

ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Тихомирова О.А.

Аннотация: Статья посвящена анализу тревожности. Тревожность, как самостоятельное понятие. Описывается психастенический, или тревожно-мнительный тип личности, характеризующийся доминированием тревоги.

Ключевые слова: тревожность, тревога, беспокойство, психастеническая личность, дети.

UNDERSTANDING ANXIETY IN MODERN PSYCHOLOGY

Tikhomirova O.A.

Abstract: The article is devoted to the analysis of anxiety. Anxiety as an independent concept. The psychasthenic, or anxious-suspicious personality type, characterized by the dominance of anxiety, is described.

Keywords: anxiety, alarm, anxiety, psychastic personality, children.

В современной психологии достаточно большое внимание уделяется тревоге. Первый исследователь тревоги, который сделал попытку объяснить её был З. Фрейд. С точки зрения Фрейда, она является функцией «Эго» и предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным, способом.

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности рассматривал тревогу, как симптом невроза. Больные неврозами – это люди, которые в раннем детстве переносили физические страдания, либо гиперопеку значимых близких, либо их отвергали. Вырастая при таких условиях, и уже будучи взрослыми людьми замечают у себя повышенный уровень тревожности, и поэтому одной из частых жалоб - отсутствие ощущения безопасности в межличностных отношениях.

В психологической литературе тревогу и тревожность в ряде случаев используются как синонимы, но чаще разводят в качестве самостоятельных

понятий. Определение тревоги, как состояния является ключевым для определения тревожности, как свойства личности. Тревожность - это «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [4]. По мнению ряда авторов, длительно существующее состояние тревоги может становиться свойством личности, переходя в категорию тревожности [1]. Тревожность является одним из основных рассматриваемых параметров индивидуальных различий. Заметна положительная корреляция между тревожностью и нервно-психическими, хроническими соматическими заболеваниями. Повышенный уровень тревожности также возникает у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы. При более детальном рассмотрении можно заметить, что тревожность выглядит, как фантазия, в которой есть переживание о потенциально не благополучном исходе ситуации, не имеющей для этого объективных предпосылок.

Личностная тревожность — это индивидуальная характеристика человека, дающая представление о его склонности:

а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающих его самооценке, самоуважению и престижу;

б) реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревоги [2].

Наблюдая за человеком в состоянии тревоги можем увидеть, что он воспринимает окружающий мир, как заключающий в себе угрозу и опасность, демонстрирует в поведении черты неуравновешенности, эмоциональной неустойчивости. Склонен к быстрой эмоциональной речи. Испытывает беспокойство и раздражительность. Ему трудно концентрироваться и контролировать свои эмоции. Физические симптомы могут также включать усталость, дрожь, проблемы со сном, боли в животе, головные боли и напряжение мышц.

Личность с выраженными чертами тревожности, — отмечает Ч.Д. Спилбергер, — склонна воспринимать окружающий мир как

закрывающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

В структуре тревожной личности выделяют — психастенический, или тревожно-мнительный тип. Тревожность, как правило, появляется при определенном стиле воспитания в родительской семье. Когда взрослые перекадывают “моральную и физическую ответственность” на ребенка по уходу и надзору за беспомощным или младшими членами семьи. «Повышенная моральная ответственность» может быть также связана с тем, что родители ожидают, либо требуют от ребенка какие-то выдающиеся успехи в учебе, спорте, занятиях рисованием и музыкой. В детстве такие дети имеют не по возрасту интеллектуальные интересы, любят много рассуждать, осторожные, пугливые, застенчивые. В подростковом возрасте начинают ярко проявляться главные черты, такие как нерешительность, неуверенность, тенденция к бесконечным рассуждениям, а также тревожная мнительность в виде разных фантазий об опасном будущем - своем и своих близких. Навязчивые опасения, любовь к самокопанию адресуются к ситуациям, которые маловероятны в будущем. Неприятные жизненные ситуации, которые уже произошли в их жизни пугают их меньше всего. Они придумывают себе приметы и ритуалы, которые, как им кажется, защитят их от невзгод и неудач. Это является их формой психологической защиты. Нерешительность особенно заметна в продолжительных и остро переживаемых ими колебаниях в те моменты, когда требуется произвести самостоятельный выбор. Но при этом, в ситуации, когда выбранное человеком решение требует незамедлительного претворения в жизнь, может быть обнаружена довольно специфичная для стороннего наблюдателя нетерпеливость — ждать и откладывать становится очень тяжело. Возникающая вследствие этого гиперкомпенсаторная реакция в отношении собственных свойств личности таких как нерешительность, неуверенность может проявляться в форме самоуверенных и безапелляционных фраз, повышенной

решимостью и поспешно совершенными действиями, в моменты требующие должной выдержки и расчета. Психастеническому типу личности свойственны такие симптоматические проявления, как затяжной процесс подготовки к какому либо виду деятельности, попытки сопоставить свои потенциальные возможности, попытки успокоить себя мыслями о том, что они только планируют что-либо узнать или взяться за что-либо. В процессе планирования своего дальнейшего будущего тревожно-мнительный человек упускает свое настоящее, что является одной из ключевых проблем тревожных людей, не привыкших к получению удовольствия от проживания жизни в формате «здесь и сейчас».

Как правило, психастенические типы личности не проявляют склонности к девиантным формам поведения, алкоголизму, наркомании и полинаркомании. Вопреки склонности к самоанализу, результаты оценки себя не всегда отражают реальность. Психастеник способен обнаружить и присвоить себе черты различных типов, совершенно ему не присущие. В случае когда, сложные жизненные обстоятельства вынуждают проявлять повышенную ответственность, психастеник может отреагировать формированием обсессивно-фобического невроза [3].

«Правда в том, что тревожность одновременно феномен биологии и философии, тела и духа, инстинкта и рассудка, личности и культуры. Тревога, переживается как ощущение на духовном и психологическом уровне, поддается научным измерениям на уровне молекулярном и физиологическом» [5].

Тревожность многолика, поэтому изучают ее с разных точек зрения. Представители разных психологических школ - направлений то спорят, то заимствуют друг у друга методы. Вряд ли какой-то из подходов в ближайшее время уверенно потеснит все остальные: у тревожности множество проявлений и, чтобы изучать ее, нужно комбинировать всё

новые и новые точки зрения. Что остается неизменным, так это сам тревожный человек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л., 1984.
2. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. – С.124-126.
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983.
4. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону, 1998.
5. Скотт Стоссел (Stossel Scott). Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя. Alfred A. Knopf, New York 2013.
6. Устинова Е.А. Возрастные границы подросткового периода // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №1. – С.148-151. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566591>.
7. Шапорева О.Н. Формирование готовности у сотрудников организации к обучению // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 1. – С.173-176. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566597>.