

9. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М.: Моск. псих.-соц. ин-т.; Воронеж: НПО «МОДЭК», 200. — 304 с.
10. Габдреева, Г. Ш. Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности / Г. Ш. Габдреева // Психологическая газета. — 2023. — 16 авг. 2023. — URL : https://psy.su/feed/11497/utm_source=lg&utm_medium=social&utm_campaign=1/ (дата обращения: 24.11.2024).
11. Решетова, Т. Я. Представления о феномене тревожности личности в современной психологии / Т. Я. Решетова // Вестник УРАО. — 2011. — № 1. — С. 90—94.
12. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; перев. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуринной. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 384 с.
13. Бек, А. Т. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход / А. Т. Бек, Г. Эмери; пер.с англ. — СПб. : ОСЮ «Диалектика», 2020. — 432 с.
14. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». — 2013. — № 2. — С. 42—52.
15. Кулик, А. Е. Исследование связи тревожности с самоотношением и особенностями личности в молодом возрасте : дипломная работа по специальности 22.00.39 Общая и социальная психология / А. Е. Кулик; Уральск. федерат. ун-т. им. перв. Презид. Рос. Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург, 2024. — 74 л.
16. Хьелл, П. Теории личности / П. Хьелл, Д. Зиглер; перев. С. Меленевской, Д. Викторовой. — СПб.: Питер Пресс, 2008. — 607 с.
17. Леонтьев, Д. А. Гордон Олпорт – архитектор психологии личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23, № 3. — С. 23—30.
18. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — СПб. : Питер, 2009. — 119 с.
19. Бузук, В. В. Взаимосвязь личностной тревожности и мотивации достижения обучающихся девятих классов : дипломная работа по специальности 44.03.02 Психолого-педагогическое образование / Бузук Валерия Владимировна; Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В. П. Астафьева. — Красноярск, 2020. — 63 л.
20. Ильин, Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2017. — 378 с.
21. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 2. — С. 107 — 119.
22. Воронова, Р. М. Тревожность как фактор, влияющий на психоэмоциональное состояние и функциональность подростков / Р. М. Воронова, В. В. Гунько, К. А. Кузбекова // НИР/S&R. — 2024. — № 1 (17). — С. 53—63.

УДК 159.923

А. С. Сухецкая

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ И ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Введение. Тревожность — одна из наиболее распространенных и актуальных проблем современной психологии. В условиях быстро меняющегося мира, повышенных требований и социальной неопределенности, тревога становится постоянным спутником многих людей, оказывая негативное влияние на их психическое и физическое здоровье, а также на качество жизни в целом. Несмотря на обилие исследований, посвященных тревожности, понимание ее психологической сущности и дифференциация различных видов тревожности остаются важными задачами современной науки.

Основная часть. Для обеспечения наиболее полной информации о тревожности необходимо дать четкое определение данному явлению.

А. И. Захаров полагает, что понятия «страх» и «тревога» имеют общий компонент, коим является чувство беспокойства, вызванное какой-либо опасностью, а также отсутствием ощущения безопасности [1].

Ч. Спилбергер подчеркивает, что термин «тревога» часто используется в различных значениях, которые, несмотря на взаимосвязь, концептуально отличаются друг от друга. Это различие особенно важно учитывать, когда речь идет о тревоге как черте личности и как о психическом состоянии.

Тревожность как черта личности определяет устойчивую склонность индивида воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие для своего «Я» и реагировать на них повышенным уровнем тревоги. Это своего рода предрасположенность к тревожным реакциям.

В другом значении, тревога описывает неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся субъективным ощущением напряжения и ожиданием негативного развития событий. Это состояние, как правило, возникает в ситуациях, связанных с угрозой, неопределенностью или опасностью. При этом, источник опасности часто остается неосознанным, что усиливает чувство тревоги [2].

Исследователи подходили к изучению тревожности в рамках различных психологических теорий. Так, наиболее распространенными и разработанными в психологии по исследованию тревоги являются теории: З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорни, Э. Фромма.

З. Фрейд утверждает, что каждый человек обладает несколькими врожденными влечениями — инстинктами. По его мнению, эти самые инстинкты являются условием, определяющим настроение и поведение человека. Биологические влечения при столкновении с социальными запретами ведут к возникновению неврозов и тревожности. Это, по мнению З. Фрейда, происходит на протяжении всей жизни индивида [3].

А. Адлер предложил новый взгляд на изучение проблемы тревоги. Согласно его теории, в основе неврозов также лежит чувство тревоги, однако, в отличие от З. Фрейда, А. Адлер связывал её возникновение с неудачным социальным опытом и неспособностью индивида, в силу своих индивидуальных особенностей,

добиться желаемого. Иными словами, тревога возникает из-за сложностей во взаимодействии с окружающим миром, чувства отвержения, неспособности адаптироваться к социальным нормам, а также из-за неудовлетворенного стремления к совершенству, превосходству и самоутверждению. Недостатком концепции А. Адлера является то, что нет четкого разграничения между адекватным беспокойством, обоснованным и неадекватным, поэтому представление о тревожности как специфичном состоянии, отличном от других сходных состояний, является весьма неопределенным [4].

К. Хорни, в отличие от З. Фрейда, считала, что тревога возникает из-за деструктивных межличностных отношений, а не внутренних конфликтов. Для компенсации этого чувства незащищенности формируются невротические потребности, такие как потребность в одобрении, власти, престиже и т. д. Эти потребности иррациональны, навязчивы и, в невротической форме, становятся доминирующими, противоречивыми, усугубляя тревогу, от которой невозможно избавиться, поскольку они не могут быть удовлетворены [4].

Э. Фромм связывал тревожность с историческим переходом к капитализму. Он утверждал, что разрушение «естественных социальных связей» (кровного родства, традиционных структур, связи с природой), характерных для первобытного общества, приводит к появлению «свободного индивида», оторванного от общества и испытывающего неуверенность, бессилие и одиночество. Фромм считал, что капитализм, с его акцентом на конкуренцию и индивидуализм, усиливает эти чувства, рассматривая тревожность как следствие отчуждения. Решением, по мнению Э. Фромма, является построение гуманного общества, основанного на солидарности и сотрудничестве [5].

В различных ситуациях тревожность проявляется по-разному. При одних обстоятельствах люди ведут себя тревожно везде и всегда, при других проявляют свою тревожность периодически, исходя из складывающейся обстановки.

Ситуативно-устойчивую тревожность обычно называют личностной, связывая её с наличием у человека соответствующей черты характера — «личностной тревожностью». Это устойчивая индивидуальная особенность, определяющая склонность человека воспринимать многие ситуации как угрожающие и соответственно реагировать на них. Личностная тревожность активируется, когда человек сталкивается со стимулами, которые он расценивает как опасные для его самооценки, самоуважения или престижа.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а особенности личности, проявляющей подобную тревожность, называют «ситуативная тревожность». Подобное состояние протекает на фоне субъективно-переживаемых эмоций: беспокойства, напряжения, нервозности, озадаченности. Данное состояние является эмоциональной реакцией на ситуацию стресса и может протекать с различной степенью динамичности и интенсивности во времени [6].

Заключение. Таким образом, тревожность — это психическое состояние, которое может быть вызвано вероятными или возможными неприятностями, внезапно, сменой привычной обстановки и деятельности, задержкой желательного и приятного, которое выражается в переживаниях, имеющих специфический характер (волнениях, опасениях, нарушении покоя и др.). Тревожность у человека может проявляться как ситуативно, т. е. являться реакцией на возникшую угрозу, так и быть относительно устойчивой чертой личности. Повышенный уровень тревоги представляет собой существенный барьер на пути гармоничного развития личности. Выходя за рамки обычного беспокойства, она часто становится предвестником невротических состояний.

Список цитируемых источников

1. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. — 448 с.
2. Беляев, В. П. Тревоги прожитого дня / В. П. Беляев. — М. : Граница, 2011. — 488 с.
3. Смулевич, А. Б. Депрессия в общемедицинской практике / А. Б. Смулевич. — М. : Берг, 2000. — 160 с.
4. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. — СПб. : Питер, 2001. — 381 с.
5. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. — СПб. : Питер, 2007. — 400 с.
6. Сборник психологических тестов : пособие / сост. Е. Е. Миронова. — Ч. I. — Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. — 155 с.

УДК 159.9

А. Е. Терещенко, Е. В. Лешкевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Адаптация личности в условиях стремительных социальных изменений становится одной из приоритетных тем современной психологии. Традиционные представления об интеллекте ограничивались оценкой когнитивных способностей, тогда как исследователи XXI века выявили значимость иных компонентов психики, в частности эмоциональной сферы. Эмоциональный интеллект представляет собой