

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ

*Македонская Виктория Вадимовна*

*доцент кафедры общей и прикладной психологии*

*Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии*

*г. Санкт-Петербург*

*psychology01@mail.ru*

*Аннотация.* В статье рассматриваются психологические факторы тревожности военнослужащих в контексте влияния на деятельность в экстремальных условиях. В качестве психологических факторов рассматриваются волевые свойства личности. Выявлена взаимосвязь между некоторыми волевыми свойствами и тревожностью.

*Ключевые слова:* личностная тревожность, ситуативная тревожность, волевые свойства, психология.

## THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY

*Makedonskaya Victoria Vadimovna*

*associate professor of the department of general and applied psychology*

*Saint-Petersburg military Institute of National Guard Troops*

*Saint-Petersburg*

*psychology01@mail.ru*

*Annotation.* This article discusses the psychological factors anxiety of military in the context of the impact on the activities in extreme conditions. The volitional properties of personality are considered as anxiety factors. The author has revealed the connection of some volitional properties and anxiety.

*Keywords:* personal anxiety, situational anxiety, volitional properties, psychology.

В данной статье мы рассматриваем тревожность и связанные с ней факторы в контексте влияния на экстремальную деятельность. В профессиональных сферах, связанных со стрессовыми нагрузками для эффективного выполнения задач, продуктивного анализа ситуации необходимо сохранить спокойное психологическое состояние. Склонность к тревожным состояниям многими исследователями рассматривается как фактор, неблагоприятно влияющий на поведение человека в экстремальной ситуации.

Проблема тревожности всесторонне рассматривалась многими отечественными авторами (Ф.Б. Березин, Л.А. Головей, А.И. Захаров, В.Р. Кисловская, Л. Левитов, Л. В. Макшанцева, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров, Ю.А. Ханин и др.). В целом тревожность можно охарактеризовать как состояние

беспокойства, опасения, испытываемое в условиях ожидания неприятностей. Выделяют личностную и ситуативную (реактивную) тревожность. Последнее время в психологии первую называют тревожностью, а вторую – тревогой. Тревога выступает как состояние, тревожность – как личностное свойство.

Тревожность является сложной реакцией, как правило, она ведет к активизации защитных механизмов, которые сами по себе являются бессознательными, дезадаптивными стратегиями поведения. Вывод их на сознательный уровень, применение волевых усилий приводит к копинг-стратегиям, что гораздо более продуктивно для человека, испытывающего тревожность. Тревожность может стимулировать активность или снижать успешность деятельности, при этом влиять на деятельность как негативно, так и позитивно. Ряд

авторов отмечает, что высокий уровень тревожности снижает интеллектуальную деятельность в напряженных ситуациях (В.В. Плотников, А.И. Киколов). В простых для человека ситуациях тревожность мобилизует резервы организма и повышает результаты деятельности. В целом тревожность сигнализирует о возможной опасности, тем самым побуждает всесторонне изучить тревожащую субъекта ситуацию, по возможности подготовиться к ней. Поэтому некоторый уровень тревожности как личностной, так и ситуативной необходим для эффективной профессиональной деятельности. Но излишняя тревожность вместо мобилизации организма ведет к резкому снижению продуктивности, дезорганизации субъекта деятельности. От выраженности тревожности, от умения противостоять внутреннему беспокойству зависит успешность выполнения задания [2].

Психологически регулировать уровень тревожности очень сложно. В.С. Мерлин связывает тревожность с темпераментом, а именно со слабостью и инертностью нервной системы. Гораздо легче поддаются воздействию волевые свойства человека, как непосредственно связанные с сознательной сферой человека. В настоящее время разработаны эффективные методы воздействия на волевою сферу. Поэтому целью нашего эмпирического исследования стало выявление связи между тревожностью и волей человека. Если такая связь существует, то регулировать тревогу можно через волевою сферу.

Воля человека еще более сложная категория. Волю рассматривают как процесс, и как свойство. При этом разные авторы относят к волевым свойствам личности разные качества [1]. В своем эмпирическом исследовании мы рассмотрели такие волевые свойства как внимательность, выдержка, инициативность, настойчивость, ответственность, решительность, самостоятельность, энергичность, целеустремленность. Кроме того, рассматривался общий уровень волевой саморегуляции по параметрам «настойчивость» и «самообладание».

В эмпирическом исследовании проанализированы взаимосвязи волевых свойств личности и тревожности, как ситуативной, так и личностной. Выборка составила 42 человека в возрасте от 18 до 27 лет. В выборку вошли только представители мужского пола, военнослужащие, у которых профессия связана с экстремальной деятельностью. В исследовании использовались тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина.

В результате эмпирического исследования выявлена значимая положительная корреляция между волевой саморегуляцией и реактивной тревожностью ( $r = 0,45$ , при  $p < 0,05$ ). Волевая саморегуляция связана с изменениями в рамках стереотипов, правил и норм социума. Функцией саморегуляции является закрепление приобретенного в процессе самоуправления, в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Поэтому она несколько ригидна, следовательно при стрессовой ситуации, боясь сделать ошибку, человек волнуется и повышается уровень тревожности, как следствие успешность деятельности снижается. Поэтому для стандартных, типичных ситуаций высокая волевая саморегуляция благоприятна. А для стрессовых ситуаций необходим оптимальный уровень саморегуляции, в этом случае ситуативная тревожность не будет чрезмерной и успешность деятельности повысится.

Также выявлена положительная корреляция между реактивной тревожностью и ответственностью ( $r = 0,34$ , при  $p < 0,05$ ). Ответственные, обязательные испытуемые, как правило, дисциплинированы и старательно выполняют свои обязанности. Чрезмерная ответственность ведет к повышенной тревожности и соответственно к ошибкам при выполнении сложной деятельности в условиях стресса. При низкой ответственности испытуемые не тревожны, их не волнует результат деятельности, они неохотно выполняют свои обязанности. Оптимальным уровнем для

успешной деятельности выступает средний диапазон. При среднем уровне тревожности и ответственности по закону Йеркса-Додсона о связи активности и успешности деятельности, результат деятельности будет успешней.

Между личностной тревожностью и настойчивостью получена отрицательная корреляция ( $r = -0,52$ , при  $p < 0,05$ ). Следовательно, чем выше настойчивость у военнослужащих, тем ниже их личностная тревожность. Настойчивость связана с неукоснительным, вопреки трудностям достижением цели. Такая способность преодолевать препятствия не свойственна тревожным людям. Настойчивые люди несколько эгоцентричны и не обладают такой личностной чертой как тревожность.

В целом эмпирическое исследование показало отсутствие взаимосвязей по ряду волевых качеств и тревожности.

Выявлена связь между тревожностью и волевой саморегуляцией, ответственностью, настойчивостью.

По результатам эмпирического исследования сформулирован ряд рекомендаций. Для предупреждения ситуативной тревожности использовать как самовнушение, так и влияние окружающих. Психологам необходимо обучать специалистов, связанных с работой в экстремальных условиях, аутотренингу, самоубеждению. Следует формировать оптимальный уровень ответственности и саморегуляции, например, используя социально-психологические тренинги. Для формирования оптимального уровня реактивной тревожности целесообразно проводить занятия, приближенные к стрессовым ситуациям, упражнения для тренировки стереотипных действий в предполагаемых ситуациях опасности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. Спб.: Питер, 2009. 368 с.
2. Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей // Психология, социология и педагогика. 2014. – № 8. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/08/3436> (дата обращения: 01.10.2018).