

Кайгородова Елена Валерьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ «ТРЕВОЖНОСТЬ»

***Аннотация:** статья посвящена сравнительному анализу понятия тревожности. Автором анализируются работы отечественных и зарубежных классиков, изучавших проблематику тревоги и тревожности. Определены различия и сходства различных подходов к определению тревожности.*

***Ключевые слова:** тревожность, тревога, страх, стресс, опасность, дискомфорт.*

Начиная с 2020 года нагрузка на нервную систему и психику человека увеличилась в разы и продолжает нарастать ежедневно. Помимо высоких темпов жизни, большого объема информации, конкуренции, виртуализации, ухудшение экологической обстановки, общество столкнулось с новыми понятиями: пандемия и специальная военная операция – все это ведет к формированию эмоционального напряжения, накоплению негативных эмоций, росту тревожности и снижению адаптивных способностей человека. В связи с этим тема купирования негативных эмоциональных состояний является важной социальной задачей.

Проблема тревожности актуальна в самых различных научных областях, она занимает особую позицию в современном научном знании, ей посвящено достаточно большое количество исследований в психологии, медицине, физиологии, философии, социологии и других сферах науки.

Несмотря на достаточную представленность в научной литературе описаний тревожности, сохраняется много неясностей в понимании этого явления. Основные дискуссии ведутся вокруг определения понятия «тревожность», а также существует проблема отождествления и взаимозаменяемости понятий «тревожность» и «тревога». При этом «тревога» и «тревожность» используются иногда как синонимы, а иногда разводятся в качестве самостоятельных понятий: под

тревожностью понимают свойство личности как относительно постоянную, относительно неизменную в течение жизни черту, а под тревогой – отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно-психической деятельности [5].

Работы классиков зарубежной психологии, внёсших вклад в изучение проблематики тревоги и тревожности (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Г.С. Салливан, Ч. Спилберг, П. Тиллих, А. Эллис, А. Бек, Р. Лазарус, К. Роджерс и др.), отечественные исследования, посвящённые вопросам сущности, причин и функций тревоги (В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, В.А. Бакеев, А.Л. Венгер, Т.В. Драгунова, А.И. Захаров, В.П. Зинченко, И.В. Имедадзе, Л.А. Карпенко, Б.Г. Мещеряков, М.З. Неймарк, Ю.Н. Нуллер, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Л.С. Славина, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицин и др.) [1].

Для более наглядного анализа понятий «тревога» и «тревожность» представим две таблицы с зарубежными и отечественными исследованиями.

Таблица 1

Сравнительный анализ понятия «тревожность» в зарубежной психологии

Автор	Описание понятия
1. З. Фрейд	Субъективный опыт, сопровождающийся реакциями страха. Состояние тревожности состоит из напряженности, страха и нервозности.
2. К. Хорни	Чувства ребенка, одинокого и незащищенного в потенциально враждебном ему мире. Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна.
3. Э. Фромм	Основным источником тревожности, внутреннего беспокойства является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности, чувствующей в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества.
4. Г.С. Салливан	Напряжение, которое препятствует действиям, направляемым на удовлетворение потребностей.
5. Ч. Спилберг	Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.
6. А. Эллис	Тревожность как состояние, основанное негативной самооценкой и ведущее к неадекватному поведению.

7. А. Бек	Автоматическая реакция, базирующая на значительной переоценке степени опасности и недооценки собственной способности, справится с ней.
8. Р. Лазарус	Реакция, основанная на оценке угрозы.
9. К. Роджерс	Это переживаемое человеком состояние скованности, напряженности, причину которого он осознать не может.
10. Ф. Перлз	... формула тревоги очень проста: тревога это брешь между сейчас и тогда.

Анализ понятий тревожности зарубежных авторов сводится к тому, что можно отметить одно точное сходство во всех вышеуказанных определениях. Особенностью определения тревожности является то, что данное понятие принято относить к отрицательным, т.е. такие состояния, которые вызывают психологический дискомфорт и напряжение.

Далее, представим определение понятия тревожность отечественными авторами.

Таблица 2

Сравнительный анализ понятия «тревожность» в отечественной психологии

Автор	Описание понятия
1. В.М. Астапов	Тревога – это сложное состояние, характеризующееся как психическими, так и соматическими проявлениями, а также гипервозбуждением. Кроме того, она часто сопровождается поведенческими реакциями.
2. Ф.Б. Березин	Это центральный элемент, который проявляется ощущением неопределенной угрозы, чувством неясной опасности (немотивированная, свободно плавающая тревога).
3. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков	Тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, которая выражается в склонности человека к частым и сильным переживаниям состояния тревоги и в низком пороге его возникновения. Тревожность анализируется как личностная характеристика и/или как свойство темперамента, определяемое слабостью нервных процессов.
4. А.Л. Венгер	Личностная особенность, заключающаяся в особо лёгком возникновении состояния тревоги.
5. И.В. Имедадзе	Результат реальной тревоги, образующейся в конкретных негативных жизненных обстоятельствах человека, как следствие, возникшее в процессе его жизнедеятельности.
6. А.М. Прихожан	Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который испытывает человек при ожидании неуспеха, угрозы или опасности.
7. Ю.Л. Ханин	Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Как и зарубежные авторы, отечественные так же сходятся в том, что тревожность является отрицательным состоянием, т.е. таким состоянием, которое вызывает психологический дискомфорт, напряжение, переживание и неопределённость. Так же можно отметить связь тревожности с такими понятиями как страх, стресс, опасность и дискомфорт. И практически все определения тревожности не несут в себе конкретные ситуации, действия или объекта. Тревожность может проявляться независимо от внешних обстоятельств.

На психологическом уровне тревожность переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [6].

Таким образом, «тревожность» – это состояние, при котором индивид имеет повышенную склонность к переживаниям, опасениям, угрозам и беспокойству без оснований.

Список литературы

1. Бабаев Т.М. Особенности переживания тревожности у греческих и российских студентов / Т.М. Бабаев, В.И. Казаренков // Акмеология. – 2018. – №2 (66).
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 667 с.
3. Карымова О.С. Особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки / О.С. Карымова, И.М. Колодина // АНИ: педагогика и психология. – 2021. – №2 (35).
4. Маслова Т.М. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости / Т.М. Маслова, А.В. Покацкая // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – №2 (27).

5. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2016. – №2. – С. 84–90.

6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009.