

УДК 159.942.2

**ЦАРЬКОВА О. В., РАДЧЕНКО С. В.**

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького*

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ**

*У статті розглянуто теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Визначено поняття: тривоги, тривожності, страху – та специфічні особливості тривожності як особистісної властивості. Розглянуто особливості впливу на сфері життєдіяльності людини, що помітно погіршують її самопочуття й ускладнюють відносини з навколишнім світом. Визначено значення профілактики тривожності для підготовки дітей і дорослих до важких ситуацій (іспити, змагання та ін.), в опануванні нової діяльності. Також досліджено тривожність на різних рівнях, таких як: нормальний (оптимальний) рівень тривожності, який сприймається як необхідний для ефективного пристосування, рівень адаптивної тривожності та надмірно високий рівень, який сприймається як дезадаптивна реакція.*

*Ключові слова: тривожність, тривога, особистість, емоціональний стан, страх, когнітивність, емоції, феномен.*

**Постановка проблеми.** Часом ми відчуваємо суперечливі почуття: начебто все у порядку: на роботі, вдома, в особистому житті, проте щось не дає спокою і змушує звернути увагу на проблеми внутрішнього світу. У психологічній науці це «незрозуміле почуття» вже добре вивчено і називається «відчуттям тривоги» чи «тривожністю». Новітні тенденції психологічних досліджень диктують потребу у формуванні цілісної психологічної теорії розвитку особистості. Проблематика тривожності повинна інтегруватися у цей процес через неоднозначність своєї типологічної наповненості. Кожна людина відчуває тривогу, хвилювання чи напругу у певних ситуаціях, особливо, якщо вона повинна зробити щось незвичайне, або підготуватися до цього. Наприклад, виступ перед аудиторією з промовою, або задача іспиту. Тому ця проблематика є актуальною на сьогоднішній день.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічні теорії тривожності демонструють багатогранність її проявів. Тривожність аналізується у доробках 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 внутрішньо групова тривога в умовах спільної діяльності). Дослідженню тривожності та її впливу на самооцінку присвячено роботи Л. В. Бороздіна та Є. А. Залучьонової (зміна рівня самооцінки при збільшенні показників тривожності), Ф. Д. Зімбардо (проблема формування самооцінки), Є. Т. Соколової (співвідношення самооцінки й образу «Я»). Ми знаходимо продовження цих доробок у новітніх наукових розвідках. Серед останніх слід виділити: аналіз явища аутомортальної тривожності (Т. Гаврилова), танатичної тривожності у період дорослішання (В. Кучерявець), проблеми співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності (В. Нестеренко), психологічної допомоги дітям з тривожними станами (Я. Омельченко, З. Кісарчук). Але все ж таки необхідної кількості фахових досліджень проблеми взаємодії цих психологічних феноменів не вистачає, тому тема дослідження потребує більш детального аналізу та вивчення.

**Мета статті** полягає у вивченні детермінант тривожності та особливостей її прояву.

У статті вирішуються такі завдання:

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження.
2. Виявлення умов і чинників, що впливають на рівень тривожності, та особливостей її прояву.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У вітчизняній психології тривожність традиційно розглядалася як прояв неблагополуччя, викликаний нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями унаслідок перенесеної психологічної травми.

Перш ніж розглядати тривожність, підкреслимо різницю між тривогою і страхом. На перший погляд, як указує В. Астапов, різниця проста: страх – це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривожність – це стан неприємного передчуття без видимої причини. Проте у науковій літературі не завжди витримується це розноділення.

П. Тілліх вважає, що страх і тривожність – невід'ємні: вони тісно пов'язані між собою. Він визначає тривожність як страх перед невідомим.

Таким чином, тривога – це базисна реакція, загальне поняття, а страх – це вираз тієї ж якості, але в об'єктивній формі. Саме тому тривога надалі розглядатиметься у тісному зв'язку зі страхом.

У наш час ставлення до явища тривожності істотно змінилися, і думки щодо цієї особистісної особливості стають менш однозначними і категоричними. Сучасний підхід до феномену тривожності ґрунтується на тому, що її не слід розглядати з самого спочатку як негативну рису особистості. Для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості [9, с. 96].

Проблему походження тривожності ми знаходимо у розробленому Л. І. Божович уявленні про те, що процес онтогенетичного розвитку особистості характеризується формуванням системних новоутворень психіки, у тому числі новоутворень афективно-потребової сфери. Особливістю таких новоутворень є те, що вони характеризуються власною логікою розвитку. Як відомо, Л. І. Божович розглядала це питання на прикладі утворень, які забезпечують свідоме управління своєю поведінкою, а також планувала використовувати його відповідно до вивчення вищих почуттів. Крім того, подібним же чином вона розглядає і якості особистості як систему, що включає стійкий мотив і закріплені, звичні форми його реалізації у поведінці і діяльності. Тривога, як особистісне утворення, проходить той же шлях розвитку. Можна вважати, що наявність конфлікту у сфері «Я» веде до незадоволення потреб, напруженості, різноспрямованість яких і породжує стан тривоги. Надалі відбувається її закріплення, і вона, стаючи самостійним утворенням, набуває власної логіки розвитку. Володіючи достатньою спонукальною силою, вона починає виконувати функції мотивації спілкування, спонукання до успіху. Також вона займає місце провідних особистісних утворень.

Інтерес до тривожності у З. Фрейда виник, коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають багато його пацієнтів-невротиків, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак по мірі накопичення досвіду він прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Тривога є функцією Его і призначення її полягає

у тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминати. Таким чином, тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом.

Цей учений визнавав необхідність розмежування страху і тривоги, вважаючи, що страх – реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, невідому і не визначену. Тривожність характеризується трьома основними ознаками: специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання.

Спочатку З. Фройд припускав існування несвідомої тривожності, проте потім дійшов висновку, що цей стан переживається свідомо і супроводжується зростанням уміння справлятися з небезпекою. Що стосується несвідомої тривожності, то надалі вона стала розглядатися у руслі досліджень психологічного захисту. На його думку, тривожність виступає повторенням у наших фантазіях ситуацій, пов'язаних з випробуваннями у минулому досвіді переживаннями безпорадності. Прообразом таких ситуацій є травма народження.

Учений виділяв три основних види тривожності: об'єктивну, викликану реальною зовнішньою небезпекою; невротичну, викликану небезпекою невідомою і невизначеною; моральну, названу ним «тривожність совісті».

Об'єктивна тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, є синонімом страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози. Невротична тривога зумовлена тиском Ід відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Ід стануть усвідомленими, а Его втратить здатність їх контролювати. Тривога у цьому випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки. Моральна тривога зумовлена тиском Супер-Его; це – емоційна відповідь на те, що Его відчуває загрозу з боку Супер-Его. Моральна тривога виникає завжди, коли Ід хоче виразити непристойні думки та дії, і Супер-Его відповідає на це почуттям провини, сорому чи самозвинувачення.

Водночас, з точки зору З. Фрейда, розмежування об'єктивної і невротичної тривожності дуже умовне, оскільки невротична

тривожність має тенденцію проектуватися зовні («прикріплюватися до об'єкта»), набуваючи вигляду реального страху, так як зовнішньої небезпеки позбутися легше, ніж внутрішньої.

Незважаючи на те, що в наші дні ідеї класичного психоаналізу вже не настільки популярні у психологічному співтоваристві, як у колишні часи, необхідно визнати, що уявлення З. Фрейда на довгі роки, аж до наших днів, визначили основні напрямки вивчення тривожності.

За його висновками, до складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх», «занепокоєння». Страх – афективне відображення у свідомості людини конкретної загрози для її життя і благополуччя. Тривога – емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Тривога на відміну від страху – не завжди негативно сприймається, так як вона можлива й у вигляді радісного хвилювання, хвилюючого очікування [3].

Проблема тривоги і тривожності стала предметом спеціального дослідження у К. Хорні.

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривожність є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривожність виникає у результаті відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Загалом, на думку К. Хорні, все те, що у відносинах з батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги.

Згідно К. Хорні, якщо дитина відчуває любов і прийняття себе, вона відчуває себе у безпеці і швидше за все буде розвиватися нормально. З іншого боку, якщо він не відчуває себе у безпеці, у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, і ця ворожість, зрештою, трансформується у базальну тривогу, буде спрямовуватися на кожного [7].

К. Хорні була переконана, щоб подолати базальну тривогу, людина змушена вдаватися до захисних стратегій, які вона назвала «невротичними потребами». Всього вчена виділила 10 таких стратегій. Усі ці стратегії вона розподілила на 3 основні категорії: орієнтація на людей, від людей і проти людей. Інакше кажучи, кожна з цих стратегій спрямована на зниження тривоги, проте невротики потреби не насичувані, задовольнити їх не можна, а отже, від тривоги немає позбавлення.

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні розглядала тривожність як соціальне явище, а не біологічне.

Незважаючи на те, що між двома цими теоріями є відмінності, в одному вони схожі, а саме: у тому, що причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт людини, її незгода з самою собою, суперечливість її прагнень, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. При внутрішньому конфлікті виникає почуття «втрати опори», втрата міцних орієнтирів у житті, невпевненість у навколишньому світі, і саме втрата цих опор призводить до виникнення тривожності.

Вважаємо, що дослідження можна розглядати як теоретичну базу для розуміння тривожності.

Тривогу як негативний емоційний стан розглядає і В. В. Суворова.

Згідно з дослідженнями вітчизняних психологів в основі тривожності домінує фізіологічний аспект, так як вони відносять тривожність до емоцій. В основі будь-якої емоції лежать фізіологічні реакції.

Отже, тривожність – негативний емоційний стан, що у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні неблагоприємного розвитку подій.

Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод, зумовлених ситуацією, дозволяє мобілізувати сили, і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога). Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. Особистості, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки і життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розгляда-

ється і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності.

Невизначеніше йдуть справи з доказами впливу тривожності на особистісний розвиток, хоча вперше його відзначив ще С. К'єркегор, який вважав тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя. Пізніше ця точка зору розвивалася у філософських роботах екзистенціалістів й у психологічному плані – у психоаналітичних дослідженнях.

Сьогодні найбільш поширена точка зору, яка розглядає страх як реакцію на конкретну, певну небезпеку, а тривожність як переживання невизначеної, невиразної, безоб'єктивної загрози переважно уявного характеру. Відповідно до іншої позиції, страх випробовується при вітальній загрозі, коли щось загрожує цілісності чи існуванню людини як живої істоти, людського організму, а тривожність – при соціальній, особистісній загрозі, коли небезпека загрожує цінностям людини, потребам «Я», її увлеченню про себе, відносини з іншими людьми, положення у суспільстві. У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність, яка формується на його основі, часто у комбінації з іншими базовими емоціями, як більш складне емоційне явище [8].

Дослідники виділяють стійку тривожність у різних сферах (тестову, міжособистісну, шкільну, яку прийнято позначати як специфічну та приватну) і загальну, генералізовану тривожність, що вільно змінює об'єкти залежно від зміни їх значущості для людини. У цих випадках приватна тривожність є лише формою вираження загальної тривожності.

Л. І. Божович виділяє адекватну і неадекватну тривожність. Відповідно до її точки зору, критерієм справжньої тривожності виступає неадекватність її реальній успішності, реальному стану індивіда у тій чи іншій сфері. Тільки у такому випадку вона розглядається як прояв загальноособистісної тривожності, «зафіксується» на певній сфері.

Ф. Б. Березін зазначив, що стан тривоги (тривожності) – це емоційний стан, що має шість рівнів.

Перший рівень – найменша інтенсивність тривоги, що виражається у переживаннях напруженості, настороженості, диском-

форту. Це відчуття не несе ознаки загрози, а слугує сигналом швидкого настання більш виражених проявів тривоги. Цей рівень тривоги має найбільш адаптивне значення.

На другому рівні відчуття внутрішньої напруженості змінюють гіперстезичні реакції або ж вони приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні – негативного емоційного забарвлення.

Третій рівень – власне тривога. Проявляється у переживанні невизначеної загрози, почуття неясної небезпеки.

Четвертий рівень – страх. Виникає при наростанні тривоги і проявляється у конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкт, з яким пов'язується страх, не обов'язково відображає реальну причину тривоги, дійсну загрозу.

П'ятий рівень – відчуття невідворотності насування катастрофи, яка виникає у результаті поступового наростання тривоги і виражається у почутті жаху. При цьому це переживання пов'язано не з змістом почуття, а лише з наростанням тривоги. Подібне переживання може викликати невизначена, але дуже сильна тривога.

Найбільш важливий рівень – тривожно-боязке порушення, яке виражається у потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки та діяльності викликається тривогою, сягає при цьому свого максимуму.

А. М. Прихожан виділяє дві основні категорії тривожності: 1) відкрита – свідомо пережита і демонстрована у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги; 2) прихована або несвідома тривога, що виявляється у надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або через специфічні способи поведінки.

Усередині цих категорій виявлено різні форми тривожності. Виділимо три форми відкритої тривожності: гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність – сильна, усвідомлювана, демонстрована зовні через симптоми тривоги, самостійно впоратися з нею індивід не може. Регульована і компенсуюча тривожність, при якій діти самостійно виробляють досить ефективні способи, що дозволяють справлятися з наявною у них тривожністю. Важливою характеристикою обох форм є те, що тривожність оцінюється дітьми як неприємне, важке переживання,



від якого вони хотіли б позбутися. Культивована тривожність – тривожність, що усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє досягти чималого. Культивована тривожність виступає у декількох варіантах. По-перше, вона може визнаватися індивідом як основний регулятор його активності, що забезпечує його організованість, відповідальність. По-друге, вона може виступати як якась світоглядна і ціннісна установка. По-третє, вона нерідко проявляється у пошуку певної «умовної вигоди» від наявності тривожності і виражається через посилення симптомів. У деяких випадках в одного випробуваного зустрічалися одночасно два або навіть усі три варіанти.

Прихована тривожність зустрічається значно рідше, а ніж відкрита. Одна з її форм – «неадекватний спокій». У цих випадках індивід, приховуючи тривогу як від оточуючих, так і від самого себе, виробляє сильні і негнучкі способи захисту від неї, що перешкоджають усвідомленню як певних загроз у навколишньому світі, так і власних переживань. У таких дітей не спостерігаються зовнішні ознаки тривожності, навпаки, вони характеризуються підвищеним, надмірним спокоєм. Ця форма дуже нестійка, вона досить швидко переходить у відкриті форми тривожності. Звертає на себе увагу те, що у деяких дітей відкрита тривожність і «неадекватний спокій» чергуються. Створюється враження, що «неадекватний спокій» у цьому випадку виступає як деякий тимчасовий «відпочинок» від тривог, коли її дія реально загрожує психічному здоров'ю індивіда.

Інша форма прихованої тривожності – «відхід від ситуації» – зустрічається досить рідко.

Отже, на всіх розглянутих вікових етапах розвитку, виникнення і закріплення тривожності як стійкого утворення пов'язане з незадоволенням провідних вікових потреб, які не задовольняють характер по гіпертрофованому типу. Тривожність, що виникає внаслідок травматичного стресу, закріплюється у якості особистісної освіти за наявності зазначених характеристик потреб і внутрішніх конфліктів.

Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Прояви тривожності у різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу залежно від складних обставин [4].

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозливий, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі [5].

Ситуативно мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості виявляє такого роду тривожність, що позначають як «ситуативну 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. Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності.

Діяльність людини у конкретній ситуації залежить не тільки від самої ситуації, від наявності чи відсутності у індивіда особистісної тривожності, але і від ситуативної тривожності, що виникає у людини у певній ситуації під впливом складних обставин. Вплив ситуації, що склалася, власні потреби, думки і почуття людини, особливості її тривожності як особистісної, визначають когнітивну оцінку. Ця оцінка, у свою чергу, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи і посилення стану ситуативної тривожності разом з очікуваннями можливої невдачі). Інформація про все це через нервові механізми зворотнього зв'язку передається до кори головного мозку людини, впливаючи на її думки, потреби і почуття.

Та ж когнітивна оцінка ситуації одночасно й автоматично викликає реакцію організму на загрозливі стимули, що призво-

дить до появи контрзаходів і відповідних реакцій, спрямованих на зниження ситуативної тривожності. Підсумок усього цього безпосередньо позначається на виконуваній діяльності. Ця діяльність перебуває безпосередній залежності від стану тривожності, яку не вдалося подолати за допомогою вжитих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації [6].

Таким чином, діяльність людини породжує тривожність ситуації та безпосередньо залежить від сили ситуативної тривожності, дієвості контрзаходів, вжитих для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації.

**Висновки.** Тривожність як властивість особистості багато у чому зумовлює поведінку суб'єкта. Існує певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність, призначення котрої – є забезпечення безпеки.

Профілактикою (а іноді й безпосередньо лікуванням) виникнення почуття тривоги є постійна активна діяльність, яка приносить позитивні емоції та задоволення. Це може бути спорт, заняття мистецтвом, активний відпочинок, винахідництво, участь у громадському житті, загалом усе те, що не дає сидіти на місці і нудьгувати, але допомагає самореалізуватися. Всебічний аналіз тривожності дає підстави стверджувати значну типологічну варіабельність цього феномену. Проведене дослідження розкриває перспективи подальшого емпіричного аналізу феномену тривожності у взаємозв'язку з особистісними характеристиками індивідуальності кожної людини.

### **Список використаних джерел**

1. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 68 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед. ин-тов / [В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др.]; под ред. А. В. Петровского. – [2-е изд.], испр. и доп. – М. : Просвещение, 1979. – 288 с.
3. Фрейд З. Страх и жизнь влечений / З. Фрейд // Влечения и их судьба – М., 1999. – 432 с.
4. Изард К. Эмоции человека: [Пер. с англ.] / К. Изард, под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 89 с.

5. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб. : Питер, 2002. – 224 с.
8. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
9. Якобсон П. М. Подростковый возраст / П. М. Якобсон. – СПб. : Питер, 2000. – 96 с.

### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Viljunas V. K. Psihologija jemocional'nyh javlenij / V. K. Viljunas. – М. : Izd-vo MGU, 1976. – 68 s.
2. Vozrastnaja i pedagogicheskaja psihologija: Uchebnik dlja studentov ped. in-tov / [V. V. Davydov, T. V. Dragunova, L. B. Itel'son i dr.]; pod red. A. V. Petrovskogo. – [2-e izd.], ispr. i dop. – М. : Prosveshhenie, 1979. – 288 с.
3. Frejd Z. Strah i zhizn' vlechenij / Z. Frejd // Vlechenija i ih sud'ba. – М., 1999. – 432 s.
4. Izard K. Jemocii cheloveka: [Per. s ang. ] / K. Izard. pod red. L. Ja. Gozmana, M. S. Egorovoj. – М. : Izd-vo MGU, 1980. – 89 с.
5. Nemov R. S. Psihologija: uchebnik dlja studentov vyssh. ped. учеб. zavedenij / R. S. Nemov. – М. : Prosveshhenie: VLADOS, 1995. – 576 s.
6. Rogov E. I. Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa v obrazovanii: Uchebnoe posobie / E. I. Rogov. – М. : VLADOS, 1996. – 529 s.
7. Horni K. Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni /K. Horni. – SPb. : Piter, 2002. – 224 s.
8. H'ell L. Teorii lichnosti / L. H'ell, D. Zigler. – SPb. : Piter, 2006. – 607s.
9. Jakobson P. M. Podrostkovyj vozrast / P. M. Jakobson. – SPb. : Piter, 2000. – 96 s.

**ЦАРЬКОВА О. В., РАДЧЕНКО С. В.**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОСТИ**

*В статье рассмотрены теоретические аспекты проявления психологического феномена тревожности. Определены понятия тревоги, тревожности, страха – и специфическая особенность тревожности как личностного свойства. Рассмотрены особенности влияния тревожности на сферы жизнедеятельности человека, которые заметно ухудшают его самочувствие и осложняют отношения с окружающим миром. Определены значения профилактики тревожности для подготовки детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), в овладении новой деятельностью. Также исследована тревожность на разных уровнях: нормальный (оптимальный) уровень тревожности, который*

*воспринимается как необходимый для эффективного приспособления, уровень адаптивной тревожности и чрезмерно высокий уровень, который воспринимается как дезадаптивная реакция. Ключевые слова: тревожность, тревога, личность, эмоциональное состояние, страх, когнитивность, эмоции, феномен.*

**RADCHENKO S. V., TSARKOVA O. V.**

### **THEORETICAL ASPECTS OF MANIFESTATION OF THE PSYCHOLOGICAL PHENOMENON OF ANXIETY**

*The article deals with the theoretical aspects of manifestation of psychological phenomenon of anxiety. The concepts of anxiety, anxiety, fear and anxiety as a specific feature of personal property. The features of the impact of anxiety on the sphere of human activity, significantly decreasing its health and complicating relations with the outside world. Ante prevention of anxiety, overcome it is important to prepare children and adults for difficult situations (exams, competitions, etc.). In learning a new activity. Also investigated anxiety at various levels such as normal (optimal) level of anxiety, which is seen as necessary for effective adaptation and true (adaptive anxiety). Excessively high level that is seen as maladaptive response, manifested in the joint disorganization of behavior and activity. In the course of studying the problems of anxiety and was considered complete absence of anxiety that interferes with normal and adaptation as persistent anxiety that interferes with normal development process and most productive activities. Also, this paper concludes that timely diagnosis and correction of anxiety in children and adults will help avoid many difficulties and reduce anxiety, which has a positive effect on overall life. Anxiety as a signal of danger draws attention to possible difficulties, obstacles to achieve the objectives contained in the situation mobilizes forces and thus achieve the best results. Therefore, normal (optimal) level of anxiety is seen as necessary for effective adaptation to reality (adaptive anxiety). The conclusion is that our study reveals prospects for further empirical analysis of the phenomenon of anxiety in conjunction with the personal characteristics of individuality of each person.*

*Keywords: anxiety, anxiety, personality, emotional state, fear, cognition, emotion, excitement, phenomenon.*

Стаття надійшла до редколегії 07.02.2015 року.