придушення, якій можна конструктивно протистояти на свідомому рівні ».

У міру росту і розвитку індивіда від дитинства до старості його цінності змінюються, і кожен раз, піднімаючись на нову сходинку, він відчуває нормальну тривогу.

Нормальна тривога приходить також в моменти, коли художник, вчений, філософ раптово досягають осяяння, ейфорія від якого супроводжується трепетом перед відкриваються в перспективі змінами.

Нормальна тривога, випробовувана в періоди зростання або непередбачуваних змін, властива кожній людині. Вона може бути конструктивною, поки залишається пропорційної загрозі. В іншому випадку тривога перетворюється на хворобливу, невротичну.

Невротична тривога.

Мей визначав невротичну тривогу як «реакцію, непропорційну загрозі, що викликає придушення та інші форми внутрішньо-психічних конфліктів і керовану різноманітними формами блокування дій і розуміння ».

Якщо нормальна тривога відчувається завжди, коли цінності піддаються загрозі, то невротична тривога відвідує нас у тому випадку, якщо поставлені під сумнів цінності на ділі є догмами, відмова від яких позбавить наше існування сенсу. Необхідність свідомості своєї абсолютної правоти обмежує особистість настільки, що її потреби в кінцевому рахунку зводяться до регулярного підтвердженню непорушності існуючого порядку. Який би не був цей порядок, він дає нам відчуття ілюзорною безпеки, «придбаної ціною відмови від вільного пізнання і нового зростання ».

Почуття тривоги зростає, коли людина стоїть перед проблемою реалізації своїх можливостей. У разі, коли він заперечує самі можливості, коли у нього не виходить правильно розпізнавати потреби близьких йому людей або коли він нехтує своєю залежністю від навколишнього світу, наростає відчуття провини.

Конструктивна сторона тривоги отримала подальше розкриття в теорії екзистенційного вибору Сальваторе Мадді.Мадді відзначає, що вибори, які людина робить, це, в кінцевому рахунку, - вибір між двома альтернативами: або на користь майбутнього або минулого. У майбутньому завжди присутній невідомість. Його не можна передбачити, навіть якщо людина щось планує. Це ризик, з яким пов'язане будь-яка дія. І усунути цей ризик не можна, як би людина не намагався, тому що не можна передбачати майбутнє.

«Вибираючи майбутнє»,- каже Мадді, ми вибираємо невідомість. І в цьому міститься непереборний корінь людської тривоги, тому що, вибираючи спрямованість у майбутнє, людина тим самим приймає на себе тривогу.

Тривога - це свого роду емоційний акомпанемент непереборний невизначеності майбутнього. Альтернатива по Мадді, - вибір минулого, вибір незмінності. Якщо людина вибирає минуле, виникає інше емоційний акомпанемент: провина за упущені можливості.

Однак ці два вибори не рівноцінні з точки зору особистісного розвитку. Вибір минулого, що означає відхід від усвідомлення, не може привести до успіху, тоді як вибір майбутнього, вибір невідомості і тривоги, що супроводжує цю орієнтацію, створює певний потенціал і перспективу для розвитку особистості [32, с.48].

**1.4 Особливості тривожних особистостей та причини виникнення тривоги**

Специфічна особливість тривожності як особистісної властивості полягає в тому, що вона має власну спонукальну силу. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характер.

Особистості, відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено, з вираженим станом тривожності. Для них характерна схильність в широкому діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особи, будь-яку зацікавленість у них як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Ускладнені 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 і готовності до 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, їх престиж, самооцінці, їх відношенні. Зайве підкреслення результатів їх діяльності або способів поведінки як в кращий, так і в гірший бік, категоричний по відношенню до них тон, або тон, що виражає сумнів, - все це неминуче веде до зривів, конфліктів, до створення різного роду психологічних бар'єрів, що перешкоджають ефективній взаємодії з такими людьми [36, с.44].

До високо тривожних людей 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.

Поведінка підвищено тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

високо-тривожні індивіди емоційно гостріше, ніж низько-тривожні, реагують на повідомлення про невдачі;

високо-тривожні люди гірше, ніж низько-тривожні, працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;

боязнь невдачі - характерна риса високо-тривожних людей. Ця боязнь у них домінує над прагненням до досягнення успіху;

мотивація досягнення успіхів переважає у низько-тривожних людей. Зазвичай вона переважує побоювання можливої невдачі;

для високо-тривожних людей більшою стимулюючої силою володіє повідомлення про успіх, ніж про невдачу;

низько-тривожних людей більше стимулює повідомлення про невдачу. Для таких людей характерно яскраво виражене спокій. Вони не завжди схильні сприймати загрозу своєму престижу, самооцінці в самому широкому діапазоні ситуацій, навіть коли вона реально існує. Виникнення стану тривоги у них може спостерігатися лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному положенню і ін.) В особистісному плані 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 украй мала.

Особистісна тривожність привертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть в собі загрозу.

Високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості і сприяє розвитку предневротических станів. Діяльність людини в конкретній ситуації залежить не тільки від самої ситуації, від наявності або відсутності в індивіда особистісної тривожності, але і від ситуаційної тривожності, що виникає в даної людини в даній ситуації під впливом складних обставин.

У психологічній сфері тривожність проявляється у зміні рівня домагань особистості, у зниженні самооцінки, рішучості, впевненості в собі. Особистісна тривожність впливає на мотивацію. Крім того, наголошується зворотній зв'язок тривожності з такими особливостями особистості, як: соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь невротизма і інтровертированості [29, с.52].

Тривожність в числі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості надає істотний вплив на професійну спрямованість. Учні, характеризуються високим рівнем тривожності, уникають орієнтації на професії, пов'язані з технікою і знаковими системами, вважаючи за краще професії типу «людина - природа», «людина - художній образ».

Високий рівень тривожності несприятливо позначається і на якості соціального функціонування особистості. Так, тривожність розглядається як джерело агресивної поведінки. Крім того, дослідження ряду авторів показали, що тривожність веде до відсутності у людини впевненості у своїх можливостях в спілкуванні, пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні відносини.

Для кожного людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості.

Причини, викликають тривогу і впливають на зміну її рівня, різноманітні і можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх розділяють на суб'єктивні і об'єктивні причини. До суб'єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов'язані з неправильним поданням про результат майбутньої події, і причини психологічного характеру, що призводять до завищення суб'єктивної значущості результату майбутнього події.

Серед об'єктивних причин, що викликають тривогу, виділяють екстремальні умови, пред'являють підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю результату ситуації; стомлення; занепокоєння з приводу здоров'я; порушення психіки; вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть надавати дію на психічний стан.

Також можна виділити невмотивовану тривожність. Вона характеризується безпричинними або погано з'ясовними очікуваннями неприємностей, передчуттям лиха, можливих втрат. Психіка таких людей постійно перебуває в стані напруги. Тривожність робить також вплив на ефективність у спілкуванні, на соціально-психологічні показники ефективності діяльності керівника, на взаємини з керівником, на взаємини з товаришами, породжуючи конфлікти.

Карен Хорні джерело тривожності бачила у відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах.

Джерелом розвитку тривожності Гаррі Стек Саллівен вважав соціальне оточення, а саме батьків як перших людей, з якими взаємодіє дитина. Емпатія як механізм емоційного зараження повідомляє дитині почуття тривожності, якщо батьки часто переживають неспокій. Та ж емпатія, по Саллівану, допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, пов'язані з задоволенню і до забезпечення безпеки, до схвалення і осуду [52, с.48].

А. І. Захаров вважає, що тривога зароджується вже в ранньому дитячому віці і відображає «...тривогу, засновану на загрозі втрати приналежності до групи (Спочатку це мати, потім - інші дорослі й однолітки)».

Причиною тривожності на психологічному рівні може бути неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе. В. А. Пінчук стверджує, що тривожність обумовлена конфліктним будовою самооцінки, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції - потреба оцінити себе високо, з одного боку, і почуття невпевненості - з іншого. Те, що ефект неадекватності, будучи виразом конфліктного будови самооцінки, провокує розвиток неадекватною тривожності.

Причиною виникнення тривоги може бути внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень людини, коли одне його бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій.

На психофізіологічному рівні причини тривожності пов'язують з особливостями будови і функціонування центральної нервової системи (ЦНС). Існує точка зору на детермінацію тривожності вродженими психодинамическими особливостями, особливостями конституції, неузгодженістю в діяльності відділів ЦНС, слабкістю або неврівноваженістю нервових процесів, різними захворюваннями, наприклад гіпертонією, наявністю вогнища патології в корі головного мозку. Тривожність часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими, як серцебиття, прискорене дихання і т.д. У ряді робіт розкривається зв'язок з енергетикою організму, активністю біологічно активних точок шкіри, розвитком психовегетативних захворювань [42, с.113].

Карен Хорні виділяла чотири основні способи уникнення тривоги:

Раціоналізація - Найкращий спосіб виправдати своє ухилення від відповідальності. Він полягає у перетворенні тривоги в раціональний страх. Замість того щоб змінити себе, людина буде продовжувати переносити відповідальність на зовнішній світ і таким чином йти від свідомості власних мотивів тривоги.

Другий спосіб уникнути тривоги складається в запереченні її існування, тобто в усуненні її зі свідомості.

Третій спосіб позбавлення від тривоги Хорні пов'язує з наркотизацією. До неї можуть вдаватися свідомо, в буквальному сенсі, беручи алкоголь або наркотики. Однак є безліч шляхів і не настільки очевидних. Одним з них є занурення в соціальну діяльність під впливом страху самотності. Надмірна заглибленість у роботу, перебільшена потреба в сні і т.д.

Четвертий спосіб піти від тривоги,найбільш радикальний:він полягає в тому, щоб уникати всіх ситуацій, думок і почуттів, які можуть її пробудити. Це може бути свідомий процес.

**Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності (Опитувальник Спілбергера-Ханіна)**

**.1 Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера**

Вступні зауваження.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широко " віяло " ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічності в часі.

Особи, що відносяться до категорії високо-тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість і як стан, є методика запропонована Ч.Д. Спілбергера. Російською мовою його шкала була адаптована Ю.Л. Ханін.

**2.2 Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент.

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Судження | Ні,це не так | Мабуть,так | Вірно | Цілком вірно |
| 1 | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я відчуваю співчуття | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я відчуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я прикро вражений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мене хвилюють можливі негаразди | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я відчуваю себе відпочившим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я насторожений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я напружений(накручений в собі) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не відчуваю напруги і скованості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я заклопотаний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я занадто збуджений і мені ніяково | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**2.3 Шкала особистісної тривожності (ОТ)**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Судження | Майже ніколи | Інколи | Часто | Майже завжди |
| 1 | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я швидко втомлююсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотів би бути таким же щасливим,як інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Буває,що я програю через те,що не достатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокійний,холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Очікувані труднощі дуже непокоять мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я буваю повністю щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я приймаю все занадто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мені не дістає впевненості у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я почуваю себе у безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

**2.4 Обробка результатів**

) Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

) На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

) Обчислення середньогрупового показника СТ і ЛТ та їх порівняльний аналіз в залежності, наприклад,від статевої приналежності досліджуваних.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної ).

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів - низька;

- 44 бали - помірна;

і більше - висока.

КЛЮЧ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СТ | Відповіді | ОТ | Відповіді |
| № | Ні,це не так | Мабуть так | Вірно | Цілком вірно | № | Майже ніколи | Інколи | Часто | Майже завжди |
|  | Ситуативна Тривожність |  | Особистісна Тривожність |
| 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 4 | 2 | 3 | 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 4 | 2 | 3 | 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 1 | 3 | 2 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 4 | 2 | 3 | 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 1 | 3 | 2 | 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 1 | 3 | 2 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 4 | 2 | 3 | 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 4 | 2 | 3 | 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 4 | 2 | 3 | 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 1 | 3 | 2 | 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 1 | 3 | 2 | 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 4 | 2 | 3 | 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 4 | 2 | 3 | 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 1 | 3 | 2 | 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 1 | 3 | 2 | 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

По кожному випробуваному слід написати висновок, який має включати оцінку рівня тривожності і при необхідності рекомендації щодо його корекції. Так, особам з високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по підзадач. Для низькотривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

За результатами обстеження групи також пишеться висновок, що оцінює групу в цілому за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, крім того, виділяються особи, високо і низькотрвожні.

**Висновки**

Тривожність - постійно або ситуативно проявляє властивість людини приходити в стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях пов'язаних або з екзаменаційними випробуваннями, або c підвищеною емоційної або фізичної напруженістю,породженої причинами різного характеру.

Тривога несе в собі адаптивні функції, попереджаючи про зовнішньої або внутрішньої небезпеки, підказує організму, що треба вжити необхідних заходів для попередження небезпеки або пом'якшення її наслідків.

У психології велика кількість визначень цього поняття. Але все ж багато психологів сходяться на тому, що його необхідно розглядати диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику.

Сама поширена класифікація тривожності виділена Ч. Спілбергером:

ситуативна тривожність;

особистісна тривожність.

Прихожан виділяє три форми тривожності:

відкрита

прихована

замаскована

З точки зору екзистенціального підходу Ролло Мей визначав тривогу як «суб'єктивне стан особистості, розуміючою, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на ніщо». Він виділяв два види тривоги нормальну і невротичну.

Причини, викликають тривогу і впливають на зміну її рівня і можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх розділяють на суб'єктивні та об'єктивні. Тривожність робить також вплив на ефективність у спілкуванні, на соціально-психологічні показники ефективності діяльності. Висока тривожність породжує конфлікти.

Джерелом виникнення тривожності можуть бути: відсутність почуття безпеки в міжособистісних відносинах, соціальне оточення, неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе, внутрішній конфлікт і т.д. Також джерелом тривожності можуть бути психофізіологічні причини.

Тому можна зробити висновок,що тривога не найкраще відображається на нашому психічному здоров'ї і впливаючи на всі сфери нашого життя, а також трудову діяльність. А проблема тривожності є однією із найактуальніших негараздів у сучасної психології. Серед негативних переживань людини тривожність посідає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів зі спілкуванням. Людина із підвищеною тривогою згодом може мати справу з перед невротичними станами і різними соматичними захворюваннями. Розібратися в феномені тривоги та причинах виникнення дуже складно. У стані тривоги людина зазвичай відчуває не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємовідносини, наш соматичний стан,сприйняття, мислення, поведінку. Високий рівень тривожності це ризик-фактор,який веде до нервово-психічних захворювань, підвищуючи чутливість до стресу, знижує ефективність інтелектуальної діяльності в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях.

Будь-яка тривога негативно впливає на психологічний стан особистості, тому не буде зайвим діагностика та корекція особистісної тривожності. Існує багато методів боротьби з тривогою, різноманітні корекційні програми для дітей і дорослих, але для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості.

**Список використаних джерел**

1. Байард Р.Т. Ваш беспокойный подросток: практическое пособие для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байард, Д. Байард. - М.: Семья и школа, 2003. - 224 с.

. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2005. - 400с.

2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006. - 464 с.

. Ковалев А.Г. Воспитание чувств. - М.: Педагогика, 1971. - 94 с.

. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища // Рідна школа. - 2007. -№ 9. - С. 57-59.

. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А. Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2004. - 389 с.

. Немчин Т.А. Стану нервово-психічної напруги. - Л, 1988.

. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. - К.: Кондор, 2005. - 278 с.

. Формування особистості школяра: психолого-педагогічні проблеми: зб. наукових праць. - К: Інститут психології, 2005. - 72 с.

. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М.: Изд-во Моск.ун-та, 2004. - 197с.

. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008. - 379 с.

. Беличева С.А. Сложный мир подростка. - Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 2004. - 129 с.

. Ханін Ю.Л. Особистісні та соціально-психологічні опитувальники в прикладних дослідженнях: проблеми і перспективи // Соціальна психологія і громадська практіка. / Под ред. Є.В. Шорохова, В.П. Левковіч. - М.: Наука, 1985. - С. 163-177.

. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. - М.: «МОДЕК», 2000.

. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги / / Питання психології. - 1996. - № 1.

. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба / / Хімія і життя. - 2004. - № 11. - С. 10-14.

. 17.Мей Р. Короткий виклад і синтез теорій тривожності: В кн.: Тривога і тривожність / Под ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 215-221.

. Короткий психологічний словник / За заг. Ред. А. Петровського, М. Ярошевського. - М., 1985.

. Катигін Ю.А., Умнов В.П. Зв'язок тривожності як властивості особистості з деякими психофізіологічними характеристиками / / Психофізіологія. - Л, 1979, С. 46-49.

. Василюк Ф.Є. Психологія переживання: Аналіз подолання психічних ситуацій. - М.: Изд-во МГУ, 1980.

. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності: В кн. Тривога і тривожність / Під ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 224-247.

. 22.. Абакумова Т.В. Детермінанти страху як нерівноважного емоційного стану // Наука і освіта. - 1999. - № 4.

. Изард К. Э. Психология эмоций //Пер. с Англ. - СПб.:Питер, 1999. - 464с.

. Стаття Марії Галяткіної «Тривожність».

. Немов Р.С. «Психологія:Посібник для студентів вищ. пед. навч. закладів.» - Центр ВЛАДОС, 1998 р.

. Фрейд З. Страх життя й потягу. Вступ до психоаналізу: Лекції. М.: Наука, 1989 р.

. Автореферат Нестерової Аліни:«Страхи і тривожність».

. Астапов В.М. «Функціональний підхід до вивчення стану тривоги». Психологічний журнал. - 1992 р.

. Меерсон Ф.З.« Адаптация, стресс и профилактика.» - М.: Наука, 1981 р.

. Дипломна робота на тему «Тривожність як соціально-педагогічне явище» Дмитра Гончаренко.

. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998 р.

. Поняття про емоції, їх значення та особливості. Фундаментальні емоції людини. Форми переживання емоцій. Емоційні стани.

. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. - 1992.