

**Серова Евгения Ивановна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Теоретические аспекты изучения тревоги и тревожности, источники  
и формы ее проявления**

**Аннотация.** В статье определяются основные аспекты тревоги и тревожности, а также исследуются источники и формы ее проявления

**Ключевые слова:** тревожность личности, тревога, переживание, страх, эмоции

Вопрос тревожности личности с каждым годом становится все более актуальным. Общество развивается во всех сферах и одновременно с развитием усложняется его структура, повышаются требования к отдельно взятой личности: меняется действительность – меняется субъективный мир каждого как результат отражения этих изменений. Человек всегда испытывал чувство беспокойства, так как мир наполнен трудностями и опасностями, и потребность в безопасности есть одна из базовых потребностей личности. Безопасность указывает на определенную отдаленность или, наоборот, близость опасности, которая заставляет переживать беспокойство или тревожиться в разной степени.

Проблему тревожности рассматривали в своих работах классики психологических знаний З.Фрейд, Э. Эриксон, Ч. Спилбергер, К. Хорни, К. Изард, Ф. Перлз, Г.С. Салливан, Л. С. Выготский, А. Р. Лурия и другие. Постоянная подверженность современного человека рискам в разной степени и разного характера оказывает негативное влияние на способность сохранить собственное здоровье, быть в ресурсе, действовать и выбирать, принимать решения, касающиеся всех сторон своей жизни.

Человеку свойственно быть в разных состояниях, однако именно психическому состоянию, которое обозначается на английском языке как anxiety (беспокойство, тревога), в психологии уделяется особенно много внимания, как в научных трудах, так и психотерапевтами-практиками. Множество теорий возникновения и функционирования тревоги существует и сегодня. На основании разных подходов к пониманию феномена тревоги выработаны методы и способы коррекционной работы, цель которой – помочь людям справиться с тревожными состояниями. Психологи разных направлений указывают на несколько факторов, которые способствуют возникновению тревоги: физиологический, психологический и социальный.

В первой половине двадцатого века проблеме тревоги особое внимание уделяет основатель психоаналитического направления Зигмунд Фрейд. В своей монографии «Торможения, симптомы, беспокойства», которая была издана в 1926 году, ученый впервые выделил понятие тревоги и дал ему определение, выделив конкретный страх (Furcht) и неопределенный, безотчетный страх, то есть тревогу, которая имеет глубинный, иррациональный, внутренний характер (Angst). Он описывает тревогу как эмоциональное состояние переживания неопределенности, включающее чувство беспомощности, указывая на внутренние причины такой эмоциональной реакции на ситуацию, где определенную роль играет активность воображения [2, с. 115].

В связи с невозможностью «точно знать, как это будет» происходит блокировка активности, становится невозможной разрядка возбуждения, формируется прогноз неудачи, что, в свою очередь, меняет эмоциональное состояние в сторону тревожности, уровень которой определяет способ реакции на ситуации. Человек переживает опасное событие до его наступления, при этом испытывает эмоциональный дискомфорт уже сейчас, нарушая контакт с действительностью в реальном времени. Понимание феномена тревоги, по мнению Фрейда, является фундаментальным знанием для понимания многих психических и эмоциональных изменений. Указывая на разрушительную силу высокого уровня тревоги, с одной стороны, ученый акцентирует внимание на

необходимость и важность тревоги как способа проявления инстинкта самосохранения, с другой.

Существует другой способ – защитные механизмы. В своей работе «Теории личности и личностный рост» Р. Фрейджер и Д. Фэйдимен рассматривают обратный механизм, который включает личность для обеспечения защиты, который искажает объективную реальность, фальсифицирует сущность угрозы или отрицает существование опасности. Ф. Перлз, который дал теоретическое обоснование новому подходу в психологии – гештальтпсихологии, описывает тревогу как эмоцию ожидания, которая мешает человеку быть в контексте реального времени и дает следующую характеристику: «...формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда» [1, с. 9].

В гештальтпсихологии тревога рассматривается как особое переживание, связанное с процессом возбуждения, где возбуждение есть чувственный импульс к действию, который готов к исполнению, но не перешел в конкретное действие. Импульс возбуждения возникает при любом переживании желания и присутствует практически постоянно, предшествуя действию. Наличие импульса предполагает его разрядку, в обратном случае возникает тревога – результат подавления возбуждения, имеющий физиологические последствия для организма. Фридрих Перлз, рассматривая физиологический уровень проявления тревоги, сформулировал так ее негативные последствия для организма: «Тревога равняется возбуждению плюс недостаточное поступление кислорода».

В предложенной формуле автор указывает на возможность использовать телесные проявления тревоги (функциональные физиологические изменения организма) в психотерапии.

Колоссальную работу в области изучения тревоги проделал Ролло Мэй, представитель экзистенциальной психологии, посвятивший большую часть своей профессиональной деятельности изучению тревожного состояния. В 1950 году выходит в свет работа Р. Мэя «Значение тревоги», в которой автор

связывает тревожность с формами психопатологии, рассматривает высокий показатель уровня тревожности как фактор, способствующий развитию невроза.

Возникновение тревоги Р. Мэй объясняет, опираясь на концепцию философа Кьеркегора, который видит причину тревоги в страхе перед небытием и человеческой неосознанной борьбой с ним. Р. Мэй изучает поведение личности, его движущие силы. С точки зрения ученого во многом первоисточником движения является чувство страха, если объект угрозы очевиден, или тревоги в ситуациях неопределенности. Можно сказать, что такая экзистенциальная данность как смерть ставит человека в ситуацию с высоким уровнем неопределенности, заставляет переживать хрупкость собственного бытия, рождая страх и неуверенность, ощущение беспомощности и осознание невозможности контролировать [3, с. 1136].

Исследуя тревогу, мы видим, что структура данного феномена сложная, включающая в себя целый спектр эмоций, каждая из которых, в разной степени, влияет на наше восприятие и мышление, качество и формы социальных отношений, регулирует поведение и самочувствие.

В основе феноменологии тревоги, по мнению многих исследователей в области психологии, лежит базовая эмоция – страх. По определению Райха, «тревога – это не что иное, как ощущение давления («angustiae»), застоя; страхи (мысли об опасности) становятся аффективной тревогой только при наличии такого застоя».

На рефлексивную природу тревоги указывает Гольдштейн, описывая тревогу с точки зрения субъективного восприятия чрезвычайных обстоятельств, когда личность вступает в борьбу с окружающим миром, опасаясь за сохранность жизни в целом или ценностной платформы своего существования. Гольдштейн в своих исследованиях пытается разделить переживания человека и его физиологические изменения в случаях, когда опасность извне объективно существует, и когда происходит ожидание мнимой угрозы [4, с. 23].

В российской психологической науке много ученых и практиков исследовали феномен тревоги. Известный физиолог И.П. Павлов подробно исследовал физиологические изменения человека в ситуации опасности. Он рассматривает тревогу как последствия переживания страха, обусловленного работой инстинкта самосохранения. Страх сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности: частоты пульса и ритма дыхания, показателей артериального давления, выделения желудочного сока.

Таким образом, переживания страха приводит к физиологическим изменениям, которые имеют общие характеристики состояния человека в тревоге. Определяющим различием является наличие объективной или мнимой опасности. Формирование и проявление эмоций, в частности тревоги, в своих трудах рассматривает советский психолог и философ Сергей Леонидович Рубинштейн, отмечая двусторонность эмоциональных образований как результата взаимодействия организма с внешней средой. Контакт организма предполагает деятельность рецептора, с одной стороны, с другой – особенности ощущения и восприятия конкретной личности, которые зависят от свойств самой личности: уровня ее восприимчивости и впечатлительности. Вместе с тем, в ходе жизненного пути, выполнив свою функцию, психический процесс переходит в свойства самой личности. Русский психолог Лев Семенович Выготский, определяя основу психологии эмоций, называет два принципа: историзма, системности, социальной природы психики и особой биологической (органической, мозговой) реализации эмоциональных явлений [3, с. 1136].

Таким образом, «тревога (англ. anxiety) – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грядущей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность тревога – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы».

Понятием «тревожность» определяют относительно устойчивое качество личности, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Выделяют ситуативную тревожность, которая непосредственно проявляется в контексте ситуации, и личностную, являющуюся относительно устойчивой характеристикой личности. Повышенный уровень тревожности дестабилизирует общее состояние организма, снижая продуктивность когнитивно-деятельностной функции личности.

### Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2005.
4. Жарков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Московский кадровый центр, 1990.
5. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой. СПб.: Питер, 2018.