

ISSN (Print): 2304–5809
ISSN (Online): 2313–2167

Науковий журнал
«МОЛОДИЙ ВЧЕНИЙ»

№ 5 (105) травень 2022 р.

Редакційна колегія журналу

Сільськогосподарські науки

Базалій В.В. – д-р с.-г. наук
Балашова Г.С. – д-р с.-г. наук
Бондар О.Б. – канд. с.-г. наук
Клименко М.О. – д-р с.-г. наук
Коковіхін С.В. – д-р с.-г. наук
Лавриненко Ю.О. – д-р с.-г. наук
Писаренко П.В. – д-р с.-г. наук

Історичні науки

Змерзлий Б.В. – д-р іст. наук

Юридичні науки

Бернацька Н.І. – д-р. юрид. наук
Стратонов В.М. – д-р юрид. наук

Політичні науки

Наумкіна С.М. – д-р політ. наук
Яковлев Д.В. – д-р політ. наук

Педагогічні науки

Козяр М.М. – д-р пед. наук
Рідей Н.М. – д-р пед. наук
Федяева В.А. – д-р пед. наук
Шерман М.І. – д-р пед. наук
Шипота Г.Є. – канд. пед. наук

Психологічні науки

Шаванов С.В. – канд. псих. наук

Філологічні науки

Шепель Ю.О. – д-р філол. наук

Філософські науки

Лебедева Н.А. – д-р філос.
в галузі культурології

Технічні науки

Гриценко Д.С. – канд. техн. наук
Горобей М.С. – канд. техн. наук
Дідур В.А. – д-р техн. наук
Шайко-Шайковський О.Г. – д-р техн. наук

Економічні науки

Іртищева І.О. – д-р екон. наук
Козловський С.В. – д-р екон. наук
Шапошников К.С. – д-р екон. наук

Медичні науки

Нетюхайло Л.Г. – д-р мед. наук
Пекліна Г.П. – д-р мед. наук

Ветеринарні науки

Морозенко Д.В. – д-р вет. наук

Мистецтвознавство

Романенкова Ю.В. – д-р мистецт.

Соціологічні науки

Шапошникова І.В. – д-р соц. наук

Хімічні науки

Козьма А.А. – канд. хім. наук

Військові науки

Можаровський В.М. – д-р військ. наук

Міжнародна наукова рада

Adam Wrobel – Doktor, Associate Professor (Poland)
Arkadiusz Adamczyk – Professor, Dr hab. in Humanities (Poland)
Giorgi Kvinikadze – PhD in Geography, Associate Professor (Georgia)
Inessa Sytnik – Professor, dr hab. in Economics (Poland)
Janusz Wielki – Professor, dr hab. in Economics, Engineer (Poland)
Javad Khamisabadi – Professor, PhD in Industrial management (Iran)
Michal Sojka – Doctor in Engineer (Poland)
Stanislaw Kunikowski – Associate Professor, Dr hab. (Poland)
Wioletta Wojciechowska – Doctor of Medical Sciences (Poland)

Журнал включено до міжнародних каталогів наукових видань і наукометричних баз:
НБУ ім. В.І. Вернадського, Google Scholar, CrossRef, Index Copernicus.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ серія КВ № 18987-7777Р,
видане Державною реєстраційною службою України 05.06.2012 року.

Обкладинка журналу приурочена до сотої річниці від дня народження Записочного Івана Прохоровича – відомого на весь світ ученого, одного із засновників фізичної науки в Ужгороді і Закарпатті. Іван Прохорович – доктор фізико-математичних наук, професор, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, а також премії НАН України ім. К. Д. Синельникова. Видатний учений є одним із патріархів фізичної науки на Закарпатті, засновником кафедр оптики, квантової електроніки та першої Проблемної науково-дослідної лабораторії УжНУ, фундатором знаменитої ужгородської наукової школи з фізики електронних і атомних зіткнень, фізичної та квантової електроніки.

ЗМІСТ**ВІЙСЬКОВІ НАУКИ**

- Цегельник В.В., Файфура М.В.,
Задорожний В.П.**
Особливості застосування мотострілецьких
та танкових підрозділів СВ ЗС
Російської Федерації в ході її агресії
проти України у 2014–2015 роках..... 1

ТЕХНІЧНІ НАУКИ

- Mazur Oleksandr, Yakubash Ivan**
Condensation thermoelectric dryer
as the best way of drying fruit raw materials.....5
- Petryk Vladyslav, Trubachev Serhii,
Kolodezhnyi Valeri**
Determination of stresses in a cylindrical
shell taking into account holes.....13

ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ

- Західна О.Р., Шеремета А.М.**
Аналіз поточного стану
пенсійного забезпечення в Україні..... 17
- Ситник Н.С., Коваль-Ігнатишина В.М.**
Оцінка рівня фінансової безпеки
підприємства (на прикладі
Державного підприємства «Львівського
науково-виробничого центру стандартизації,
метрології та сертифікації»).....24
- Татарин Н.Б., Підручняк К.П.**
Особливості фінансової діяльності
страхових компаній в Україні.....30
- Тимків А.О.**
Стратегія розвитку української науки
в умовах відновлення економіки країни.....36

ЮРИДИЧНІ НАУКИ

- Логінова М.В., Лукомська А.А.**
Особливості процесу реєстрації шлюбу
в умовах воєнного стану.....46
- Павлюк П.П.**
Проблемні питання доказування
стороною обвинувачення
неналежного виконання професійних
обов'язків медичним
або фармацевтичним працівником.....50
- Сластьоненко О.О., Груша В.В.**
Акцизне оподаткування
електронних сигарет, систем
для нагрівання тютюну: сучасний стан
та шляхи вдосконалення законодавства.....54

ІСТОРИЧНІ НАУКИ

- Бибік К.П.**
Політична ситуація в Україні
на початку 90-х років.
Процес суверенізації
в умовах розпаду СРСР.....60

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

- Мельничук М.М., Рева М.М.**
Адаптація до умов професійної діяльності
військово-службовців із різним типом
акцентуації характеру.....65
- Мілютіна К.А., Корніцька В.І.**
Порівняльний аналіз дозвілєвих практик
студентства в Амстердамі та Києві.....68
- Семенів Н.М.**
Визначення емоційної стійкості
в студентському середовищі
як необхідної риси майбутніх фахівців.....73
- Юдіна Н.О., Харченко А.С.**
Особливості соціалізованості дошкільників
з різним рівнем схильності
до комп'ютерної та ігрової залежності.....78
- Яремко Р.Я., Гродська В.М.,
Дзюбак А.В., Ільків Х.В.**
Теоретичне дослідження проблеми тривожності
особистості у психологічній літературі.....83

СОЦІАЛЬНІ КОМУНІКАЦІЇ

- Білограць Х.Р.**
Структура української
мистецької інтернет-періодики..... 87

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТ**

- Драч Т.А.**
Ефективність виконання хореографічних
та акробатичних вправ у дистанційному
навчанні з фізичного виховання 91

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

- Вітичук І.А.**
Теоретичний аналіз проблеми
формування в учнів шкіл
моральних цінностей засобами літератури.....94
- Галкін О.В.**
Ефективні механізми контролю
за дотриманням норм академічної
добросовісності в умовах
дистанційного навчання.....98
- Діхнич А.П.**
Цифрова грамотність студентів коледжу
в процесі вивчення суспільних дисциплін.....104
- Косяк В.І.**
Графічна культура
як необхідна умова професійної
діяльності майбутніх інженерів.....109
- Майнаєв Ф.Я.**
Generatestatus
як інструмент навчання:
переваги та ризики застосування.....113
- Максимів Н.П.**
Педагогічні умови формування
гуманних взаємин в ігровій діяльності
дітей дошкільного віку.....117

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>

УДК 159.9

Яремко Р.Я., Гродська В.М.,
Дзюбак А.В., Ільків Х.В.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

**ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

Анотація. У даній статті проаналізовано різні підходи до вивчення поняття тривожності у психологічній літературі, а саме погляди на дані питання Р. Немова, З. Фрейда, В. Райха, П. Тілліха, К. Хорні, Л. Куликова, П. Симонова. Розглядаються поняття тривога, тривожність, корінна тривога, тривожні розлади, їх основні ознаки, а також фобії особистості, можливі види. Також в роботі описано шість стадій розвитку тривожності, особливості протікання кожної з них, її норми та патології, шляхи їх визначення, способи боротьби. Розглядаються психологічний та фізіологічний типи тривоги, описується феноменологія тривоги. Також описано різницю між поняттями тривожність та страх.

Ключові слова: тривога, тривожність, страх, фобія.

Yaremko Roman, Hrodska Viktoriia,
Dziubak Anna, Ilkiv Khrystyna
Lviv State University of Life Safety**THEORETICAL STUDY OF THE PROBLEM OF PERSONAL ANXIOUS ANXIETY
IN PSYCHOLOGY LITERATURE**

Summary. This article analyzes different approaches to the study of the concept of anxiety in the psychological literature, namely R. Nemov's, Z. Freud's, W. Reich's, P. Tillich's, K. Horne's, L. Kulikov's, P. Simonov's views on these issues. The concepts of anxiety, fundamental anxiety, anxiety disorders, their main features, as well as personality's phobias and their possible types are considered. The paper also describes the six stages of anxiety development, the peculiarities of each of them, its norms and pathologies, the ways to determine them, and the ways to combat. Anxiety situations around the world are just countless. But there are three ways to deal with them: attack (when a person in resolving a situation that worries him, behaves confidently, defends his rights and is able to stand up for himself); escape (when a person with an adequate assessment of the situation goes from the anxiety factor to protect themselves); fading (when a person adjusts to a situation that causes him anxiety, not taking into account and not listening to their personal desires, because he believes that there is no other way out). Psychological and physiological types of anxiety are considered; the phenomenology of anxiety is described. The difference between anxiety and fear is also described. It is anxiety that is inherent personality trait significantly complicates the activity, narrowing the area of attention and flexibility of activity, reduces intellectual ability to work, disorganizes the activity to the point of abandoning it, causing excessive stress, and in the long run – contributes to the formation of low self-esteem. In addition, the quality of anxiety changes, takes the form of deep anxiety, tremendously difficult to psycho-corrective effect. Versatility and semantic uncertainty the term "anxiety" in psychological research is the result of its use in various meanings. Therefore, theoretical analysis this concept will give different interpretations in a certain system; identify key methodological basics of developing applied aspects of the problem reducing the anxiety of future psychologists in the training process.

Keywords: anxiety, state of anxiety, fear, phobia.

Постановка проблеми. Проблема тривожності була і є актуальною завжди, можливо, раніше її вивченню не надавалася така увага, але з кожним роком все більше з'являється досліджень на цю тему. Усе, що оточує людину, може викликати у неї хвилювання, страх та породжувати тривожні відчуття, не обов'язково це буде якась глобальна катастрофа чи велика невдача, тому розвиток тривожності можливий за будь-яких умов і причин, а отже, потребує постійного вивчення та виявлення способів боротьби з надмірними емоціями, які заважають людині повноцінно функціонувати. Стурбованість, тривога, страх – це такі ж невід'ємні емоційні стани нашого психічного життя, як радість, захоплення, гнів. Але при надмірній піддатливості до тривожності, залежність від неї буде суттєво змінювати поведінку людини, що позначається на встановленні нею міжособистісних взаємин. Можливий також певний стан параної, надлишкової підозрливості, відчуття того, що кожен прагне скривдити дану особистість.

Варто розуміти, що особистість – це невіддільна частина соціуму, і такий фактор, як тривожність, насамперед руйнує особистість із середини. Також особистість у стані тривожності не буде контролювати свої емоції, отже, взаєморозуміння з іншими членами соціуму не буде.

Проблема також буде спостерігатися не тільки з психологічним здоров'ям, але і з фізичним, що не буде давати особистості повноцінно розвиватися, іншими словами – почнеться певна деградація не тільки розумова, але й емоційна, що відбивається на успішності особистості в повсякденному житті.

Тому в даному дослідженні тривожність буде відображатися певним чином як загроза для особистості, яку вона створює власноруч.

Аналіз наукових досліджень. Погляди зарубіжних і вітчизняних вчених стосовно «тривожності» доволі різні. У зарубіжній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли наступні напрямки: класична

теорія емоцій (Ч. Дарвін [4], У. Мак-Дауголл [7], У. Джеймс [5]), гуманістичний напрямок (К. Роджерс [10]), трансперсональна психологія (С. Гроф [3]), теорія научіння (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд [14], А. Фрейд, К. Юнг [16], К. Хорні [15], А. Адлер [1]).

Мета статті. Провести теоретичний аналіз досліджуваної проблеми: з'ясувати сутність понять «тривога», «тривожність» та, виявити причини виникнення тривожності та чинники, які впливають на особистість.

Виклад основного матеріалу. Тривожність – це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості.

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [12, с. 35].

За Р. С. Немовим «тривожність – властивість людини перебувати в стані підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, яка постійно або ситуаційно проявляється» [8, с. 93].

Слід пам'ятати, що тривога – це не завжди негативна емоція, як усі звикли думати. Це нормальне почуття, яке властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково важливі для людського організму. Усі народжуються з цією емоцією, але з різним рівнем тривожності. Схильність до тривоги є генетично зумовленою, а на рівень тривоги впливають ще й психологічні чинники, наприклад самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, життєвий досвід людини. В сукупності ці всі фактори формують індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [6, с. 320].

У межах норми це здорова й адаптаційна функція організму, що допомагає та дозволяє людині передбачити небезпечні ситуації та уникати їх. Тривога мобілізує всі наші внутрішні ресурси для того, щоб справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Але якщо тривожність погіршує самопочуття людини та щоденне функціонування, то варто звернутися до фахівця.

Надмірне хвилювання без вагомих підстав може нести згубний вплив на емоційний та фізичний стан людини. Для розпізнання норми та патології тривоги потрібно спостерігати за тим, як вона протікає, а саме за інтенсивністю, при нормі тривожність пропорційна до ситуації, а при патології – непропорційна. При нормі тривога триває стільки ж, скільки сама ситуація, без зосередження уваги на цьому, з тимчасовим впливом на поведінку, який не порушує функціонування, лише несе за собою неприємні відчуття для емоційної сфери. Патологічні фактори значно відрізняються, оскільки тривога продовжується навіть після вирішення проблеми з повним зосередженням уваги на цьому стані, викликає високий рівень стресу, який довгостроково впливає на поведінку, погіршує щоденне функціонування [6, с. 421].

За З. Фрейдом, «тривожність» – це психічний стан, який викликаний особливими умовами експерименту, який проводиться або ситуацією в якій перебуває особистість. Тому З. Фрейд розглядав тривогу з погляду афекту, не звертаючи

увагу на об'єкт, який і викликає її, а тривогу пояснює, як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози. Вчений вважав тривогу функцією Его, сутність якої полягає у тому, щоб попередити індивідуума про небезпеку, яку потрібно прийняти або уникнути. Тривожність пов'язується з негативними емоціями, які людина прагне уникнути, використовуючи захисні механізми, які направлені саме на захист образу «Я». Це може бути витіснення, проекція, регресія, заміщення, сублімація, а також заперечення. Також З. Фрейд використовував поняття «боязнь» [14].

Погляди З. Фрейда щодо тривожності визначили основний напрям досліджень даного терміну. Вже на початкових етапах дослідження був виявлений зв'язок тривожності зі ставленням людини до себе та формуванням рівня її самооцінки, оскільки при нездатності контролювати певні ситуації самооцінка особистості знижується, а при вмінні уникання тривожності складається адекватна самооцінка.

В. Райх, австрійський та американський психоаналітик, представник фрейдомарксизму, у своїх працях розширив теорію З. Фрейда, включивши в неї основні психологічні та біологічні процеси. Описуючи феноменологію тривожності він вніс вагомий аспект – ригідність та м'язову скутість, відмову від виконання дій використовуючи спосіб блокади тілесних органів [9].

Психоаналітик описував задоволення, як вільний рух енергії з середини організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність, у свою чергу розглядав, як перепопу взаємодії зовнішнього світу з цією енергією. Відбувалось повернення її назад всередину та викликало «м'язові затиски» руйнуючи природне відчуття [9].

П. Тіллх стверджував «Тривога – це скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність». Саме у його працях найбільш чітко відслідковується різниця між страхом та тривою. Страх має певний об'єкт, який можна побачити, зустріти, витерпіти. Знаючи, який це об'єкт людина може вступати у боротьбу з ним, тим самим, зменшувати свій страх. Тривога ж немає об'єкту, тому боротьба, співучасть з ним не можливі. П. Тіллх зазначає, що людина, яка охоплена тривою, повністю віддана їй та немає ніякої опори. Через це і виникає безпомічність, дезадаптація, неадекватні реакції. Страх і тривога не роздільні, але розпізнавані [13, с. 172].

К. Хорні у своїх роботах стверджувала, що домінуючим у структурі особистості є несвідоме почуття занепокоєння, яке представниця неофрейдизму, називає почуттям корінної тривоги. Вона писала, що воно безпосередньо пов'язано з відчуттями самотності та безпорадності, наявними у дитини, в потенційно небезпечному світі. К. Хорні вважала причинами розвитку тривоги у дітей і відчуження батьків, і надмірну опіку над ними, гостру ситуацію в сім'ї та дискримінацію чи, навпаки, велике захоплення дитиною. Основу суті людини вона вбачала в природженому відчутті неспокою та виділяла два типи тривоги:

1. Фізіологічна (пов'язана з прагнення задовольнити свої нагальні потреби, а саме в їжі, комфорті, питті та інші).

2. Психологічна (складний процес, пов'язаний з розвитком адекватного «образу Я»).

К. Хорні стверджує, що людина бореться з тривогою, яка викликана відчуттями небезпеки, усвідомлюючи, що її не цінують та не люблять. Через це вона повністю відмовляється від своїх щирих почуттів та ретельно сплановує стратегію захисту [15, с. 124].

Л. В. Куликов, у свою чергу, при поділі емоцій на активаційні (бадьорість, азарт, радість), самоцінні (розгубленість, провина, сором, сум) та тензійні, до яких і відносив тривожність, називав її емоцією напруження.

Особливу гіпотезу про причини вияву емоцій висунув, радянський психофізіолог, біофізик та психолог, П. Симонов. Він стверджував, що емоції утворюються внаслідок нестачі чи надлишку інформації, необхідної для задоволення потреб. Так, виходячи з його теорії, тривога, емоційні переживання, страх розвиваються, якщо бракує інформації, необхідної для захисту. Коли низька імовірність уникнення небажаного впливу [11, с. 153].

Ф. Березін виділив і описав шість стадій розвитку тривоги.

Перша стадія, з найменшою інтенсивністю тривоги, проявляється в напруженості, настороженості та дискомфорті. Вона слугує для попередження про виникнення та наближення більш тривожних явищ. Не несе за собою ознаки загрози.

Друга стадія характеризується виникненням гіперстезичних реакцій, які можуть приєднуватися до відчуття внутрішнього напруження або цілком змінюють його. На цій стадії стимули, які раніше були нейтральні, здобувають значущість, а при їх посиленні мають і негативне емоційне забарвлення. Дане недиференційоване реагування охарактеризовують терміном дратівливість.

На третій стадії особистість починає відчувати неясну небезпеку та через це переживає відчуття невизначеної загрози. Це і є стадія «Тривоги».

Четверта стадія характерна тим, що при наростанні тривоги виникає — страх. Людина конкретизує небезпеку, яка раніше була невизначена, хоча об'єкти, які викликають відчуття страху, не завжди містять реальну загрозу.

На п'ятій стадії людина відчуває жах, як стверджував Ф. Б. Березін. Утворюється відчуття невідворотності катастрофи, яка наступає. Ці відчуття не пов'язані з об'єктом страху, а лише з надзвичайно великим відчуттям тривоги, яке наростає, оскільки, такі переживання може викликати і тривога, яка не несе за собою ніякого змісту та об'єкту страху, який міг би породжувати, такі сильні переживання.

Шоста стадія характеризується максимальною дезорганізацією поведінки та діяльності. Супроводжується виникненням тривожно-боязкого збудження. Виникає панічний пошук допомоги, потреба у руховій розрядці [2].

Факторів виникнення тривоги дуже багато, вони можуть бути абсолютно індивідуальні у кожної людини, наприклад:

1. Хвилювання про стан здоров'я.
2. Конфліктні ситуації в сім'ї / з друзями / на роботі.
3. Фінансові питання.
4. Нестача сну.
5. Прийом певних лікарських препаратів, які викликають тривогу.

6. Не збалансоване харчування.

7. Перфекціонізм.

8. Інформаційне перенавантаження.

9. Страх масштабних катастроф, епідемій.

10. Втрата контролю над певними ситуаціями.

11. Погані оцінки в навчанні.

12. Війна.

Тривожних ситуацій у всьому світі просто незліченна кількість. Але способів, щоб із ними справлятися, є три, як писав у своїй книзі «Стіни в моїй голові» психолог-психотерапевт В. Станчичин. Він виділяв такі три поняття:

1. Напад (коли людина при вирішенні ситуації, яка її тривожить, поводить впевнено, відстоює свої права та вмє за себе постояти).

2. Втеча (коли особистість при адекватній оцінці ситуації йде від фактору тривоги, щоб вберегти себе).

3. Завмирання (коли людина підлаштовується під ситуацію, яка викликає у неї тривогу, не враховуючи та не прислухаючись до своїх особистих бажань, оскільки вважає, що іншого виходу немає) [12].

Усі ці способи хороші, не можна виділити якогось конкретного, який би був точно правильним, оскільки всі люди різні і ситуації – теж, відповідно і спосіб вирішення кожен вибирає для себе індивідуально відповідно до певної ситуації.

Тривога – потрібна емоція, яка допомагає людині, але якщо вона стає надмірною, може розвиватися тривожний розлад. Основними його ознаками є:

1. Тривога починає заважати жити людині. Через це почуття людина, не може ходити на роботу, готувати їсти, слідкувати за дітьми та виконувати звичайні щоденні функції.

2. Реальної причини, яка б викликала тривогу немає.

3. Причина для тривоги є, але вона мінімальна, а відчуття тривожності у людини максимальне, тобто не пропорційне до ситуації.

До тривожних розладів належать також фобії. Це страх чогось конкретного, наприклад: публічних виступів, змій, висоти, темряви та інші.

Найпоширеніші це фобії: тварин (зоофобія), комах (інсектофобія) а також явищ природи (грому та блискавки – астрапофобія, бронтофобія, вітру – анкраофобія, моря – талассофобія).

Фобії можуть бути абсолютно різними, наприклад: фобія медичних маніпуляцій (томофобія), крові (гомофобія), вогню (пірофобія), відкритих просторів (агорафобія), замкнутих приміщень (клаустрофобія).

Також виділяють соціальні фобії, вони пов'язані із невпевненістю, страхом публічних виступів, сором'язливістю – їх називають соціофобії. Ситуативні фобії це страх тунелів або висоти (акрофобія) або ж страх ліфтів, літаків (аерофобія) [8].

Людей, у яких є будь-яка фобія не можна висміювати, навіть якщо ця фобія є абсолютно абсурдною. Варто порадити та допомогти людині звернутися до спеціаліста, оскільки самому пропрацювати фобію не вийде, а просто уникати місць та речей, які викликають страх – не вихід. Бо кожен має право проживати щасливе та повноцінне життя, не обмежуючи себе через страхи та хвилювання.

Отже, можна зробити висновок, що тривога, без сумніву, – потрібна емоція для людського організму. Вона допомагає передбачити небезпечні ситуації, які можуть нашкодити людині, а також дозволяє запобігти або уникнути цієї небезпеки. Усі люди є тривожними, але її рівень у всіх різний, як і відношення до ситуацій, які схвилюють. Надмірна тривога однозначно погано впливає на людину, заважає їй спокійно працювати, розвиватися, насолоджуватись життям на повну.

Висновки і пропозиції. Тривожність – це індивідуальна риса характеру людини, яка характеризується схильністю до надмірних переживань. Виникає стан тривожності у ситуаціях, які, на думку особистості, можуть принести невдачі та неприємності. Це так званий негативний емоційний стан, що супроводжується нав'язливими думками про несприятливий роз-

виток життєвих ситуацій, навіть без ґрунтовних підстав для цього.

Якщо це відчуття виникає безпосередньо перед ситуацією, яка справді несе з собою загрозу життю чи здоров'ю людини, тоді ця емоція виступає нормою та допомагає людині відчутти ситуацію та запобігти неприємностям. Але якщо це постійний стан особистості, який охоплює її повністю, заповнює усі її думки страхами та переживаннями, і при цьому реальна загроза відсутня, то така тривожність може перерости у тривожні розлади. Серед них виділяють: панічний розлад; obsесивно-компульсивний розлад; генералізований тривожний розлад; розлад тривоги за стан здоров'я, а також усі види фобій.

В подальшому науковому дослідженні вбачаємо провести емпіричне дослідження тривожності особистості та розробити і апробувати тренінгову програму зниження рівня тривожності.

Список літератури:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Мысль, 2011. 240 с.
2. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Соколова Е. Д. Методика многостороннего исследования личности / Предисл. Т. Барлас. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство «Березин Феликс Борисович», 2011. 320 с.
3. Гроф С. Путешествие в поисках себя. Москва : АСТ, 2008. 560 с.
4. Дарвин Ч. О выражении эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 384 с.
5. Джеймс У. Психология. Санкт-Петербург : К.Л. Риккер, 1911. 448 с.
6. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
7. Макдугалл Дж. Театры тела. Психоаналитический подход к психосоматическим расстройствам / пер. А. В. Россохин, А. Н. Багрянцева. Москва : Когито-Центр, 2007. 214 с.
8. Немов Р. С. Психология : в 3-х т. Т. 3. Москва : Владос, 2001. 631 с.
9. Райх В. Анализ личности / Пер.: С. Ю. Романюк, Т. В. Русин, Я. Л. Шапиро. Москва : Ювента, 1999. 333 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : «Прогресс», 1994. 258 с.
11. Симонов П. В. Что такое эмоция? Москва : Наука, 1966. 94 с.
12. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
13. Тилліх П. Мужество быть / Пер. с англ. О. Седаковой. Київ : Дух і Літера, 2013. 200 с.
14. Фрейд З. Психология бессознательного / пер. с нем. А. Вяхирева, И. Полякова. Санкт-Петербург : Азбука, 2014. 224 с.
15. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: В 3-х т. Т. 2. Москва : Смысл, 1997. 213 с.
16. Юнг К. Человек и его символы / пер. И. Сиренко, С. Сиренко, Н. Сиренко. Москва : Серебряные нити, 2002. 296 с.

References:

1. Adler A. (2011) *Praktika i teoriya individualnoi pshologii* [Practice and theory of individual psychology]. Moscow: Mysl'. (in Russian)
2. Berezin F. B., Miroshnikov M. P., Sokolova E. D. (2011) *Metodika mnogostoronnego issledovaniia lichnosti* [Methodology of multilateral personality research]. Moscow: Izdatel'stvo «Berezin Feliks Borisovich». (in Russian)
3. Grof S. (2008) *Puteshestvie v poiskakh sebja* [Journey in search of yourself]. Moscow: AST. (in Russian)
4. Darvin Ch. (2001) *O vyrazhenii yemotsiy* [About expressing emotions]. Sankt-Peterburg: Piter. (in Russian)
5. Dzheims U. (1911) *Psihologiya* [Psychology]. Sankt-Peterburg: K.L. Rykker. (in Russian)
6. Ilkiv Kh. Rezultaty doslidzhennia tryvozhnosti osobystosti v yunatskomu vitsi [The results of a study of personality anxiety in adolescence]. Proceedings of VIII rehionalnoho naukovoho seminaru «Vydatni postati psykhologii: istoriia, suchasnist i perspektyvy» (10 travnia 2022 r., m. Lviv) – VIII regional scientific seminar «Outstanding figures of psychology: history, modernity and prospects» (May 10, 2022). Lviv. (in Ukrainian)
7. Makduhall Dzh. (2007) *Teatry tela. Psihoanaliticheskiy podhod k psihosomaticheskim rasstroistvam* [Body theaters. Psychoanalytic approach to psychosomatic disorders]. Moscow: Kogito-Tsentr. (in Russian)
8. Nemov R. S. (2001) *Psihologiya: v 3-h t.* [Psychology: in 3 books], vol. 3. Moscow: Vlados. (in Russian)
9. Raih V. (1999) *Analiz lichnosti* [Personality analysis]. Moscow: Yuventa. (in Russian)
10. Rodzhers K. (1994) *Vzgliad na psihoterapiiu. Stanovlenie cheloveka* [A look at psychotherapy. The formation of man]. Moscow: «Progress». (in Russian)
11. Simonov P. V. (1966) *Chto takoe emotsiia?* [What are emotions]. Moscow: Nauka. (in Russian)
12. Stanchyshyn V. (2021) *Stiny v moii holovi* [The walls in my head]. Kyiv: Vikhola. (in Ukrainian)
13. Tilih V. (1999) *Muzhestvo byt* [Courage to be]. Kyiv: Dukh i Litera. (in Russian)
14. Freid Z. (2014) *Psihologiya bessoznatelnogo* [Psychology of the unconscious]. Sankt-Peterburg: Azbuka. (in Russian)
15. Horni K. (1997) *Neeroticheskaia lichnost nashogo vremeni: V 3-h t.* [The neurotic personality of our time: in 3 books], vol. 2. Moscow: Smysl. (in Russian)
16. Yung K. (2002) *Chelovek i ego simvol'y* [Man and his symbols]. Moscow: Serebrianye niti. (in Russian)