

що активізує увагу та енергію студентів. Прикладом айсбрейкера є вправи на встановлення довіри (спільні точки дотику викладача і студента), невербальні знаки зближення та прихильності один до одного, підкреслення позитивного та морально-естетичного під час роботи на занятті, окреслення моментів співбуття (спільності), роз'яснення значення виконання вправ і завдань тощо [2].

Ще більшого значення набувають енерджайзер та айсбрейкер, коли викладач зі студентами не забувають на занятті дбати про ментальне здоров'я та стабільний емоційний стан, оскільки навчання у закладі вищої освіти передбачає великі психічні навантаження та ще й в умовах війни. Тому ці психотехніки можуть слугувати вербальним та невербальним супроводом підтримки стресостійкості в освітньому процесі [1, с. 43; 3, с. 183].

Отже, енерджайзер та айсбрейкер - психотехніки активності студентів на занятті, що психологічно супроводжують взаємодію викладача та студентів і сприяють енергетизації особистості студента та розкриттю його внутрішнього потенціалу. Подальшими нашими науковими дослідженнями буде вивчення методів та методик самопомоги щодо збереження ментального здоров'я та стресостійкості.

Список літератури

1. Кравченко В.Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal. Editor-in-Chief M.A. Zhurba*. November # 18, 2017. P.42 –45.
2. Кравченко В.Ю. Тренінг розвитку довіри. Івано-Франківськ. 2010. 80 с.
3. Шеремета В.Ю. Невербальна комунікація як чинник інтерпретації довіри-недовіри у структурі міжособистісних відносин. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ. 2007. Вип. 12. Ч. 2. С. 180-185.

УДК 159.923.

Спринська З. В.

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

Сея М.

студентка факультету історії, педагогіки та психології

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВИДИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасному суспільстві люди часто зустрічаються із невідомістю, непередбачуваністю, стрімкими змінами умов праці та життя, із необхідністю сприймати великий потік інформації, через роботу у Інтернет середовищі, рекламу, соцмережі. Ці фактори можуть впливати на збільшення рівня тривожності.

Проблеми, що пов'язані із тривожністю можуть розглядатись на різних рівнях: фізичному, емоційному, когнітивному, особистісному рівні загалом, ситуативному та соціальному рівні.

Безпека є однією із базових потреб за теорією А. Маслоу і тривога необхідна для того, щоб захищати від небезпек, остерігатись невідомості та прагнути відомості. Тому ситуативну тривожність Ч. Спілбергер поділяє за рівнем вираженості: низька, помірна, висока.

Тривожність описують як сприйняття нейтральної ситуації за загрозливу, що призводить до відповідної поведінкової реакції уникнення небезпеки. З. Фрейд охарактеризував тривожність, як неприємне емоційне відчуття, що є реакцією на небезпеку, та виникає через зіткнення біологічних потягів із соціальними нормами, а також через відчуття очікування та невідомості.

Тривожність поділяють на особистісну, яка не такою мірою залежить від обставин, та ситуативну, яка залежить від ситуації. Питання визначення до якого рівня належить тривожність: ситуативного чи особистісного є дискусійним. Тому, що діагностована тривожність може бути формою як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Ситуативна тривога – це емоційні переживання людини у конкретний, визначений, обумовлений період часу, які є реакцією на ситуацію и обставини, про це говорить Ю. Ханін. Ч. Спілбергер визначає особистісну тривогу як тенденцію до сприйняття широкої вибірки ситуацій як загрозливих.

Поняття тривоги та тривожності є взаємопов'язаними, про що говорить наукова література. Наприклад, тривога на думку Ч. Спілбергера є емоційним станом, який виникає у відповідь на невідомість та небезпеку, когнітивно він сприяє думкам та очікуванням розвитку ситуації за ненайкращим сценарієм та загалом призводить до напруження.

Якщо тривога (психічний стан) відбувається регулярно то може сформуватись особистісна характеристика – тривожність (якість особистості), як схильність особистості до підвищеного рівня тривоги, очікування загрози, та можливих відповідних когнітивних переконань, щодо сприйняття реальності.

Загалом, існують різні погляди на історію виникнення та пояснення понять тривоги та тривожності. Вони можуть мати під собою, як основу - почуття схвильованості, через відсутність почуття безпеки. До прикладу, К. Роджерс вважав, причиною виникнення тривоги – конфлікт між Я-ідеальним та Я-реальним і як наслідок цього конфлікту, стурбованість і тривожність. Л. Лепіхова визначає причиною виникнення тривожності недостатню адаптивність психофізіологічних механізмів, через це посилення активації нервової системи та неадаптивні поведінкові реакції.

К. Хорні вбачає першопричину появи тривожності у проблемних стосунках дитини з батьками у дитинстві (базальна тривожність) [2]. А. Адлер писав про виникнення тривоги у наслідок невдалого соціального досвіду та незадоволення бажань [1].

Також наслідками дії підвищеного рівня тривожності на особистість, на соціальному рівні, виділяють зниження самооцінки людини, зниження впевненості у собі, складність у прийнятті рішень, проблеми у сфері мотивації. Через недовіру до соціуму, внаслідок тривожності, можуть виникати дезадаптивні думки і переконання, реакція уникнення і тоді ця реакція перешкоджає особистісному розвитку та соціальним взаємодіям. Через що з'являється пасивність людини, зниження працездатності, слабка резильєнтність. Багато ресурсів йде на толерування тривоги, також через те, що оточуюче середовище не викликає довіри у людини може скластись копінг-стратегія, щодо гіперконтролю середовища.

Тривожність визначається як багатоаспектний феномен, який функціонує на двох рівнях: психологічний рівень, як внутрішня напруга та фізіологічний рівень, як органічний стан (посилене серцебиття, швидке дихання, підвищений артеріальний тиск, та інші).

В. Райх розглядав цей феномен як психосоматичний [4].

Р. Мей, американський психолог, виділив мобілізуючу тривожність – посилення активності, збудження та адаптації та демобілізуючу тривожність – ступор, відсутність інтересу, негативні емоції [3].

Отже, тривожність визначається як багатоаспектний феномен або процес, який має у собі когнітивні, афективні, фізичні складові. Проявляється, як особистісна схильність та ситуативна реакція, коли оцінка ситуації людиною, визначається як потенційно небезпечна. Тривожність поділяють на мобілізуючу, яка сприяє адаптивним реакціям особистості та демобілізуючу, або деструктивну. Дослідниками розглядаються різні можливі першопричини виникнення особистісної тривожності. Для зниження високого рівня ситуативної тривожності використовують різні методи: тілесні техніки, що впливають на дихання, рухові техніки, техніки роботи з уявою, арттерапію.

Список літератури

1. Фурман А. Концепт досвіду в індивідуальній психології Альфреда Адлера. *Психологія і суспільство*. № 3 (49). Вид-во: ТНЕУ, 2012.
2. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Вид-во: Сварог, 2023.
3. May, R. *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton & Company, 2015.
4. Reich. W. Farrar, Straus and Giroux; Third Edition, Enlarged, 1980.