

УДК 159.942

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

Галієва О. М.

аспірантка кафедри практичної психології
Класичного приватного університету, м. Запоріжжя
e-mail: olgamihailovna@ukr.net
ORCID: orcid.org/0000-0002-0236-5148

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОГА» ТА «ТРИВОЖНІСТЬ»

У статті здійснено теоретичний аналіз понять «тривога» та «тривожність» з метою їх чіткої диференціації. В ході аналізу визначено, що поняття «тривога» найчастіше використовується для опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний із певним об'єктом, рідше — для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. Розкрито суть поняття «тривожність», в результаті чого визначено, що переважна більшість авторів використовують його при описі особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; незначна кількість — при описі емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінації стану страху з однією або декількома іншими емоціями. Отримані висновки дозволяють виявити ключові методологічні моменти розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх практичних психологів.

Ключові слова: тривога, тривожність, стан, стрес, переживання, властивість особистості.

Постановка проблеми. Найважливішою методологічною основою наукового дослідження є не тільки формулювання визначення поняття, але і чітка диференціація його від інших близьких за значенням дефініцій. У випадку, коли істотні відмінності суміжних понять не встановлені, твердження про істинність висловлюваних положень стають бездоказовими. Для нашого дослідження принципового значення набуває розмежування близьких за значенням понять «тривога» та «три-

можність». Їх багатогранність та семантична невизначеність у психологічних дослідженнях є наслідком використання у різноманітних значеннях. Тому розгляд цих двох понять та їх диференціація дозволяють привести різні трактовки у певну систему; виявити ключові методологічні моменти розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх психологів у процесі професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині існує значна кількість наукових досліджень, пов'язаних із вивченням проблеми тривоги та тривожності. Психологічні аспекти тривоги та тривожності розкриті у працях Адлера А. [1], Березіна Ф. [2], Воскресенської О. [3], Габдрєєвої Г. [4], Гольєвої Г. [6], Долгової В. [6], Захарова О. [10], Ізарда К. [12; 36], Ільїна Є. [13], Кемпінські А. [14], Кордуелла М. [16], Кочубей Б. [17], Крижановської Н. [6], Кричфалушій М. [18], Латюшина Я. [7], Льодокової Г. [20], Напрімерова О. [7], Нємова Р. [22], Нуллера Ю. [23], Овчарової Р. [24], Полдінгера В. [38], Прихожан А. [25; 26], Рейковського Я. [27], Скворцової М. [29], Спілбергера Ч. [39], Тейлора Дж. [40], Фрейда З. [34; 32], Хорнблоу Е. [35], Царькової О. [33], Ясперса К. [37] та інших.

Ряд дослідників (Гулько Г. [5], Кисловська В. [15], Спілбергер Ч. [30], Лукасік А. [19], Малолеткова А. [21], Прихожан А. [26], Скворцова М. [29]) розкривають суть поняття «тривога» у порівнянні із поняттям «тривожність».

Гулько Г. характеризує тривогу та тривожність як складні та багатогранні поняття, у яких збігаються не лише афективні, але й інші компоненти, які грають важливу роль у розумінні цих понять [5].

В якості критерію розмежування тривоги і тривожності Кисловська В. пропонує виокремити адекватність переживання реальному стану суб'єкта. Тривога визначається нею як переживання, викликане реальним неблагополуччям суб'єкта в будь-якій галузі. Стале, неадекватне об'єктивним обставинам переживання тривоги є особистісним утворенням. Особистісний конструкт, як зазначає дослідниця, про який йде мова, отримав назву особистісної тривожності (тобто тривожності як риси, властивості особистості) [15].

Відповідно теорії Спілбергера Ч., розрізняють тривогу як стан (тимчасове переживання) і тривожність як властивість особистості (стійка риса характеру) [30, с. 12–24]. Подібні висновки роблять й інші науковці.

У вітчизняній традиції, на думку Лукасік А., як правило терміном «тривога» визначається емоційний стан, а терміном «тривожність» — особистісна якість (однак нерідко термін «тривожність» застосовують і для визначення обох видів тривожності) [19].

Малолеткова А. робить у власному дослідженні висновок про те, що ці поняття знаходяться у єдиному семантичному просторі, причому тривожність може бути рисою характеру, а може бути обумовлена наявністю травмуючої для особистості ситуації, яка не є при цьому властивістю особистості. Результатом дії тривожності буде наявність у індивіда тривоги, як емоційного стану, характерного для нього в конкретній ситуації або навіть поза нею [21].

Прихожан А. зазначає, що тривожність розрізняють як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості. У вітчизняній психологічній літературі, як вона підкреслює, цю розбіжність зафіксовано у відповідних категоріях: «тривога» і «тривожність». Остання категорія, крім того, використовується і для опису явища в цілому [26].

Скворцова М. досліджує проблему самоактуалізації та тривожності, як фактора міжособистісних відносин студентів гуманітарних спеціальностей. Під тривоگوю Скворцова розуміє ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу. Тривожністю ж вона називає властивість особистості, яка загострює цю реакцію та робить людину схильною до переживання тривоги у певних ситуаціях [29].

Таким чином, при визначенні понять «тривога» та «тривожність» спостерігаємо відсутність єдиного їх трактування, що свідчить про те, що психологи розмежовують ці два поняття на різних підставах. Точки зору вчених про співвідношення цих термінів коливаються від їх ототожнення до чіткої диференціації. Отже, одним із факторів, який обумовлює невирішеність проблеми тривожності, є відсутність єдиного концептуального

підходу до визначення «тривоги» і «тривожності». Подолання багатозначності у використанні цих понять, точне визначення досліджуваних явищ дозволить у майбутньому вирішити проблему зниження тривожності майбутніх психологів.

Формулювання цілей статті. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу понять «тривога» і «тривожність» задля виявлення їх співвідношення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Низка дослідників понять «тривога» та «тривожність» (Гулько Г. [5], Долгова В. [6], Гольєва Г. [6], Крижановська Н. [6], Дубовік Є. [8], Зинов'єва Е. [11], Ільїн Є. [13], Лукасік А. [19], Малолеткова А. [21], Прихожан А. [26], Скворцова М. [29], Турчак О. [31] та інші) згодні з тим, що питання тривожності було вперше поставлене та підтягалось спеціальному розгляду у роботах Фрейда З. У 1926 р. Фрейд З. видав працю «Гальмування, симптоми, тривога», в якій вперше виокремив стан тривоги та занепокоєння. Вчений охарактеризував цей стан як емоційний, такий, який включає в себе відчуття очікування, невизначеності та безнадійності [32; 34].

В англійській мові тривога та тривожність позначаються одним словом — anxiety, тому для визначення суті поняття треба звертати увагу на контекст, в якому воно вживається. В українській мові слова «тривога» та «тривожність» мають різне значення [3]. Розкриємо послідовно зміст цих понять.

Проблема тривоги розглядається у низці досліджень: Березіна Ф. [2], Воскресенської О. [3], Гольєвої Г. [6], Долгової В. [6], Захарова О. [10], Ільїна Є. [13], Кемпінські А. [14], Кочубей Б. [17], Крижановської Н. [6], Нуллера Ю. [23], Овчарової Р. [24], Полдінгера В. [38], Рейковського Я. [27], Скворцової М. [29], Спілбергера Ч. [39], Тейлора Дж. [40], Фрейда З. [32; 34], Хорнблоу Е. [35], Ясперса К. [37]. Розглянемо визначення поняття «тривога» цих науковців у хронологічному порядку.

З точки зору Тейлора Дж. (1953) тривога — це потяг або стабільна, стійка індивідуальна властивість, яка справляє стимулюючу дію на суб'єкта та включає когнітивний та соматичний компонент [40].

Згідно з Ясперсом К. (1963), тривогою є емоційний стан, який не пов'язаний з будь-яким об'єктом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх неодмінно співвідноситься з певним стимулом, об'єктом, який містить конкретну загрозу людині, її життю, благополуччю, здоров'ю. К. Ясперс відносив тривогу до так званого «безпредметного почуття», яке може стати значущим для людини тільки в тому випадку, якщо знайде собі об'єкт. На відміну від страху (Furcht), що має «певну спрямованість», тривога (Angst) «ні до чого не прив'язана» [37].

Спілбергер Ч. (1970) центральним елементом тривоги вважає відчуття загрози, тому, що стан тривоги виникає, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить в собі актуально чи потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди [39]. Гулько Г. зазначає, що у більшості випадків, при формулюванні суті поняття «тривога» автори спираються на визначення Спілбергера, який використовував це слово для опису неприємного за своїм емоційним забарвленням стану, що характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурих передчуттів, а на фізіологічному рівні пов'язаний із активізацією автономної нервової системи [5].

Полдінгер В. (1970) пропонує розглядати тривогу як відчуття невизначеної загрози, характер і час виникнення якої не піддаються передбаченню; почуття дифузійного побоювання і тривожного очікування [38].

Кемпінські А. (1975) розглядає тривогу як невизначене занепокоєння [14].

Хорнблоу Е. (1976) так характеризує тривогу: «суб'єктивне побоювання, яке наближається», зазвичай негативно забарвлене та спрямоване в майбутнє, на протигагу таким емоціям, як співчуття і почуття провини [35].

Рейковський Я. (1979) зауважує, що тривога — це негативний емоційний стан [27].

Захаров О. (1986) визначає тривогу як відчуття небезпеки, стан занепокоєння. Частіше вона проявляється в очікуванні будь-якої події, яку у більшості випадків важко прогнозувати та яка може мати неприємні наслідки. Таким чином, тривога

появляється як відгук на ситуацію невизначеності у результаті очікування неприємності [10].

У працях Березіна Ф. (1988) тривога розглядається як результат виникнення або очікування фрустрації та найбільш інтимний (і обов'язковий) механізм психічного стресу [2].

Кочубей Б. (1988) під тривогою розуміє відчуття неконкретної, невизначеної загрози, неясне відчуття загрози [17].

Льїн Є. (2001) визначає тривогу як емоційний стан гострого внутрішнього болісного незмістовного занепокоєння, який пов'язаний у свідомості індивіда із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж передчуттям чогось вагомого, значущого для людини у стані невизначеності [13, с. 142].

Як зазначає Овчарова Р. (2003), тривога це емоційно зосереджене відчуття майбутньої загрози [24].

Скворцова М. (2005) під тривогою розуміє ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу [29].

Відповідно до думки Нуллера Ю. (2008), тривога є психологічним компонентом стресу. Тому термін «тривога» часто застосовується для визначення всього комплексу біохімічних, ендокринних, нейровегетативних та психічних процесів [23, с. 48].

Воскресенська О. (2015) розглядає тривогу як емоційний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, переживанням очікування і невизначеності; почуття безпорадності. На її думку, тривога виникає в ситуаціях очікування небезпеки (коли її ще немає, може бути або не бути), причому поки не уявляючи, яким чином з нею впоратися. Згідно з Воскресенською О., тривога є комбінацією таких емоцій як страх, сум, сором, провина. Переживання тривоги властиво будь-якій людині в адекватних ситуаціях [3].

Тривога, як вважають Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н. (2015), це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуття небезпеки [6].

Аналіз наведених визначень понять «тривога» вказує на наявність такої загальної точки зору: найчастіше цей термін використовується дослідниками для опису процесу очікування небезпеки (Воскресенська О., Гольєва Г., Долгова В., Кемпін-

ські А., Кочубей Б., Крижановська Н., Овчарова Р., Полдінгер В., Спілбілгер Ч., Хорнблоу Е.) або стану занепокоєння (Захаров О., Ільїн Є., Рейковський Я., Спілбергер Ч., Ясперс К.), який не пов'язаний з певним об'єктом (Воскресенська О., Захаров О., Ільїн Є., Кемпінські А., Кочубей Б., Полдінгер В., Скворцова М., Хорнблоу Е., Ясперс К.), рідше — для опису результату виникнення фрустрації (Березін Ф.) або як механізм (Березін Ф.) та компонент (Овчарова Р.) стресу.

За логікою перейдемо до розгляду наступного поняття — «тривожність». Поняття «тривожність» таке ж об'ємне за значенням, як і «тривога». Тривожність є предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених: Адлера А. [1], Габдреевої Г. [4], Гольєвої Г. [6], Долгової В. [6; 7], Захарова О. [9], Ізарда К. [12; 36], Кордуелла М. [16], Крижановської Н. [6], Кричфалушій М. [18], Латюшина Я. [7], Льодокової Г. [20], Напрімерова О. [7], Нємова Р. [22], Прихожан А. [25; 26], Скворцової М. [29], Царькової О. [33]. У психолого-педагогічних дослідженнях цих авторів поняття «тривожність» має багаточисельні трактовки. Розглянемо кожен у хронологічному порядку, як і у попередньому випадку.

Адлер А. (1931) розглядає тривожність як рису характеру, яка сформована у людини від раннього дитинства. Він вказує на те, що тривожність «значною мірою псує їй життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває її надію прожити власне життя в повній мирі й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності. Ми можемо боятися світу поза нами або власного внутрішнього світу» [1, с. 18].

На думку Ізарда К. (1977), тривожність є не незалежним феноменом, а певним феноменом, який об'єднує страх з однією або декількома іншими емоціями. Наприклад, гнівом, провинною, соромом, цікавістю [12; 36].

Габдреева Г. (1990) визначає тривожність як особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервово-психічних захворювань у студентів. Крім того, у своєму дослідженні «Формування здатності до саморегуляції психічним станом у студентів з високим рівнем тривожності»

автор показує, що висока тривожність зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, особливо під час екзаменів; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах; є однією із причин низького соціального статусу особистості [4].

Значний внесок у розробку проблеми тривожності в психології зроблений Прихожан А. (1996). На її думку тривожність — це стійке особистісне утворення, яке виявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на противагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість прийняти рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею тощо [25]. Прихожан А. вказує, що тривожність — це почуття емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки [26, с. 39].

Немов Р. (1997) трактує тривожність як властивість людини приходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [22].

Кордуелл М. (1999) пропонує таке визначення: «тривожність — почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією». Автор зазначає, що прояви тривожності можуть бути присутніми у багатьох психологічних розладах (фобії, посттравматичні стреси, одержимо-нав'язливі розлади) та, у зв'язку із цим твердженням, вводить такі поняття як тривожні розлади, тривожні реакції, об'єктивна тривожність. Остання розуміється як стан тривожності, який виникає, коли ми вважаємо, що підлягаємо реальній загрозі, що спонукає до швидких дій для спасіння життя [16].

Захаров О. (2000) визначає тривожність як емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози [9].

Долгова В., Напрімеров О., Латюшин Я. (2002) вважають, що тривожність — це стійка особистісна психологічна особливість, яка обумовлена слабкістю нервових процесів та проявляється в емоційному дискомфорті, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, загрозової небезпеки та переживанням занепокоєння [7].

Скворцова М. (2004) називає тривожністю особистісну властивість, яка загострює ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу та робить людину схильною до переживання тривоги у тих випадках, коли більшість людей її не відчують [29].

Льдокова Г. (2006) розглядає тривожність як багатозначний психологічний термін, яким описують як відповідний стан індивіда у певний момент часу, так і стійку властивість особистості будь-якої людини. Автор розуміє тривожність як схильність людини до переживання тривоги, що має низький поріг виникнення реакції тривоги та є одним із основних параметрів індивідуальних відмінностей [20].

Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми тривожності, Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н. (2015) прийшли до висновку про те, що тривожність — це стан, який характеризується схильністю індивіда, у більшості ситуацій, відчувати переживання, побоювання та неспокій [6].

Царькова О. (2015) зазначає, що тривожність — негативний емоційний стан, який у ситуаціях загрози виявляється в очікуванні негативного розвитку подій [33, с. 479–491].

Кричфалушій М. (2015) визначає тривожність як емоційний стан людини, який виникає за умов можливих несподіванок як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей [18, с. 19–23].

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують в своєму понятійному апараті термін «тривожність», ми прийшли до таких висновків: переважна більшість авторів використовують його при описі особистісної якості та властивості особистості (Адлер А., Габдреева Г., Льдокова Г., Немов Р., Прихожан А., Скворцова М.) або стану дискомфорту (Гольє-

ва Г., Долгова В., Захаров А., Крижановська Н., Кричфалушій М., Льдокова Г., Царькова О.); незначна кількість — як почуття страху (Кордуелл М.) або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями (Ізард К.).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Згідно з проведеним оглядом концептуальних позицій вчених щодо розуміння понять «тривоги» та «тривожності» можна зробити такі узагальнення:

– в психології немає однотайної думки про співвідношення тривоги та тривожності;

– при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту;

– ряд авторів в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

Диференціація понять дозволяє нам виявити ключові методологічні моменти розробки прикладних аспектів проблеми зниження тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер ; [пер. Е. А. Цыпина]. — Санкт-Петербург : Гуманитар. агентство «Акад. проект», 2000. — 253 с. — Первое изд. : Adler A. Menschenkenntnis / Alfred Adler. — Leipzig, 1931.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л. : Наука, 1988. — 270 с.
3. Воскресенская Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова ; М-во образования РБ, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ имени П. М. Машерова. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. — 53 с.
4. Габдреева Г. Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Г. Ш. Габдреева — М., 1990. — 224 с.

5. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Г. О. Гулько — Київ, 2017. — 249 с.
6. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, Н. В. Крыжановская. — М. : Перо, 2015. — 172 с.
7. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В. И. Долгова, А. А. Напримеров, Я. В. Латюшин. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. — 167 с.
8. Дубовик Е. Ю. Родительское отношение к часто болеющему ребенку дошкольного возраста как фактор формирования тревожности : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.13 / Е. Ю. Дубовик. — Казань, 2006. — 167 с.
9. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. — М. : Апрель-пресс, 2000. — 448 с.
10. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. — Москва : Педагогика, 1986. — 112 с.
11. Зиновьева Э. В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Э. В. Зиновьева — Москва, 2005. — 260 с.
12. Изард К. Е. Эмоции человека : [пер. с англ.] / Кэррол Е. Изард; под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. — М. : Изд-во МГУ, 1980. — 439 с.
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2001. — 752 с.
14. Кемпински А. Психопатология неврозов / А. Кемпински ; пер. с пол. Е. Квятковска ; ред. З. Михалик. — Варшава : Польское гос. мед. изд-во, 1975. — 400 с.
15. Кисловская В. Р. Зависимость между социальным статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В. Р. Кисловская. — М., 1972. — 26 с.
16. Кордуэлл М. Психология А-Я : словарь-справочник / Майк Кордуэлл. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 448 с. — Первое изд. : Cardwell M. The complete A-Z: psychology handbook / Mike Cardwell. — London, 1999
17. Кочубей Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. — Москва : Знание, 1988. — 80 с.
18. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалушій, Л. Гвітецький, О. Швай, В. Тарасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. — Луцьк, 2015. — № 4 (32). — С. 19–23.
19. Лукасик А. В. Взаимосвязь самостоятельности познавательной деятельности и тревожности личности : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / А. В. Лукасик. — Москва, 2000. — 156 с.
20. Лыдкова Г. М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом : монография / Г. М. Лыдкова. — Елабуга : Алмедиа, 2006. — 160 с.

21. Малолеткова А. В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / А. В. Малолеткова. — Казань, 2003. — 196 с.
22. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии. — 3-е изд. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 688 с.
23. Нуллер Ю. Л. Структура психических расстройств / Ю. Л. Нуллер. — К. : Сфера, 2008. — 128 с.
24. Овчарова Р. В. Практическая психология образования : учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов / Р. В. Овчарова. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 448 с.
25. Прихожан А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности : (Личностный аспект) : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.13 / А. М. Прихожан. — М., 1996. — 307 с.
26. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М. : МОДЭК, 2000. — 304 с.
27. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. — М. : Прогресс, 1979. — 129 с.
28. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2013. — № 3. — С. 42–52.
29. Скворцова М. В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05 / М. В. Скворцова. — Самара, 2004. — 215 с.
30. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 12–24.
31. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Турчак ; Нац. ун-т «Остроз. акад.». — Острог, 2015. — 194 с.
32. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / научный редактор и автор вступления М. В. Ромашкевич. — М. : Геррус, 2005. — С. 15–79.
33. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. В. Царькова, С. В. Радченко // Актуальні проблеми психології. — 2015. — Т. 7, вип. 38. — С. 479–491.
34. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety / S. Freud // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. — London, 1959. — P. 75–176.
35. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study / A. R. Hornblow, M. A. Kidson // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. — Australia, 1976. — № 10. — P. 339–341.

36. Izard C. E. Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series) / C. E. Izard. — New York : Springer Science, 1977. — 496 p.
37. Jaspers K. General psychopathology / K. Jaspers. — Chicago : University of Chicago Press, 1963. — 922 p.
38. Poldinger W. Aspects of anxiety / W. Poldinger // Anxiety and tension. — New therapeutic aspects. — Basel, 1970. — P. 7–21.
39. Spielberger C. D. Manual for the state–trait–anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. — Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. — 10 p.
40. Taylor J. A. Apersonality scale of manifest anxiety / J. A. Taylor // The Journal of Abnormal and Social Psychology. — 1953. — № 48 (2). — P. 285–290.

REFERENCES

1. Adler, A. (2000). Ponjat' prirodu cheloveka [*Understand human nature*]. Sankt-Peterburg [in Russian].
2. Berezin F. B. (1988). Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka [*Mental and psychophysiological human adaptation*]. Leningrad [in Russian].
3. Voskresenskaja E. V., Mel'nik E. V. & Kuhtova N. V. (2015). Psihologija straha i trevogi v sportivnoj dejatel'nosti (teoriya i praktika) [*Psychology of fear and anxiety in sports activities (theory and practice)*]. Vitebsk [in Russian].
4. Gabdreeva G. Sh. (1990). Formirovanie sposobnosti k samoupravleniju psihicheskim sostojaniem u studentov s vysokim urovнем trevozhnosti [*Formation of the ability to self-management of the mental state of students with a high level of anxiety*]. Candidate's thesis. Moskva [in Russian].
5. Gul'ko G. O. (2017). Psihologichni chinniki aktualizacii osobistisnih vlastivostej trivozhnogo spektru v situacii dosjagnennja [*Psychological events relevant to the particular power of the trivozhny spectrum in a situation*]. Candidate's thesis. Kii'v [in Ukrainian].
6. Dolgova V. I., Gol'eva G. Ju. & Kryzhanovskaja N. V. (2015). Innovacionnye psihologo-pedagogicheskie tehnologii v doshkol'nom obrazovanii : monografiya [*Innovative psychological and pedagogical technologies in preschool education*]. Moskva [in Russian].
7. Dolgova V. I., Naprimerov A. A. & Latjushin Ja. V. (2002). Formirovanie jemocional'noj ustojchivosti lichnosti [*Formation of emotional stability of personality*]. Sankt-Peterburg [in Russian].
8. Dubovik E. Ju. (2006). Roditel'skoe otnoshenie k chasto bolejušhemu rebenku doshkol'nogo vozrasta kak faktor formirovanija trevozhnosti [*Parental attitude towards a frequently ill preschool child as a factor in the formation of anxiety*]. Candidate's thesis. Kazan' [in Russian].
9. Zaharov A. I. (2000). Proishozhdenie detskih nevrozov i psihoterapija [*The origin of childhood neuroses and psychotherapy*]. Moskva [in Russian].
10. Zaharov A. I. (1986). Kak predolet' strahi u detej [*How to overcome fears in children*]. Moskva [in Russian].

11. Zinov'eva Je. V. (2005). Shkol'naja trevozhnost' i ee svjaz' s kognitivnymi i lichnostnymi osobennostjami mladshih shkol'nikov [*School anxiety and its relationship with the cognitive and personal characteristics of younger students*]. Candidate's thesis. Moskva [in Russian].
12. Izard K. E. (1980). Jemocii cheloveka [*Human emotions*]. Moskva [in Russian].
13. Il'in E. P. (2001). Jemocii i chuvstva [*Emotions and feelings*]. Sankt-Peterburg [in Russian].
14. Kempinski A. (1975). Psihopatologija nevrozov [*Psychopathology of neurosis*]. Varshava [in Russian].
15. Kislovsckaja V. R. (1972). Zavisimost' mezhdu social'nym statusom i simptomom trevozhnosti ozhidaniy v social'nom obshhenii [*The relationship between social status and a symptom of anxiety expectations in social communication*]. Extended abstract of candidate's thesis. Moskva [in Russian].
16. Kordujell M. (1999). Psihologija A-Ja : slovar'-spravochnik [*Psychology AZ : dictionary reference*]. Moskva [in Russian].
17. Kochubej B. I. & Novikova E. V. (1988). Jemocional'naja ustojchivost' shkol'nika [*Emotional stability of the student*]. Moskva [in Russian].
18. Krichfalushij M., Gnitec'kij L., Shvaj O. & Tarasjuk V. (2015) Samoocinka stanu trivozhnosti v studentiv tret'ogo kursu zaochnoi formi navchannja v real'nih umovah navchal'noi dijal'nosti [*Self-centeredness will be trivozhnosti in students of the third year in absentia i forming the foundation in real minds of the beginning of evening*]. Fizichne vihovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi. — Physical training, sport and culture are healthy for the young people, 4 (32), 19–23 [in Russian].
19. Lukasik A. V. (2000). Vzaimosvjaz' samostojatel'nosti poznavatel'noj dejatel'nosti i trevozhnosti lichnosti [*The relationship of the independence of cognitive activity and anxiety personality*]. Candidate's thesis. Moskva [in Russian].
20. L'dokova G. M. (2006). Negativnye psihicheskie sostojanija studentov v situacijah s neopredelennym ishodom [*Negative mental states of students in situations with uncertain outcome*]. Elabuga [in Russian].
21. Maloletkova A. V. (2003). Snizhenie situativnoj trevozhnosti kak pokazatel' jeffektivnosti psihologicheskoi podgotovki studentov pedagogicheskogo vuza [*Reduction of situational anxiety as an indicator of the effectiveness of psychological training of students of a pedagogical university*]. Candidate's thesis. Kazan' [in Russian].
22. Nemov R. S. (1997). Psihologija [*Psychology*]. Moskva [in Russian].
23. Nuller Ju. L. (2008). Struktura psihicheskikh rasstrojstv [*Structure of mental disorders*]. Kiiiv [in Russian].
24. Ovcharova R. V. (2003). Prakticheskaja psihologija obrazovanija [*Practical psychology of education*]. Moskva [in Russian].
25. Prihozhan A. M. (1996). Psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika trevozhnosti : (Lichnostnyj aspekt) [*Psychological nature and age dynamics of anxiety: (Personality aspect)*]. Doctoral dissertation. Moskva [in Russian].

26. Prihozhan A. M. (2000). Trevozhnost' u detej i podrostkov : psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika [*Anxiety in children and adolescents: the psychological nature and age dynamics*]. Moskva [in Russian].
27. Rejkovskij Ja. (1979). Jeksperimental'naja psihologija jemocij [*Experimental psychology of emotions*]. Moskva [in Russian].
28. Sidorov K. R. (2013). Trevozhnost' kak psihologicheskij fenomen [*Anxiety as a psychological phenomenon*]. Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija filosofija. Psihologija. Pedagogika. — Bulletin of Udmurt University. A series of philosophy. Psychology. Pedagogy. Bulletin of Udmurt University. A series of philosophy. Psychology. Pedagogy, 3, 42–52 [in Russian].
29. Skvorcova M. V. (2004). Samoaktualizacija i trevozhnost' kak faktory mezhlichnostnyh otnoshenij studentov gumanitarnyh special'nostej [*Self-actualization and anxiety as factors of interpersonal relations of humanitarian students*]. Candidate's thesis. Samara [in Russian].
30. Spilberger Ch. D. (1983). Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovanija trevogi [*Conceptual and methodological problems of anxiety research*]. Stress i trevoga v sporte. — Stress and anxiety in sports, 12–24 [in Russian].
31. Turchak O. M. (2015). Psihologichni osoblivosti verbal'nih projaviv trivozhnosti studentiv u situacijah emocijnoi naprugi [*Psychological peculiarities of verbal manifestations of trivozhnost students in situation of emotive relations*]. Candidate's thesis. Ostrog [in Ukrainian].
32. Frejd Z. (2005). Tormozhenie, simptom i trevoga [*Inhibition, symptom and anxiety*]. Psihoanaliticheskaja hrestomatija. Klassicheskie trudy. — Psychoanalytic anthology. Classic works, 15–79 [in Russian].
33. Car'kova O. V. & Radchenko S. V. (2015). Teoretichni aspekti projavu psihologichnogo fenomenu trivozhnosti [*Theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety*]. Aktual'ni problemi psihologii. — Actual problems of psychology, Vol. 7, 38, 479–491 [in Russian].
34. Freud S. (1959). Inhibitions, Symptoms and Anxiety [*Inhibitions, Symptoms and Anxiety*]. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. — The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works, 75–176. London [in English].
35. Hornblow A. R. & Kidson M. A. (1976). The visual analogue for anxiety : a validation study [*The visual analogue for anxiety : a validation study*]. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. — Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 10, 339–341. Australia [in English].
36. Izard C. E. (1977). Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series) [*Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series)*]. New York [in English].
37. Jaspers K. (1963). General psychopathology [*General psychopathology*]. Chicago [in English].

38. Poldinger W. (1970). Aspects of anxiety [*Aspects of anxiety*]. Anxiety and tension. — Anxiety and tension, 7–21 [in English].
39. Spielberger C. D., Gorsuch R. L. & Lushene R. E. (1970). Manual for the state–trait–anxiety inventory [*Manual for the state–trait–anxiety inventory*]. Palo Alto, California [in English].
40. Taylor J. A. (1953). Apersonality scale of manifest anxiety [*Apersonality scale of manifest anxiety*]. The Journal of Abnormal and Social Psychology. — J. of Abnormal and Social Psychology, 285–290 [in English].

Галиева О. М.

аспирант кафедры практической психологии
Классического частного университета

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОНЯТИЙ «ТРЕВОГА» И «ТРЕВОЖНОСТЬ»

В статье осуществлен теоретический анализ понятий «тревога» и «тревожность» с целью их четкой дифференциации. В ходе анализа установлено, что понятие «тревога» чаще всего используется для описания процесса ожидания опасности или состояния беспокойства, которое не связано с определенным объектом, реже — для описания результата возникновения фрустрации или как механизм и компонент стресса. Раскрыта суть понятия «тревожность», в результате чего установлено, что подавляющее большинство авторов используют его при описании личностного качества и свойства личности, состояния дискомфорта; незначительное количество — при описании эмоционального дискомфорта, как чувство страха или как комбинация состояния страха с одной или несколькими другими эмоциями. Полученные выводы позволяют выявить ключевые методологические основы разработки прикладных аспектов проблемы снижения тревожности будущих практических психологов.

Ключевые слова: тревога, тревожность, состояние, стресс, переживания, свойство личности.

Galieva O.

The post-graduate student of the Department of Applied Psychology
Classic Private University

CONCEPTUAL DIFFERENTIATION OF «WORRY» AND «ANXIETY»

Theoretical analysis of the terms «worry» and «anxiety» was carried out in the article in order to clearly differentiate them. It is noted that in English, worry and anxiety are indicated in one word — anxiety, therefore, to determine the essence of terms should pay attention to the context in which it is used. In the Ukrainian words «worry» and «anxiety» have different meanings. The lack of a single interpretation of the terms «worry» and «anxiety» predetermines the fact that psychologists differentiate these two concepts on different grounds. During the analysis it was determined that the term «worry» is most often used to describe the process of waiting for a hazard or anxiety state that is not connected with a particular object, less often — to describe the result of frustration or as a mechanism and component of stress. The essence of the term «anxiety» was revealed, as a result it was determined that the vast majority of authors use it when describing the personality trait and personality factor or discomfort; few of authors — when describing emotional discomfort as a feeling of fear or as a combination of fear with one or more other emotions. In the process of theoretical analysis of two terms, the following generalizations were made: in psychology there is no general consensus about the correlation of worry and anxiety; when interpreting the term «worry», most researchers use it to describe the process of waiting for a hazard or condition that is characterized by a subjective sense of worry, and «anxiety» is also used to describe the personality trait and personality factor or discomfort; a number of authors in describing the terms «worry» and «anxiety» contend that it is an emotional state, persistent property, personality trait or character. The obtained conclusions will make possible to reveal the main methodological points of applied aspects development of the problem of reducing the anxiety of future practical psychologists.

Key words: worry, anxiety, state, stress, emotional experience, personality factor.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2019