

# Тревожность.



**ВЫПОЛНИЛА:**  
**БЕЛТЮКОВА МАРИЯ**  
**ФП-11**



# Тревожность-это



- индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.



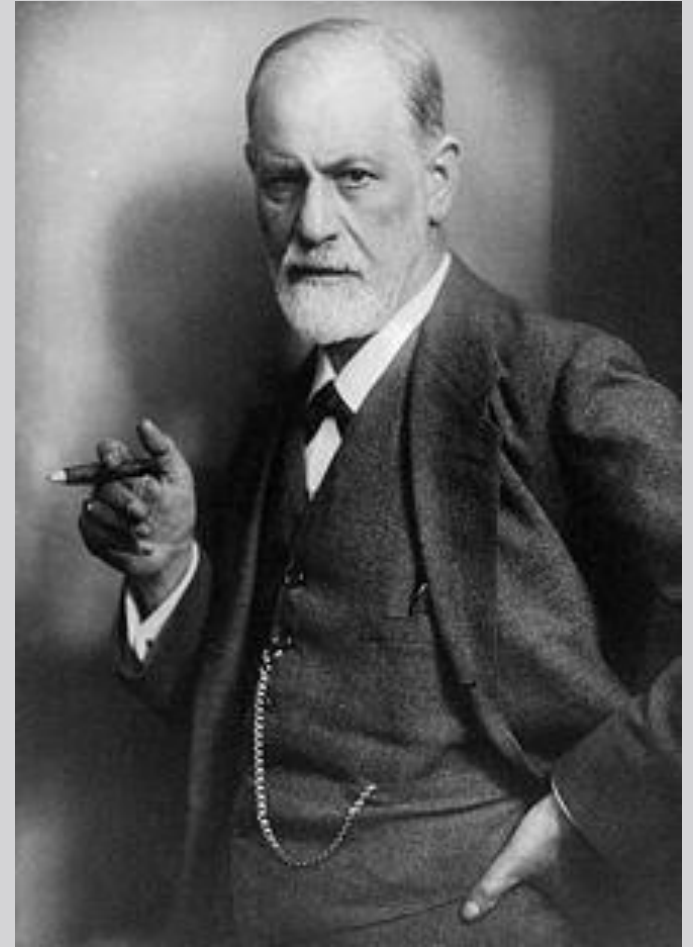
- Неудовлетворенность социогенных потребностей, способствует проявлению тревожности, ведь тогда любое взаимодействие с людьми в любой сфере жизнедеятельности (семейно-брачной, учебной, профессиональной) вызывает тревожное эмоциональное состояние, поскольку не хватает человеку опыта, знаний и МОТИВОВ.

## Как тревожность ощущается?



- Как правило, человек отмечает напряжение, беспокойство, чувство неопределенности или ощущение надвигающейся опасности. Тревожность проявляется и на физиологическом уровне: учащается сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, появляется расстройство стула. возрастает возбудимость. С тревожностью тесно связан страх и тревога, явления которыми тревожность даст о себе знать.

Впервые тревожность  
была описана  
Зигмундом Фрейдом.



# Виды тревожности



- Зигмунд Фрейд выделял в три вида тревожности
- Реальный страх — тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире.
- Невротическая тревожность — тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью.
- Моральная тревожность — так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью идущей от Супер-Эго.

# Виды тревожности



- По сфере возникновения различают:
- Частную тревожность — тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.)
- Общую тревожность — тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.

# Виды тревожности



- По адекватности ситуации различают:
- Адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека.
- Надекватную тревожность (собственно тревожность) — тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности





Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.





- Она возникает в ситуациях, когда ещё нет (и может не быть) реальной опасности для человека, но он ждет её, причём пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций — страха, печали, стыда и чувства вины.



- Иногда подобный механизм образования приводит к возникновению абсурдных страхов, которые, тем не менее, оказывают очень сильное негативное влияние на психику человека. Многие люди не могут спать от страха, посмотрев на ночь триллер или фильм ужасов про вампиров.
- иногда усиливается чувством стыда («Другие увидят, что я боюсь»)

# исследования Бернарда Вейнера и Курта Шнайдера



- У тревожных личностей эффективность деятельности увеличивалась в большей степени, когда им сообщали об успехе их работы, в то время как «нетревожных» испытуемых гораздо больше стимулировало сообщение о неудаче в пробных экспериментах, особенно, когда дело касалось трудных заданий.



- Из этих экспериментов авторы делают вывод, что лиц, опасаящихся возможной неудачи желательно стимулировать сообщениями об успехах (пусть даже незначительных) на промежуточных этапах работы, в то время как лиц, изначально нацеленных на успех, сильнее мотивирует информация о неудачах в ходе выполнения задания.



- «высокотревожные» люди лучше справляются с выполнением не очень сложных логических заданий, а вот трудные задачи лучше решают «нетревожные» испытуемые.

