

УДК 37.013

Осетрова Лилия Владимировна

магистрант
Московский педагогический государственный
университет
Москва, Россия
lv_osetrova@student.mpgu.edu

Liliya V. Osetrova

Post-graduate student
Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russia

Федотова Лилия Олеговна

магистрант
Московский педагогический государственный
университет
Москва, Россия
fedvo@vuz-gsi.ru

Liliya O. Fedotova

Post-graduate student
Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russia

ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

THE CONCEPT OF ANXIETY IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGY

Аннотация

Сложные социально-экономические изменения, которые происходят в современном обществе, требуют от обычного человека устойчивости к стрессовым ситуациям, скорой и конструктивной адаптации к меняющимся условиям, конкурентоспособности, поскольку без этого невозможно прогрессивное развитие личности. Но именно в такие периоды, на протяжении которых экономико-политические общественные отношения характеризуются нестабильностью, нельзя не отметить наличие интенсивной примитивизации молодежного сознания, при этом, наблюдаются такие проявления как: грубость, цинизм, агрессивность, жестокость, которые являются глубинными внутренними переживаниями – тревогой, опасением, тревожностью, страхом, что является приобретенным личностным свойством.

Ключевые слова:

тревога, тревожность, проблема тревожности

Abstract

The complex socio-economic changes that are taking place in modern society require the ordinary person to be resilient to stressful situations, rapid and constructive adaptation to changing conditions, competitiveness, because without this it is impossible to progressively develop the individual. But it is during such periods, during which economic and political social relations are characterised by instability, that it is impossible not to note the presence of intensive primitivisation of youth consciousness, while such manifestations as rudeness, cynicism, aggressiveness, cruelty are observed, which are deep internal experiences - anxiety, fear, anxiety, fear, which is an acquired.

Keywords:

anxiety, anxiety, anxiety problem

Четкое единое определение «тревожности», аналогично иным понятиям, отсутствует. Отметим наличие множества позиций, трактовок этого понятия. Следует отметить, что раньше понятия «тревожность» и «страх» соотносились друг с другом при переводе с иностранных языков. Рассмотрим данный термин в иных языках, к примеру, в немецком – это «Angst», «Furcht», в английском – «anxiety», «Fear», французском – «angiosse». Перевод на русский язык данных слов практически идентичен, все они означают, страх, тревогу, сильное беспокойство, следовательно, можно сделать вывод, что тревожность по своей сути является сильной тревогой или

страхом. Причиной такой неопределенности понятия «тревожность» в научной литературе может объясняться тем, что оно использовалось исследователями в различных значениях [1].

На сегодняшний же день все больше исследователей приводят собственные формулировки, определяющие суть феномена «тревожности», так, Л. И. Божович в своем исследовании рассматривает тревожность как «интенсивную болезнь или предвидение болезни, которая когда-то была у человека. При этом такая «болезнь» должна быть осознаваемой» [2]. Иными словами, психолог определяет тревожность как расстройство здоровья, нарушение правильной жизнедеятельности организма.

Согласно позиции А.М. Прихожан [3], понятие тревожности следует рассматривать как некий эмоциональный дискомфорт, причиной которого является опасность, ожидание неблагоприятного исхода событий. Как отмечено исследователем появление тревожности является одной из характеристик, отражающих темперамент, личностную черту, что является устойчивым индивидуальным свойством.

Р.С. Немовым определено наличие тревожности в качестве человеческого свойства [4]. Исследователь считает, что возникновение тревоги, страха в той или иной ситуации обуславливается повышенным беспокойством индивида. Согласно позиции, В. В. Давыдова [5] категория тревожности представлена психологической особенностью каждого индивида, которой характерна склонность к беспокойству в той или иной жизненной ситуации.

Большинство исследователей утверждают, что тревожность сопутствует индивиду на протяжении всей жизни. Первое проявление наблюдается при соприкосновении с той или иной обстановкой неблагоприятного характера. Понятие тревожности Д. Бокумом, Г. Крейгом [6] определяется в качестве личностного свойства, фактора, являющегося определяющим в процессе развития тревожности. Как отмечено вышеуказанными авторами, каждый человек обладает внутренним исходным беспокойством, тревогой, причиной появления которой являются межличностные отношения. При этом отмечается ощущение ребенком тревоги в случае наличия данного ощущения у матери. Существует непосредственная взаимосвязь тревоги и угрозы безопасности. Во избежание появления тревоги, требуется ее минимизация, прибегая к разным защитным, контролирующим поведенческим методам.

Как указано С.С. Степановым, «тревожность» - «это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [7]. Вместе с тем, наличие тревожности рассматривается исследователем и в качестве состояния, когда сенсорное внимание, моторное напряжение при ощущении опасности, угрозы подготовительно целесообразно повышается. Посредством возникновения тревоги появляется естественная реакция на страхи человека.

В рамках данной статьи основной следует считать трактовку, являющуюся максимально точной, емкой: понятие тревожности является психическим состоянием, причиной возникновения которого являются стрессовые ситуации, трудности, изменения в обстановке, признаком которых являются специфические переживания (волнение, опасение, нарушение спокойствия).

Следует отметить, что возникновение тревожности, являющейся личностной чертой, происходит лишь при наличии тревожного состояния. Учитывая частоту ее возникновения, ее интенсивность, специалист определяет принадлежность человеку «личностной тревожности».

На сегодняшний день в научной литературе принято выделять наличие двух ее типов. Первая представлена ситуативной тревожностью, причиной возникновения которой является появление беспокойства. Впервые, данная категория была подразделена З. Фрейдом. Согласно представленной им классификации, тревожность является состоянием, а также личностной чертой. На ранних этапах исследований он указывал следующее: «борьба между Эго и влечениями либидо является причиной вытеснения и источником тревоги» [8].

В дальнейшем З. Фрейд констатировал наличие двух разновидностей такой эмоции, как тревога. «Первичную тревогу» он выдвигает на первое место, т. к. она сопровождается паникой, испугом, причиной чего является потрясение в определенных ситуациях. Проявление «сигнальной тревоги» представляет собой реакцию на внутреннюю опасность, и является побуждением к использованию защитных механизмов. То есть, З. Фрейдом наличие тревожности впервые было разделено на появление определенного состояния, наличие у человека навыка обнаружения опасности.

Таким образом, разные авторы определяют тревожность, тревогу с учетом конструктор, состоящих из:

- черты, состояния;

- частной, общей;
- реактивной либо личностной.

В качестве широко исследованного выступает наличие соотношения между «чертой», а также «состоянием». В данном случае появление тревоги следует рассматривать в качестве эмоционального состояния, причиной возникновения которого является предчувствие опасности, угроз. Некоторыми исследователями указывается на наличие скрытой, неопределенной, неявной опасности. Угрозы могут присутствовать внутренние, а также внешние. Нельзя не отметить позицию, которая рассматривает появление страха как реакцию на наличие угрозы индивиду. В данном случае опасность угрожает ценностям человека, его представлениям, общественному положению.

В качестве второго вида выступает наличие личностной тревожности, являющейся личностной человеческой чертой, сопровождающейся постоянным переживанием в той или иной жизненной ситуации. Появление личностной тревожности можно характеризовать наличием безотчетного страха, неопределенного ощущения угроз, восприятия всех событий в качестве опасных, неблагоприятных. Дети, у которых присутствует такого рода состояние, имеют постоянное подавленное настроение, настороженность, пугливость, восприятие окружающих как врага. Закрепление данного состояния в перспективе происходит посредством формирования таких черт, как пессимизм и низкая самооценка.

Некоторые исследователи личностную тревогу рассматривают в качестве хронической предрасположенности к эмоциональному реагированию на ситуацию с отсутствием угроз, в результате чего происходит конвергенция тревоги и высокой эмоциональности, чувствительности в эмоциогенных ситуациях. При наличии такого типа тревоги можно отметить также слабость, неуравновешенность нервного процесса, что обуславливает повышенную тревожность. Тревогу здесь можно рассматривать в качестве одного из свойств, характерных личностному темпераменту.

Согласно позиции Дж. Айкарди [9] тревога – это личностная черта, являющаяся мотивом либо же поведенческой приобретенной диспозицией. Исследователь отмечает, что появление тревоги сопровождается предрасположенностью индивида к безопасным ситуациям как к угрожающим, в результате чего проявляется тревога.

Нельзя не отметить точку зрения вышеуказанного автора, согласно которой имеет место разнообразие поведенческих, психологических, физиологических

тревожных проявлений. Психологические проявления сопровождаются неприятными ощущениями, опасностью; физиологические –пустотой, местом проявления которой является подложечная область, стеснение в грудной клетке, сердцебиение, потливость, дрожь. В качестве поведенческих проявлений выступает возбуждение, результатом которого является хаотическая деятельность, проявление апатии – бездеятельность.

Отечественная психологическая литература состоит из множества трактовок понятия «тревожность», являющегося личностной чертой.

В результате анализа вышесказанного, определим понятие тревоги как эмоциональное напряжение, в котором тревожность – это составляющий элемент. Осуществляя анализ такого синдрома, как психоэмоциональное напряжение, отметим главное клиническое его проявление, выраженное в тревожности с разной степенью. Основная черта тревоги, учитывая структуру, которая присуща психоэмоциональному напряжению, характеризуется отсутствием психологически определенного содержания.

Воздействие определенных факторов сопровождается возникновением тревоги как состояния. Как отмечено Р. Лазарусом [10], «специфическая тревога» возникает при наличии того или иного «специфичного» конкретного фактора; согласно позиции, Я. Л. Коломинского [11] «частные виды тревоги» возникают в соответствующей выделяемой сфере; А. М. Прихожан [3] выделяет наличие ситуативной либо реактивной тревожности, являющейся реакцией на ситуации угрожающего характера с точки зрения человека.

«Активная», «ситуативная», «частная» тревожность сопровождается интенсивным ростом тревожности с негативно окрашенным эмоциональным состоянием, чувством напряженности, переживаниями, субъективным беспокойством об отсутствии выхода из тех или иных ситуаций, в результате чего автономная нервная система повышает свою активность.

Наличие тревоги – это ответ для организма в результате субъективного переживания личностных угроз, поскольку внутренняя регуляция нарушена. С психологической точки зрения тревожность выступает в качестве начальной стадии стрессового состояния. С психологической точки зрения наличие тревожности проявляется посредством озабоченности, напряженности, нервозности, беспокойного состояния, при этом, имеет место беспомощность, неуверенность, одиночество,

беззащитность, неудача, невозможность принятия решений и пр. С физиологической точки зрения тревожность сопровождается частое дыхание, учащенное сердцебиение, общая возбудимость, высокое давление, снижение чувствительности человека.

Таким образом, состояние тревоги является сложным состоянием, характеризующимся посредством возникновения соматических, психических явлений, перевозбуждения. Психическое проявление сопровождается экспансивными шагами, которые начинаются при напряжении, заканчиваясь страхом либо же паникой. С точки зрения когнитивного аспекта состояние тревоги представлено трудностями, которые сопровождают выбор действия в тех или иных ситуациях, неуверенность в завтрашнем дне. Их перечень состоит из страха, беспокойного поведения, предчувствия бед, неспособности уладить те или иные обстоятельства, страха, связанного с усилением тревожности до момента, когда тревожность перерастет в смущение в социуме.

Рекомендации по снятию тревожности

Когда речь идет о ситуативной тревожности, целесообразно использовать техники, применимые «здесь и сейчас» к таким техникам относятся:

1. Медитационные техники. К ним относятся: дыхательные упражнения, прослушивание музыки, осознанность.
2. Методика переключения эмоций. Приложить холодный предмет к коже; переключиться на окружение, описывать предмет, явление, подмечая мелкие детали; зоотерапия (если имеется такая возможность «здесь и сейчас»).

При работе над личностной тревожностью следует использовать:

1. Аутогенную тренировку, которая заключается в самоконцентрации, самовнушении и самовлиянии.
2. Экспозиционную терапию. Характеризующуюся признанием существования беспокойства; формированием совладающего поведения; выработкой привычки.
3. Переключение. С точки зрения физиологии важно переключение видов деятельности от физической нагрузки к умственной. Физическая нагрузка способствует восстановлению функций головного мозга за счёт поступления кислорода. В процессе умственных нагрузок происходит восстановление мышечной массы за счет улучшения кровотока. Налаживается работа обменных процессов организма, ускоряется восстановление нервной системы, способствуя ее укреплению.
4. Техники нейрографики.

Список использованных источников

1. Юсковец, В. В. Специфика возникновения и проявления тревожности у подростков / В. В. Юсковец. — Текст : непосредственный // Студенческий. — 2022. — № 16-3(186). — С. 49-51.
2. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — СПб : Питер, 2008. — 400 с. — Текст : непосредственный.
3. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Текст : электронный // <https://psychlib.ru> : [сайт]. — URL: <https://psychlib.ru/mgppu/pri/PRI-001-.HTM#p1> (дата обращения: 30.01.2023).
4. Немов, Р. С. Психология. Кн. 1: Общие основы психологии. / Р. С. Немов. — М : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 688 с. — Текст : непосредственный.
5. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия. В 2 томах. Том 2. М-Я. / В. В. Давыдов. — М : Большая Российская энциклопедия, 1999. — 675 с. — Текст : непосредственный.
6. Крейг, Г. Психология / Г. Крейг, Д. Бокум. — СПб. : Питер, 2019. — 940 с. — Текст : непосредственный.
7. Степанов, С. С. Беспокойство – его причины и следствия / С. С. Степанов. — Текст : электронный // <https://psy.1sept.ru> : [сайт]. — URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200400802> (дата обращения: 30.01.2023).
8. Фрейд, З. Психология масс и анализ человеческого «Я». / З. Фрейд. — М. : Азбук-Классика, 2021. — 192 с. — Текст : непосредственный.
9. Aicardi, J. Diseases of the Nervous System in Childhood / J. Aicardi. — : Cambridge University Press, 2007. — 966 с. — Текст : непосредственный.
10. Lazarus, R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis / R. S. Lazarus. — NY : Springer Publishing Company, 2006. — 360 с. — Текст : непосредственный.
11. Коломинский, Я. Л. Психологическая культура детства / Я. Л. Коломинский, О. В. Стрелкова. — Минск : «Вышэйшая школа», 2013. — 150 с. — Текст : непосредственный.