Секция «Проблемы психологии профессионального развития и психологической практики»

Тревога, причины её проявлений и влияние на самооценку человека.

Третьякова Ксения Денисовна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: tretakovaksenia01@gmail.com

В современном мире проблема изучения тревоги и влияния её на человека является довольно актуальной, поэтому для этого следует определить основные компоненты данной темы.

Тревога – это эмоциональное состояние, характеризующееся беспредметным чувством близкого несчастья, катастрофы. Сопровождается внутренним напряжением, дискомфортом, двигательным беспокойством, гиперестезией, ускорением мышления, характерными соматовегетативными проявлениями, нарушениями сна.

Многие психологи-специалисты соотносят тревогу со страхом, сравнивая и интерпретируя отдельные состояния.

Страх и тревога, по мнению одних авторов, имеют лишь количественные различия, а по мнению других, отличаются принципиально, как по своим механизмам, так и по способу реализации. По мнению первых авторов, если источник тревоги ликвидировать не по силам, тревога переходит в страх. Большинство авторов склонны рассматривать тревогу как реакцию на неопределённый, часто неизвестный сигнал, а страх – как ответ на конкретный сигнал опасности.

Многие исследователи проводят между тревогой и страхом ряд принципиальных различий, касающихся и происхождения этих феноменов, и их проявлений. Так тревогу могут считать возникающей обычно задолго до наступления опасности, в то время как страх – возникающим при её наступлении или незадолго до неё. Источник страха, как правило, считается осознаваемым и имеющим вполне конкретный характер, в то время как источник тревоги – неосознаваемым или не поддающимся логическому объяснению.

В большинстве случаев все упомянутые различия между страхом и тревогой выводятся не экспериментальным путём, а задаются на уровне определений самими же исследователями. Это связано в первую очередь с тем, что большинство людей, включая испытуемых очень по-разному представляют себе отличия тревоги от страха и могут по-разному называть одно и то же чувство, а разные чувства – одинаково.

Одной из главных проблем современного мира является поиск причин проявления тревоги. Причиной тревожности могут быть как неудовлетворенные внутренние потребности человека, так и внешние поводы, например, нестабильная ситуация в мире.

К основным причинам можно отнести: реальная угроза здоровью, стресс или переутомление, заболевания нервной системы и психики.

Тревога имеет непосредственное влияние на личностную самооценку человека. Личность с повышенным уровнем тревожности, а именно с личностной тревожностью, более склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее формируется заниженная самооценка, которая не является адекватной. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Таким образом, можем прийти к выводу, что тревога влияет на эмоциональное состояние человека и мешает ему взаимодействовать с окружающим миром, но, кроме этого,

она воздействует на наше внимание, наши решения, наше понимание окружающей действительности, убеждения в повседневной жизни.