

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ

Тривожність є поширеним явищем серед підлітків. Однак важливо розрізнити поняття тривоги та тривожності, оскільки вони мають різні визначення. Тривога-це тимчасовий прояв занепокоєння. Однак це короткочасне занепокоєння може перетворитися на довготривалий і стійкий стан, який називається тривожністю.

Також важливо розрізнити поняття «тривожність» та «страх». Психологічний словник визначає тривожність, як індивідуальну психологічну схильність, яка проявляється підвищеним занепокоєнням у різних життєвих ситуаціях [3]. А «страх» розуміється як внутрішній стан перед реальною або уявною загрозою.

Р.С. Нерв визначив тривожність як стійку або ситуативну. Це схильність відчувати страх або тривогу в певній життєвій ситуації, що призводить до стану надмірного занепокоєння.

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 [2].

У психологію поняття тривожності було внесено психоаналітиками.

Основоположник психоаналізу, З.Фрейд виділяв тривоги такі, як реалістична, невротична та моральна. На його думку, тривога служить сигналом, який вказує «Его» на небезпеку, яка наближається, що витікає з інтенсивних імпульсів. У відповідь на це «Его» вмикає захисні механізми: витіснення, проєкцію, раціоналізацію та інші. Важливим є те, що ці захисні механізми активуються несвідомо та спотворюють сприйняття реальності людиною [1].

Причинами тривожності є особливості нервової та ендокринної системи, ослаблення гальмівних процесів у нервовій системі та індивідуальний темперамент. Вона також може бути викликана повторюваним впливом певних ситуацій.

Пусковими механізмами тривожності можуть бути:

- внутрішньо-особистісна конфліктна ситуація між двома прагненнями, що суперечать одне одному, коли у людини недостатньо розвинена самооцінка, наявність надмірної відповідальності щодо учбового процесу – є індивідуальними особливостями особистості;
- неадаптивна поведінка у соціальному середовищі: соціальне неблагополуччя особистості, конфлікти.

На фізіологічному рівні тривожність характеризується:

- частим пульсом та частим диханням;
- підвищеною нервово-м'язовою напругою;
- нудотою, запамороченням, пітливістю, слабкістю та інше

Аналізуючи наукові дослідження щодо тривожності стає можливим виділення ряду негативних моментів щодо високого рівня особистісної тривожності. По-перше, людина з високим рівнем тривожності бачить світ довкола як ворожий та небезпечний. По-друге, високий рівень тривожності негативно впливає на професійну та навчальну діяльність, а також на адаптацію до соціального середовища. По-третє, коли рівень тривожності низький. Коли рівень тривожності низький, люди більш впевнені в собі, менше нервують, якщо вони роблять помилки в роботі або навчанні, вони адекватно реагують на критику і намагаються виправити свої помилки. Молоді люди з високим рівнем тривожності проявляють роздратування та нетерплячість. Пізніше це переростає в часте незадоволення своєю діяльністю, низьку самооцінку, а іноді і в депресію.

Література:

1. Зливков В., Лукомська С., Федан О. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях* : підручник. Київ : "Пед. думка", 2016. 218 с.
2. *Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі.* «Молодий вчений». 2022. № 105. С. 84.
3. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник* : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

УДК 159.942:159.922.2

*І. І. Савченко, студентка гр. 301-ФП
Науковий керівник : В. В. Шевчук, к. псих. н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Однією з проблем сьогодення є емоційне вигорання. Часто люди навіть не розуміють як вони потрапили у цю пастку. Але ніколи не пізно визначити чи є вигорання у вас.

Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Він зазвичай трактується як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, внаслідок завантаженості на робочому місці та недостатнього переключення на сім'ю, відпочинок тощо. «Вигорання» –