

## ТРЕВОЖНОСТТА В ПСИХОЛОГИЯТА

### *Определения на тревожността*

На тревожността се отделя изключително важна роля, обособява се за централен проблем в теорията на личността, дори като най-значителната психологическа характеристика на съвременната цивилизация. Тревожността се отнася към един от модерните проблеми на съвременната психология.

Тревожността може да се определи като неприятна емоция, носеща в себе си чувството на непоносимост, безпокойство, нервност или страх. Тази емоция може да се преживее вследствие на случка, ситуация, неприятни, травматични преживявания, причинени от хора или в очакването на такива. В този смисъл стимулите могат да бъдат външни, напр. буря, пожар или вътрешни. Като вътрешен стимул може да се приеме негативната мисъл, като мисълта за лошо здравословно състояние. Тази неприятна емоция често е съпътствана от чувство за безпомощност и човек усеща, че не контролира ситуацията в която се намира. Също така човек може да изпита и физически симптоми, като: потене, задух, ускорено сърцебиене, повдигане или замаяване. В опита си да се справи с дисбаланса и дискомфорта човек се опитва да предотврати ситуацията, пораждаща тези чувства. Това поведение на предотвратяване е честа характеристика на тревожността.

Същностното съдържание на тревожността можем да представим в една по-обща теоретична рамка. Тревогата като цяло е детерминирана с антиципативен когнитивен процес, който включва мисли и образи със съдържание, което продуцира страх, свързан с възможни травматични събития и техните потенциално катастрофални последствия. Подобни мисли могат да имат преимуществено ендегенен произход или да са подтикнати от външни дразнителни. Така също подобни мисли могат да нахлуят спонтанно, когато потребностите от внимание са ниски.

Л.Бърковиц и Матюс описват няколко важни черти на тревожността. Първо, съдържанието **и** е предимно самореферентно по природа. Второ, тревожността е предимно антиципативна по природа. Л.Бърковиц и сътрудници са установили, че съдържанието на тревогата е свързано предимно с бъдещи възможности. Когато се разглеждат минали събития, то е по отношение на възможните им бъдещи последствия. Трето, веднъж иницииран, процесът на тревога се оказва труден за контролиране, поне сред тревожните индивиди. Четвърто, тревожните са значително по-опитни при обобщаването на катастрофични събития, които могат да последват появата на

очакваните заплашващи възможности и те възприемат тези последователности от събития като по-вероятни от нормално протичащите. В унисон с тези резултати Бек и Емери твърдят, че тревожните индивиди се характеризират с тенденция към катастрофизиране на възможните последствия от очакваните заплахи. Настоящите теории за тревогата наблягат на ролята на подобно катастрофично мислене.

Процесът на тревогата обичайно включва повече, отколкото простото очакване на едно единствено заплашващо събитие. Напротив, тревожещият се обмисля много подобни ситуации, преувеличава вероятността и големината на потенциалните им негативни участия. Едно изследване на МагЛауд подкрепя възгледа, че хората, които хронично се тревожат, постоянно предполагат най-лошото за бъдещите лични събития. Подобни мисли могат спираловидно да излязат извън контрол с нарастването на възбудата и стесняването на фокуса на вниманието на тревожешката се личност и го насочва към вътрешни и външни загатнати заплаха.

Според Каламан терминът тревожност в повечето случаи се свързва с разбирането за неговото клинично съдържание. От друга страна, тревожността може да се диагностицира, когато общата функционалност е на по-ниско ниво и е придружена от такива симптоми, като главоболие вследствие на напрежение.

Тревожността най-общо е вид отговор или реакция. Присъствието и не означава непременно някакво ненормално състояние. Тревожността може да бъде една полезна, необходима реакция по отношение на една предизвикана ситуация, а може да се превърне и в изключително деструктивна. Изследванията върху тревожността показват, че страхът е основна, фундаментална, дискретна емоция, която може да се прояви през годините и то през различни етапи от онтогенеза. Тревожността в този смисъл има една ясна функционална стойност в житейския смисъл и е жизнено важна за оцеляването. Тя също така е предпоставка за успеха. Редица изследвания показват, че средното ниво на тревожност води до подобряване на изявиите, докато високите и ниските нива на тревожността водят до една по-слаба проява и постижение.

#### *Характерни черти на тревожността*

Страхът и притеснението са важни елементи от нейната природа. Човек се притеснява, защото се страхува, че нещо нежелано ще се случи или пък е разтревожен, защото е уплашен от нещо. Въпреки че страхът се смята за доминантна черта по отношение на тревожността, общоприето е, че може да има и други емоции, като страданието, мъката, срама, яда, вината. Различни комбинации от тези емоции могат да се проявяват в различни ситуации във времето, т.е. определянето на тревожността,

нейната природа, зависи от концепцията за тревожността, а именно, че тя обхваща различни реакции, а също така отнася се до редица различни по своята същност преживявания. Според редица изследователи няма общоприета дефиниция.

Основните аспекти при определянето на тревожността могат да бъдат обособени по следния начин: първо, неприятна емоция като ужас или страх; второ, последствия от определени външни или вътрешни събития; трето, чувството, че си извън контрол; четвърто, резултат от усилията да се предотврати ситуацията—стимул.

Най-общо тревожността е термин за описание на състоянието тревожност, което не може да бъде фокусирано по отношение на определена цел или ситуация. Тревожната личност е термин, който се използва като обръщение към някого, който е притеснен за редица ситуации, и то били те важни или не. Тук индивидуалната тревожност се смята като черта от характера. Тя влияе на мисленето и поведението. Например тревожната личност няма да приеме голямата промяна в живота като предизвикателство, а като нещо, за което трябва да се притеснява и да се страхува. Предполага се, че различието между тревожната личност и човека в тежко състояние на тревожност е в количеството, в нивото на тревожността. Няма доказателство, което да потвърди, че клиничният синдром – тревожност, т.е. като нарушение, е наследствен.

Ч.Спилбъргър смята тревожността за личностна черта, която определя оценката на външните или вътрешните стимули. Той различава чертата тревожност като личностна, от тревожно състояние, което е емоционално състояние. Според модела на Ч. Спилбъргър за тревожността, а именно, че е състояние – характерна черта за човека и този човек често е в състояние на тревожност, то той има силно развита личностна тревожност. Този модел позволява да се прави разграничение между често срещаните тревожни реакции и по-дълбоката, продължителна проява на тревожност като личностна черта.

Много хора се обръщат за помощ поради нервност или тревожност. Разпространението на тревожността като цяло показва нейната широка проява сред хората и това е най-често срещаният психологически проблем. *Тревожността показва едно голямо разнообразие на видове:*

1. определена фобия може да бъде посочена като главен проблем;
2. основна трудност може да представлява неспособността за справяне в работата или в дома, в общуването;
3. наблюдават се известни тревоги във връзка със здравословното състояние, придружено с болки, за което няма медицинско основание;

4. скорошна голяма травма или загуба могат да представляват трудност за преодоляване;

5. често повтарящи се неприятни настроения могат да бъдат основен проблем.

Състоянието на тревожност има многопланов характер. Така наред с емоционалните и мотивационни процеси, голяма роля се отнежда и на перцептивните, интелектуалните, мнемичните (паметови) и двигателни процеси.

Емпирично е установено, че съществува зависимост между състоянието на тревожност и ефективността на изпълняваната дейност. При изпълнението на относително прости, елементарни дейности тази емоция осигурява по-висока ефективност, докато с усложняването на дейностите тя се превръща в дезорганизиращ фактор. Високото ниво на тревожност оказва дезорганизиращо влияние върху познавателните процеси, като особено се отразява на устойчивостта на вниманието. Тревожността се определя като такова състояние на човешката психика, което се предизвиква от възможни или вероятни неприятности, отлагане на желаното и приятното, изменение в обкръжаващата среда, т.е. от особени нестандартни ситуации с подчертана значимост за личността. Това състояние се изразява в специфични реакции и преживявания, като безпокойство, напрегнато очакване, неясна заплаха, неувереност, непредсказуемо поведение и т.н.

Тревожността много често се отъждествява със стреса или се възприема като един от неговите видове. Някои автори я отделят като самостоятелно емоционално състояние. От такъв аспект на изследване тревожността се възприема и се отнася изключително към отрицателните емоции, предимно към страха. Р. Мей например, определя тревожността като предчувствие за заплаха, като безпокойство, което възниква у индивида при най-разнообразни опасности – реални или пък въображаеми.

Тревожността се разбира като дифузно емоционално състояние за разлика от страха. Страхът е насочена емоция. Могат да се посочат и други съществени признаци на състоянието тревожност. То е неприятно, което го прави трудно за преживяване от личността и е насочено към бъдещето, за разлика от вината или съжалението, които са насочени към миналото.

Схващането на Н. Левитов е актуално с определението на тревожността като психическо състояние, което се предизвиква от възможни или вероятни неприятности,

неочаквани изменения в привичната обстановка и дейност, задръжки на приятното, желаното и се изразява в специфични преживявания – опасения, вълнения, нарушаване на покоя и др.

Един друг конкретно психологически подход за изучаването на тревожността предлага А.М. Прихожан, която се придържа към виждането, че тревожността, това е преживяване на емоционален дискомфорт, свързан с очакването за неблагоприятие, с предчувствието за опасност. В психологическата литература в контекста на психологическия анализ се представя виждането за различаване на тревожността, като емоционално състояние и като устойчиво свойство, като черта на личността или темперамента. Тя изтъква, че тревожността, според нея, може да се разглежда като показател на „предневротично състояние, нейната роля е особено висока и по отношение на нарушаване на поведението. В този смисъл значението на психопрофилактиката на тревожността, нейното преодоляване е особено важно за психологическата практика. Според авторката някакво ниво на тревожност и то в рамките на нормата е характерно за всички хора и е необходимо за оптималното приспособяване на човека към действителността. Наличието на тревожност като устойчиво образувание свидетелства за нарушения в личностното развитие. Една такава тревожност пречи за нормалната дейност, пълноценното общуване и поведението. А. М. Прихожан конкретно се придържа към разглеждане на тревожността като емоционално-личностно образувание, което като всяко друго сложно психологическо образувание има когнитивен, емоционален и операционален аспект.

Сред множеството фактори, които предпоставят различната устойчивост на отделените индивиди в състояние на тревожност, важно място се отнежда на адекватността на самооценката на личността и то с оглед взаимодействието с разнообразието от житейски събития и ситуации.

Значителен интерес представляват тези изследвания, които характеризират връзката на тревожността с неудовлетвореността от водещите потребности, доколкото това е може би едно от най-важните следствия от вътрешноличностния конфликт. Разнопосочността на мотивационните тенденции, които се пораждат от сблъсъка на различни компоненти на „Аз“-концепцията, води към неудовлетворяване на основните потребности, които Я. Райковски определя като потребности на „Аз“-а, отнасяйки към тях потребността за съхраняване на интегралния „Аз“-потребност от

запазване на собствените ценности и потребностите от запазване контрола над себе си и обкръжаващите.

Според А. Прихожан тревожността като личностно образование преминава същия път на развитие, както качествата на личността като система, включваща устойчив мотив и привични форми на неговата реализация в поведението и дейността. Тя смята, че наличието на конфликт в сферата на „Аз“ води до неудовлетворяване на потребностите, чиято разнопосочност поражда състоянието на тревога. Тук представата за връзката на тревожността с водещите потребности е преди всичко потребността по отношение на устойчивата, удовлетворяваща представа за себе си. По-късно протича закрепване и се обособява в самостоятелно образование, като придобива собствена логика на развитие. Така, получавайки достатъчно подбудителна сила, тревогата започва да изпълнява функцията на мотивация на общуването, стимулира към успех и заема място сред важните личностни образувания.

В съвременната психология се налага становището, че тревожността може да се интерпретира и като характеристика на личността. В този случай тя се разбира като устойчива предразположеност към тревожно реагиране в различни ситуации.

Някои автори свързват личностната тревожност с нагласа, диспозиция към дадено емоционално реагиране само в стресови ситуации. Тревожността като личностно свойство се определя като „склонност към емоционален стрес“. Даденото становище очевидно стеснява обхвата от конкретна социална ситуация, в която се проявява личностната тревожност.

Без да се пренебрегва ролята на стресовите ситуации, възникването и генерализирането на тревожността, изследванията показват, че личностната диспозиция към тревожно реагиране се разкрива в най-различни ситуации в много случаи далеч от параметрите на стреса. Според Ч. Спилбъргър тревожността е сложен психофизиологичен процес, който включва и основни променливи – стрес, заплахата и състояние на тревожност. Това е поредица от афективни физиологични, познавателни и поведенчески действия. „Тревожността представлява ядрото, сърцевината на този процес“. Според вижданията на Лазарус причината за възникване на тревожността се появява тогава, когато е налице оценка за заплахата при липса на източник на заплахата, което довежда до неясна тенденция за действие. Породената тревожност от реално съществуваща заплахата се обозначава като нормална, когато заплахата отmine и тревожността изчезва. За разлика от този вид, невротичната тревожност се проявява от

усилията на индивида да избяга от предизвикателствата, които дадена ситуация предоставя.

Х. Айзенк предлага биологична теория за тревожността, която е базирана на различни нива на коровата възбуда. Положителните или приятни емоции са свързани със средни нива на възбуда, докато негативните или неприятни емоции са свързани или с прекалено високи, или са с прекалено ниски нива на възбуда. Тревожните индивиди се приема, че притежават високи нива на корова възбуда в състояние на почивка и активност на нервната система. Тревожността като черта на личността може да се обясни с относително устойчиви индивидуални различия, т. е. различия между отделните индивиди по отношение на тяхната реакция на ситуации, възприемани като заплашващи или неприятни, с повишаване на интензивността на тревожното състояние. Веднъж иницииран, процесът на тревога се оказва труден за контролиране, поне сред тревожните индивиди.

Понятието „реактивна тревожност“ използва Ч. Спилбъргър, за да се разграничи от личностната тревожност, разбираана като свойство или характеристика на личността. Реактивната тревожност отразява емоционалното състояние или определената съвкупност от реакции, които възникват у личността, у субекта, който възприема дадена ситуация като опасна, заплашваща неговата личност, независимо от факта дали тази опасност е обективна или недействителна. Въпреки че стресът е причина за появата на тревожност, решаваща роля при неговото възникване играят когнитивните фактори. Състоянието реактивна тревожност може да възникне при субективна нереална оценка от индивида за ситуации, съдържащи в себе си физическа или психологическа опасност за него.

### *Изследване на тревожността*

Анализът на тревожността се свързва през 60-те години преди всичко с особеностите на ситуациите и въздействащите върху човека стимули. Този подход се свежда до това, че изследователите търсят факторите от обкръжаващата среда, които действат в качеството на стресори, а след това измерват степента и насочеността на съответните им изменения.

Оказва се, че при едни и същия условия, в една и съща ситуация различните индивиди реагират нееднакво, като се очертава една специфичност на реакциите, която навежда на мисълта, че възникващата тревожност се обуславя не само от характера на

външната стимулация, но и от психичните особености на субекта. Вниманието на изследователите се насочва към изучаване на измененията настъпили у човека, които са измерими и наблюдавани, както във физиологичен план, така и по отношение на неговото поведение и дейност. Постига се определено съгласие по отношение на това, че състоянието на тревожност е психобиологично понятие. Това от своя страна дава основание за обособяване на проучванията в две насоки. Представителите на едното направление концентрират усилията си върху измерване на физиологичните компоненти на тревожността. А представителите на другото направление полагат усилия за измерване на субективните преживявания по отношение на напрежение и безпокойство, които определят феноменологичния компонент на тревожните състояния.

Във всички тези проучвания и в двете направления се издига предположението за една определена стабилност в съотношението между физичните и психологични компоненти на тревожността като психично състояние. Изследователите стигат до заключение, че при лица с генерализирани тревожни състояния се установява по-скоро задръжка, отколкото засилване и повишаване. Това се дължи в значителна степен на факта, че вегетативните прояви на тревожността отразяват не само общите биологични закономерности на функциониране на организма в сложни условия, но едновременно с това са и в тясна зависимост от психичните фактори на личността. Според Хр.Попов тези подходи се характеризират с един общ недостатък, а именно, че никой от тях не разкрива взаимодействието между личността като цялостно образувание и конкретната ситуация. А в това взаимодействие съществено място заема извършваната от личността дейност.

Действително физиологичните промени представляват важни индикатори на тревожността като психично състояние. Те дават възможност да се даде количествена оценка на тревожността, като нейното изучаване се опира на обективно контролирани данни и това разширява възможностите на психологическия анализ на това състояние. Различия се наблюдават при интерпретацията на тези индикатори.

При първата е характерно прякото съпоставяне на психичните характеристики на състоянието с физиологичните промени и резултативността на дейността. Това пряко съпоставяне се базира на предположението за непосредствената детерминираност на тревожността от външните стимули. При втората интерпретация психичната същност на тревожността се изучава на основата на обективни външни резултати, при което се разкриват предпоставки и закономерности, криещи се зад тези



резултати – наблюдаваните прояви на тревожност са опосредствани от вътрешни или от психични условия.

Основа за изследване на тревожността се приема и учението за предметността на човешката дейност. Схващането за дейността като практическо самоосъществяване на личността дава възможност структурата и функциите на тревожността да се изяснят на основата на вътрешния строеж на дейността. Теорията за дейността анализира тревожността в нейните специфични форми, съответни на дейността и особените условия на нейното протичане, т.е. не като някакъв пряк резултат на тези условия, а като непосредствено интегрално отражение на значимата за субекта ситуация, в която се изпълнява тази дейност. Възниквайки в процеса на дейността, тревожността оказва върху нея непосредствен динамичен ефект. Ето защо анализът на това състояние предполага определяне на мястото и ролята на тревожността в системата от психични регулации на предметната дейност.

При изследванията на психичните състояние на човека, в т.ч. и на тревожността, придържайки се към системния подход, В. Хансен и В. Юрченко се базират на физиологичното ниво за неврофизиологичните характеристики, морфологични и биохимични промени, както и промени във физиологичните функции. Психофизиологичното ниво обхваща вегетативните реакции, промените в психомоториката, в сетивността, а психологичното ниво се представя от измененията в психичните функции и настроенията на човека. Особеностите на поведението, дейността и отношенията на човека са обединени на социално-психологическо ниво. Те фактически представят структурната схема, като програма за експериментално изследване на тревожността в рамките на системния подход.

За изучаването на тревожността се прилага един широк спектър от методически инструменти, използвани при различните подходи. Ето защо в изследователската практика на психологическите проучвания все по-остро се чувства необходимостта не само от разширяване, но и от усъвършенстване на методическия арсенал за проучване в естествени условия, както на тревожността като личностова черта, така и на преходното, ситуативно обособено психично състояние на тревожност.

Влиянието на тревожността (както ситуативна, така и устойчива) върху дейността широко се изучава в школата на социалното научаване, представено от К. Спенс и Дж. Тейлър. Авторите разглеждат тревожността като придобито влечение с устойчив характер, интересоваги енергетичната функция на това влечение, което има ненасоченообщоактивиращ характер. Въвежда се понятието ниво на тревожност, което

според Дж.Тейлър не трябва да се приравнява към ниво на подбудата. Тревожността от гледна точка на Дж.Тейлър по някакъв начин е свързана с емоционалната чувствителност, която на свой ред има свой принос по отношение на нивото на подбудата.

В началото на 50-те години Тейлър и Спенс разработват метод, посредством който се изучава тревожността. Методът се оказва особено плодотворен за изследване мотивите на личността. Базирайки се на тези свои виждания и положения, Дж.Тейлър разработва скала за изследване на тревожността (МАС), която оказва особено влияние върху изучаването на тревожността в много психологически школи и направления. Факторният анализ на скалата разкрива пет съставляващи я фактора, които характеризират устойчивата тревожност: 1) хроническа тревожност; 2) нарастване на психологическото и (или) соматичното напрежение; 3) нарушаване на съня и свързаното с него вътрешно напрежение; 4) чувство на лична неадекватност; 5) моторна скованост, неловкост.

Тревожността в ситуации на изпит зависи от преживявания и мисли, които са свързани със самооценката – потиснатост, когато собствените способности се оценяват от страни.

Разбирането на тревожността като сравнително устойчива личностна характеристика изисква да се обърне особено внимание на ролята по отношение на нейното възникване и закрепване на личностни и социални фактори, преди всичко особености на общуването.

Един от важните въпроси за разбирането на причините за тревожността е решаването на проблема за нейната локализация.

#### *Причини за поява на тревожността*

На настоящия етап се отделят два основни типа източници на тревожността: дългата външна стресова ситуация, която възниква в резултат на честото преживяване на състоянието тревожност, от една страна, и вътрешните психологически или психофизиологически, от друга страна. Споделя се виждането за това, че различната локализация на източниците на тревожността поражда различни типове тревожност и се предлага да се въведе терминът външна и вътрешна личностна тревожност.

Особено продуктивен е подходът, при който се обединяват външният източник на стреса и неговата субективна оценка. В редица изследвания на тревожността субективното състояние на тревожност се разглежда като психологически еквивалент във всеки един конфликт. При това конфликтът се разбира основно, като противоречие между оценката на индивида по отношение на определена ситуация, която е

заплашваща, и отсъствието на необходимите средства за нейното преодоляване или избягване. Тази представа се намира най-вече в теорията на психологическия стрес и тревожността като негов компонент — това е теория, която свързва тяхното възникване с когнитивната оценка на заплахата.

Запахата предполага, че процесът, който е подобен на оценката, се състои от няколко етапа: първо, непосредствената оценка на ситуацията, като заплашваща; второ, търсене и подбор на средствата за преодоляване на заплахата; трето, когнитивната оценка на ситуацията и изменение на отношението към нея. Тревожността възниква тогава, когато оценката от външната заплахата се съединява с представите за невъзможността да се намерят подходящи средства за нейното преодоляване, а нейната профилактика и преодоляване се разбира като обучение „преоценка на ситуацията“.

— Дългот и многократно въздействие на стресова ситуация при съответна нейна оценка от страна на индивида, се разглежда като основен източник на невротичните и предневротични състояния, в т.ч. и тревожността. В качеството на външен източник на тревожността, в литературата се обособява и посттравматичният стрес. Общата тревожност е един от централните компоненти на посттравматическия синдром при възрастните.

Голям брой изследвания са посветени на тревожността, която възниква в резултат на такива травматически фактори като аварии, природни катастрофи, хирургически операции, развод, загуба на близки и др. Можем да кажем, че е допустимо отделянето на два фактора по отношение на личностната тревожност. Проучванията показват, че източникът на тревожността е не само заплашващата обстановка, колкото неопределеността на самата жизнена ситуация, нейната нееднозначност, степента и характерът за нейната информираност, а така също и за нейните последици. Тази обстановка е един опосредстващ фактор по отношение на проявата на личностите особености на хората, на техните преживявания.. Можем да подчертаем, че изследванията показват, че състоянието на тревожност се влияе от стреса, в т.ч. и травматическият стрес, който се оказва опосредстван от вътреличностните фактори и което се отразява в известните феномени на оценката и преоценката на стресовите ситуации.

*Видове и форми на тревожността*

Много често<sub>2</sub> и като проява<sub>2</sub> и като научен проблем е т. нар. скрита тревожност, която се среща по-рядко, отколкото откритата. Една от нейните форми е неадекватното спокойствие<sup>„”</sup>. В тези случаи индивидът, скривайки тревогата, както от другите<sub>2</sub> така и от самия себе си, изработва силни и ригидни начини за защита от нея, които препятстват осъзнаването на определени заплахи в окръжаващия свят и на собствените преживявания. Създава се впечатление, че неадекватното спокойствие представлява някаква временна почивка от тревогата, когато нейното действие придобива реално заплашващ физическото или психологическото здраве на индивида характер.

Под форма на тревожност се разбира особено съчетаване на характера на преживяванията, осъзнаването, вербалното и невербалното изразяване в характеристиките на поведението, общуването и дейността, в различните житейски ситуации. Формите на тревожността се проявяват в стихийно формиралите се начини за нейното преодоляване и компенсация. А.Прихожан извежда две основни категории тревожност: първо, открита – съзнателно преживяване и проява в поведението и дейността във вид на състояние тревожност; второ, скрита – в различна степен неосъзнавана и която се проявява или чрез прекомерно спокойствие, безчувственост към реално неблагоприятие и даже негово отричане, или по косвен път чрез специфични начини на поведение. Вътре в тези две категории се обособяват различни *форми на тревожност*, а те са:

1) остра, нерегулирана или слаборегулирана тревожност – силно осъзнавана проява на външна тревожност и то чрез симптомите на тревожността. С тази форма на тревожност индивидът не може да се справи, да я преодолее сам.

2) Регулируема и компенсирана тревожност, при която лицето самостоятелно изработва достатъчно ефективни начини, които му дават възможност да се справи с тревожността. Според характеристиките вътре в тази форма на тревожност се отделят две подформи:

а) понижено ниво на тревожност и

б) нейното използване за стимулиране на собствената дейност и повишаване на активността.

Важна характеристика на двете форми е обстоятелството, че и при двете лицата я оценяват като неприятно, тежко преживяване, от което те искат да се освободят.

3) Култивирана тревожност. В този случай, за разлика от предходните две форми на тревожност, тя се оценява като някакво ценно за личността качество, което

й позволява да постигне желаното. Култивираната тревожност се проявява в няколко варианта. Първият вариант се характеризира с това, че тя може да се признава като основен регулатор на неговата активност, който осигурява нейната организираност и отговорност. Второ, тя може да представлява някаква миогледна и ценностна установка. Трето, тя често се проявява в търсенето на определена условна изгода и се изразява чрез усилване на симптомите.

Култивираната тревожност може да бъде разгледана като форма, при която постоянно лицето разиграва в мислите си най-тревожните за него събития, постоянни разговори за това, като по този начин се усилва неговият механизъм и се получава затворен психологически кръг.

Когато говорим за формите на тревожност, не можем да не засегнем проблема за маскираната тревожност. Представите за „маските“ на емоционалните разстройства са заимствани от психиатрията и психосоматичната медицина, където под термина маска се разбира основно соматизация на невротични и психически разстройства. Заедно с това в психосоматичната медицина понятието *маска* се използва при несъответствие на външното поведение по вид на пациентите с разпространените представи за типични прояви на едно или друго емоционално състояние. Трябва да подчертаем също, че в качеството на маска на тревожността често в литературата се описва агресивността, апатията, прекомерната мечтателност и др.

А. Прихожан обобщава, че маските на тревожност се срещат още в предучилищната възраст. „Маската“ фактически не спасява детето от субективното преживяване на тревожността, но дава възможност малко или повече да я скрие от обкръжаващите. Можем да кажем, че тези маски на тревожността са не само защита, но също така и начин за регулация и компенсация на тревожността и дават възможност за построяването на тяхна основа, структуриране, изграждане на практическа психологическа работа за преодоляване на тревожността, както и работа с нейната превенция. Именно тук е и разликата между маските на тревожността във вид на определени личностни особености.

— Устойчивостта и интензивността на преживяването тревожност разширява кръга на ситуации и обстоятелства, които се оказват за човека значими, съответстващи на представата за такова ниво на проява на тревожност, когато по-рано неутралните стимули стават емоционално значими и придобиват негативна окраска.

Анализът на литературата, отразяваща формите на тревожността, свидетелства за това, че тя често изпълнява защитна функция. Това може да бъде подкрепено с

проявата на амбивалентна реакция по отношение на тревожните лица. Тревожността придобива собствена подбудителна сила, явява се като мотив, който има достатъчно устойчиви, привични форми за неговата реализация в поведението, което е специфична особеност на сложните психологически образувания. Особеност на тревожността като личностно образование е това, че по определение и доминиране на емоционалните аспекти и изразеността **йй** в операционалните компоненти, обхващащо компенсаторни и защитни прояви. В този смисъл тревожността има собствена подбудителна сила и тя може да оказва не само негативно, но и позитивно влияние върху дейността и развитието на личността. Това **йй** придава определена приспособителна и адаптивна функция.

#### *Сродни на тревожността психични състояния*

Познаването на същностните особености на психичните състояния (агресия, фрустрация, ригидност) ще даде възможност да се придобият научни представи за взаимната им свързаност и взаимнаобусловеност в психиката на човека. Тяхното познаване дава възможност за разглеждане на човека в цялостната му същност и психика, както и търсене на личностни стратегии и ресурс за техния контрол и регулация.

Понятията *агресия*, агресивно поведение, агресивност често се употребяват като взаимозаменяеми. Необходимо е да се въведат някои уточнения. За агресия и агресивно действие може да се говори, когато имаме реална проява на агресивност, и то като ситуативна реакция, като действие в определени условия на провокация. Когато има повторение на агресивни действия при близки по съдържание ситуации, може да се говори за агресивно поведение. При разглеждането на агресивността като трайно закрепено качество на личността може да се говори при транзитивната личност, като личностна особеност, която може да се актуализира като състояние на агресивност, нападателност или състояние, съпътстващо самото агресивно поведение. Агресивността е генетически заложена у човека, но нейната специфика зависи както от условията, стимулиращи или задържащи нейното проявяване, така и от процесите на научаване – подкрепление или наказание. Специално място в теорията на социалното научаване има А. Бандура, според когото **яя** агресията е специфично социално поведение, което се усвоява и поддържа както другите форми на социално поведение. Агресията като социално поведение включва действия, зад които стоят сложни навици,

изискващи всестранно изучаване. Разнообразието от концепции, изследващи и изучаващи агресията, би могло да бъде представено в няколко направления:

- а) агресията като вроден инстинкт и подбуда;
- б) агресията като отговор на потребност, атрибутирана от външни сили;
- в) агресията като познавателен (когнитивен) и емоционален процес;
- г) агресията в рамките на теорията на социалното учене.

Разглеждането на агресията като вроден инстинкт и подбуда е заложено в психоаналитичния подход. Според някои изследователски теории, агресията води своето начало от агресивната подбуда, която е залегнала в основата на фрустрационната теория за агресията. Виждането на Дж. Долард се заключава в две основни положения. Първо, възникването на фрустрация винаги засилва тенденцията у даден индивид или организъм да реагира агресивно. И второ, когато един организъм реагира агресивно, това е убедително доказателство за предшестваща възникнала фрустрация. Или най-общо казано, според тази теория фрустрацията непременно води до агресия, а агресията говори за наличие на предшестваща фрустрация. При това се смята, че фрустрацията провокира агресията, атрибутира нейната поява и действие, което облекчава проявата на агресия и поддържа агресивното поведение.

Отбранителната агресия, според Е. Фром, е фактор на биологическата адаптация. Целта на отбранителната агресия се състои не в разрушаването, а в съхраняването на живота. Доколкото отбранителната агресия е генетически програмирана реакция по отношение на заплахата, засягаща виталните интереси на индивида, промяната на нейната биологическа основа е невъзможна. Основно условие за понижаване на отбранителната агресия е намаляване броя на факторите, които реално провокират тази агресия. Е. Фром подчертава, че биологически адаптивната агресия служи за делото на живота. Той се опитва да докаже, че деструктивността възниква като възможна реакция на психологическите потребности, които дълбоко са се вкоренили в човешкия живот, и е резултат от взаимодействието на различни социални условия и екзистенциални потребности на човека.

В качеството на външни детерминанти на агресията могат да бъдат шумът, замърсеният въздух, горещината. Все още се търсят надеждни обяснения и изследвания за това, как тези детерминанти обуславят агресивното поведение. По отношение вътрешните детерминанти на агресията съществуват емпирични данни, които в значителна степен свидетелстват, че чертите на характера обуславят склонността към агресия.

При наличие на сходство при дадени ситуации може да се появи състояние на *фрустрация*, чиято сила и специфично управление са в зависимост от редица фактори.

Доколкото фрустрацията е свързана с дезорганизацията на съзнанието, с дейността и поведението на човека, дотолкова нейните характеристики могат да се превърнат в индикатори за адаптационните възможности на личността към социалното обкръжение. Битува и виждането, че под фрустрация трябва да се разбира такова психично състояние, което възниква в отговор на обективно преодолими трудности, които блокират задоволяването на потребностите и мотивите. В редица случаи фрустрацията води до дезорганизация на съзнанието, дейността и поведението на човека. Такова състояние включва често и елементи на подчертана тревожност, прояви на агресия, регресия и под формата на конструктивни решения—преодоляване на препятствия към постигане на целта.

Тревожността може да се породи от отлагането или задържането в появата на очаквани обект или действие. Именно тук проличава и връзката между тревожността и фрустрацията. Повечето от познавателните фактори на ригидността биха могли да се обобщят и обособят, като се отчете, че и промените в невербалната интелигентност, бързината на реакцията, готовността и вниманието са тясно свързани. Те могат да се разглеждат и като проява на един и същ процес в рамките на възрастовата промяна в централната нервна система, в основата на която е намалената функционална лабилност, т.е. понижено ниво на възбудимост и намалена подвижност на нервните процеси.

Според изследователите не съществува просто ригидност, а множество различни форми и прояви на ригидно поведение, които не могат да бъдат разглеждани едностранно. Ригидното поведение не се дължи на цялостни възрастови промени/изменения, а в определена степен ригидността се определя от културни и ситуационни фактори.

Според психолозите ригидността е обща характеристика не само за мисловната дейност, но и за цялостното поведение на хората. Изразява се в редуцирана склонност или неприемане на промяната, когато тя е необходима.

### **Въпроси за дискусия:**



1. 1. Смятате ли, че проявите на тревожност са често явление както на работното място, така и във взаимоотношенията на хората?
2. 2. Кои са същностните показатели, които отличават тревожността като личностна черта или ситуативна проява?
3. 3. Как биха могли да се предотвратят първите симптоми на проява на тревожността?

### Тест за самооценка на проявите на тревожността

За да разберете по-добре Вашите чувства и начина, по който реагирате в различни ситуации, моля, отговорете на следните въпроси с „Да“ или „Не“.

ВЪПРОСИ	ДА	НЕ
1. Случвало ли Ви се е да се вълнувате от някакви мисли и да не можете да седите спокойно?		
2. Безпокои ли Ви някаква <u>„неспокойна мисъл“</u> , която непрекъснато се върти в главата Ви???		
3. Бързо ли може да бъдете разубедени?		
4. Смятате ли, че на Вашата дума може да се вярва???		
5. Можете ли да забравите за задълженията си и да отидете да се веселите в приятна компания?		
6. Случвало ли Ви се е често да сте взели решение твърде късно?		
7. Смятате ли, че Вашата работа е част от ежедневието Ви ?		
8. Обичате ли работа, която изисква силно съсредоточаване на вниманието?		
9. Обичате ли да водите разговори за миналото си?		
10. Трудно ли Ви е да забравите за задълженията си и за всичко останало на оживено място?		
11. Преследват ли Ви понякога мисли и образи, така че да не можете да спите?		
12. Когато сте зает/а със своята основна работа, интересувате ли се от работата на своите близки?		
13. Често ли се случва да искате да останете сам/а/?		
14. Смятате ли се за щастлив човек?		
15. Смущавате ли се в присъствието на другия пол?		
16. Безпокои ли Ви чувството за вина???		
17. Закъснявали ли сте някога за занятия, за работа или за среща?		
18. Трудно ли Ви е да превключвате от една работа на друга?		

19. Често ли се чувствате самотен/на?		
20. Много ли време прекарвате в спомени за по-добри времена от миналото Ви?		
21. Предпочитате ли да останете незабелязан/а/на гости?		
22. Вярно ли е, че е трудно да Ви обидят?		
23. Често ли се чувствате неудовлетворен/а/?/?		
24. <u>24.</u> Склонни ли сте да доведете докрай дадена работа, дори да Ви предстои друга по-интересна?		
25. Имате ли чувството, че Вашата работа е всичко в живота за Вас?		
26. Трудно ли Ви е да се откажете от навици и привычки, които са Ви по душа?		
27. Обичате ли да размишлявате по миналото си?		
28. Смятате ли се за щастлив човек, на който в живота всичко лесно се отдава?		
29. Лесно ли е да Ви засегнат или обидят по различни поводи?		
30. Склонни ли сте за бързи и решителни действия?		
31. Винаги ли смятате, че бихте постъпили по друг начин, след като вече сте постъпили иначе?		
32. Лесно ли преминавате от една работа на друга?		
33. Имате ли понякога усещането за самота?		
34. Понякога работите ли така, като че ли от това зависи Вашият живот?		
35. Можете ли бързо да прекъснете започнатата работа и веднага да пристъпите към изпълнение на друга?		

Предложеният тест дава възможност да установите своите личностни особености, които могат да определят успеха ви при работа. Вие можете да оцените тревожността си, екстроверсията, която се проявява в откритост в общуването и взаимодействието с другите и ригидността или гъвкавостта в поведението си. Тези личностни качества имат значение тогава, когато работата е свързана с обслужване или взаимодействие с клиенти и колеги, когато трябва да се решават проблеми и да се реагира гъвкаво в спешни и бързо променящи се ситуации.

Тревожността е преживяване на емоционален дискомфорт, свързан с очакването за неблагоприятно развитие, с предчувствието за опасност, чувство за безпокойство, нервност.

Екстроверсията предполага откритост, насоченост към другите и установяване на контакти с лекота и се проявява в оптимистични житейски нагласи към другите и към самия себе си.

Ригидността е липса на гъвкавост при вземане на решения, при пренасочване на хода на мислите, при промяна в намеренията и начините на поведение съобразно ситуацията.

### **Тревожност:**

1 точка за отговори „  “ ДА<sup>““</sup> на въпроси 1,2,4,10,11,16,23,25,29,31,34 и за отговор „  “ НЕ<sup>““</sup> на въпроси 5,7,14, 15, 17, 22, 28.

При тревожните лица сумата е над 9 т.

Високата тревожност може да пречи на трудовото изпълнение и да води до по-голям стрес в работата.

### **Екстроверсия:**

1 точка за отговори „  “ ДА<sup>““</sup> на въпроси 6, 8, 9, 13, 19, 20, 21, 27, 33 и за отговор „  “ НЕ<sup>““</sup> на въпрос- 30.

— Ако резултатът е над 5 точки, Вие сте интровертен тип. Това означава, че ще сте чувствате добре в работа, при която няма много възможности за контакти, общуване и взаимодействие с други хора.

Ако резултатът е под 5 точки, Вие сте екстроверт. Работата, свързана с хора, с общуване и със създаване на нови контакти, в значителна степен е подходяща за Вас.

### **Ригидност:**

1 точка за отговори „  “ ДА<sup>““</sup> на въпроси 18, 24, 26 и за отговори „  “ НЕ<sup>““</sup> на въпроси 3, 12, 32, 35.

При ригидните индивиди сумата е над или равна на 4, а при гъвкавите    по-малко или равно на 3.

Ако сте ригиден тип, за Вас са подходящи длъжности, които предлагат ясни и точни изисквания и правила и не изискват промяна в поведението или начините на реагиране.

Ако сте гъвкав тип, Вие може да се справите с предизвикателни и нови ситуации, за които няма ясни предписания относно Вашето поведение и начини на реагиране. Вие можете да реагирате съобразно обстоятелствата и да проявите гъвкавост и находчивост при решаване на проблеми и справяне с критични ситуации.

Предлагат Ви се 60 твърдения, които трябва да приемете (с „ДА“) или да отхвърлите (с „НЕ“)

1. Мога да работя продължително, без да се уморя.
2. Винаги изпълнявам обещанията си, без да се съобразявам дали това ми е удобно.
3. Обикновено ръцете и краката ми са топли.
4. Рядко имам главоболие.
5. Уверен съм в силите си.
6. Очакването ме изнервя.
7. Понякога ми се струва, че за нищо не ме бива.
8. Обикновено се чувствам напълно щастлив.
9. Не мога да се съсредоточа само върху едно нещо.
10. В детството си винаги незабавно и безропотно съм изпълнявал всичко, което са ми поръчвали
11. Един път месечно или по-често имам проблеми със стомаха.
12. Често се улавям да мисля, че нещо ме тревожи.
13. Мисля, че не съм по-нервен от останалите хора.
14. Не съм много срамежлив.
15. Животът за мене почти винаги е свързан с голямо напрежение.
16. Понякога се случва да говоря за неща, от които не разбирам.
17. Изчервявам се не по-често от другите.
18. Често се ядосвам за глупости.
19. Рядко получавам сърцебиене или се запъхтявам.
20. Не всички хора, които познавам, ми харесват.
21. Не мога да заспя, ако нещо ме тревожи.
22. Обикновено съм спокоен и трудно мога да бъда изваден от равновесие.
23. Често през нощта ме мъчат кошмари.
24. Склонен съм да приемам всичко насериозно.
25. Когато нервнича, започвам силно да се потя.
26. Спя неспокойно и често се събуждам.
27. Когато играя на нещо, предпочитам по-скоро да печеля, отколкото да губя.
28. По-чувствителен съм от много други хора.

29. Понякога нескромните шеги и майтапи ме развеселяват.
30. Бих желал да бъда също така доволен от живота, както вероятно са доволни другите.
31. Стомахът ми силно ме безпокои.
32. Постоянно мисля за своите материални и служебни дела.
33. Нащрек съм по отношение на някои хора, макар да зная, че не могат да ми навредят.
34. Понякога ми се струва, че пред мен има планина от трудности, която не мога да преодоляя.
35. Лесно се обърквам.
36. От време на време нервната ми система толкова се възбужда, че не мога да заспя.
37. Предпочитам да избягвам конфликтите и проблематичните ситуации.
38. Имам пристъпи на гадене и повръщане.
39. Никога не съм закъснявал за срещи или за работа.
40. Понякога определено се чувствам безполезен.
41. Понякога ми се иска да се наругая.
42. Почти винаги се тревожа за нещо или за някого.
43. Безпокоят ме възможните неуспехи.
44. Често се притеснявам, че още миг и ще се изчервя.
45. Често ме обхваща отчаяние.
46. Аз съм нервен и лесно избухлив човек.
47. Често забелязвам, че ръцете ми треперят, когато се опитвам да направя нещо.
48. Почти винаги съм гладен.
49. Не ми достига увереност в себе си.
50. Лесно се потя дори и в хладни дни.
51. Често си мечтая за такива неща, за които е по-добре да не разказвам на другите.
52. Много рядко ме боли стомах.
53. Смятам, че ми е много трудно да се съсредоточа върху някоя задача или работа.
54. Имам периоди на толкова силно безпокойство, че не ме свърта на едно място.
55. Отговарям на писмата веднага след като ги прочета.
56. Лесно се разстройвам.

57. Практически никога не се изчервявам.

58. Имам много по-малко опасения и страхове, отколкото приятелите и познатите ми.

59. Случва се да отложа за утре онова, което трябва да свърша днес.

60. Обикновено работя с голямо напрежение.

По една точка получават:

Отговорите „**ДА**“ към твърдения 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

Отговорите „**НЕ**“ към твърдения 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58  
За неверни се смятат:

Отговори „**ДА**“ на твърдения 2, 10, 55

Отговори „**НЕ**“ на твърдения 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59

Сумарна оценка:

**40–50т.** – са показател за много високо ниво на тревога

**25–40т.** – свидетелстват за високо ниво на тревога

**15–25т.** – за средно (с тенденция за високо) ниво

**5–15т.** – за средно (с тенденция за ниско) ниво

**0–5т.** – за ниско ниво на тревога