Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/144246

Тип работы: Магистерская работа

Предмет: Психология

Введение 3
1.Теоретический анализ проблемы тревожности в психологической науке 5
1.1.Понятие и характеристика тревожности как состояния 5
1.2 Проблема тревожности во взглядах отечественных и зарубежных авторов 10
1.3.Особенности профессиональной деятельности сотрудников поисково-спасательной службы 15
2.1 Методики исследования 29
Список использованных источников 31
Приложение 1. 33
Приложение 2. 35

Тревожность – это ожидание человеком неблагоприятного развития событий, к которым он причастен. Как правило, высокотревожные люди эмоционально неустойчивы. Они не уверены в себе, глубоко переживают имеющиеся и возможные трудности, преувеличивая при этом их роль и угрожающее значение. Высокий уровень тревожности может свидетельствовать о неблагоприятных условиях психического развития, наличии травмирующих психику факторов. Низкотревожные люди более уверены в своих силах, а потому с меньшими усилиями преодолевают трудности, случающиеся на их пути, эмоционально устойчивы в ситуациях, затрагивающих их потребности. Однако они менее пластичны и более реактивны.
Тревожность имеет сходство со страхом (З. Фрейд даже не различал эти состояния, используя одно понятие «Angst»), ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием. Она вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе. При тревожности возбуждается сердечнососудистая система (увеличивается ритм сердца, повышается кровяное давление). Каждый из нас, особенно в стрессовых состояниях, испытывает тревожность. Однако для большинства людей это состояние временное, которое они быстро преодолевают 8, с. 34.
Изучением понятия «тревога» занимался известный психолог З. Фрейд. Самые первые результаты Фрейда в терапии расстройств, которые по своему происхождению были скорее психическими, чем физиологическими, вызвали у него интерес к возникновению тревоги. Эта заинтересованность впервые привела его (в 1890 году) к гипотезе о том, что тревога, испытываемая многими его пациентами, вызывает беспокойство. В течение накопления опыта в лечении неврозов, Фрейд пересмотрел свое утверждение и пришел к такому выводу, как: тревога является функцией «эго» и назначение ее состоит в том, чтобы предупреждать человека об угрозе, которая приближается и которую нужно избежать, или подготовлено встретить.
В основе феноменологии тревоги, с точки зрения современной психологии, лежит переживание страха. Страх как любая базовая эмоция (радость, гнев, отвращение и тому подобное) может варьировать в своей интенсивности, как слабо, умеренно и сильно. Тревожность выполняет охранительную (предвидение опасности и подготовка к ней) и мотивационную функцию. Личность, у которой высокая тревожность, склонная преувеличивать ситуацию угрозы, влияющую на ее самооценку и жизнедеятельность. Серия исследований, проведенных К. Э. Изардом, свидетельствует о том, что беспокойство можно определить как эмоциональный паттерн, состоящий из нескольких относительно независимых аффективных факторов, то есть беспокойство представляет собой комплекс эмоциональных переживаний (страх, печаль, стыд, гнев, интерес, вину и т. д.). Выделяют такие виды чувств, как моральные, интеллектуальные и эстетические 12, с. 34.
По классификации, предложенной К. Изардом, выделяют эмоции фундаментальные и «производные». К первым относятся: 1) интерес; 2) радость; 3) удивление; 4) горе – страдание; 5)отвращение; 6) гнев; 7) страх; 8) стыд; 9) вину. Определенный уровень тревожности-это естественная и обязательная особенность активной деятельности человека. У каждого человека есть свой оптимальный уровень тревожности, то есть полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, высокий уровень тревожности

является субъективным проявлением неблагополучия личности. Тревожный человек постоянно ожидает неблагоприятного развития каких-либо событий, имеющих отношение непосредственно к нему. Даже в достижении успеха высокотревожная личность надеется на негативные последствия – высказывания, оценочные суждения, переживания, действия со стороны окружающих [5, с. 170].

По мнению Л. А. Лепиховой, возникновение тревожности – результат недостаточной адаптивности психофизиологических механизмов, проявляющихся в усилении уровня активации нервной системы и, как следствие этого, неадекватных поведенческих реакций.

Тревога – это страх непонятно чего. Немецкий философ Пауль Тилих писал, что тревога – это реакция на угрозу небытия. Можно выделить две большие группы симптомов тревоги.

Первая – внутренние, соматические симптомы (от греч. «сома» – тело), которые возникают у человека под влиянием волнения, вторая – внешние поведенческие реакции в ответ на ситуацию, вызывающую тревогу. Сложность описания этих проявлений заключается в том, что все они могут сопровождать не только тревогу, но и другие состояния и переживания, например отчаяние, гнев и даже радостное возбуждение. Внутренние симптомы тревоги известны каждому человеку из личного опыта. Увеличенное сердцебиение, сухость во рту, ощущение тяжести и боль в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук, боль в животе, холодные и влажные руки, ощущение собственной неаккуратности, зуд, и другое. Вряд ли можно говорить, что перечисленные симптомы почти никогда не встречаются полностью. Так, понятно, что каждый из них в данном случае свидетельствует не о тревоге, а о чем-то совсем другом, например, о заболевании, повышении температуры. Поведенческие признаки тревоги еще более разносторонние, неожиданные, чем соматические. Например, отвечая у доски, ученица так мнет свой фартук, что к концу учебного дня он выглядит очень помятым [3, с. 40].

Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно причиняет себе боль. Отсюда возникают такие поведенческие проявления как погрызенные ногти, исцарапанные руки, неожиданные удары, падения. У тревоги есть цель. Первоначальной целью была защита первобытного человека от диких животных. В наше время причины для тревоги могут быть разными, но целью тревоги все еще остается защита от опасности, которая в настоящее время также угрожает нашему существованию или ценностям. Тревога существует повсюду. Это осознание человеком того факта, что каждый из нас является бытием, которое противостоит небытию. Небытие – это все, что рушит бытие: смерть тяжелая болезнь, внезапные перемены, которые отрывают от психологических корней. Тревоги нельзя избежать, но ее можно уменьшить. Овладение тревогой состоит в снижении ее до нормального уровня, а затем – в использовании нормальной тревоги как стимула к увеличению осознания жизненной энергии. С другой стороны, тревога – это знак того, что в жизни личности или в ее отношениях с другими людьми, что-то не так. У каждого есть свои проблемные области. Иногда они возникают в результате недопонимания между начальником и подчиненными, друзьями и любимыми, что часто можно нейтрализовать через аутентичное общение с другим человеком. Избегание тревоги становится целью многих способов поведения, которые считаются «нормальными» и могут быть названы «невротическими» лишь в своих крайних, компульсивных проявлениях.

Негативные способы борьбы с тревогой включает обычные черты поведения, например, повышенная вялость, которая охватывает весь спектр неврозов и психосоматических заболеваний и заканчивается на полюсе психозов. Эти негативные способы заключаются в избегании от опасности, а не в ее решении. Грань между «нормальным» и «невротическим» начинает проявляться там, где активность становится компульсивной, - когда человек вынужден совершать действие, но не по собственному желанию, а скорее потому, что она привычным образом уничтожает тревогу. Примеры этому – алкоголизм и компульсивная сексуальная активность. Мотивом здесь является уже не сама деятельность, а ее внешний эффект [3, с. 42].

Проявление тревожности в разных ситуациях может быть различным. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и всюду, в других они испытывают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. Личности, относящиеся к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в общем диапазоне ситуаций и реагировать достаточно напряженно, ярко выраженным состоянием тревожности.

Поведение высокотревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. высокотревожные индивиды эмоционально реагируют на неудачи, чем низкотревожные;
2. личности с высоким уровнем тревожности хуже работают в стрессовых ситуациях или условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи, чем лица с низким уровнем тревожности;
3. страх неудачи – характерная черта высокотревожных людей. Эта черта в них доминирует над

стремлением к достижению успеха;
4. для людей с высоким уровнем тревожности большой стимулирующей силой является сообщение об успехе, чем о неудаче;
5. низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче 4, с. 107.
Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием обстоятельств, которые складываются. Тревожные люди живут, испытывая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-то произойдет?». Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, особенно значимую, что в свою очередь приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не могу!»). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза. Известно, что возникновению тревожности способствует повышенная чувствительность (сензитивность).
В зависимости от того, откуда исходит угроза для эго (из внешнего окружения, от ид или суперэго), психоаналитическая теория выделяет три типа тревоги. Реалистичная тревога. Эмоциональный ответ на угрозу или понимание реальных угроз внешнего мира (например, опасные животные или выпускной экзамен) называется реалистической тревогой. Она в основном является синонимом страха и может ослаблять способность человека эффективно справляться с источником угрозы. Реальная тревога стихает, как только исчезает сама угроза. В целом реалистичная тревога помогает обеспечить самосохранение. Эмоциональный ответ на опасность того, что неприятные импульсы Ид станут осознанными, называются невротической тревогой. Она обусловлена боязнью, что эго будет неспособным контролировать инстинктивные побуждения, особенно сексуальные или агрессивные. Тревога в данном случае вытекает из страха, что, когда ты сделаешь что-то страшно, это оставит за собой тяжкие негативные последствия 14, с. 18.
Моральная тревога возникает всегда, когда Ид пытается активно выразить безнравственные мысли или действия, и суперэго отвечает на это чувством вины, стыда или самообвинения. Моральная тревога возникает от объективного страха родительского наказания за какие-то поступки или действия (например, за кражу в магазине), которые нарушают перфекционалистские требования суперэго. Суперэго направляет поведение в русло действий, вписывающееся в моральный кодекс индивидуума. Итак, под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу - реакция на грозящей опасности, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние страха, характеризующееся неопределенным чувством опасности.

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте – М.: Просвещение, 2011. – 464 с.
2. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука: Избранные психологические труды – М.: Академия, 2013. – 480 с.
3. Головей Л.А. Развитие субъекта деятельности, профессиональное самоопределение и саморазвитие // Проблемы общей акмеологии / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2010. – С. 36-84.
4. Граневская Р. М. Элементы практической психологии. 2-е изд. – СПб: Питер, 2018. – 560 с.
5. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. Прихожан. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2012 – 421 с.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Социально-психологическое обеспечение деятельности у обычных и экстремальных условиях. – Киев: «Ника-Центр», 2016. – 400с.
7. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2012. – 992 с.
8. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. - М.: Просвещение, 2018. – 398с.
9. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2015. – 511 с.
10. Немов Р.С., Психология: Учеб. Для студ. Высших пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2015. – 425 с.
11. Психологические тесты / под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2010. – Т.1. – 312 с.
12. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 320 с.
13. Сидоренко Е. Математические методы обработки в психологии – СПб.: ООО «Речь», 2018 – 250 с.
14. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М. 2016. – С. 12-24.
15. Степанова Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология. – СПб.: Алетея, 2011. – 228 с.

16. Столяренко, А.М. Психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 345 с.
17. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психологическая травма и методы ее коррекции. Методическое пособие. – Харьков, 2015. – 91с.
18. Фурманец Б. И. Основы военной психологии. Науч. пособие. – Харьков: ХВУ, 2014.-219 с.
19. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова; Под ред. Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 381 с.
20. Ягупов В.В. Военная психология: учебник. – Киев: Тандем, 2014. – 656 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/144246