

УДК 159.96

DOI: 10.31891/PT-2021-1-3

БЕРЕГОВА Н. П.

ORCID ID: 0000-0002-9856-8547

e-mail: n_beregova@ukr.net

ДЖИГУН Л. М.

ORCID ID: 0000-0003-3367-0716

e-mail: dlm.757678@gmail.com

Хмельницький національний університет

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ПСИХОЛОГА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено аналіз психолого-педагогічних досліджень щодо особистісної тривожності психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. Висвітлено зміст поняття тривожність як стан підготовчого підвищення сенсорної уваги та моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх. Розглянуто поняття особистісна тривожність яка може виступати як сигнал неадекватності структури діяльності суб'єкта стосовно ситуації. Проаналізовано, що підвищена тривожність найчастіше може виникати при впливові на людину стресів різного характеру і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій. виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними, зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб. Доведено, що тривожність впливає на результативність професійної діяльності.

Ключові слова: тривожність, особистісна тривожність психолога, професіоналізм.

NATALIA BEREGOVA,

LYUDMILA DZHIGUN

Khmelnytsky National University

PERSONAL ANXIETY OF A PSYCHOLOGIST AND ITS INFLUENCE ON THE PERFORMANCE OF PROFESSIONAL ACTIVITY

The article presents an analysis of psychological and pedagogical research on the personal anxiety of a psychologist and its impact on the effectiveness of professional activity. The meaning of the concept of anxiety as a state of preparatory increase of sensory attention and motor tension in a situation of possible danger, which provides an appropriate response to fear. The concept of personal anxiety which can act as a signal of inadequacy of structure of activity of the subject concerning a situation is considered. It is analyzed that increased anxiety can most often occur when a person is exposed to stresses of different nature and is realized as a result of complex interactions of cognitive, affective and behavioral reactions. manifested in feelings of

insecurity, insecurity, helplessness, helplessness in the face of real objective or imaginary, external or internal factors that include the danger and threat to self-esteem, the level of demands, the satisfaction of basic needs. It has been proven that anxiety affects the effectiveness of professional activities. Destructive anxiety in a specialist not only leads to inefficient performance of their professional duties, but also accelerates the onset of burnout. An suboptimal level of anxiety can contribute to the appearance of maladaptation, be incompatible with the work of a psychologist as a representative of the professions "man-man". high levels of anxiety reduce the success of professional activities. Anxious people act most successfully in a standard environment, a stable structured, familiar situation, even the slightest uncertainty and requirements that exceed their capabilities can dramatically increase anxiety, which will inevitably have a negative impact on performance. It has been established that anxiety affects the motivation of activity, as a result, highly anxious people experience fear of failure, which leads to lower performance. Anxiety affects the self-regulation of the individual, in particular, a high level of anxiety destroys the structure of self-regulation, and low - reduces the role of self-control. It is proved that the professionalism of a psychologist-practitioner requires proper self-knowledge and psycho-correction of one's own problems.

Key words: anxiety, personal anxiety of a psychologist, professionalism.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сучасному етапі до майбутнього професіонала психолога висуваються особливо жорсткі вимоги щодо вміння контролювати власні негативні прояви емоційної сфери, оскільки тільки емоційне благополуччя особистості впливає на результати взаємодії з іншими та на якість допомоги у вирішенні проблем клієнтів. Враховуючи те, що на сьогоднішній день зросла кількість тривожних, невротичних, депресивних осіб різних вікових категорій, то особливо актуальним є питання проявів тривожності серед психологів.

У професійній діяльності психолога може виникати низка проблем, що пов'язані з процесом первинної адаптації до професії. Від їх ефективного вирішення залежить як подальше професійне зростання, так і емоційне благополуччя молодого спеціаліста. На цьому етапі може виникати стан ситуативної тривожності, яка при неправильному підході до розв'язання проблеми, може закріплюватися як стійка властивість особистості. Особливо це стосується тих психологів, в яких ще до початку професійної діяльності простежувались прояви високого рівня особистісної тривожності. Стикаючись з новими незвичними умовами тривожність може посилюватися, заважаючи нормальному процесу адаптації, призводячи до появи дезадаптивних форм поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Більшість дослідників підтверджують, що наявність певного рівня тривожності здійснює негативний вплив на результативність

діяльності, зокрема і професійної. Дослідження зарубіжних авторів вказують на те, що лише приблизно одна третина фахівців, котрі здобули психологічну освіту, можуть працювати в галузі практичної психології, тобто стати практикуючими психологами і дійсно надавати допомогу клієнтам. Проблема наявності власних психологічних проблем у майбутнього психолога стає суттєвим гальмом його професійної самореалізації, а для людини з психологічними травмами діяльність у цій сфері може стати формою компенсаторної поведінки [12].

На думку О. Ф. Бондаренка та А.А.Осипової недостатня опрацьованість особистісних проблем до початку трудової діяльності легко можуть замість психологічної допомоги травмувати як клієнта, так і безпосередньо фахівця, який надає таку допомогу додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади. Розв'язання вище зазначених проблем у підготовці фахівців дозволить запобігти непрофесійності, професійній деформації особистості психолога (наприклад, "синдрому згорання"), а також забезпечить особистісний розвиток [3,4,8].

Актуальність питання стосовно наявності особистісних проблем у фахівця-психолога зумовлюється ще й тим, що саме практикуючий психолог у своїй професійній діяльності стикається з такими явищами, ситуаціями, психічними та іншими проявами суспільного та особистого життя, від яких залежить людська доля та саме людське життя. Враховуючи таку високу міру відповідальності, можна стверджувати, що високопрофесійне вирішення проблем клієнта багато в чому залежить від особистості самого психолога.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері проблема проявів тривожності та її впливу на професійну діяльність психолога подальших досліджень.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проявів тривожності та потребує вивчення її впливу на професійну діяльність психолога.

Виклад основного матеріалу

Тривожність - стан підготовчого підвищення сенсорної уваги та моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх. При цьому схильність індивіда до переживання тривоги характеризується низьким порогом виникнення тривоги. В цілому, тривожність - суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, який найчастіше притаманний людям з нервово-

психічними та соматичними захворюваннями, здоровим людям, що переживають наслідки психічної травми, та людям, які характеризуються різними відхиленнями. Особистісна тривожність може мати свій оптимальний чи бажаний рівень (так звану, корисну тривожність, як необхідну умову активності особистості) та виступати як сигнал неадекватності структури діяльності суб'єкта стосовно ситуації.

Підвищена тривожність найчастіше виникає при впливові на людину стресів різного характеру і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій. Наявність тривоги в стані стресу пов'язана саме з чеканням небезпеки чи неприємності, з їх передчуттям. Тому тривога може виникнути не прямо в ситуації стресу, а до настання цих станів, випереджаючи їх. Тривожність, як стан, і є чекання неблагополуччя. Однак тривога може бути різною в залежності від того, від кого суб'єкт очікує неприємності: від себе (своєї неспроможності), від об'єктивних обставин чи від інших людей.

Виділяють два основних види тривожності. Першим з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан виникає 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 обличчям серйозних обставин демонструє безгосподарність і безвідповідальність, що частіше за все свідчить про інфантильність життєвої позиції. Інший вид - так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливе й небезпечне. Людина, схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї виникають труднощі у контактах з навколишнім світом, який сприймається ним як ворожий. [7]

Щодо визначення поняття тривожності, більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище (пов'язане з конкретною ситуацією) і як особистісну характеристику (пов'язану зі здатністю індивіда переживати в більшості навіть звичайних ситуацій побоювання,

хвилювання, тривогу, відчуття якихось можливих неприємностей).

У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях (М. Авенер, Г. Айзенк, Г. Г. Аракелов, Б. А. Вяткін, В. Р. Кисловська, М. Ландерс, Н. Є. Лисенко, Н. Д. Левітов, М. Махоні, В. С. Мерлін, Ч. Д. Спілбергер, Є. К. Шотт), а також як така, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях (В. М. М'ясищев, Є. І. Соколов та ін.).

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі). Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності. У витоків аналізу цього явища стоять такі дослідники, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін.

В роботах З. Фрейда можна прослідкувати еволюцію поглядів на тривожність: від тривоги як автоматичної зміни форми лібідо до тривоги особистості, котра сприймає небезпеку і використовує лібідо для подолання цієї небезпеки [10].

Крім того, З. Фрейд, а за ним і К. Хорні, розрізняють страх і тривожність: виникнення страху пов'язано з конкретною небезпекою, тривожність характеризується розпливчастістю, невизначеністю, неконкретністю. випадках, коли щось ставить під сумнів його вироблені специфічні захисні дії [10,11].

К. Роджерс пов'язував появу тривожності з новим досвідом людини, який може загрожувати існуючим уявленням індивіда про себе. Конфлікт, який може виникати в процесі життя індивіда між його уявленнями про себе, які формуються на основі минулого досвіду і досвіду, який продовжує отримуватися ним, і є основним джерелом розвитку тривожності. Отже, в тому випадку, коли досвід розходиться з Я-концепцією, є неконгруентним, виникають проблеми із захисною відповіддю на загрозу, тобто з'являється тривожність. Таким чином, основною умовою профілактики появи цього явища є вміння людини достатньо швидко переглядати власну самооцінку, змінюючи її, якщо цього вимагають нові умови життя [9].

Щодо поглядів вітчизняних науковців, то Н.Є. Гульчевська наголошує на тому, що найбільш загальним підходом до розуміння тривожності є її аналіз як передневротичного або невротичного стану, здійснюваний О. І. Захаровим, Б. І. Кочубей, С. В. Новіковою, К. Хорні та ін.). Але дослідниця підкреслює, що при конкретизації проблеми в межах даного підходу виникають протиріччя у її тлумаченні. Інший погляд на тривожність враховує її позитивну роль в діяльності особистості, наприклад, роботи Г. Ш. Габдрєєвої, Є. П. Ільїна, Т. А. Немчина, Ю. Л. Ханіна. Є.П. Ільїн, розглядаючи тривожність як психічний стан наділяє її загальними властивостями психічних станів: тривалість (стійкість), модальність, оберненість, глибина, якість. За термінологією Є.П. Ільїна — це "корисна тривожність, як чинника розвитку, як обов'язкову особливість активної діяльності", Н. Є. Гульчевська ж називає її "конструктивною". Тривожні особистості характеризуються емоційною неврівноваженістю, боязкістю, високим і менш стабільним рівнем домагань, невпевненістю у собі, напруженістю. Для тривожних особистостей характерно сприймання великої кількості ситуацій як таких, що несуть загрозу самооцінці. Особливо часто тривожність буде виникати тоді, коли ситуації стосуються оцінки компетенції і престижу [5; 6]. Позитивним у даній класифікації є те, що підкреслюється роль тривожності в діяльності особистості як позитивна, так і негативна.

На думку Ф. Б. Березіна, розглядаючи тривогу як емоційний стан, тривожність об'єднує декілька афективних проявів, розташованих у порядку наростання: відчуття внутрішньої напруженості - гіперестезичні реакції - власне тривога - страх - відчуття невідворотності катастрофи, що насувається - тривожно-боязливе збудження. Афективні прояви тривожності безпосередньо впливають на процес адаптації: при переході до кожного наступного елементу переживань адаптивні можливості індивіда зменшуються [2].

В. М. Астапов визначає тривогу як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні і поведінкові реакції на рівні особистості та виокремлює наступні її функції: тривога сигналізує про щось загрознає для індивіда; тривога - генералізований, невизначений страх або стан, викликаний не наявністю небезпеки, а відсутністю можливості уникнути його при її появі; функція пошуку і з'ясування джерел загрози; функція оцінки ситуації, що склалася [1].

Аналізуючи погляди Т. Л. Шабанової, ми дійшли до висновку, що тривожність має чотири складових – фізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову. Зниження тривожності як стійкого особистісного утворення, на думку Т. Л. Шабанової, повинне

здійснюватися за трьома напрямками діяльності: робота з емоціями, з когнітивними викривленнями, зміна поведінки у вигляді вироблення альтернативних способів дій [1, 2].

Таким чином, дана проблема є багатоаспектною, неоднозначною, хоча й досліджувалася представниками різних психологічних напрямків, що засвідчує важливість її розв'язання для сучасної людини.

Досить важливим аспектом є з'ясування впливу тривожності на діяльність особистості, зокрема, і професійної. Деструктивна тривожність у фахівця не тільки призводить до неефективного виконання власних професійних обов'язків, а й пришвидшує появу професійного вигорання. Неоптимальний рівень тривожності може сприяти появі дезадаптації, бути несумісним з роботою психолога як представника професій "людина-людина". Психолог досить часто буде опинятись в нових та незвичних ситуаціях, які будуть провокувати появу тривожності, призводити до дезорганізації діяльності. Оскільки практичний психолог - є представником професії „людина-людина", то потрібно усвідомлювати важливість його емоційного благополуччя, тільки в такому випадку є можливість ефективно та якісно виконувати власну роботу. Крім того, ситуації постійного емоційного напруження негативно впливатимуть на психічне здоров'я, а також на "професійну тривалість життя", сприятимуть появі емоційного "вигорання". Звичайно, тривожні особистості теж можуть достатньо ефективно, справлятися з різними видами діяльності, але в переважній більшості випадків це досягається нерациональними методами та надмірними зусиллями, що сприяють емоційному виснаженню.

Наукові роботи щодо ролі тривожності в професійному становленні практичного психолога практично відсутні, але є дослідження А. Ф. Бондаренко, В. М. Переверзевої, І. В. Шемигон, в яких тривожність розглядається в контексті інших особистісних якостей психолога, які мають вплив на професійну адаптацію, не зупиняючись на глибокому аналізі цього явища [3; 4].

За свідченнями Р. Кеттелла, І. Шрейера, Х. Хекхаузена, Ш. Габдреевої, А. Бакірової високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Тривожні особи діють найбільш успішно в стандартних умовах, стабільній структурованій, звичній для них ситуації, навіть найменша невизначеність та вимоги, які перевищують їх можливості, можуть різко посилити тривожність, що неодмінно негативно відіб'ється на результатах діяльності. Це пояснюється тим, що тривожність впливає на мотивацію діяльності, в результаті чого, високотривожні особи відчувають страх невдачі, що призводить до

зниження результатів діяльності. Крім того, тривожність впливає на саморегуляцію особистості, зокрема, високий рівень тривожності руйнує структуру саморегуляції, а низький — призводить до зниження ролі самоконтролю [1; 2].

Враховуючи ці факти, видається важливим усунення подібних чинників, зокрема, тривожності, які можуть негативно впливати на якість та результативність професійної діяльності психолога-практика. На нашу думку, для регуляції тривожності як емоційного стану потрібно застосовувати прийоми регуляції емоційного стану за допомогою аутогенного тренування, релаксації, зняття нервово-психічного напруження. Професіоналізм психолога-практика потребує належного самопізнання і психокорекції власних проблем. У супротивному випадку актуальний матеріал взаємодії з іншою людиною буде сприйматися психологом викривлено на емоційному та когнітивному рівнях.

Особистість психолога виділяється майже у всіх теоретичних системах як важливий цілющий засіб в процесі надання психологічної допомоги клієнтам.

Саме тому ми вважаємо, що перш, ніж вести мову про професійне становлення психолога, йому потрібно стати особистісно відкоректованим.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що на сучасному етапі акцент у дослідженнях тривожності ставиться переважно на аналізі її як властивості особистості, яка виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення. В цілому, тривожність необхідно розглядати як інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості. Виникнення тривожності зумовлене незадоволеністю основних потреб та переживань, у зв'язку з цим, постійно діючих фрустраційних станів. Поведінкові прояви тривожності полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність. Особливо це стосується професійної діяльності практичних психологів, які постійно стикаються з ситуаціями емоційного напруження. Тому тільки від емоційного благополуччя психолога залежить ефективність та якість надання психологічної допомоги клієнтам.

Література

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению тревоги. Психологический журнал. Київ, 1992. Т. 13. № 5. С. 111-120.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград, 1988. 270 с.
3. Бондаренко А. Ф. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: автореф. дис.канд. психол. наук. Київ, 2004. 22 с.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Київ, 1997. 216 с.
5. Гульчевская Н. Е. Особенности проф. тревожности психолога в условиях образовательных инноваций: дис. канд. психол. наук: Київ, 2004. 184с.
6. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. Київ, 2005. 412с.
7. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. Москва, 1999. 528 с.
8. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Москва, 2000. 512 с.
9. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва, 1994. 480 с.
10. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы. Москва, 1993. 140 с.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва, 1993. С. 76-89.
12. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності психолога. Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 1999. 286 с.

References

1. Astapov V. M. Funktsionalnyi podkhod k izucheniiu trevogi . Psikhologicheskii zhurnal. Kyiv, 1992. T. 13. № 5. S. 111-120.
2. Berezin F.B. Psikhicheskaiia i psikhofiziologicheskaiia adaptatsiia cheloveka. Leningrad, 1988. 270s.
3. Bondarenko A. F. Psykholohichni umovy efektyvnoi profesiinoi adaptatsiia psykholohiv-pochatktivsiv: avtoref. dys.kand. psykhol. Nauk. Kyiv. 2004. 22 s.
4. Bondarenko A. F. Psikhologicheskaiia pomoshch: teoriia i praktika. Kyiv, 1997. 216 s.
5. Gulchevskaia N. E. Osobennosti prof. trevozhnosti psikhologa v usloviiahk obrazovatelnykh innovatsii: dis. kand. psikhol. nauk: Kyiv, 2004. 184s.
6. Ilin E.P. Psikhofiziologiia sostoianii cheloveka. Kyiv, 2005. 412s.
7. Nemov R. S. Osnovy psikhologicheskogo konsultirovaniia. Moskva, 1999. 528 s.
8. Osipova A. A. Obshchaia psikhokorreksiia: Uchebnoe posobie dlia studentov vuzov. Moskva, 2000. 512 s.
9. Rodzhers K. R. Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka. Moskva, 1994. 480 s.
10. Freid Z. Psikhologiia «Ia» i zashchitnye mekhanizmy. Moskva, 1993. 140 s.
11. Khorni K. Nevroticheskaiia lichnost nashego vremeni. Samoanaliz. Moskva, 1993. S. 76-89.
12. Chepelieva N.V. Formuvannia profesiinoi kompetentnosti psykholoha. Naukovi zapysky instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv, 1999. 286 s.

Paper received/Надійшла : 19.05.2021