

Корченова Светлана Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Пирязева Марина Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА

***Аннотация:** статья посвящена вопросу теоретического анализа тревожности как комплексного психологического феномена. Раскрывается многомерная природа тревожности, выделяются ее биологические, социальные и психологические детерминанты. Отмечается практическая значимость исследования для разработки программ психопрофилактики тревожных состояний.*

***Ключевые слова:** тревожность, тревога, страх, психоанализ, экзистенциальная психология.*

Тревожность, представляющая собой устойчивое состояние беспокойства и напряженного ожидания неблагоприятных событий, занимает центральное место в ряду фундаментальных категорий психологической науки. В отличие от конкретного страха, имеющего объективную причину, тревожность характеризуется диффузностью, неопределенностью и ощущением неконкретизированной угрозы. Теоретическое осмысление данного феномена раскрывает его многогранную природу, уходящую корнями в глубинные пласты человеческой психики.

«Психоаналитическая традиция, основанная Зигмундом Фрейдом, закладывает фундамент понимания тревожности как сигнала о внутренней опасности, исходящей от неприемлемых импульсов бессознательного. В этой парадигме тревожность выступает в роли функции Эго, призванной предупредить сознание о возрастающем напряжении, вызванном конфликтом между инстинктивными влечениями (Ид),

требованиями реальности и моральными установками (Сверх-Я)» [1]. Таким образом, тревожность является не просто симптомом, но механизмом, мобилизующим психологические защиты для предотвращения прямого столкновения с травмирующим содержанием. Позднее последователи Фрейда, такие как Карен Хорни, сместили акцент с интрапсихических конфликтов на роль социальных и культурных факторов, рассматривая базовую тревожность как результат нарушения межличностных отношений в детстве, порождающего чувство одиночества и беспомощности во враждебном мире.

Экзистенциально-феноменологическое направление предлагает принципиально иную перспективу, интерпретируя тревожность как неотъемлемый атрибут человеческого существования. С точки зрения таких мыслителей, как Сёрен Кьеркегор, Мартин Хайдеггер и Ролло Мэй, тревога проистекает из осознания человеком своей свободы, конечности и ответственности. Она возникает перед лицом небытия, ничто и неизбежности выбора. В этом ключе нормальная, или экзистенциальная, тревога рассматривается не как патология, подлежащая устранению, а как источник личностного роста и осознания собственных возможностей. Она является ответом на столкновение с фундаментальными данностями бытия, и лишь будучи вытесненной или не принятой, она трансформируется в невротическую форму, парализующую волю и искажающую восприятие реальности.

С позиций бихевиоризма тревожность понимается как условная реакция, сформированная в процессе научения. «Первоначально нейтральный стимул, сочетаясь с безусловно пугающим событием, начинает вызывать условную реакцию страха, которая впоследствии генерализуется на широкий круг схожих ситуаций. Теория научения подчеркивает роль подкрепления в поддержании тревожного поведения: избегание пугающей ситуации приносят временное облегчение, что негативно подкрепляет стратегию избегания и закрепляет тревожный паттерн. Данный подход акцентирует внешние, наблюдаемые детерминанты феномена, отодвигая на второй план внутренние психические процессы» [3].

«Когнитивная психология вносит существенный вклад в теоретическое осмысление тревожности, фокусируясь на роли мышления и процессов переработки

информации. Согласно когнитивным моделям, в частности теории Аарона Бека, тревожность является следствием систематических ошибок в когнитивной сфере. Для тревожного индивида характерно наличие устойчивых негативных схем, которые заставляют его избирательно воспринимать и интерпретировать стимулы окружающей среды как угрожающие» [2]. Возникают так называемые катастрофические мысли и предвзятость внимания в сторону потенциальной опасности, что запускает и поддерживает цикл тревоги. Механизмы психики оказываются захвачены гиперболизированной оценкой риска и одновременной недооценкой собственных ресурсов для совладания с предполагаемой угрозой.

Таким образом, теоретический анализ демонстрирует, что тревожность не является монолитным образованием. Ее природа оказывается производной от тех теоретических оснований, с которых ведется рассмотрение: будь то борьба бессознательных сил, экзистенциальное противостояние личности с данностями бытия, результат ошибочного научения или следствие дисфункциональных когнитивных процессов [4].

Каждая из этих концептуальных рамок высвечивает определенный аспект данного сложного феномена, подчеркивая, что тревожность пронизывает все уровни человеческой психики – от бессознательных влечений до высших форм самосознания и когнитивного функционирования. Понимание этих разноуровневых механизмов составляет фундамент для дальнейших исследований и создания интегративных моделей, способных объединить биологические, психологические и социальные детерминанты в единую объяснительную систему.

Это многообразие теоретических перспектив, однако, не следует рассматривать как противоречивое, но скорее как комплементарное, раскрывающее тревожность в ее целостности. Интегральным моментом, вытекающим из данного анализа, является понимание того, что тревожность всегда представляет собой результат динамического взаимодействия между внутренними, присущими самой природе психического, и внешними, средовыми факторами. Психоаналитическая концепция бессознательного конфликта и экзистенциальное понимание тревоги как данности задают онтологическое основание феномена, в то время как бихевиоральные и когнитивные

модели описывают конкретные психологические механизмы, через которые это внутреннее напряжение опредмечивается, структурируется и закрепляется в виде устойчивых поведенческих и мыслительных паттернов. Так, экзистенциальная тревога перед небытием может найти свое конкретное выражение в когнитивной схеме, заставляющей индивида катастрофизировать любую неопределенность, а базальная тревога, описанная Хорни, может реализовываться через условно-рефлекторные реакции избегания социальных ситуаций.

Перспективным направлением теоретического синтеза является рассмотрение тревожности как нарушения фундаментальных процессов смыслообразования и регуляции психической энергии. Тревожность возникает в ситуации, когда поток психических содержаний, будь то инстинктивный импульс, экзистенциальное осознание или когнитивная оценка, не находит адекватного символического или поведенческого выражения, создавая застой и напряжение в системе. В этом смысле, функция психологических защит в психоанализе, ригидных когнитивных схем в когнитивном подходе и поведенческого избегания в бихевиоризме может быть интерпретирована как попытка психики канализировать эту не находящую выхода энергию, пусть и дезадаптивным способом.

Следовательно, тревожность маркирует сбой в процессе интеграции опыта, распад связи между различными уровнями психического функционирования – аффективным, когнитивным и поведенческим. Таким образом, углубленное теоретическое исследование позволяет увидеть в тревожности не просто негативный симптом, но и важный сигнал о необходимости внутренней перестройки, поиска новых смыслов и более сложных форм психической организации, способных вместить и трансформировать исходное напряжение.

Список литературы

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: руководство для врачей / Ю.А. Александровский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000. – 576 с. EDN VUJAGX
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.

3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 1998. – 288 с.

4. Лунева Д.Ю. Особенности влияния тревожного состояния на психоэмоциональное состояние спортсмена / Д.Ю. Лунева, А.А. Губин, Н.С. Чернышов // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 25 апреля 2024 года. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 299–302. – EDN OZFZYU.