

**Д.П. Каризская,
Самарский университет;
И.В. Никулина,
Самарский университет**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

В связи с ростом объемов информации в современном мире, возрастает неопределенность в жизни человека, а как следствие, и тревожность. Цель статьи: изучение феномена тревожности с позиции различных психологических подходов. Анализ понятия «тревожность» показал, что она оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на жизнь человека.

Ключевые слова: тревожность, страх, виды тревожности.

**D.P. Karizskaya,
Samara University;
I.V. Nikulina,
Samara University**

PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO ANXIETY

In connection with the growth of information volumes in the modern world, uncertainty in human life is increasing, and as a result, anxiety. The purpose of the article: the study of the phenomenon of anxiety from the standpoint of various psychological approaches. An analysis of the concept of "anxiety" showed that it has both a positive and a negative impact on a person's life.

Keywords: anxiety, fear, types of anxiety.

Жизнь современного человека наполнена бесчисленным потоком информации. Экономическая и социально-политическая ситуации постоянно изменяются. Глобализация и технологизация открывают для нас большое количество возможностей, однако вместе с тем несут за собой и опасности. С каждым годом возрастает количество информации, ее доступность, увеличивается влияние СМИ на общество. В связи с этим возрастает и неопределенность, а как следствие, и общий уровень тревожности населения. Наиболее частыми причинами тревог, согласно исследованиям Фонда «Общественное мнение»,

являются обнищание людей, угрозы нападения других стран и гражданской войны, также людей пугают эпидемии, заражение воды и воздуха, уничтожение лесов [1]. Таким образом в современном мире возрастает актуальность проблемы тревожности и необходимость ее изучения.

Одним из первых, кто рассмотрел проблему тревожности, был Зигмунд Фрейд. Он различал тревогу и страх, понимая под страхом реакцию на конкретную опасность, при тревоге опасность является неизвестной. Тревожность – это неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом предвосхищаемой опасности. Зигмунд Фрейд выделял три вида тревожности – объективную, невротическую и моральную. Объективная тревога – понятие близкое к страху, возникает в результате реальных опасностей и исчезает, когда угроза перестает быть актуальной. Она необходима, чтобы обеспечивать функцию самосохранения. Невротическая тревога – результат предвкушения неких событий, в данном случае человек реагирует на мысли или идеи, а не на объективные проявления среды. Моральная тревога связана с опасностью, идущей от «Супер-эго», которое предписывает поведение, соответствующее социальным стандартам. Ее можно описать как чувство вины за то, что человек совершает или помышляет о поступках, которые противоречат моральным нормам [2].

По мнению Карен Хорни, тревога возникает в результате нарушения межличностных взаимоотношений. Она выделяет такие виды тревоги, как нормальная и невротическая. Нормальная тревога не формирует невротических защит и не ведет к образованию внутренних конфликтов, в то время как невротическая тревога связана с нереалистичным восприятием мира, ее главный источник – враждебное отношение окружающих. Такую тревогу Хорни назвала базовой, так как она выступает основой невроза и проявляется в самом начале жизни в результате нарушения взаимоотношений между ребенком и значимыми взрослыми. Не ощущая себя в безопасности, ребенок начинает проявлять враждебность по отношению к родителям, которая в дальнейшем трансформируется в базовую тревогу и направляется на других людей.

Гарри Стек Салливан связывал тревогу с боязнью осуждения со стороны значимых людей. Он писал, что ребенок чувствует неодобрение матери еще до того, как у него появится способность к осознанию, делая это через эмпатию. Тревога уменьшает сферу полноценной жизни и ухудшает эмоциональное здоровье.

Тревога, по мнению Отто Ранка, – это опасение, которое сопровождает этапы отделения, напоминающие отделение от матери: рождение, отлучение

от груди, первый поход в школу, вступление в брак. Каждое из таких событий дает человеку возможность стать самостоятельнее. Тревога – это чувство, которое человек испытывает при изменении предшествующей ситуации, в которой он ощущал относительное единство с окружающей средой [3].

Бихевиористы рассматривали тревогу и страх как синонимичные понятия. Джон Уотсон считал, что эти реакции возникают на основе условного рефлекса. Страх, по мнению Уотсона, есть у человека с рождения. Ученый говорил о стимулах, вызывающих его у новорожденных, среди них он перечислял лишение опоры, громкие звуки и внезапный легкий толчок при засыпании или пробуждении. Страх развивается путем расширения его объектов, которое происходит на основе условных рефлексов [4].

Джозеф Вольпе, автор метода систематической десенсибилизации, также практически не различал невротический страх и тревогу. Он разделял классически обусловленный страх и страх когнитивного происхождения. Классически обусловленный страх появляется если источник врожденного страха совпадает во времени с определенным условным стимулом. Например, человек может бояться управлять автомобилем после однажды случившейся аварии. Страхами когнитивного происхождения Вольпе называет эмоциональные реакции, которые возникают из-за обобщения нерациональных убеждений. Например, боязнь пауков может возникнуть, если кто-то показывает своим поведением, что пауки страшные. Механизм формирования таких страхов – это подражание, или обучение на моделях. Страх когнитивного происхождения ведет к неудачам, которые подкрепляют его. В итоге поведение выучивается и воспроизводится, распространяясь на другие ситуации [5].

Чарльз Спилбергер разделил тревогу на личностную и ситуативную, он подчеркивал, что исследователи, пользуясь одним и тем же понятием, говорят о тревоге и как о психическом состоянии, и как о свойстве личности. Ситуативной тревожностью Спилбергер назвал неприятные эмоциональные состояния, проявляющиеся как субъективные ощущения напряжения, ожидание негативного развития событий в ситуации угрозы. Личностную тревожность он определил, как устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую склонность человека воспринимать широкий спектр безопасных ситуаций как угрожающие [6].

Тревога в экзистенциальной психологии относится к универсальным онтологическим характеристикам человека. По мнению Хайдегера, тревога, или экзистенциальный страх, должны спасти человека от отсутствия рефлексии и смысла, от жизни в мире вещей. Другой представитель экзистен-

циализм Пауль Тиллих выделил три типа экзистенциальной тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и утраты смысла, тревога вины и осуждения.

Теоретик экзистенциальной психологии Ролло Мэй утверждает, что тревожность возникает из-за конфликта, который создает не боязнь смерти самой по себе, а боязнь нашего отношения к ней: смерть притягивает и отталкивает одновременно. Борьба между бытием и небытием имеет экзистенциальный характер, так как она направлена на достижение подлинного существования и реализацию своих возможностей. Ролло Мэй считает, что экзистенциальная тревожность является важным конструктивным элементом в жизни человека и отличается от клинической и патологической тревожности [3].

Аарон Бек разделял страх и тревогу. Страх – это автоматический ответ на объект, ситуацию или обстоятельство, который предполагают признание реальной или потенциальной опасности. Тревогу же он определяет как более продолжительное и сложное эмоциональное состояние, часто вызываемое первоначальным страхом. Бек считает, что симптомы тревожных расстройств – это неадекватная автоматическая реакция, которая базируется на значительной переоценке степени опасности ситуации и недооценке своих способностей с этой опасностью справиться. Чтобы совладать с тревогой, необходимо провести переоценку имеющихся установок, сформировать новые адаптивные убеждения, которые будут использованы как ответ на возникающую ситуацию [7].

Карл Роджерс – один из создателей гуманистического направления психологии понимает тревожность как переживаемое человеком состояние напряженности, причину которого он не может осознать. Взаимодействуя с окружающей средой, человек формирует представление о себе. Такие представления могут появляться не только в результате опыта, они могут быть заимствованы у других и восприняты при этом так, словно человек выработал их сам. Эти восприятия могут приводить к неадекватному поведению и в результате формировать тревожность, поскольку человек не понимает, причину того, почему его поведение не соответствует требованиям. Можно сделать вывод, что для тревожных людей характерен конфликт между «Я-реальным» и «Я-идеальным» [2].

Таким образом, большинство ученых сходятся во мнении о том, что тревожность – это сложное и многоплановое явление, которое может играть как положительную роль – выступать своеобразным мобилизирующим механизмом,

позволяющим человеку ответственно подойти к решению проблем, так и приводить к дезадаптации, невротическим состояниям и нарушению деятельности. При этом основой тревожности, приводящей к дезадаптации, можно считать нереалистичное восприятие мира.

Список литературы:

1. Тревоги и опасения людей // Сайт fom.ru – Фонд «Общественное мнение» // <https://fom.ru/Nastroeniya/14685>

2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

3. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй, А. Багрянцева. 2-е изд. (эл.). М.: ИОИ, 2016. 417 с.

4. Уотсон Д.Б. Психология как наука о поведении. М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. 704 с.

5. Вольпе Д. На пути к созданию научной психотерапии / Эволюция психотерапии: сборник статей. Том 2. «Осень патриархов»: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 416 с.

6. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2008. 160 с.

1. Кларк Д.А., Бек А.Т. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход. Киев: «Диалектика», 2019. 448 с.