DOI: 10.17117/na.2015.11.05.245

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.05.245.pdf>

Поступила (Received): 03.11.2015

Шпет М.С. Психологическая природа и причины личностной тревожности

Shpet M.S.
Psychological nature and causes of personal anxiety

В статье представлен исторический аспект анализа тревожности, позволяющий выделить причины данного свойства личности, которые могут лежать на социальном, психологическом и психофизиологическом уровнях. На основе анализа публикаций представлены, выявленные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности

Ключевые слова: личностная тревожность, механизм, причины

The article presents the historical aspect of the analysis of anxiety in order to distinguish the causes of personality traits that may lie on the social, psychological and physiological levels. Based on the analysis of publications presented, identified the negative side of the high level of personal anxiety

Key words: personal anxiety, mechanism, causes

Шпет Мария Сергеевна

Средняя общеобразовательная школа № 30
г. Томск, ул. Интернационалистов, 11

Shpet Maria Sergeevna

Secondary school № 30
Tomsk, Internatsionalistov st., 11

Механизм формирования тревожности как свойства личности представлен в работе Ж. М. Глозмана и В. В. Зоткина: «Структурные изменения личности формируются не сразу, а постепенно, по мере закрепления отрицательных личностных установок, тенденций воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги» [2, с. 15].

Другими словами, «при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния» [2, с. 15]. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью.

А. И. Захаров считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники)». Развивая мысль о генезе тревожности, он пишет, что «беспокойство, испытываемое нормально развивающимися детьми в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев может явиться предпосылкой для последующего развития тревоги. При неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога перерастает в тревожность... превращаясь тем самым в устойчивые черты характера. Но происходит

это не раньше старшего дошкольного возраста» [1, с. 22]. «Ближе к 7 и особенно к 8 годам... можно уже говорить о развитии тревожности как о черте ним поста, как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам» [1, с. 22].

В работе А. М. Прихожан раскрывается механизм «замкнутого психологического круга», в котором происходит закрепление и усиление тревожности, ведущей затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который к свою очередь, порождая негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности» [3, с. 145-146]. Г. Ш. Габдреева отмечает, что «в генезе личностной тревожности лежит недостаточная сформированность или нарушение механизма психологического самоуправления. Несответствие субъективной модели реальной действительности, сопровождающееся проявлением неадекватно завышенной тревоги, может привести к нарушению регуляторных процессов. Тогда тревожность закрепляется в качестве свойства личности и развивается и доминирующую черту характера» [2, с. 7].

Более подробно механизм зарождения и формирования тревожности может описываться как конкретный момент проявления модели возникновения новообразований в структуре личности, разработанной А.О. Прохоровым. По его мнению, возникновение неравновесного состояния, в данном случае – тревоги, при его постоянном повторении становится доминантой и обуславливает формирование новообразования, то есть ведет к закреплению соответствующего свойства – тревожности. Процесс формирования тревожности проходит в несколько этапов. На первом этапе происходит ее зарождение. Этот момент связан с формированием динамического опорного ядра, состоящего из психических процессов, в которых тревожность проявляется. Второй этап характеризуется выраженностью тревожности и ее закреплением в конкретной деятельности и поведении. На третьем этапе сформированное новообразование, приобретая характер свойства личности – личностной тревожности, само репродуцирует психические состояния, благодаря которым оно возникло [2, с. 16].

Исторический аспект анализа тревожности позволяет выделить причины данного свойства личности, которые могут лежать на социальном, психологическом и психофизиологическом уровнях.

Так, в некоторых работах в качестве причины личностной тревожности рассматриваются **социальные** проблемы личности, связанные с нарушениями в общении [2, с. 11]

Причиной личностной тревожности на **психологическом** уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В. А. Пинчук, показано, что «тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и неуверенности – с другой» [2, с. 11]. То, что эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки, провоцирует развитие неадекватной тревожности, отмечается и другими авторами. Таким образом, в психологической

сфере тревожность проявляется в изменение уровня притязаний личности, в снижение самооценки, решительности, уверенности в себе и оказывает влияние на мотивацию.

На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). «Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга [2, с. 13]. По мнению ряда авторов, психофизиологическая основа тревожности состоит в расстройстве гомеостатических механизмов ретикулярной формации, которое выражается в нарушении координации и активности ее тормозных влияний.

Личностная тревожность не обязательно проявляется непосредственно в поведении, она имеет выражение субъективного неблагополучия личности, создающего специфический фон ее жизнедеятельности, угнетающий психику. Анализ публикаций позволил нам выявить основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности:

1. Личность с высоким уровнем личностной тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

2. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний.

3. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности.

4. Личностная тревожность в числе некоторых индивидуальных особенностей личности оказывает влияние на профессиональную направленность.

Таким образом, можно сделать вывод, что решение проблемы личностной тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии.

Список используемых источников:

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1993. 192 с.
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. М.: Речь, 2003. 160 с.
3. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей // Научные основы прикладной психологии, 1989. С. 145-146.
4. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестн. МГУ. 1990. № 2. С. 58-65.
5. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Общая психология. 1998. С. 150-153.