

Сорокина Алена Игоревна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация: в статье рассматривается понятие тревожности как психологического феномена. Представлена статистика по наличию этого состояния у жителей России. Для получения полной информации по данной теме были проведены методики Спилберга-Ханина и Шкала тревоги Шихана. Автором даны рекомендации по профилактике тревожного расстройства.

Ключевые слова: тревожность, слабость, пассивность, расстройство.

Тема тревожности в настоящее время занимает лидирующие позиции в сфере психологии и педагогики. Сейчас педагоги все чаще сталкиваются с детьми, которые имеют тревожные расстройства: панические атаки, обсессивно-компульсивное расстройство. Таким образом, важно знать, как общаться с таким ребенком и как ему не навредить.

В тревожном состоянии находятся 70% россиян, сохраняют спокойствие 26%, говорится в исследовании Фонда «Общественное мнение» [3]. Стоит обратить внимание на то, что опрос, который проводился год назад, показывал уровень тревожного состояния чуть ниже 70%. Можно сделать вывод, что это беспокойство россиян продолжает увеличиваться.

Большое внимание исследованию темы тревожности уделяли как отечественные ученые, так и зарубежные: А.М. Прихожан, М.С. Неймарк, З. Фрейд, Э. Фром, К. Хорни.

В теории К. Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В книге «Невротическая личность нашего времени» К. Хорни насчитывает 11 невротических потребностей [2, с. 80]. Он считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги, но невротические потребности не насыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления.

Для более полного представления об интересной теме, необходимо определить, что такое тревожность. Тревожность в нынешней психологии рассматривается равно как психологическое качество и обуславливается равно как стремление индивидуума к переживанию беспокойства, характеризующаяся невысоким порогом появления взаимодействия беспокойства [1, с. 234].

Для более детального изучения темы, мы провели исследования среди студентов ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. Выборка составляла 20 человек (17 девушек, 3 юноши). Для диагностического исследования была выбрана методика Спилберга-Ханина, которая позволяет выявить уровень тревожности.

Полученные результаты мы можем наблюдать ниже.

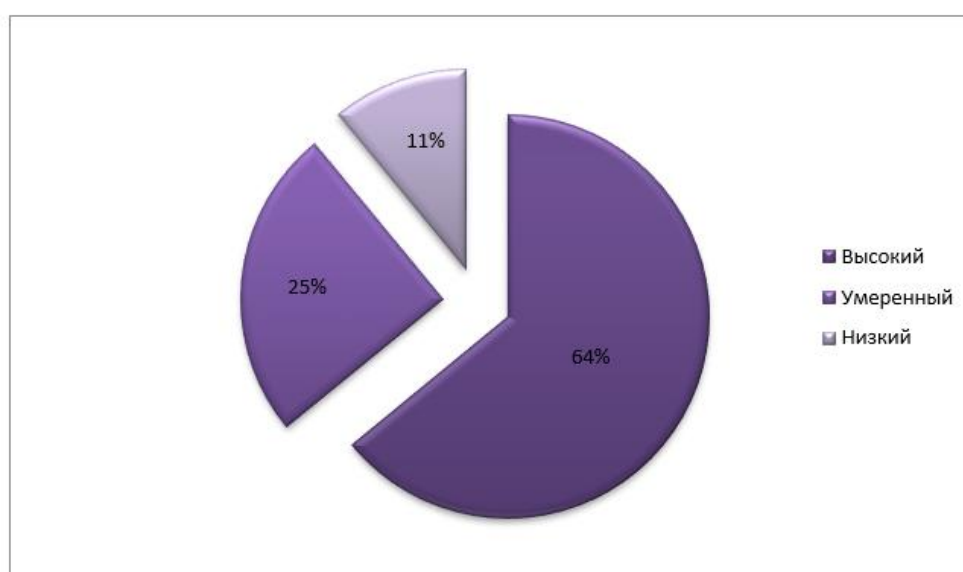


Рис. 1. Результаты исследования по методике Спилберга-Ханина

Из диаграммы видно, что низкий уровень тревожности составляет всего лишь 11% (2 человека). Умеренный же – 25% (5 человек), а высокий показатель базируется на 64% (13 человек). Можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых имеет проблемы с тревожными расстройствами. Такие люди чаще всего беспокойные, скованные, напряженные, раздражительные и нетерпеливые.

Также для подтверждения или опровержения результата, нами была проведена еще одна диагностическая работа по методике «Шкала тревоги Шихана», которая направлена на выявления расстройств тревожного спектра, фобий, депрессии и панических атак.

Данные, полученные в ходе исследования, можно увидеть на рисунке.

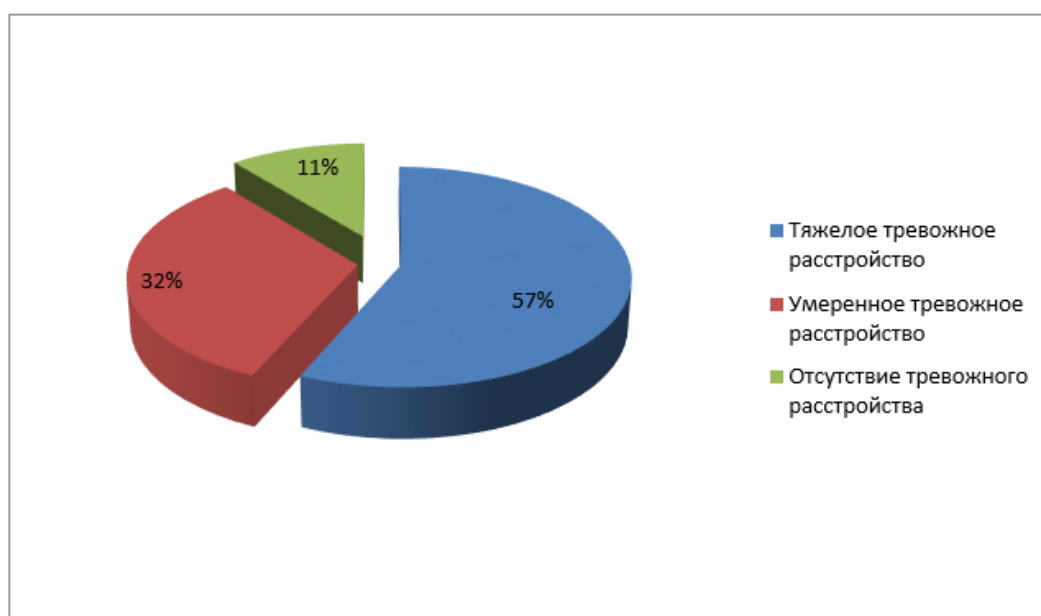


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Шкала тревоги Шихана»

Из диаграммы можно заключить, что шкала «Отсутствие тревожного расстройства» составляет 11% (2 человека). Шкала «Умеренное тревожное расстройство» – 32% (6 человек). Шкала «Тяжелое тревожное расстройство» показывает 57% (12 человек).

Исходя из полученных данных, стоит сказать, что, проведя две диагностические методики на выявления уровня тревожности, мы получили высокие показатели данного расстройства.

К сожалению, большинство опрошенных студентов имеет чрезмерный показатель беспокойства. Именно поэтому мы разработали рекомендации, которые помогут снизить или смягчить данное расстройство.

1. Важно уметь «переключаться». То есть, заняться другими делами: прочесть книгу, посмотреть сериал, убраться дома.

2. Снижать значимость. К примеру, проговаривать, что это всего лишь защита курсовой работы, ничего страшного.

3. Сконцентрироваться на одном объекте. Здесь важно обратить внимание на любой предмет и детально его описывать в течение 2 минут.

Также существует техника по снижению стресса и помогает расслабиться: 5–4–3–2–1 [1, с. 28].

1. Определите 5 вещей, которые вы сейчас видите.

2. Определите 4 предмета, которые вы сможете прямо сейчас чувствовать.

3. Определите 3 объекта, которые вы сможете услышать.

4. Определите 2 вещи, которые вы сможете именно прочувствовать.

5. Определите 1 элемент, который нравится вам в себе.

Благодаря этому методу, вы отвлекаетесь от проблемы и перемещаете свое внимание на обычные сюжеты в жизни.

В заключении нужно сказать о том, что важно не бояться обращаться за помощью к специалисту. Тревожное расстройство частое явление в жизни человека и поэтому не нужно «бросаться в омут с головой». Здесь должна быть детальная проработка этой проблемы.

Нужно помнить о том, что это состояние может «включиться» у каждого из нас. Стоит понимать, что наше ментальное здоровье-одно из самых важных аспектов в жизни. Главное, выполнять рекомендации по профилактике и беречь себя.

Список литературы

1. Ахмедов Т.И. Психологические проблемы тревожности / Т.И. Ахмедов // *Международ. мед. журн.* – 2005. – Т. 11. №1. – 198 с.
2. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов / Р.В. Овчарова. – М.: Академия, 2014. – 448 с.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: перевод с англ. / К. Хорни. – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 480 с. EDN QXKGLX
4. Уровень тревожности россиян вновь вырос, показал опрос ФОМ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20221007/trevoga-1822153182.html> (дата обращения: 18.01.2024).