

Сарина Татьяна Игоревна

студентка

Пузыревич Наталия Леонидовна

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой
УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»
г. Минск, Республика Беларусь

ТРЕВОГА ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Аннотация: в статье рассмотрены особенности протекания состояния тревоги в кризисной ситуации, описаны функции, виды и основные проявления состояния тревоги на психологическом, вегетативном и на поведенческом уровнях, а также стадии формирования состояния тревоги.

Ключевые слова: тревога, кризисная ситуация, кризисное событие.

В условиях социальных, экономических и иных преобразований, происходящих в последние десятилетия, существенно возросло влияние неопределенности и риска на жизнь и здоровье человека. Увеличился объем затрат государства на проведение профилактических мероприятий и реабилитацию людей, пострадавших в кризисных ситуациях. С целью стабилизации сложившейся обстановки 1 июня 2010 г. был принят Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи», направленный на повышение доступности социальной и психологической помощи населению на государственном уровне. Однако успешность жизнедеятельности современного человека во многом обусловлена его собственной готовностью противостоять воздействию кризисных событий жизненного пути и способностью к самопомощи.

Трудная или кризисная ситуация (кризис от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) в самом общем виде может быть определена как ситуация, при которой субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов,

стремлений, ценностей. Эта ситуация представляет собой проблему, которую личность не может разрешить привычным способом [1].

В кризисной ситуации принято выделять четыре этапа.

1. Первичный рост напряжения, стимулирующий первичные способы решения проблем.
2. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.
3. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внутренних и внешних источников.
4. Повышение тревоги и депрессии, чувство беспомощности и безнадежности, дезорганизации личности [2].

В.Г. Ромек с соавторами определяют кризисную ситуацию как ситуацию эмоционального и интеллектуального стресса, требующую значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени [3, с. 116]. По мнению авторов, человек, находящийся в кризисной ситуации, не может оставаться прежним. Ему не удастся осмыслить свой психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями и использовать привычные модели решения проблем. Кризисные ситуации следует воспринимать как предупреждение о том, что нужно что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Для постижения механизмов развития кризисных состояний, а, следовательно, и для адекватного нахождения путей выхода из них, необходимо рассмотреть важнейшие характеристики, лежащие в их основе, в частности – тревогу.

Тревога является естественной эмоциональной реакцией человека. Первое упоминание данного понятия было описано в работах З. Фрейда. В 1926 г. З. Фрейд издал монографию «Торможения, симптомы, беспокойства», в которой впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги. Он охарактеризовал это состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. В своих работах автор разделяет два понятия «страх» и «тревога». Главное их отличие, по

мнению З. Фрейда, в том, что страх представляет собой конкретное явление, тревога же носит более глубинный, но в то же время беспредметный характер. Тревога рассматривается как страх, в котором человек не отдает себе отчета [4].

А.И. Захаров в своих работах также разводит эти два понятия. Согласно данному автору, тревога выступает как сигнал к опасности, а страх является ответом на нее. Кроме этого, автор отмечает, что тревога в основном ориентирована на будущее, на события, которые лишь могут произойти. Страх же, наоборот, связан с прошлым опытом, то есть какими-то воспоминаниями личности об пережитой ранее опасности [4].

О.Х. Маурер считал, что основная функция тревоги – сигнализирующая, она ведет к тому, что подкрепляются такие реакции и такие формы поведения, которые способствуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх [4].

Тревога как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревоги и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [4].

Однако в тех случаях, когда тревога является чрезмерной и протекает длительное время, то данное состояние может серьезно нарушить работоспособность, межличностные отношения и общее функционирование личности.

Состояние тревоги проявляется как на психологическом, вегетативном так и на поведенческом уровнях.

К вегетативным проявлениям относятся следующие: одышка или ощущение удушья, сердцебиение, чувство сжатия или боли в сердце, учащение пульса, потливость, холодные липкие руки, сухость во рту, абдоминальный дистресс (тошнота, боли в желудке). Слабость, головокружение, приливы жара или холода, частое мочеиспускание, внутренняя дрожь, трудности при глотании или ощущение «комка в горле».

Психологические проявления многогранны, но преобладают следующие: чувство подавленности, беспомощности, неуверенности, ощущение опасности, пониженная самооценка и уровень притязаний, низкий порог возникновения реакции тревоги. Трудности концентрации внимания, ощущение «пустоты в голове», внушаемость, подчиняемость комплекс вины, неполноценности, раздражительность, ощущение взвинченности и нетерпение.

Поведенческие особенности выражаются в дезорганизации деятельности, скованности, зажатости, напряжении, неусидчивости, в стремлении к избеганию стрессовых ситуаций. Возможна повышенная утомляемость, неусидчивость, тремор, пошатывание при ходьбе [2].

Реакции организма в кризисных и экстремальных ситуациях были изучены А.Б. Леоновой и В.И. Медведевым. Авторами были выделены два типа реакций: адекватные формы реакции и реакции тревоги. Отличительным признаком, позволяющим отнести реакцию к тому или иному типу, авторы считают направленность реакции.

Особенность адекватных форм реакции заключается в том, что реакции организма специфичны, осознанны и непосредственно направлены на преодоление возникающих кризисных факторов. Целенаправленность данных реакций проявляется в наличии плана действий на основе анализа всей ситуации.

Противоположной реакцией является реакция тревоги, которая возникает для сохранения функционирования организма и (только в меньшей степени) для сохранения структуры деятельности. В тревоге сознательный контроль ослаблен, и в тяжелых случаях может развиваться паника

Состояние тревоги в кризисной ситуации может варьироваться от слабой до крайней степени выраженности [5].

А.Б. Леонова выделила две формы состояния тревоги крайней степени – пассивную и активную. При этом в обоих случаях происходит утрата контроля над поведением.

В пассивной форме характерными признаками будут оцепенелость, выполнение действий без их осмысленности. Человек в таком состоянии может не понять обращенную к нему речь, контакт может быть крайне затруднен.

В активной форме проявляется стремление человека уйти из сложившейся ситуации (это могут быть и бегство, и лихорадочная деятельность). При этом отдельные беспорядочные действия не складываются в завершённую деятельность, логичное поведение. Люди в данном состоянии весьма внушаемы, хотя звучащие инструкции могут вызвать не только адекватную реакцию, но и продолжение хаотических действий (противоположных от выполняемых). Классическим примером активной формы реакции тревоги крайней степени является состояние паники [5].

Таким образом, можно сделать вывод о следующих особенностях проявления тревоги в кризисной ситуации.

1. В кризисной ситуации реакции организма могут соответствовать одному из двух типов – адекватные реакции и реакции тревоги. Особенностью адекватных реакций является их направленность на решение ситуации. В реакциях тревоги сознательный контроль ослаблен.

2. Реакция тревоги может варьироваться от слабой до крайней степени выраженности. Реакции крайней степени могут быть как в активной форме (паника) так и в пассивной (оцепенение), однако в обоих случаях происходит утрата контроля над поведением.

3. Состояние тревоги проявляется как на психологическом, вегетативном так и на поведенческом уровнях.

Список литературы

1. Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с.
2. Астапов В.М. Тревога и тревожность. – М.: Пер Сэ, 2008. – 239 с.
3. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

4. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности (на примере преодоления экстремальных ситуаций): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – Таганрог, 2002. – 151 л.

5. Хрусталева Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2016. – 445 с.