

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN124.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Семенкова, С. Н. Парадоксальность проявления тревожности / С. Н. Семенкова, Е. А. Волкова, В. В. Волков // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN124.pdf>

For citation:

Semenkova S.N., Volkova E.A., Volkov V.V. Paradoxical manifestations of anxiety. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 35PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Семенкова Светлана Николаевна

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья», Тюмень, Россия
Заведующий кафедрой «Философии и социально-гуманитарных наук»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: semenkova.svet@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0152-1070>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=432551

Волкова Екатерина Александровна

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья», Тюмень, Россия

E-mail: volkova.ea@gausz.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1188137

Волков Василий Владиславович

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья», Тюмень, Россия

Преподаватель кафедры «Энергообеспечения сельского хозяйства»

E-mail: volkovvv@gausz.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9786-1004>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1186576

Парадоксальность проявления тревожности

Аннотация. Постоянный поиск научным сообществом перспективных тем для исследований привел к тому, что в последнее время особую актуальность приобрели вопросы изучения парадоксального проявления тех или иных личностных особенностей. Человек, как существо, сотканное из внутренних и внешних противоречий, пытается преодолевать их на протяжении всей жизни, используя всевозможные механизмы психической и психологической деятельности. С точки зрения личности парадоксальность личностных особенностей рассматривается, как противоречивость их проявления, а также как разнородность требований общества к личности. Характер является одной из самых парадоксальных личностных особенностей. Тревожности как одной из характерологических особенностей также свойственна парадоксальность, причем как в позитивном, так и в негативном смысле. Научная новизна исследования заключается в применении деятельностного подхода в процессе рассмотрения изучаемого вопроса. С целью выявления парадоксальности проявления тревожности у людей авторами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты Государственного аграрного университета Северного Зауралья. При проведении исследования авторами был использован целый комплекс научных методов: анкетирование, тестирование, анализ, синтез, беседа. По результатам исследования авторы пришли к выводу, что студенты с повышенным типом тревожности постоянно находятся под влиянием

негативных эмоций, в состоянии ожидания неудачного развития тех или иных событий. Переживаемые ими эмоции препятствуют успешной адаптации к меняющимся, порой стремительно, обстоятельствам. Студенты с низким уровнем тревожности достаточно легко могут приспособиться к изменяющейся социальной ситуации, но и они не защищены от возникновения кратковременной ситуативной тревожности. По результатам исследования авторы делают вывод о парадоксальности проявления тревожности, которая во многом зависит от множества разнородных как внешних, так и внутренних факторов.

Ключевые слова: образовательная деятельность; межличностные отношения; тревожность; характер; проявление тревожности; парадоксальность черт характера; самоотношение; самопринятие; самоуверенность; самообвинение

Введение

Сложность и непредсказуемость проявлений личности человека обусловлена единством достаточно противоречивых понятий, таких как взаимодействие души и тела, психики и организма, идеального и материального и многих других. Их проявление невозможно представить без хоть и противоречивого, но единства бытия и сознания [1]. Человек, являясь объектом природы, в тоже время выступает субъектом своей психической деятельности. Данное сочетание становится одним из источников множественных парадоксов поведения людей в процессе жизнедеятельности. Современный человек, за счет доступности всевозможных технических устройств и возможностей глобальной сети Интернет, относительной легкости пользования ею, максимально вписан в общество, поэтому вычеркнуть общество из жизни человека, даже если оно изобилует множеством пороков, не представляется возможным. Мы не можем последовать советам французского философа и просветителя Ж-Ж. Руссо [2] и оградить современных детей до 17–18 лет от влияния общества, соответственно стремительность общественных изменений и разнородность требований общества к отдельно взятому человеку еще больше способствует проявлению парадоксальности личности, выражающейся в «...склонности мыслить, рассуждать и действовать вопреки здравому смыслу, неожиданно, непривычно, резко расходясь с общепринятыми мнениями, положениями, понятиями, традициями».¹ Причем парадоксальность проявляется как относительно личностных особенностей человека, так и относительно внешних требований к нему. Так, темперамент, передающийся нам по наследству чаще всего от родителей, достаточно парадоксален в своих проявлениях. Несмотря на то, что в психологической науке выделено четыре типа темперамента, в настоящее время очень трудно найти человека, которому бы был свойственен только один тип. Дело в том, что родители, как носители темпераментных особенностей, также не являются носителями только одного типа темперамента, а могут сочетать в себе характеристики разных типов. Соответственно и детям они могут передать весь спектр темпераментных особенностей. На первый взгляд, это хорошо, так как у человека всегда присутствует возможность выбора в той или иной ситуации. Однако, с другой стороны, это вносит некий диссонанс в личностные проявления [3].

Кроме этого, наиболее противоречивыми или парадоксальными могут являться и характерологические особенности человека. Основу изучения характера заложили еще Платон, Аристотель, Теофаст. Изучение характера является важным аспектом в психологической науке и сейчас. Отечественные ученые (С.Л. Рубинштейн [4], Л.С. Выготский [5], А.Н. Леонтьев [6], Б.М. Теплов [7]) также внесли свой огромный вклад в изучение характера. Так, они призывали судить о характере человека по его поступкам, считая характер прижизненным

¹ Парадоксальность Парадоксальный / Что такое Парадоксальность [Электронный ресурс]. URL: <https://podskazki.info/paradoksalnost/> (дата обращения 26.01.24).

формированием. Характер, как социальная основа личности, начинает складываться с первых минут жизни человека. Большую роль в его формировании ученые отводили непосредственному окружению человека, его воспитательному влиянию и именно оно и способствует парадоксальности проявления характера. С.Л. Рубинштейн [4] определял характер как некую определенность в той или иной деятельности, а среди личностных качеств, которым может быть свойственна парадоксальность проявления он выделял следующие личностные характеристики: инициативность — инертность, самостоятельность — зависимость, решительность — нерешительность, импульсивность — медлительность.

Эрих Фромм в своей теории также указывал, хотя на прямую об этом не говорил, на наличие парадоксальности личностных проявлений людей, особенно в ситуациях, когда человек находится перед выбором «быть или казаться», «хочу — могу», «быть — иметь». Так, человек вынужден делать выбор между своим «быть», которое составляет внутреннее своеобразие его личностных черт и «казаться» — личностными проявлениями, которые желает видеть у каждого из нас общество и выбор этот так или иначе сопровождается парадоксальностью [8].

Также парадоксальность может проявляться и в том, что с одной стороны личностные особенности приносят пользу для реализации человека, а с другой, они же могут приводить к внешним и внутренним конфликтам [9]. При этом парадоксальность усиливается, если человек длительное время не может определиться с целями своей деятельности [10].

Одной из парадоксальных характерологических особенностей личности является тревожность. Тревога, как часть опыта каждого, в принципе знакомая эмоция. Это наша естественная функция, которая заключается в предупреждении нас о потенциальных угрозах, оценивании их и реагировании на них соответствующим образом. Позитивный момент наличия у человека тревожности проявляется в повышенном состоянии готовности, которое помогает людям работать лучше, а также способствует в какой-то мере стимулированию их творческих импульсов. Тревожность, сопровождаемая интуицией, или предчувствием, помогает лишний раз уберечься от возможных проблем. Часто люди с повышенной тревожностью крайне ответственны. Это особенно помогает им, например, в продвижении по карьерной лестнице, так как даже легкая паника может мотивировать человека на достижение поставленной перед ним задачи вовремя и без ошибок. Такие сотрудники не тянут с выполнением задач до последнего, они успевают по несколько раз перепроверить результат («так спокойнее») и не знают, что означает слово «прокрастинация» [11]. Согласно исследованиям Кашапова М.М. и Кудрявцевой А.А. тревожность в этом случае выступает ресурсом, который «...активизирует организм к действию, подпитывает жизнестойкость» [12]. Однако для подобного восприятия или проявления тревожности необходим «низкий или средний уровень тревожности, восприятие, а не отвержение конструктивной критики, стремление к пониманию и осмыслению новых смыслов» [12]. С другой стороны, тревога может быть и со знаком минус. Чрезмерная тревожность может приводить к конфликтам, разрешение которых во многом зависит от толкования детерминации психики человека, от индивидуальных качеств субъекта конфликтного взаимодействия, и от осознания им собственных возможностей [13].

Парадоксальность проявления тревожности заключается и в том, что согласно последним исследованиям, люди считают современное общество более тревожным, чем раньше. Однако наличие тревожности у современного человека не считается чем-то постыдным, так как это не свидетельствует о его невозможности справиться с вызовами [14]. Возможно, на подобное восприятие тревожности могла повлиять общая психологическая осведомленность современных людей, в том числе и об особенностях проявления тревоги у человека. Как мы видим парадоксальность личностных проявлений человека разнообразна и многолика и это не добавляет легкости ни самому человеку в жизни, ни окружающим его

людям при установлении взаимодействия с ним, ведь окружающие также парадоксальны в своих проявлениях [15].

Методы

Основу для изучения парадоксальности проявления тревожности составил деятельностный подход. Измерение тревожности, как свойства личности и как ее состояния, особенно важно, так как наличие тревожности во многом обуславливает поведение человека. С целью выявления парадоксальности проявления тревожности у людей нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 1–4 курсов Государственного аграрного университета Северного Зауралья. Исследование проводилось в несколько этапов. В начале нами было проведено анкетирование, направленное на субъективное оценивание испытуемыми наличия или отсутствия у них тревожности. Результатам анкетирования в целом доверять можно, но всегда надо иметь ввиду его повышенную субъективность. Затем с целью подтверждения или опровержения субъективного характера результатов анкетирования нами была использована методика Ч.Д. Спилбергера. Данная методика позволяет измерять тревожность не только как личное свойство, но и как состояние. Методика Спилбергера включает в себя 40 вопросов — рассуждений.

Результаты и их обсуждение

В ходе анкетирования участники исследования (60 человек) должны были не просто отметить у себя наличие тревожности, но и перечислить возможные причины ее возникновения. По результатам анкетирования высокий уровень тревожности был выявлен у 41,66 % (25 человек) принявших участие, а низкий/средний уровень у 58,34 % (35 человек) соответственно.

При анализе результатов анкетирования студенты первого и четвертого курсов указывали на наличие у себя «высокой тревожности», а среди причин называли либо поступление в учебное заведение, либо предстоящую защиту выпускной квалификационной работы, либо сдачу итоговых экзаменов или же неопределенности при сдаче первой сессии, либо вопросы дальнейшего развития ситуации после окончания учебного заведения.

Второй и третий курсы обучающихся показали достаточно низкий уровень тревоги. Возможно, относительно данных участников сработал так называемый эффект «второго года», так как студенты уже знают обо всех возможных трудностях процесса обучения. Однако при этом нельзя утверждать, что все студенты 2–3 курсов имеют стабильный низкий уровень тревоги, также, как и нельзя говорить о том, что у всех студентов первого и четвертого курсов только высокий уровень тревоги. В связи с этим особое внимание было уделено студентам с разным уровнем тревожности.

Далее с целью подтверждения либо опровержения субъективного характера результатов анкетирования нами была использована методика Ч.Д. Спилбергера, которая позволяет оценивать и личностную и ситуативную тревожность. При этом мы должны учитывать тот факт, что наличие личностной тревожности оказывает на человека более серьезное влияние, нежели наличие ситуативной тревожности. Личностная тревожность как характеристика, присутствующая у человека постоянно, оказывает существенное влияние на его самочувствие и жизнедеятельность, а ситуативная тревожность, во многом зависящая от силы воздействия на человека внешних факторов и устойчивости личности, может как возникнуть, так и не возникнуть в той или иной ситуации. Субъективное восприятие студентами наличия или отсутствия у них тревожности в целом было подтверждено результатами тестирования.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 40 % принявших участие в тестировании студентов (24 человека), а низкий/средний уровень у 60 % (36 человек). При этом в начале мы не делали различия между личностной и ситуативной тревожностью. Все это говорит о незначительном расхождении результатов и возможном влиянии на студентов, в момент анкетирования, дополнительных ситуативных факторов.

Возвращаясь к результатам тестирования, высокий уровень личностной тревожности был выявлен у 38,33 % (23 человека) опрошенных. Таким образом, данная группа людей практически постоянно реагирует повышением тревожности в любой относительно сложной ситуации. 18,33 % (11 человек) принявших участие в тестировании имеют повышенный уровень ситуативной тревожности, причем среди обучающихся 2–3 курсов их 2 человека, остальные учатся на 1 и 4 курсах. Данная категория людей может достаточно ярко реагировать напряженностью, беспокойством, возбужденностью на возникновение у них стрессовых ситуаций. Среди опрошенных также были выявлены студенты, у которых личностная и ситуативная тревожность имеют высокий показатель, таких 16,66 % (10 человек). В тоже время хотелось бы отметить и тот факт, что высокий показатель по ситуативной тревожности практически всегда коррелирует с высоким показателем личностной тревожности. У 10 из 11 человек с высоким уровнем ситуативной тревожности показали и высокий уровень личностной тревожности и только один студент с высоким уровнем ситуативной тревожности показал умеренный уровень личностной тревожности. Таким образом, высокая личностная тревожность не всегда сопровождается высокой ситуативной тревожностью. Возможно, причина данной ситуации заключается в том, что постоянное наличие тревожности блокирует яркое восприятие стрессовой ситуации, человек как бы воспринимает ее как нормальную ситуацию. Таким образом, результаты тестирования показали нам парадоксальность проявления тревожности у людей, проявление которой во многом зависит от множества разнородных как внутренних, так и внешних факторов. Возможно, пониманию особенностей проявления тревожности у человека может помочь методика исследования самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, а именно результаты по шкалам самоотношения, самоуверенности, самопринятия, самообвинения. Дело в том, что именно эти шкалы, на наш взгляд, напрямую влияют на самооценку человека. Кроме этого, человеку очень важно получить подтверждение того, что его уважают, ему симпатизируют, его одобряют и понимают. Это в какой-то мере способствует нивелированию тревожности. Причем данный момент важен как для людей с высокой, так и для людей с низкой тревожностью. В любом случае низкий показатель самоотношения может приводить к возникновению тревожности. Самоуверенность также играет большую роль в проявлении тревожности у человека, так как неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости и наличие сомнений в способности вызывать уважение могут также являться основой для развития, а то и закрепления у человека чувства тревожности. Для нивелирования тревожности важную роль играют наличие уважения, симпатии, одобрения и понимания. При низком же уровне тревожности людям легче испытывать ощущение удовлетворенности своими возможностями, они согласны со своими внутренними побуждениями и принимают себя такими какими они являются. Чувство симпатии к самому себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие самого себя также играют большое значение для человека, низкий показатель по самопринятию усугубляет ситуацию с тревожностью, так как способствует блокировке позитивных личностных характеристик и обвинению как себя, так и окружающих практически во всех своих промахах вместо того, чтобы объективно посмотреть на ситуацию, в которой оказался человек. Дело в том, что тревожному человеку в сочетании с низкой самооценкой порой легче обвинить себя в своих неудачах, вместо объективной оценки окружающей ситуации, тем самым тревожность еще больше усугубляет ситуацию.

Выводы

Как бы там ни было студенты с повышенным уровнем тревожности находятся под влиянием негативных эмоций, им тяжело посмотреть на ситуацию со стороны, в какой-то мере они готовы к негативному сценарию развития ситуации, они ждут его, что, в свою очередь, еще больше увеличивает тревожность. Тем самым люди попадают в своего рода «замкнутый круг», выхода из которого они не видят. В результате у них возникают трудности при адаптации к новым условиям, что в сочетании со стремительным развитием общества может способствовать даже изоляции человека.

Студенты с низким уровнем тревожности более эффективно адаптируются в той или иной обстановке, они более успешны в деятельности, более качественно выстраивают взаимодействие с окружающими. Однако и здесь не все так просто, так как низкая тревожность может в какой-то мере способствовать замедлению их активности, поэтому особое внимание необходимо уделять их мотивации, степени включенности в ту или иную деятельность и поддержанию чувства ответственности [16].

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеева А.С. Внутриличностный конфликт как социальное явление / А.С. Валеева // Вестник Башкирского университета. — 2017. — Т. 12. — № 4. — С. 135–138.
2. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: В 2 кн. / И.П. Подласый. — М.: ВЛАДОС, 2003. — Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. — 576 с.
3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16–24.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. —СПб.: Питер, 2010. — 713 с.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. / А.Н. Леонтьев. — М.: МГУ, 1971. — 40 с.
7. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2 т. / Б.М. Теплов. — М.: Педагогика, 1985 — Т. 1. — 328 с.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / Гос. науч.-исслед. психоневрол. ин-т имени В.М. Бехтерева. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. — 426 с.
9. Агафонов А.Ю. Основы смысловой теории сознания / А.Ю. Агафонов. — СПб.: Речь, 2018. — 296 с.
10. Аксенова Г.К., Аксенова П.Ю. Проблема адаптации личности в отечественной психологии / Прикладная юридическая психология. — 2012. — № 4. — С. 28–36 / <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-adaptatsii-lichnosti-v-otechestvennoy-psihologii/viewer> (дата обращения: 12.10.2023).
11. Психологические механизмы регуляции социального поведения / отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. — М.: Наука, 1979. — 335 с.

12. Кашапов М.М., Кудрявцева А.А. Тревожность и тревога как личностный ресурс // Ярославский психологический вестник. — 2021. — № 1(49). — С. 22–26.
13. Картунова А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня акцентуации личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2020. — № 4. — С. 66–70.
14. Колесов В.И. Соотношение категорий «сознание», «бессознательное», «самосознание», представляющих человека миру / В.И. Колесов // Мир психологии. — 2017. — № 1(89). — С. 246–254.
15. Налчаджян А.А. Личность, психическая адаптация и творчество. / А.А. Налчаджян. — Ереван, 1995. — 345 с.
16. Семенкова С.Н. Связь мотивации, адаптации и качества учебной деятельности студентов-первокурсников // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 4 — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/30PDMN422.pdf>.

Semenkova Svetlana Nikolaevna

Northern Trans-Ural State Agricultural University, Tyumen, Russia
E-mail: semenkova.svet@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0152-1070>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=432551

Volkova Ekaterina Alexandrovna

Northern Trans-Ural State Agricultural University, Tyumen, Russia
E-mail: volkova.ea@gausz.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1188137

Volkov Vasily Vladislavovich

Northern Trans-Ural State Agricultural University, Tyumen, Russia
E-mail: volkovvv@gausz.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9786-1004>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1186576

Paradoxical manifestations of anxiety

Abstract. The constant search by the scientific community for promising topics for research has led to the fact that recently the issues of studying the paradoxical manifestation of certain personal characteristics have become particularly relevant. Man, as a being woven from internal and external contradictions, tries to overcome them throughout his life, using all kinds of mechanisms of mental and psychological activity. From the point of view of the personality, the paradoxical nature of personal characteristics is considered as the inconsistency of their manifestation, as well as the heterogeneity of society's requirements for the individual. Character is one of the most paradoxical personality traits. Anxiety as one of the characterological features is also characterized by paradoxicity, both in a positive and negative sense. The scientific novelty of the research lies in the application of an activity-based approach in the process of considering the issue under study. In order to identify the paradoxical manifestations of anxiety in humans, the authors conducted a study in which students of the State Agrarian University of the Northern Trans-Urals took part. During the research, the authors used a whole range of scientific methods: questionnaires, testing, analysis, synthesis, conversation. According to the results of the study, the authors came to the conclusion that students with an increased type of anxiety are constantly under the influence of negative emotions, in a state of expectation of the unsuccessful development of certain events. The emotions they experience prevent successful adaptation to changing, sometimes rapidly, circumstances. Students with a low level of anxiety can easily adapt to a changing social situation, but they are not protected from the occurrence of short-term situational anxiety. According to the results of the study, the authors conclude that the manifestation of anxiety is paradoxical, which largely depends on a variety of heterogeneous both external and internal factors.

Keywords: educational activity; interpersonal relationships; anxiety; character; manifestation of anxiety; paradoxical character traits; self-attitude; self-acceptance; self-confidence; self-blame