# ХРИСТИАНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ

КУРСОВАЯ РАБОТА

# Уч. дисциплина: «ПСИХОДИАГНОСТИКА»

Тема: «ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

студентки 4 курса

гуманитарного факультета

Гричун Элины Борисовны

Одесса-2008 г.

**Содержание**

Введение

## Часть І. Основные теоретические подходы к изучению

## нервно-психических напряжений

1.1 История изучения нервно-психических состояний человека

1.2 Современные представления о психических состояниях человека

Часть II. Тревожность как состояние нервно-психической напряженности

2.1 Понятие «тревожность» и причины ее возникновения

2.2 Субъективные факторы, влияющие на возникновение и

проявление тревожности

2.3 Влияние тревоги на эффективность деятельности

Часть IІІ. Эмпирические исследования уровня тревожности

3.1 Организация исследования

3.2 Результаты исследования

Заключение

Литература

Приложение

**Введение**

Современная эпоха общественного развития характеризуется несколькими важными особенностями. Это невиданный ранее темп развития науки и производства, имеющий характер научно-технической революции, все более возрастающая роль человека в этом процессе, как главной производительной силы общества, все более высокие требования, предъявляемые к работникам, к их профессиональным и личностным качествам.

Высокий динамизм повседневной жизни и деятельности современного человека, интенсификация социальных связей и общения людей, необходимость принимать ответственные решения в условиях неопределенной ситуации и дефицита времени, повышение требований к компетентности и оперативности человека связаны, в свою очередь, с ростом психологической напряженности, которую порождают всевозможные катаклизмы, стихийные бедствия, войны, терроризм. Общество находится во власти тревоги, проникающей в дома, сердца и жизнь людей.

Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния во многом определяют характер деятельности человека. Тревожность как состояние в отечественной и зарубежной литературе изучалась, прежде всего, с точки зрения развития навыков саморегуляции у спортсменов (К. Эликсон, У. Морган, Ю.В. Пахомов). Тревожность как состояние и как черту, которая возникает в процессе адаптации к среде и при выполнении различных видов деятельности изучал. Ю Ханин.

В некоторых работах тревожность рассматривается как реакция на социальное влияние при определенных индивидуальных психофизических свойствах (Г. Айзенк, Б. Вяткин, Ч. Спилбергер, Н. Махони), а так же как состояние, которое может возникнуть вовремя различных психосоматических заболеваниях (Е Соколов).

Что же такое тревожность, как она проявляется у отдельных индивидов, какие последствия для общества может иметь хроническое состояние тревожности у его обитателей?

**Основная цель данной работы**: изучение влияния уровня тревожности на профессиональную деятельность.

Для достижения указанной цели будут решены следующие задачи:

* проанализирована литература по данному вопросу;
* подобран адекватный психологический инструментарий для исследования уровня тревожности;
* отражение полученных результатов в таблице;
* сделаны соответствующие выводы по полученным результатам.

#### Предметом данного исследования является специфика проявления тревожности как индивидуального свойства личности и как реакция на ситуацию.

В качестве **гипотезы** мы выдвигаем предположение: уровень тревожности оказывает влияние на удовлетворенность профессиональной деятельностью.

В качестве инструмента исследования использована методика Ч. Спилбергера, адаптированная Ю. Ханиным.

**Часть І. Основные теоретические подходы к изучению нервно-психических напряжений**

**1.1 История изучения нервно-психических состояний человека**

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест.

Понятие «психическое состояние» относится к коренным, родовым понятиям в психологии, и поэтому, как отмечает Д. Левитов, дать его собственное определение через еще более обобщенные понятия чрезвычайно трудно [6, 95].

Понятие «психическое состояние» имеет практический категориальный характер и является одним из основных аспектов содержания психологической науки. Обладая известной самостоятельностью (отсутствием жесткой зависимости от внешних условий), психические состояния во многом определяют деятельность человека. И.П. Павлов указывал, что для деятельного состояния мозга важна не только динамика ситуационных характеристик, сколько имеющееся в данный момент состояние нервных процессов в головном мозге [10, 111].

Интерес к психическим состояниям, в которых оказывался человек, и которые во многом определяли его поведение, внешний вид, деятельность, появился в глубокой древности.

В VI в. до нашей эры Гераклитом был отмечен противоречивый характер определения понятия «Состояние» и его содержательной трактовки. Гераклит указывал, что само слово «состояние» свидетельствует о постоянстве, устойчивости этого психического феномена. Однако в тоже время он отмечал динамичность, процессуальный характер психического состояния и полагал, что «состояния души» могут переходить из одного качества в другое.

Наиболее четкое представление о психических состояниях было у Аристотеля. Он считал, что психические состояния – это особые состояния души, выделял их в самостоятельную психологическую категорию и подчеркивал связь между ними и характеристиками телесного субстрата. Аристотель разделял понятия психического состояния и психической деятельности и допускал, что психические состояния развиваются под влиянием внешних воздействий.

В конце І - начале ІІ тысячелетия нашей эры великий ученый Авицена указывал, что эмоции представляют собой определенные формы «животной силы», и подчеркивал их связь с телесными изменениями. Ему же, по существу, принадлежит идея соединить медицину с психологией, т.е. учитывать состояния души человека при оценке болезненных телесных расстройств.

В эпоху позднего средневековья и, особенно в эпоху Возрождения появились новые воззрения на психические состояния. Уже Декарт считал, что психические состояния как явления сопровождаются изменениями в поведении, мимике и в состоянии внутренних органов человека.

В XVIII-XIX вв. продолжались попытки классифицировать психические состояния. Так Вундт, предложил дихотомический принцип, на основе которого в каждом психическом состоянии выделял две группы: напряжение-расслабление, возбуждение-успокоение.

Дарвину и Джемсу принадлежат тщательные описания внешних проявлений психических состояний. Джемс, в частности полагал, что психические состояния, в том числе и состояния сознания, являются главным предметом психологической науки в целом.

В первой половине ХХ века страх и чувство тревоги анализировали Мак Даугол, Уотсон, Фрейд, Фромм, Селье, Спенсер, Спенс и Тейлор.

Большинство исследователей сходятся в том, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в работах З. Фрейда.

Он сосредоточил свое внимание на тревожности, которую рассматривал как субъективный опыт, сопровождающийся реакциями страха. Он определил тревожность как «какое-то чувство», неприятное эмоциональное состояние. В дополнение к дрожи, нарушению дыхания и остальным биологическим проявлениям Фрейд предположил, что состояние тревожности состоит из чувства напряженности, страха, нервозности. Фрейд также детально рассматривал разницу между «объективной»и «невротической» тревожностью.

Одним из первых исследований проблемы о «внутреннем постоянстве» организма в условиях изменяющейся среды явились классические теории Бернара, которые в последствии послужили толчком для дальнейшего изучения конкретных вопросов, связанных с генезисом, феноменологией, объективными характеристиками психических состояний и в том числе, состояний психического напряжения, тревоги и страха. Значительный вклад в развитие данных вопросов внесли русские исследователи В. Бехтерев, Б. Ананьев, П. Симонов, Д. Левитов и др.

**1.2 Современные представления о психических состояниях человека**

В современном представлении психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми и обществом. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально оценочное и активационно-энергетическое [9,12].

Различные авторы дают разные определения понятия «психическое состояние». Некоторые из них, например, Джемс, идентифицирует понятие «состояние» и «процесс», другие сводят понятие «психическое состояние» к понятию «состояние сознания», третьи так или иначе связывают психические состояния с характеристиками эмоциональной сферы. В литературе имеются определения К. Платонова, А. Лазурского, А. Смирнова и др.

Наиболее полным считается определение Д. Левитова, который считает, что психическое состояние – это самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом [6, 34].

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом связаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, неоднократно повторяясь, они могут стать качеством личности.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию соответствует противоположное состояние (уверенность- неуверенность, активность – пассивность, фрустация – толерантность, и т.д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

1. в зависимости от роли личности и ситуации возникновения психических состояний – личностные и ситуативные;
2. в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т.д.;
3. в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие либо поверхностные;
4. в зависимости от времени протекания – кратковременные, затяжные, длительные;
5. в зависимости от влияния на личность – положительные или отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельности и астенические;
6. в зависимости от степени осознанности – состояния более или менее осознанные;
7. в зависимости от причин, их вызывающих;
8. в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности. К последним, можно отнести психические состояния профессиональной пригодности, сознание значимости своей профессии, состояние радости от успешной работы, состояние неудовлетворенности работой и т.д.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его деятельности, общения, могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность, как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и в виду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации. Такие состояния приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Таким образом, в структуру психического состояния входят определенная модальность переживания, конкретные изменения в протекании психических процессов (психической деятельности) в целом, отражение особенностей личности и характера, а также предметной деятельности и соматического состояния. Одним из видов психической напряженности является состояние тревожности.

**Часть II. Тревожность как состояние нервно-психической напряженности**

**2.1 Понятие «тревожность» и причины ее возникновения**

Тревога – это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную психическую или психологическую угрозу. Это состояние еще часто называют тревожностью.

По общепринятому определению тревожность определяют как чувство неконкретной, неопределенной угрозы, сопровождающееся ожиданием неблагополучных перемен [4,234].

Термин «тревожность» нередко используют и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации. Многогранность и семантическая неопределенность понятий тревоги и тревожности в психологических исследованиях является следствием использования их в разных значениях.

Тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Любая нестабильность, нарушение привычного хода событий может привести к развитию тревожности.

В отличие от страха, который порождается конкретными причинами и связан главным образом с угрозой самому существованию человека как живого существа, тревожность обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (нередко – воображаемой) человеку как личности. Иногда ставится знак равенства между страхом и тревожностью. В тоже время полагают, что тревожность, тревога предшествуют страху, который возникает, когда опасность уже осознана и конкретизирована [5,11].

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность).

Ситуативная тревожность определяется Спилбергером как «эмоциональная реакция» которая характеризуется мрачными предчувствиями, субъективными ощущениями напряженности, нервозности, беспокойства и сопровождается активизацией вегетативной нервной системы.

Аналогично Ю. Л. Ханин понимает тревогу как эмоциональное состояние или реакцию, для которой характерны следующие признаки:

* различная интенсивность (величина ситуативной тревожности может колебаться в зависимости от множества факторов);
* изменчивость во времени (эмоциональный дискомфорт связан с конкретной ситуацией);
* наличие неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения;
* выраженная активация вегетативной нервной системы

Ситуативная тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия. Как правило, в норме у тревожности есть повод, то есть человек знает, почему он беспокоится: из-за предстоящего экзамена, из-за неприятностей на работе. В таких условиях тревожность может играть положительную роль, так как способствует концентрации энергии на достижение желаемой цели, мобилизации резервов организма и личности для преодоления возможных трудностей. То есть ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не превосходит оптимального уровня. Безразличие к трудностям и безответственное отношение к поставленным целям при полном отсутствии ситуационной тревожности снижает эффективность деятельности и не позволяет добиться наилучших результатов. Однако и повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает результативность деятельности.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком, как опасные самооценке самоуважению.

Величина личностной тревожности позволяет прогнозировать вероятность возникновения состояний тревоги в будущем. Высокотревожные субъекты будут воспринимать ситуации с наличием стрессоров как более угрожающие и будут испытывать более выраженный уровень ситуативной тревожности.

В дополнение к этому Ю.Л. Ханин, ссылаясь на работы Мартенса, подразделяет личностную тревожность на общую и специфическую.

В первом случае личностная тревожность имеет характер, не связанный с особенностями ситуации. Это означает, что высотревожные субъекты в большинстве ситуаций будут испытывать высокий уровень ситуативной тревожности.

Во втором случае тревога возникает лишь в определенных ситуациях и связана с особенностями восприятия специфических стрессоров. Поэтому индивиды с высоким уровнем личностной тревожности испытывают состояние тревоги в одних ситуациях и могут чувствовать себя достаточно спокойно в других ситуациях [28,165].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности [12,486]. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания

Если вдруг человек или окружающие замечают, что все вроде бы боле или менее нормально, а его не покидает чувство тревоги, или реакция на рядовые события чрезмерна, или тревожность возникает по такому поводу, на который ранее человек не обратил бы внимания, то в данном случае ситуативная тревожность имеет дезадаптивный характер.

Анализ литературных источников, позволяет выделить внешние объективные факторы, способствующие повышению уровня тревожности, связанные с трудовой деятельностью, и внутренние, субъективные – те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс роста уровня тревожности.

К объективным факторам возникновения тревожности относят.

1. Неблагоприятный социально-психологический климат коллектива, который складывается под влиянием сложной системы взаимоотношений и выражается в определенном эмоциональном состоянии (эмоциональном настрое) коллектива. Частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе могут негативно сказываться на индивидуально-психических состояниях его членов, создавать тягостные переживания, которые закрепляясь могут служить фактором, способствующие повышению уровня тревожности;
2. Перегрузки. Есть люди, которые лучше всего работают в состоянии постоянного напряжения, однако для большинства людей, ситуация жесткого временного прессинга является стрессовой. Такая ситуация может быть связана с плохой организацией труда (когда организационные процедуры отнимают львиную часть рабочего времени), недостатком персонала (когда один человек вынужден совмещать обязанности нескольких сотрудников), а так же и самим характером деятельности, в которой периодически случаются «авралы» (например, у бизнесменов, милиционеров, медиков, вынужденных бороться с кризисными ситуациями). Причинами перегрузок могут быть также нереально высокие личные притязания или требования начальства.
3. Низкий социальный статус. Для большинства людей работа составляет наиболее значимую часть жизни. И если общество недооценивает эту работу как малозначительную и недостойную высокого вознаграждения, это унижает достоинство человека. У работников, получающих низкую заработную плату, возникает стресс в результате ущемления их притязаний. Они испытывают депрессию и чувство безнадежности. Часто это ощущение усугубляется отношением руководителей, которые постоянно контролируют своих подчиненных, не доверяя их добросовестности и компетентности. Чувство недооцененности и мелочный контроль разрушают в человеке стремление к профессиональному росту, заставляет сомневаться в своих способностях.
4. Сверхурочные и неудобные часы работы. Человеческий организм, суточные ритмы которого определяются природными факторами, не приспособлен для того, чтобы работать в ночные часы. Нарушение суточного ритма (например, ночные смены) вызывают психологический и физиологический стресс. Помимо нарушений суточных ритмов, сверхурочные часы работы влекут за собой дополнительные неудобства. У человека не остается времени, которым он мог бы распоряжаться по своему усмотрению, так как в любой момент его могут вызвать для сверхурочной работы. Человек находится длительное время в состоянии тревоги ожидания.
5. Ненужные ритуалы и процедуры. Многие служащие жалуются на обилие бумажной работы. Оформление многочисленных документов часто вызывают отрицательные эмоции у врачей, учителей, преподавателей вузов и научных работников, чья основная деятельность носит совершенно иной « не бумажный характер». Часто раздражение возникает из-за слишком большого количества заседаний, обсуждений и деловых встреч, особенно если они плохо подготовлены. У участников таких встреч возникает ощущение, что время потрачено впустую.
6. Неопределенность. Очень немногие люди чувствуют себя уверенно в ситуации неопределенности. Неопределенность на рабочем месте может возникать из-за частых изменений в политике учреждения, когда сотрудники толком не знают, что происходит, и не могут планировать свою деятельность. Самая худшая форма неопределенности – это когда человек не знает, удастся ли ему удержаться на рабочем месте. Те руководители, которые думают, что их служащие будут работать лучше, если перед ними постоянно маячит перспектива увольнения, глубоко заблуждаются. Такое положение приводит только к повышению уровня тревожности сотрудников.
7. Однообразие. Когда ситуация слишком стабильна, это тоже может вызвать тревожность, проявляющуюся в апатичности, ленности. Человек время от времени нуждается в новых впечатлениях, чтобы сохранить собранность и творческий потенциал. Например, у служащих, выполняющих административные обязанности, часто возникает ощущение монотонности. По утрам они испытывают почти паническое состояние при мысли о том, что все события предстоящего дня можно предсказать до минуты. Сами по себе эти события не являются стрессовыми или неприятными, однако их предсказуемость достигает такой степени, что вызывает сильные негативные эмоции.
8. Беспомощность. Сильную тревожность может вызывать не только необходимость принимать решения в сложной обстановке, но и противоположная ситуация, когда человек осознает свою неспособность повлиять на происходящие события и вынужден смиряться с чужим решением как с неизбежностью.

Таким образом, ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективными переживаниями, эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Ситуативная тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия (в частности, в ситуации оценки способностей и достижений личности).

**2.2 Субъективные факторы, влияющие на возникновение и проявление тревожности**

Что вызывает появление оценочной тревожности как черты характера? Какие факторы повышают оценочную тревожность и ее компоненты (беспокойство и эмоциональность)?

В более поздних работах Спилбергер и его коллеги дополнили понимание оценочной тревожности как ситуационно—специфической формы личностной тревожности. Они предложили рассматривать оценочную тревожность в рамках динамического процесса. Понимание тревоги как процесса представляет собой теорию, в которой основной акцент делается на фундаментальных компонентах процесса тревоги (стресс, угроза, состояние и свойства тревоги). Поскольку тревога – это психобиологическое образование, то в него должны быть включены как физиологические, так и феноменологические, субъективно оцениваемые индикаторы (частота сердечных сокращений, температура поверхности тела, параметры дыхания).

Конкретизация глобального термина «тревожность» позволяет выделить три аспекта: его физиологический, интроспективный, поведенческий [3,225].

Испытывающие повышенную тревожность стараются использовать наиболее безопасные способы проявления своей тревоги и враждебности; они не склонны также исследовать неизвестные и незнакомые ситуации.

О.Г. Мельниченко (1979) показала, что для таких людей характерны эмоциональная неуравновешенность (фактор С по Кэттеллу), робость (фактор Н), неуверенность в себе (фактор Q) и взвинченность, напряженность (фрустированность – фактор QIV). У них более высокий и менее стабильный уровень притязаний. Со стороны биохимических показателей их особенностью выступает более высокий фоновый уровень лактата в крови [9,159].

По данным Р.Л. Астахова (2000) [5,24], тревожность связана с показателями шизотимии, покорности, озабоченности, страха.

Все эти личностные особенности имеют природную основу, которой служат типологические особенности проявления свойств нервной системы. В.Д. Небылицын предположил, что люди со слабой нервной системой более склонны к тревожности, чем обладающие сильной нервной системой. Это было подтверждено рядом исследований. Выявлено, что люди с высокой степенью тревожности чаще имеют слабую нервную систему, следовательно и высокую активацию в покое, которая обусловлена прежде всего возбуждающим влиянием на кору головного мозга. Ю.А. Катыгину и его соавторами было установлено, что людям с повышенной тревожностью чаще присущи инертность нервных процессов и преобладание торможения.

Таким образом, для лиц с низким нейротизмом, более, чем людям с высоким нейротизмом, характерны сильная нервная система, подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу [11, 14]. По результатам Е.П. Ильина, у лиц, обладающих высоким уровнем тревожности, сильнее выражен мотив достижения.

Учеными были предприняты попытки выявить роль наследуемости тревожности как черты личности. Р. Кэттелл и И. Шейер показали, что влияние среды проявляется гораздо сильнее, и что один лишь фактор Н, входящий в состав тревожности, существенно зависит от наследственности. Однако имеются и другие данные, свидетельствующие о влиянии генетического фактора в проявлении тревожности. Наибольший нейротизм и тревожность показали мужчины и женщины-левши, что объясняется условиями жизни испытуемых в мире праворуких.

##### Таким образом, в качестве субъективных факторов исследователи выделяют:

##### высокий уровень нейротизма как показатель эмоциональной неустойчивости индивида, эмоциональной лабильности, неуравновешенности нервно-психических процессов, проявляющийся в повышенной возбудимости, реактивности и высокой степени откликаемости, низком пороге переживания дистресса и преобладании негативно окрашенных эмоциональных состояний [3,65].

1. низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения [11,63]. Некоторые авторы выделят в качестве субъективных факторов и наличие рассогласований в ценностной сфере, что является актуальным в сегодняшней ситуации.

##### Проявления тревожности могут носить соматический и поведенческий характер. Соматические проявления касаются изменений во внутренних органах, системах организма: ускоренное сердцебиение, неровное дыхание, дрожание конечностей, скованность движений. Может повышаться артериальное давление, возникать расстройства желудка.

На поведенческом уровне проявления повышенной тревожности еще более разнообразны и непредвиденны. Они могут колебаться от полной апатии и безынициативности к демонстративной агрессии. Часто это происходит при заниженной самооценке. Заниженная самооценка в большинстве случаев присуща людям с личностной тревожностью, застревающим и педантичными типами акцентуации характера. В результате возникает пониженный фон настроения, закрепляется комплекс неполноценности [8,24]. Стойкая излишне низкая самооценка влечет за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность, искаженное восприятие окружающих.

Бессознательно маскируя свою тревожность, человек провоцирует негативное к себе отношение, что усложняет и без того тяжелое внутреннее состояние.

Одно из более частых проявлений тревожности – апатия и вялость. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешается за счет отказа от любых стремлений. Апатия часто является следствием безуспешности других механизмов преодолеть тревожность. Маска апатии еще более обманчива, чем маска агрессии. Демонстративная инертность, отсутствие живых эмоциональных реакций мешают распознать тревогу и внутренние противоречия, которые привели к развитию состояния тревожности.

**2.3 Влияние тревоги на эффективность деятельности**

В последнее время тревожность изучается также как процесс, в частности, в работах Ч. Спилбергера, Ф.Е. Василюка, Ф.Б. Березина, В.М. Астапова.

Экспериментальное изучение влияния тревоги на эффективность деятельности дает однозначные результаты. Данные свидетельствуют о том, что тревога способствует успешной деятельности в относительно простых для человека ситуациях, а препятствует в сложных [23,11].

Тревожность как сигнал опасности привлекает внимание к возможным трудностям, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучших результатов. Поэтому оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к реальности (адаптивная реальность). Полное отсутствие тревоги препятствует нормальной адаптации и мешает продуктивной деятельности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Как показали Кэттелл и И. Шейер, высокий уровень тревожности снижает успешность профессиональной деятельности. Повышенная личностная тревожность отрицательно влияет на музыкантов, спортсменов и другие виды деятельности. Кроме того, подобные люди менее устойчивы к монотонной работе, чем лица с низкой тревожностью. Однако и низкая тревожность может обусловливать плохую эффективность деятельности. Все зависит, по видимому, от вида работы, которой человек занимается.

Тревожность влияет и на стиль деятельности. Н.А. Буксеев (1987) показал, что высокая тревожность чаще встречается у людей с мягким (либеральным) стилем деятельности, чем у жестких (автократичных). Замечено, что люди с высокой личностной тревожностью обладают более низкой самооценкой и авторитарным стилем основной деятельности (проводились исследования учителей), избегают социальных контактов.

В противоположность им люди с низким нейротизмом уверены в себе и стремятся к активному общению с людьми. По мнению Е.П. Ильина, есть основания предполагать, что тревожность играет роль в естественном отборе для некоторых видов деятельности, в частности по определенным видам сорта. Так, например, нет спортсменов с высокой тревожностью в парашютном сорте, причем, как среди мастеров, так и среди новичков.

**Часть IІІ. Эмпирические исследования уровня тревожности**

**3.1 Организация исследования**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергом. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л.Ханиным.

В данной работе нами использована методика Ч. Спилбергера, адаптированная Ханиным. Методика представляет из себя два опросника: Шкала ситуативной тревожности (СТ) и Шкала личной тревожности (ЛТ).

Шкала ситуативной тревожности включает в себя 20 вопросов, на которые исследуемый должен ответить: Нет, это не так, Пожалуй так, Верно, Совершенно верно.

Шкала личной тревожности также состоит из 20 вопросов, на которые испытуемому необходимо ответить: Никогда, Почти никогда., Часто, Почти всегда.

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности производится с помощью ключа.

Для изучения уровня личностной и ситуативной тревожности и выявления связи уровня тревожности с успешностью профессиональной деятельности нами была сформирована группа из 10 человек методом свободной выборки из лиц различного возраста от 19 до 50 лет. 60% участников составляли женщины и 40% - мужчины.

В состав группы входили люди различных профессий, как умственного, так и физического труда: студенты, преподаватели, менеджеры, строители, водители и др.

С каждым участником перед проведением опроса был проведен инструктаж по работе с опросниками.

После проведения тестирования, каждому участнику исследования задавался вопрос, насколько он считает себя успешным в профессиональной деятельности. Все результаты тестирования систематизированы в таблицу.

Таблица 1.

Результаты изучения уровня ситуативной и личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| участники | пол | возраст | профессия | Уровень личн. тревожн | Уровень ситуат. тревож. | Успешн. профес. деятельности | Примеч. |
| А | жен | 41 | Учитель | 42 балла | 45баллов | + |  |
| Б | жен | 19 | Студ. | 32 | 36 | + |  |
| В | муж | 21 | Студ. | 29 | 35 | + |  |
| Г | муж | 38 | Строитель | 25 | 28 | + |  |
| Д | жен | 50 | Продавец | 55 | 60 | \_ |  |
| Ж | муж | 47 | Водитель | 40 | 42 | + |  |
| З | жен | 31 | Менеджер | 48 | 50 | \_ | Обращ. к психол. |
| И | жен | 27 | Воспитатель | 42 | 43 | \_ |  |
| К | муж | 26 | Менеджер | 20 | 20 | + |  |
| Л | жен | 30 | секретарь | 50 | 54 | \_ | Обращ. к психол. |

**3.2 Результаты исследования**

Анализ Таблицы 1 показал, что уровень личностной тревожности среди испытуемых распределился следующим образом:

* низкий – 3 человека (30%);
* средний – 4 человека (40%);
* высокий – 3 человека (30%).

Уровень реактивной (ситуативной) тревожности в 90% случаев был несколько выше уровня личностной тревожности и распределился следующим образом:

* низкий – 2 человека (20%);
* средний – 5 человека (50%);
* высокий – 3 человека (30%).

Таким образом, все лица, имеющие высокий уровень личностной тревожности, дали и высокий процент реактивной тревожности.

Все испытуемые с высоким или близким к высокому (42-43 балла) уровнем тревожности, как личностной, так и реактивной – 4 человека, оказались неудовлетворенными своей профессиональной состоятельностью. Они часто испытывают состояние дискомфорта на работе, внутреннего конфликта; они испытывают повышенную утомляемость и раздражительность; у них занижена самооценка. Два человека из испытуемых с высоким уровнем тревожности даже обращались за помощью к психологу.

Из данных, отраженных в Таблице 1. можно также проследить взаимосвязь умственного и физического труда и уровнем тревожности и, соответственно с уровнем профессиональной успешности.

Тревожность, влияющая на успешную деятельность, явно прослеживается у работников умственного труда, по сравнению с работниками физического труда, что возможно связано с преобладающим влиянием состояния тревоги на высшую нервную систему организма. С другой стороны, может существовать и «обратная связь» между способом труда и саморефлексией, что у тревожных личностей снижает уровень самооценки.

Отчетливой связи уровня тревожности с возрастом выявлено не было, но среди испытуемых с высоким уровнем тревожности преобладали женщины, что возможно связано с более выраженной эмоциональностью женщин и эмоциональной лабильностью и склонностью к тревоге. Кроме того, женщины, занятые интеллектуальным трудом, показали более высокую мотивацию к успеху (83,6%), чем мужчины (50%).

Наиболее низкий уровень тревожности показали молодые мужчины (до 25 лет).

Таким образом, используя методику Спилбергера, мы получили данные, что испытуемые с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности испытывают большую неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, чем испытуемые с низким уровнем тревожности. Более высокий уровень тревожности присущ людям, занятым в интеллектуальной сфере деятельности или людям, занятым в сфере, требующей постоянного напряжения и внимания. В нашем случае – это продавцы, секретари, учителя, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу: уровень тревожности влияет на удовлетворенность профессиональной деятельностью.

**Заключение**

Тревожность, как состояние нервно-психического напряжения является склонностью индивида к переживанию тревоги и во многом обусловливает его поведение. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желанный уровень тревожности – так называемая полезная тревожность.

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность). В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Основными факторами, влияющими на уровень тревожности, выступают внутренние индивидуально-психологические и внешние социально-психологические факторы. К внутренним факторам относятся высокий уровень нейротизма и личностной тревожности, рассогласование в мотивационной сфере. К внешним факторам относятся недостатки организационной структуры и негативный психологический климат в коллективе.

Проведенные эмпирические исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу: уровень тревожности влияет на удовлетворенность профессиональной деятельностью.

**Литература**

1. Абакумова Т.В. Детерминанты страха как неравновесного эмоционального состояния // Наука и образование. - 1999. - №4.
2. Абраменко Н. Менеджер - вредная профессия //Новый персонал. - 2004. - №4. - С. 18-21.
3. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Под ред.В.М. Астапова. - СПб.:Питер, 2001. - С. 224-247.
4. Андрусенко В.А. Социальный страх. - Свердловск: 1991.
5. Астахов Р.Л. Тревожность как фактр трансформации личности подростков // Психология ХХI века: Тезисы Межд. Научно-практической студенческой конференции СПб, 2000, - С. 160-168.
6. Бодалев А. Восприятие человека человеком. - Л., 1965.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления психических ситуаций. - М.: Изд-во МГУ, 1980.
8. Засин С. Динамика эмоционального напряжения в системах с меняющейся вероятностью ожидаемого исхода. - В кн.: Речь, эмоции, личность. - Л, 1978.
9. Изард К. Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999.
10. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб. - Питер,2004. - С. 159-161.
11. Катыгин Ю.А., Умнов В.П. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками // Психофизиология. - Л, 1979, С. 46-49.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983.
13. Кьергергор Страх и трепет. - М.: Республика, 1993.
14. Краткий психологический словарь / Под общ. Ред. А. Петровского, М. Ярошевского. - М., 1985.
15. Кудрявцева Н. Тревога как социальная болезнь // Химия и жизнь. - 2004. - №11. - С. 10-14.
16. Левитов Д. О психических состояниях человека. - М., 1964.
17. Левитов Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1996. - №1.
18. Мельниченко О.Г. Исследование тревожности в связи с личностными биохимическими особенностями // Психофизиология. - Л., 1979. - С.95-97.
19. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности: В кн.: Тревога и тревожность/Под ред. В.М. Астапова. - СПб.:Питер, 2001. - С. 215-221.
20. Наенко Н. Психологические исследования индивидуальных различий. - М., 1976.
21. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л, 1988.
22. Павлов И.П. Избранные сочинения.-М., 1987.
23. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: «МОДЭК», 2000.
24. Сапольски Р. Как приручить стресс // В мире науки. - 2003. - №12. - С. 61-65.
25. Ханин Ю.Л. Личностные и социально-психологические опросники в прикладных исследованиях:проблемы и перспективы // Социальная психология и общественная практика.-/Под ред. Е.В. Шорохова, В.П. Левкович.-М.: Наука, 1985. - С. 163-177.