

PSYCHOLOGY

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ АКТУАЛЬНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Доцент кафедри психології **Анна Вовк**
Україна, Львів, Львівський національний університет

DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/31012020/6874

ARTICLE INFO

Received 25 November 2019
Accepted 11 January 2020
Published 31 January 2020

KEYWORDS

state anxiety,
trait anxiety,
self-attitude,
self-monitoring,
self-presentation.

ABSTRACT

The article is devoted to the vital topic of mutual influence of state and trait anxiety and peculiarities of I-conception: self-attitude, self-monitoring and self-presentation.

Persons with high level of state anxiety also have higher level of self-monitoring, self-confidence, self-management and intrinsic value. Persons with high level of trait anxiety have higher level of self-handicapping, ingratiation, supplication and self-attachment. State anxiety has positive correlation with self-confidence and intrinsic value. Trait anxiety has positive correlation with self-confidence, self-attachment and internal conflict. State anxiety is connected directly with positive characteristics of I-conception and trait anxiety has ambivalent connections with I-conception characteristics.

Factor model shows connection between trait anxiety, internal conflict, self-handicapping and self-blaming and between state anxiety and self-confidence and makes clear adaptive role of medium state anxiety and neurotic character of trait anxiety.

Citation: Анна Вовк. (2020) Osoblyvosti Ya-Kontseptsii u Osib z Riznymy Rivniamy Aktualnoi ta Osobystisnoi Tryvozhnosti. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 1(22). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/31012020/6874

Copyright: © 2020 **Анна Вовк**. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Вступ. Тривога та тривожність досить часто є причиною звернення людини за психотерапевтичною допомогою, оскільки такий стан здатний спричиняти значний дискомфорт у випадку своєї високої інтенсивності, частой повторюваності або хронічного характеру та значно знижувати якість життя. Тривога це стан неспокою, пов'язаний з прогнозуванням невдачі, загрози або очікування чогось важливого для людини в умовах невизначеності [1]. Загалом можна розділити усі теорії тривоги і тривожності на біохімічні (Е. Гельгорн, У. Кеннон), фізіологічні (Ф.Б. Березін, Т.А. Немчін, Р. Лазарус, В.Д. Небиліцин, Г. Сельє, Я. Стріляу, С. Шехтер), динамічні, які пояснюють природу та особливості їх виникнення (К. Ізард, Ч. Спілбергер, З. Фрейд, К. Хорні,) когнітивні, що наголошують на важливості неадаптивних когнітивних процесів у виникненні і розвитку тривожних станів (А. Бек, Р. Лазарус, А. Елліс), міжперсональні, що описують тривогу як результат інтеріоризованих несприятливих міжособистісних стосунків (А. Адлер, Дж. Боулбі, Г. Салліван, К. Хорні), функціональні, що зосереджують увагу на значенні тривожних станів для життєдіяльності людини (В.М. Астапов, О.С. Атаманенко, Б.І. Кочубей, Ч.Ш. Куан, О.В. Новікова, А.М. Прихожан, К.Р. Сідоров, С.А. Озерова) та екзистенційні, що підкреслюють невід'ємність стану неспокою та тривожного напруження від достатньо добре усвідомленого людського існування (Л. Бінсвангер, С. К'еркегор, Р. Леїнг, Р. Мей, П. Тілліх, Е. Фромм, В. Франкл).

К. Ізард (2012) виділяє різні функції тривожності: оцінюючу, сигнальну, регулюючу поведінку, слідоутворюючу та антиципуючу, які необхідні для отримання та повноцінного засвоєння нового досвіду [2]. Проте, якщо цей досвід в силу певних причин не проходить належної обробки, ці функції гіперболізуються, що призводить до формування установки гіперпильності, очікування небезпеки та невдачі, накопичення негативного досвіду та його генералізація. Ч. Спілбергер (1972) виділяє два види тривожності: особистісну та ситуативну (актуальну, реактивну) [3]. Ситуативна тривожність є результатом реалістичного відображення психікою впливу, що об'єктивно є загрозовим. Особистісна тривожність походить від хронічної ситуативної тривожності та передбачає генералізовану або неадекватно інтенсивну схильність реагувати тривогою на широке коло об'єктивно безпечних обставин, що значною мірою впливає на прийняття рішень, поведінку і життєвий стиль в цілому. А.М. Прихожан (2007) описує два види тривожності: безпредметна тривожність і тривожність як схильність до очікування несприятливого розвитку подій, при цьому перший вид вроджений і обумовлений нейрофізіологічними властивостями організму, в той час як другий пов'язаний з індивідуальним життєвим досвідом. Механізм закріплення і посилення тривожності – це невротичне замкнене коло, в якому накопичується та поглиблюється негативний емоційний досвід, який продовжує породжувати все більш «похмурі» прогнози і призвести навіть до психосоматичної патології [4].

Можна сказати, що актуальна тривожність пов'язана з оцінкою власних ресурсів на даний момент як недостатніх для вирішення проблемних ситуацій, а особистісна тривожність відображає генералізовану схильність сприймати свої ресурси як недостатні, а свої життєві стратегії як неефективні у вирішенні життєвих складностей. А.М. Прихожан (2007), К.Р. Сідоров (2013), С.А. Озерова (1999) в своїх дослідженнях виявили, що тривожні та депресивні стани можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою (що здійснює негативний вплив на ініціативу та ефективність поведінки подолання в складних життєвих ситуаціях) або бути наслідком конфліктності самоставлення, наявності суперечності (дивергентності) між самооцінкою та рівнем домагань, а саме між високими домаганнями і невпевненістю в собі при високій результативності діяльності і неможливості адекватно оцінити та привласнити собі цей успіх [1; 4: 5]. На думку Н.Д. Левітова (1969) причиною тривожності також можуть бути реальні або імовірні розбіжності між самооцінкою та оцінками оточуючих [6]. О.В. Самітова (2002) в дослідженні зв'язку ситуативної тривожності та Я-концепції у дітей виявила амбівалентність та низьку когнітивну оснащеність Я-концепції тривожних дітей [7], а С.А. Озерова (1999) в дослідженні школярів-підлітків прийшла до висновку, що занижена самооцінка та самоставлення належать до інтегративних утворень неадекватної тривожності [5]. О.С. Атаманенко (2015) зазначає, що особистісна тривожність обернено пов'язана з висотою самооцінки (власної та відображеної), натомість емоційна стабільність та самоконтроль прямо пов'язані з висотою самооцінки [8]. Отже, актуальна та особистісна тривожність пов'язані з певними особливостями самоставлення та самопрезентації особистості, проте цей зв'язок є недостатньо дослідженим, тому тема даного дослідження є актуальною.

Метою дослідження була диференціація взаємовпливу актуальної та особистісної тривожності особистості та емоційно-оціночних та поведінкових компонентів Я-концепції особистості, а саме її самоставлення, самопрезентації та самомоніторингу.

Методи дослідження. В дослідженні були застосовані наступні психодіагностичні методики: шкала самооцінки актуальної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкала самомоніторингу М. Снайдера, шкала технік самопрезентації С. Лі та Б. Куїглі, методика дослідження самоставлення С. Пантілеєва.

Результати дослідження. У дослідженні взяло участь 94 особи, з них 40 чоловіків та 54 жінки віком від 32 до 40 років. В нашій групі ми виявили 72 особи з середньою актуальною тривожністю (76,6%), з них 40 осіб з середньою особистісною тривожністю та 32 осіб з високою особистісною тривожністю, а також 22 осіб з високою актуальною тривожністю (23,4%), з них 10 осіб з середньою особистісною тривожністю та 12 осіб з високою особистісною тривожністю. Також було виявлено 50 осіб з середньою особистісною тривожністю (53,2%), з яких 40 осіб з середньою актуальною тривожністю та 10 осіб з високою актуальною тривожністю, а також 44 особи з високою особистісною тривожністю (46,8%), з

яких 32 осіб з середньою актуальною тривожністю та 12 осіб з високою актуальною тривожністю. Осіб з низькою актуальною чи особистісною тривожністю виявлено не було.

Було виявлено 40 осіб, в яких показники актуальної та особистісної тривожності одночасно перебувають на середньому рівні (42,6%) і 12 осіб, в яких показники актуальної та особистісної тривожності одночасно перебувають на високому рівні (12,8%), 30 осіб з середньою актуальною тривожністю та високою особистісною тривожністю (31,9%), а також 12 осіб з високою актуальною тривожністю та середньою особистісною тривожністю (12,8%).

При порівнянні груп чоловіків та жінок було виявлено, що показник актуальної тривожності у чоловіків є вищим, ніж у жінок, $M_{1emp}=45,11$, $M_{2emp}=40,29$, $p \leq 0,05$.

При порівнянні груп осіб з середньою та високою актуальною тривожністю ми виявили, що особи з високою актуальною тривожністю характеризуються вищими показниками самомоніторингу ($M_{1emp}=11,35$, $M_{2emp}=9,19$, $p \leq 0,05$), самовпевненості ($M_{1emp}=9,22$, $M_{2emp}=5,66$, $p \leq 0,01$), самокерівництва ($M_{1emp}=8,36$, $M_{2emp}=6,67$, $p \leq 0,01$) та самоцінності ($M_{1emp}=9,23$, $M_{2emp}=7,18$, $p \leq 0,05$). Отже, актуальна тривожність – це передусім пильність та постійний аналіз зворотного зв'язку від середовища, що є інструментом для самоконтролю та контролю над ситуацією, ресурсом для впевненості в собі та усвідомлення власної ефективності та самоповаги. Цікаво, що самоцінність приводить людину до пильності, самоконтролю і здійснення контролю над середовищем, оскільки це є обов'язковою умовою самозбереження і збереження соціального статусу.

При порівнянні осіб з середньою та високою особистісною тривожністю з'ясувалося, що в осіб з високою особистісною тривожністю вищими є також показники перешкоджання собі ($M_{1emp}=19,78$, $M_{2emp}=15,24$, $p \leq 0,05$), бажання сподобатися ($M_{1emp}=36,05$, $M_{2emp}=28,08$, $p \leq 0,05$), прохання ($M_{1emp}=22,00$, $M_{2emp}=18,08$, $p \leq 0,05$) та самоприв'язаності ($M_{1emp}=6,36$, $M_{2emp}=5,08$, $p \leq 0,05$). Бачимо, що особистісна тривожність пов'язана з надмірним фокусуванням на власному Я та залежності від ставлення та думки соціального оточення, через що людина може уникати самостійного вирішення проблем, що призводить до надмірної залежності від соціальної підтримки та схвалення, складностей у визначенні та досягненні власних цілей. Демонстрація тривоги може бути маніпулятивною стратегією, спрямованою на те, щоб викликати співчуття в інших людях і переказати на них відповідальність за важливі рішення.

При порівнянні двох груп осіб з середньою актуальною та особистісною тривожністю та високою актуальною та особистісною тривожністю було виявлено, що особам з високою актуальною та особистісною тривожністю притаманні вищі показники бажання сподобатися ($M_{1emp}=47,4$, $M_{2emp}=28,9$, $p \leq 0,01$), приписування собі досягнень ($M_{1emp}=25,6$, $M_{2emp}=19,08$, $p \leq 0,01$), прикладу для наслідування ($M_{1emp}=35,00$, $M_{2emp}=24,11$, $p \leq 0,01$), самовпевненості ($M_{1emp}=9,17$, $M_{2emp}=6,28$, $p \leq 0,01$), самокерівництва ($M_{1emp}=8,3$, $M_{2emp}=6,6$, $p \leq 0,01$) та самоцінності ($M_{1emp}=9,19$, $M_{2emp}=7,12$, $p \leq 0,05$). Отже, в другій групі тривожність все ще дає можливість здійснювати цілеспрямовану діяльність, передавати свій досвід, залишатись впевненим в собі, добре себе контролювати, відчувати власну цінність, хоча певною мірою тут спостерігаються ознаки самопрезентації, спрямованої на те, щоб догодити всім.

При порівнянні двох груп, виділених за поєднанням ознак висока актуальна тривожність і середня особистісна і середня актуальна тривожність і висока особистісна з'ясувалося, що особи з високою особистісною тривожністю характеризуються також вищими показниками перешкоджання собі ($M_{1emp}=19,65$, $M_{2emp}=12,17$, $p \leq 0,01$) та самозвинувачення ($M_{1emp}=7,14$, $M_{2emp}=4,71$, $p \leq 0,05$). Отже, висока особистісна тривожність скоріше призводить до дезадаптивних стратегій самопрезентації та негативного самоставлення, ніж висока актуальна тривожність.

При порівнянні двох груп досліджуваних, виділених за ознаками: висока особистісна та середня актуальна тривожність і висока особистісна та висока актуальна тривожність виявилось, що у осіб, в яких висока особистісна тривожність знаходить вираз у високій актуальній тривожності, на відміну від осіб, в яких висока особистісна тривожність не знаходить такого виразу (отже, особистість повинна шукати інші можливості для її вираження, певні альтернативні варіанти) вищими є показники бажання сподобатися ($M_{1emp}=47,6$, $M_{2emp}=31,17$, $p \leq 0,05$), прикладу для наслідування ($M_{1emp}=35,16$, $M_{2emp}=23,67$, $p \leq 0,05$) та впевненості в собі ($M_{1emp}=7,61$, $M_{2emp}=5,14$, $p \leq 0,05$). Отже, наявність внутрішнього конфлікту, неможливість прямого вираження особистісної тривожності в актуальній призводить до того, що людина стає менш впевненою, в своїй поведінці менше застосовує конструктивні та просоціальні техніки самопрезентації.

За результатами кореляційного аналізу, актуальна тривожність прямо пов'язана з самовпевненістю ($r=0,49$, $p\leq 0,01$) та самоцінністю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$). Особистісна тривожність прямо пов'язана з самовпевненістю ($r=0,41$, $p\leq 0,05$), самоприв'язаністю ($r=0,39$, $p\leq 0,05$) та внутрішньою конфліктністю ($r=0,37$, $p\leq 0,05$). Отже, актуальна та особистісна тривожність в першу чергу пов'язані з особливостями самоствавлення, і вже опосередковано пов'язані з техніками самопрезентації. За результатами кореляційного аналізу, актуальна тривожність виглядає цілком адаптивним досягненням, оскільки пов'язана із впевненістю в собі, самоцінністю (характеристиками позитивної Я-концепції), а також конструктивними техніками самопрезентації, а саме приклад для наслідування, приписування собі досягнень, виправдання з прийняттям відповідальності. Натомість особистісна тривожність пов'язана з надмірною центрованістю на собі (самоприв'язаність) та внутрішньою конфліктністю, що не сприяє соціально-психологічній адаптації особистості. Актуальна тривожність, як виявилось, здебільшого пов'язана з позитивними характеристиками Я-концепції, а особистісна тривожність характеризується амбівалентністю зв'язків: вона пов'язана як з позитивними характеристиками (впевненість в собі), так і з негативними (внутрішня конфліктність).

Факторний аналіз даних емпіричного дослідження за методом головних компонент з варімакс-обертанням дозволив створити 5-факторну модель, що описує загалом 67,51% дисперсії даних емпіричного дослідження. Перший фактор об'єднав у собі техніки самопрезентації: бажання сподобатися (факторна вага 0,84), приписування собі досягнень (факторна вага 0,76) та перебільшення досягнень (факторна вага 0,74). Цей фактор можна назвати фактором «гіперсоціального самостввердження». Він пояснює 21,17% дисперсії емпіричних даних. Перший фактор найбільш тісно пов'язаний з такими змінними дослідження, як самопрезентація шляхом залякування, прохання та негативної оцінки інших, тобто маніпулятивними стратегіями самопрезентації.

Другий фактор містить в собі одну змінну дослідження – внутрішню конфліктність (факторна вага 0,82) і пояснює 18,7% дисперсії емпіричних даних. Його можна назвати фактором «внутрішньої конфліктності». Другий фактор найтісніше пов'язаний з самопрезентацією шляхом перешкоджання собі, особистісною тривожністю та самозвинуваченням і відображає самооціночно-поведінкові особливості негативної Я-концепції, яка тісно пов'язана з особистісною тривожністю.

Третій фактор об'єднав такі змінні, як виправдання з прийняттям відповідальності (факторна вага 0,74) та зречення (факторна вага 0,76). Третій фактор пояснює 10,14% дисперсії емпіричних даних. Третій фактор найтісніше пов'язаний із виправданням із запереченням відповідальності і внутрішньою конфліктністю, він відображає стан розгубленості та дезорієнтації, що дозволяє назвати його фактором «складностей у прийнятті відповідальності».

Четвертий фактор містить змінні самоприв'язаності (факторна вага 0,81) та самоприйняття (факторна вага 0,73). Він пояснює 9,4% дисперсії емпіричних даних. Четвертий фактор найтісніше пов'язаний з такою змінною дослідження, як закритість. Отже, цей фактор відображає позитивний, але надмірно егоцентрований варіант самоствавлення, закритий відносно нової інформації та зворотного зв'язку, що також може призводити до дезадаптації. Цей фактор можна назвати фактором «егоцентризму».

П'ятий фактор об'єднав у собі змінні актуальної тривожності (факторна вага 0,71) та впевненості в собі (факторна вага 0,83). Він пояснює 8,1% дисперсії даних емпіричного дослідження. П'ятий фактор найтісніше пов'язаний з такими змінними дослідження, як приклад для наслідування, самокерівництво, відображене самоствавлення та самоцінність. Він відображає найближчу до реальності, найконструктивнішу стратегію поведінки та самовідношення: уважність до змін у зовнішньому середовищі, пильність, яка створює можливість для впевненості в собі, контролю над ситуацією та самоконтролю, врахування зворотного зв'язку, думок оточуючих людей для побудови реалістичної Я-концепції, яка включає переконання у цінності власного Я, можливість для передачі свого конструктивного досвіду іншим людям. Цей фактор можна назвати фактором «позитивної Я-концепції та адаптивної взаємодії з середовищем».

Як можна побачити у матриці факторних навантажень, із актуальною тривожністю найтісніше пов'язаний п'ятий фактор «позитивної Я-концепції та адаптивної взаємодії з середовищем», а з особистісною тривожністю – другий фактор «внутрішньої конфліктності». Проте, якщо особистісна тривожність не гіпертрофована і виражається адекватно, вона

спонукає людину бути відкритою до середовища, пильною, активно взаємодіяти з ним, застосовуючи механізм зворотного зв'язку, що сприяє соціально-психологічній адаптації.

Висновки. 1. Особи з високою актуальною тривожністю порівняно з особами з середньою актуальною тривожністю характеризуються вищими показниками самомоніторингу, самовпевненості, самокерівництва та самоцінності. Особам з високою особистісною тривожністю порівняно з особами з середньою особистісною тривожністю властиві вищі показники перешкоджання собі, бажання сподобатися, прохання та самоприв'язаності.

2. Актуальна тривожність перебуває у прямому зв'язку з самовпевненістю та самоцінністю. Особистісна тривожність прямо пов'язана з самовпевненістю, самоприв'язаністю та внутрішньою конфліктністю. Актуальна тривожність здебільшого пов'язана з позитивними характеристиками Я-концепції, а особистісна тривожність характеризується амбівалентністю зв'язків.

3. Факторна модель відобразила зв'язок особистісної тривожності із внутрішньою конфліктністю, самопрезентацією шляхом перешкоджання собі та самозвинуваченням та актуальною тривожності із впевненістю в собі, що відображає адаптивний характер помірної актуальною тривожності та невротичний характер особистісної тривожності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен. Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. (2): 042-052.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. Питер. 2012: 464.
3. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y. 1972.Vol.1.: 24-55.
4. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер. 2007: 192.
5. Озерова С.А. Психологические особенности структуры личности тревожного подростка: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М. 1999: 22.
6. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. Вопросы психологии. 1969. № 1: 131-137.
7. Самитова О.В. Психологические особенности «Я-концепции» тревожных детей младшего школьного возраста: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Астрахань. 2002: 22.
8. Атаманенко, Е.С. Теоретико-психологические аспекты изучения самосознания всвязи с эмоциональными особенностями личности. Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. 13 (2): 12-17.