

УДК 159.9

Скожець Наталія

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК БАР'ЄР ВСТАНОВЛЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ЗВ'ЯЗКІВ

Skozhets N.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PERSONAL ANXIETY AS A BARRIER TO ESTABLISHING RELATIONSHIPS

Українське суспільство переживає зараз досить важкі часи і кожен індивід реагує на негативні події по-своєму. У багатьох людей спостерігається емоційна лабільність та прояви підвищеної агресивності та тривожності. Під впливом стресових факторів таких як covid-19 та воєнні дії кожен українець в той чи інший період часу стикається з тривогою перед майбутнім, яке є нестабільним та невизначеним. Тому питання як ситуативної так і особистісної тривожності є надзвичайно актуальним та потребує детального теоретичного та практичного вивчення.

Поняття тривожності досліджували багато зарубіжних та вітчизняних науковців. Одним із перших зацікавився даним питанням З. Фрейд, який почав вивчати тривожність від початку народження дитини. Також можна виділити таких науковців як: Ч. Спілбергер, Р. Мей, К. Хорні, Р. Лі К. Изард, М. Прихожан, О.С. Чабан, О.О. Хрустова та багато інших.

Як вважають психологи сучасності П. Федоренко та І. Качай що тривожність – емоція, що виникає внаслідок катастрофічних думок про майбутнє на кшталт «а що, якщо...», «а раптом...», «а може бути...» і т. д. Тривожність виникає через перебільшення ступеня ймовірності та серйозності потенційної загрози, а також внаслідок недооцінки власних здібностей подолання небезпеки та ознак безпеки тієї або іншої ситуації чи якогось фізичного стану.

Ч. Спілбергер розрізняє два види прояву тривожності – особистісна та ситуативна. Ситуативна тривожність виникає тоді, коли людина стикається із різними стресовими факторами і не є постійною. Особистісна тривожність пояснюється як властивість особистості, яку можна вважати незмінною та стійкою рисою людини упродовж всього її життя. Саме даний вид тривожності впливає на різні сфери життя людини в тому числі на міжособистісну комунікацію між індивідами та на соціалізацію людини загалом.

У процесі спілкування здійснюється взаємний обмін видами діяльності, їх способами та результатами, уявленнями, ідеями, установками, інтересами, почуттями та ін. Результат спілкування – складні

стосунки, що відбуваються з іншими людьми. Таким чином, спілкування постає як специфічна форма взаємодії людини з іншими людьми, як взаємодія суб'єктів. Не просто дія, не просто дія одного суб'єкта на іншого, а саме взаємодія.

Та не завжди формування міжособистісних зв'язків є простим процесом для усіх учасників взаємодії. Під час спілкування можуть з'являтися так звані «бар'єри комунікації», які здатні значно ускладнювати комунікативний процес між людьми. В результаті соціалізація особистості може ускладнюватись або ставати неможливою взагалі.

Психологічний бар'єр – це особливий стан психіки, який може заважати людині виконувати певну дію. Бар'єри зазвичай сприймаються як нездоланна перешкода, в результаті чого людина не здатна створити та підтримати комунікативні зв'язки. При спробі подолати проблему виникають негативні переживання, які у свою чергу приводять до тривожності, сором'язливості та почуття вини.

Саме особистісна тривожність може виступати як індивідуальний бар'єр людини при взаємодії з іншими. Така тривожність не дасть можливості спокійно почуватися у соціальних ситуаціях та легко йти на контакт з оточуючими. Людина буде зосереджена на собі, на проявах свого страху та тривожності, що лише ускладнить взаємодію. Прикладами проблемних соціальних ситуацій для людини можуть бути: розмови по телефону, комунікація із незнайомою людиною, виступи на публіці, спілкування із людьми, вищими за соціальним статусом чи посадою та ін. Всі ці ситуації можуть викликати тривожність у людини та здатні настільки заважати, що згодом це може призвести до уникання проблемних ситуацій та розвитку тривожних розладів.

Отже, тривожність – це складний когнітивний та поведінковий процес, в якому беруть участь не тільки емоції та думки, а й багато систем та органів усього організму. Тривожність є наслідком передбачень у думках небезпеки та загрози. Якщо тривожність стає особистісною – вона може виступати як бар'єр у встановленні міжособистісних зв'язків та погіршувати соціалізацію та комунікацію між людьми.

Перелік використаної літератури:

1. Ентоні М.М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 130 с.
2. Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.