

ТРЕВОЖНОСТЬ

Т.Р. Батура, 2 курс

*Научный руководитель – М.Л. Шульга, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Волнение, тревога, беспокойство, озабоченность... Эти переживания могут каждую секунду сопровождать нас. Ведь человеческая жизнь – это череда разного рода опасностей. Мы подвергаемся им, когда выходим из дому, идем на работу, в магазин, переходим дорогу, едем в машине. Мы уязвимы и ранимы, когда строим отношения с другими. Когда приближаемся к ним, мы становимся все более и более подвержены риску [1].

Тревожность – это психологическая особенность, склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность связана с ожиданием социальных последствий его неудачи или успеха. Тревожность тесно связана со стрессом [2].

В психологии существует несколько видов тревожности, но чаще всего встречаются: социальная тревожность – это когда человек испытывает дискомфорт, находясь среди большого скопления людей; публичная тревожность – это чувство тревоги остро проявляется на любых массовых мероприятиях; посттравматическая тревожность – это состояние постоянной тревоги, появляется после пережитой психологической травмы; экзистенциальная тревога – это осознание человеком того факта, что когда-то он может умереть; разделенное тревожное состояние, при котором человек испытывает сильный приступ тревоги, если оказывается вдали от какого-либо места или конкретного человека [2].

Причины, вызывающие тревожность многообразны. Их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относятся причины, связанные с нервным представлением об исходе предстоящего события. К объективным же относят экстремальные условия, связанные с неопределенностью исхода ситуации: утомление, нарушение психики, беспокойство за свое здоровье [2].

Когда организм ощущает приближение опасности, в нем возникают физические изменения, готовящие организм к схватке с опасным объектом или к бегству от него. Этими изменениями управляет автономная нервная система. Ее назвали «автономной», потому что она не подчиняется прямому сознательному контролю, эта система управляет эмоциональными реакциями на физическом уровне. Ее называют «мостом между психикой и телом» [3].

Автономная нервная система состоит из двух отделов, которые оказывают противоположное действие или уравновешивают друг друга. Парасимпатический отдел стимулирует процесс пищеварения, выполняет вегетативную функцию и управляет другими процессами, которые «строят» организм. Эмоции, связанные с работой этого отдела, сопровождаются ощущением комфорта, удовольствия, расслабления. Другой отдел, симпатический, учащает сердцебиение, повышает артериальное давление, выбрасывает в кровь адреналин, то есть мобилизует силы организма для

борьбы с опасностью или для бегства от нее. При активизации симпатической нервной системы возникает ярость, тревога или страх [3].

Эти и многие другие физические проявления тревоги и страха вполне вписываются в рамки теории Кэннона, исследовавшего механизм «бегство-нападение». Сердце бьется чаще для того, чтобы активнее снабжать кровью мышцы, – это понадобится в процессе борьбы. Периферические кровеносные сосуды, лежащие на поверхности тела, сокращаются, благодаря чему повышается артериальное кровяное давление, что необходимо для действия в экстремальной ситуации. Сокращение периферических сосудов является физиологической основой расхожего выражения «побледнеть от страха». «Холодный пот» представляет собой подготовку к процессу потоотделения при интенсивной активности мышц. Может возникать дрожь, волосы на теле встают дыбом, чтобы сохранить тепло и защитить организм от переохлаждения, которое в большей степени угрожает ему при сокращении периферических кровеносных сосудов. Дыхание становится глубже или чаще, чтобы в должной мере обеспечить организм кислородом; говорят, что человек «задыхается» от сильного возбуждения. Зрачки расширяются, чтобы можно было лучше разглядеть опасность; отсюда выражение «выпучить глаза от страха». Печень высвобождает сахар, чтобы снабдить организм энергией, столь необходимой в сражении. В крови повышается содержание веществ, способствующих ее лучшему свертыванию, что защищает организм от кровопотери при получении травм [3].

Тревожность с сопутствующими расстройствами является на сегодняшний день самым распространенным из официально классифицированных психических заболеваний. Согласно последним исследованиям, у тревожных расстройств «вероятность возникновения в течение жизненного срока» превышает 25 %, то есть, если это действительно так, каждый четвертый из нас в любой момент жизни может ощутить на себе пагубное воздействие тревожности [3].

И тем не менее еще 30 лет назад тревожность просто не существовала как клиническая категория. В 1950 г. психоаналитик Ролло Мэй в своей книге «Смысл тревоги» (*The Meaning of Anxiety*) отмечал, что к тому моменту написать отдельную работу о тревожности сочли нужным лишь двое мыслителей: Сёрен Кьеркегор и Зигмунд Фрейд. В 1927 г., как следует из библиографии *Psychological Abstracts*, вышли в свет только три научные статьи о тревожности, в 1941 г. – всего 14 и даже в 1950 г. – только 37. Самая первая научная конференция, посвященная исключительно проблемам тревожности, состоялась лишь в июне 1949 г. [3].

В 2002 г. гарвардские ученые выделили ген, получивший в прессе название «ген Вуди Аллена», который активирует определенную группу нейронов в миндалевидном теле и в других ключевых участках рефлекторной дуги, отвечающих за поведение при испуге [3].

Для изучения уровня тревожности у студентов был использован тест-опросник Спилбергера «Исследование тревожности». Данный опросник позволяет изучить как уровень ситуативной (реактивной) тревожности, возникающей в стрессовой ситуации, в ситуации оценки и экспертизы, так и личностной тревожности, которая является особенностью высокотревожных людей, которые склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Так же, позволяет оценить такие особенности личности, как фрустрированность, агрессивность и регидность.

В данном исследовании принимали участие 21 студент 2 курса биотехнологического факультета, возраст испытуемых – 18-19 лет. В результате исследования были получены следующие данные:

1) по уровню тревожности:

С низким уровнем тревожности оказалось – 10 человек; со средним уровнем тревожности – 8 человек; а очень тревожных добровольцев оказалось – 3 человека;

2) по уровню фрустрации:

Добровольцев с низким уровнем фрустрации оказалось – 12 человек; со средним уровнем фрустрации – 6 человек; с повышенным уровнем фрустрации – 3 человека;

3) по уровню агрессивности:

Испытуемых, способных к выдержке оказалось – 9 человек; добровольцев со средним уровнем агрессивности – 13 человек; а агрессивных испытуемых не оказалось;

4) по уровню регидности:

Испытуемых, у которых низкий уровень регидности оказалось – 5 человек; добровольцев со средним уровнем регидности – 16 человек; с высоким уровнем регидности – 1 человек

Таким образом, мы выяснили, что в наше время тревожность проявляется у большинства людей.

Для того, что бы справиться с тревожностью, можно рекомендовать следующее:

- озвучьте свои мысли;
- запишите все переживания на бумаге;
- учитесь наслаждаться положительными эмоциями;
- освоите технику медитации или займитесь творчеством;
- найдите ароматы для релаксации;
- научитесь правильно дышать [3].

Список использованных источников

1. Природа человеческой тревоги: способы преодоления [Электронный ресурс] / Вестник Психологии. – Режим доступа <https://psychologyjournal.ru/public/priroda-chelovecheskoy-trevogi-sposoby-preodoleniya/> – Дата доступа : 02.02.2019.
2. Тревожность ее причины и следствия [Электронный ресурс] / Научно-методический электронный журнал Концепт. – Режим доступа <https://e-koncept.ru/2016/56462.htm> – Дата доступа 02.02.2019.
3. Стоссел, С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя /С. Стоссел. – М., 2016. – С. 3–31.
4. 50 простых способов справиться с тревогой и беспокойством [Электронный ресурс] / Сайт психологов №1. – Режим доступа <https://www.b17.ru/article/117517/> – Дата доступа : 02.03.2019.