

**УДК 159.99**

## **О ВЛИЯНИИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ**

Семенов В.В.

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: vvs23@inbox.ru

Научный руководитель: Петренко Е.А., к.ф.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: petrenko19789@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные проблемы, связанные с возникновением личностной тревожности. Особое внимание уделяется существенному воздействию на гармоничное развитие личности, формирование ее самосознания и эффективности. Перечислены основные характеристики и симптомы личностной тревожности, формы ее проявления на поведенческом уровне.

**Ключевые слова:** переживание, личностная тревожность, нервная система, невроз, адаптация, самооценка, самосознание, апатия

## **ON THE IMPACT OF PERSONAL ANXIETY FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

Semenov V.V.

**Abstract:** The article deals with the main problems concerning personal anxiety and its development. A great attention is paid to the extent influence on the personal development, formation of its self-awareness and effectiveness. The main characteristics and symptoms of personal anxiety, the forms of its manifestation at the behavioral level are listed.

**Keywords:** experience, personal anxiety, nervous system, neurosis, adaptation, self-esteem, self-awareness, apathy

В обществе наблюдается тенденция к увеличению роста личностной тревожности. Нестабильная экономическая обстановка, растущий уровень преступности, экологические проблемы – все это заставляет чаще и чаще задумываться людей о сохранении безопасности, вследствие чего повышается тревожность.

Среди характеристик, которые определяют степень личностной тревожности можно отметить следующие факторы: адекватное переживание

личностной тревожности заключается в волнении перед важным событием, при этом человек внешне выглядит спокойным; повышенная личностной тревожности выдает себя: ладони увлажнены, появляются капли пота, глаза более подвижны, плечи приподнимаются, руки дрожат, появляется желание держать в руках что-то. Человек может становится подвижным, суетливым или его действия становятся, наоборот, медленными. Ему трудно контролировать голос, оставаться спокойным в ситуации можно ценой невероятных усилий. Настроение меняется от оптимизма до депрессии. Субъективно человек описывает чувства как напряжение.

Сильная тревожность проявляется усилением перечисленных выше проявлений, деятельность может быть дезорганизована. Возникает давящее переживание растерянности, апатии, депрессии, человек на грани паники. Неприятные и раздражающие телесные симптомы выражены. Болевые симптомы могут усиливаться. Проявления личностной тревожности могут носить соматический и поведенческий характер. Соматические проявления связаны с переменами во внутренних органах, системах организма: частое сердцебиение, нерегулярное дыхание, тремор, скованность движений. На уровне активности проявления тревожности разнообразны, они варьируются от апатии до демонстративной агрессивности и враждебности. Это часто случается при непринятии себя, своих ролей и жизни. Это присуще людям с выраженными неврозами и психическими нарушениями пограничного характера.

В результате возникает пониженный фон настроения, фиксируется комплекс неполноценности. Постоянная низкая самооценка приводит к зависимости от других, искаженному восприятию других. Неосознанно маскируя личностную тревожность, человек провоцирует негативное отношение окружающим, что усложняет внутреннее состояние. Человек часто привык скрывать чувства, демонстрируя ровное, спокойное поведение. Многие настолько овладели этим искусством, что могут скрывать даже сильную тревогу.

Это подтверждено рядом исследований: люди с высокой степенью тревожности имеют слабую нервную систему, высокую активацию в состоянии покоя, что обусловлено стимулирующим воздействием на кору мозга. Ю.А. Катыгин установил, что люди с высокой личностной тревожностью характеризуются инертностью нервных процессов и преобладанием торможения. Люди с низким нейротизмом больше, чем люди с высоким нейротизмом, характеризуются силой нервной системы, подвижностью и преобладанием возбуждения во внешнем балансе. Е.П. Ильин отмечает, что у людей с высоким уровнем личностной тревожности сильно выражен мотив достижения. Р. Кэттелл и И. Шейер показали, что воздействие окружающей среды сильнее и что только фактор Н, который входит в состав личностной тревожности, зависит от специфики наследственности. Есть и другие данные, которые свидетельствуют о влиянии генетики на проявление личностной тревожности.

Мужчины и женщины с низким уровнем социально-психологической адаптации проявляют больше личностной тревожности, что объясняется условиями жизни испытуемых. Проявления тревоги могут носить соматический и поведенческий характер. Соматические проявления связаны с изменениями внутренних органов, систем организма: учащенное сердцебиение, нерегулярное дыхание, дрожание конечностей, скованность движений.

На поведенческом уровне проявления повышенной тревожности еще более разнообразны и непредсказуемы. Они могут варьироваться от полной апатии и отсутствия инициативы до демонстративной агрессии. Это часто случается с низкой самооценкой. Низкая самооценка в большинстве случаев присуща людям с личностной тревожностью, застревающим и педантичным типами акцентуации характера. В результате возникает пониженный фон настроения, фиксируется комплекс неполноценности.

Постоянная чрезмерно низкая самооценка приводит к чрезмерной зависимости от других, отсутствию независимости и искаженному

восприятию других. Неосознанно маскируя свою тревогу, человек провоцирует негативное отношение к себе, что усложняет и без того тяжелое внутреннее состояние. Одним из наиболее частых проявлений тревоги является апатия и вялость. Конфликт между противоречивыми устремлениями разрешается вследствие неудачи любого начинания. Апатия часто является результатом отказа других механизмов преодоления тревоги.

Есть люди, которые лучше всего работают в состоянии постоянного напряжения, но для большинства людей ситуация жесткого временного давления является стрессовой. Такая ситуация может быть связана с плохой организацией труда (когда организационные процедуры занимают львиную долю рабочего времени), нехваткой кадров (когда один человек вынужден совмещать обязанности нескольких сотрудников), а также с самим характером деятельности, в которой периодически происходят «несчастные случаи» (например, бизнесмены, полицейские, врачи, вынужденные заниматься кризисными ситуациями).

Причинами перегрузки также могут быть нереально высокие личные притязания или требования начальства. Для большинства людей работа – самая важная часть жизни. И если общество недооценивает этот труд как незначительный и недостойный высокой оплаты, то это унижает достоинство человека. Низкооплачиваемые работники испытывают стресс в результате нарушения их требований. Они испытывают депрессию и чувство безнадежности. Часто это чувство усугубляется отношением руководителей, которые постоянно контролируют своих подчиненных, не доверяя их порядочности и компетентности.

Чувство недооценки и контроля разрушает в человеке стремление к профессиональному росту, заставляет сомневаться в своих силах. Человеческий организм, суточные ритмы которого определяются природными факторами, не приспособлен к работе в ночное время. Нарушение суточного ритма (например, ночные смены) вызывает психологический и физиологический стресс.

Личностная тревожность оказывает существенное воздействие на гармоничное развитие личности, формирование ее самосознания и эффективности.

### Библиографический список

1. Аведисова А.С. Тревожные расстройства // Александровский Ю.А. Психические расстройства в общей медицинской практике и их лечение. – М: ГЭОТАР-МЕД. 2019. – С. 66-73.
2. Азарнова, А.Н. Психологическое консультирование: базовые приемы и техники / А.Н. Азарнова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2019. – 317 с.
3. Калмыкова О.Ю. Применение практик осознанности в психотерапии в условиях цифровизации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С.182-187. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659157> (дата обращения: 21.01.2023).
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер: 2020. – 824 с.
5. Психотерапия: учебник для вузов / Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. – СПб.: Питер, 2019. – 472 с.
6. Яхина А.А. Цифровая психотерапия: как новые технологии меняют индустрию психологической помощи [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 240-244. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220773> (дата обращения: 10.01.2023).