

### Литература

1. Воликова С. В. Системно-психологические характеристики родительских семей пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами: дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.
2. Захарова Е. И. Особенности эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия // Психолог в детском саду. 2002. № 1.
3. Кравченко Н. Е. Роль типа воспитания в семье в возникновении делинквентности подростков // Семья и личность. Гродно, 1981. С. 38–40.
4. Blundell S. Fatherless sons: Psychoanalytic psychotherapy with bereaved boys // eds. J. Throwell, A. Echgegoyen. The importance of fathers. Hove: Brunner-Routledge, 2002. P. 172–186.

УДК 159.942(075)

**А. В. Филимонова**

## **ВОСПРИЯТИЕ ФЕНОМЕНА ТРЕВОГИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ФРУСТРАЦИИ И ВЗАИМОТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМИ**

Статья посвящена рассмотрению особенностей феномена тревоги с точки зрения его восприятия субъектом-носителем в ситуациях различной степени фрустрации, актуальных взаимоотношений с окружающими и членами родительской семьи. Исследованы и описаны восприятие респондентами собственной тревоги и тревоги другого (родителей и посторонних людей), проведено сравнение полученных данных.

*Ключевые слова:* тревога, восприятие, признаки тревоги, реакция на тревогу, последствия тревоги, эмоции, фрустрация, межличностные взаимоотношения.

The paper is dedicated to consideration of features of a phenomenon of an alert from the point of view of its perception by the subject – carrier in situations of a different extent of frustrations, actual relationships with enclosing and with the members of mother family. Are studied and are depicted perception by the respondents of an own alert and alert other (parents and stranger people), matching obtained datas is held.

*Key words:* an alert, perception, tags of an alert, reacting to an alert, consequence of an alert, emotion, frustration, interpersonal relationships.

Чувство тревоги рассматривается современными психологами в качестве одного из основных факторов мотивации деятельности человека. Принято считать, что оно глубоко интегрировано в повседневную жизнь

и влияет на отношение к внутреннему Я, к другим людям. В последнее время заостряется внимание на негативном воздействии тревоги на процесс обучения и усвоения информации [1, 2, 12], адаптацию детей в детском саду, школе. Тревога является одним из факторов, нарушающих интеграцию индивида в общество. Таким образом, решение проблемы совладания с тревогой является достаточно важным с точки зрения образования и педагогики.

Между тем вопрос о природе тревоги остается открытым. До сих пор нет четкого и однозначного определения этого феномена. Тревогу принято интерпретировать как сигнал неопределенной опасности, сопоставляя ее с чувствами страха и опасения [1, 2, 3, 17, 12]. При этом тревога может рассматриваться либо как отдельное, самостоятельное психическое явление [3, 1, 17], либо как паттерн различных проявлений, получающий содержание в зависимости от эмоций, наполняющих его в данный момент [8], либо как эмоциональное явление, производное от эмоции страха [1, 2, 12]. Отмечается возможность сочетания тревоги с другими эмоциональными состояниями. В частности, повышенный уровень тревоги и сочетание ее с агрессией, апатией, депрессивностью при повышенной фрустрации отмечаются у осужденных людей, отбывающих наказание в исправительных учреждениях [18].

Неоднозначно решается и вопрос о характере влияния тревоги на индивида. Традиционно тревога определяется как положительный либо отрицательный психический компонент в зависимости от силы и выраженности ее проявлений [3, 12, 1, 2], от предыдущего опыта человека [19].

Источники тревоги склонны находить во взаимоотношениях матери и ребенка. По мнению исследователей, такие отношения формируют базовый уровень тревожности [7, 12, 17], который затем обнаруживается и развивается в ситуациях внутреннего [9, 14, 16] либо внешнего конфликта индивида [1, 2, 6, 18].

Отмечают, что помимо психического уровня тревога проявляется на биологическом (в виде соматических симптомов: тахи-/брадикардия, одышка, повышение потоотделения, тремор, усиление моторики желудка и др.) [1-3, 11, 12] и поведенческом уровнях (повышение/замедление моторики, усиление или уменьшение стремления к действию, как крайняя степень проявления – замирание и др.) [1-3, 12, 13]. Ведутся исследования в области обнаружения связи тревоги с характеристиками личности человека.

Нет данных, говорящих о связи проявления тревоги и отношения к обществу субъекта-носителя, несмотря на то, что тревога рассматривается как фактор, влияющий на характер социального взаимодействия. Например, как уже говорилось в исследовании личности преступника от-

мечается свойственное осужденным сочетание повышенной тревожности и агрессивности [18]. Тревожность рассматривается как следствие лишения свободы, крушения надежд, утраты привычных ценностей и, следовательно, фрустрированности в ситуации осужденности. Истоки формирования асоциального поведения осужденных авторы находят в неблагоприятной семейной истории, в частности в эмоциональном отвержении ребенка родителями [18, с. 73]. У будущих преступников отмечаются изначальное доминирование материальных ценностей над духовными, жадность, эгоизм, жестокость и озлобленность. Таким образом, уже в семейной истории осужденных есть факторы, способствующие развитию специфического тревожного фона.

Исследование связи характеристик тревоги с характером социальных отношений субъекта-носителя способствует проверке гипотезы о значимом влиянии тревоги на адаптацию индивида в обществе, формирование его стиля взаимоотношений с окружающими людьми и членами родительской семьи. Данное исследование интересно людям, занимающимся изучением непосредственной интеграции человека в общество, а также его обучением, – педагогам, преподавателям, психологам.

Кроме того, детальное изучение проявлений феномена тревоги является важным для рассмотрения в рамках психологии эмоций, психологии познания в области психологии, поскольку позволяет дифференцировать данный феномен с точки зрения его неформального, содержательного компонента, а следовательно, ограничить круг его констатации, научно обосновать разработку методов совладания с тревогой.

Наше исследование было проведено в контексте направления психологии познания в области психологии [10]. Мы предположили, что тревога является нестабильным феноменом психической жизни человека, проявления которого зависят от характеристик субъекта – носителя тревоги, стиля его общественных взаимоотношений. Целью исследования было обнаружение изменения восприятия феномена тревоги при значимых изменениях степени фрустрации, качества взаимоотношений с окружающими и в родительской семье.

Таким образом, мы рассматривали тревогу с точки зрения ее феноменологии в зависимости от характеристик социального взаимодействия. Подобное исследование имеет ценность для понимания содержания тревоги как обладающего определенным смыслом словесного знака, решения вопроса о влиянии фактора социализации и общественных отношений на эмоциональную сферу индивида, богатство выражения собственного эмоционального мира в зависимости от социального опыта. Нас интересовал

вопрос о влиянии качества процесса социализации на познание субъектом собственных психических явлений.

Задача разделилась на два этапа: установление достоверных различий между группами респондентов в степени фрустрации и в особенностях межличностного взаимодействия и отношений в родительской семье; обнаружение различий в восприятии феномена тревоги по группам в зависимости от носителя тревоги. В качестве носителей тревоги были выделены три субъекта: непосредственно респондент, родитель (как фигура, формирующая восприятие тревоги респондента в онтогенезе (мать и отец)) и посторонний (как объект проявления тревоги в социальных взаимоотношениях). Мы ожидали обнаружить различия в восприятии респондентами тревоги в зависимости от носителя тревоги.

Для исследования были выбраны две группы респондентов – с наибольшей и наименьшей степенью фрустрированности и нарушения социальных связей: 80 женщин 16–54 лет, не привлекавшихся к уголовной ответственности, и 70 женщин 19–59 лет, отбывающих наказание в Исправительной колонии № 8 (ИК-8) г. Кунгур Пермской области.

На первом этапе исследования были применены:

- метод диагностики межличностных взаимоотношений (ДМО) [15] с целью выявления ведущих и предпочитаемых стилей общения респондента, а также предпочитаемых, с его точки зрения, стилей общения членов его семьи;

- вербальный фрустрационный тест (ВФТ) [12], позволивший выявить особенности реагирования респондента на фрустрирующую ситуацию в зависимости от фрустрируемых потребностей (ценностей индивида), а также определить степень фрустрации в ситуации в зависимости от фрустрирующего лица (отец, мать, прохожий, приятель).

Данные были обработаны при помощи методов математической статистики.

Действительно, как и ожидалось, выявились значимые различия между группами по параметрам взаимоотношений с окружающими и межличностных взаимодействий в родительской семье:

- у женщин-осужденных в «реальном Я» ярче выражены «прямолинейно-агрессивный» ( $p \leq 0,001$ ), «недоверчиво-скептический» ( $p \leq 0,001$ ), «ответственно-великодушный» ( $p \leq 0,001$ ) и «независимо-доминирующий» ( $p \leq 0,01$ ) стили межличностных взаимоотношений;

- у женщин-осужденных в «идеальном Я» ярче выражены черты «недоверчиво-скептического» ( $p \leq 0,01$ ) и «прямолинейно-агрессивного» ( $p \leq 0,01$ ) стилей межличностных взаимоотношений;

- женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, больше склонны характеризовать фигуру «отца» как «покорно-застенчивую» в межличностных взаимоотношениях, чем женщины, отбывающие наказание в ИК-8 ( $p \leq 0,01$ ) (достоверных различий в характеристиках материнской фигуры не выявлено).

Кроме этого, обнаружены значимые различия в качестве реакции на фрустрацию и в количественно-качественных показателях фрустрированных ценностей:

- реакции осужденных женщин на фрустрацию со стороны посторонних людей более агрессивны ( $p \leq 0,01$ );

- ценности «характер», «благополучие», «социальный статус», «кругозор» у осужденных женщин являются более фрустрированными, чем у свободных ( $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, женщины-осужденные достоверно более ориентированы на жесткие и доминантные стили взаимоотношений с окружающими, склонны реагировать более агрессивно, чем женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, на фрустрацию с их стороны. Женщины-осужденные чаще нивелируют покорность фигуры отца (отношение к фигуре матери оказалось схожим). Кроме того, у них наблюдается большое количество фрустрированных ценностей.

Для выявления особенностей восприятия феномена тревоги в изучаемых группах была составлена анкета, направленная на получение данных о восприятии респондентами собственной тревоги, субъективно отмечаемой деформации собственной тревоги по мере взросления, восприятию тревоги посторонних людей и родителей, а также субъективно отмечаемых особенностей реагирования на тревогу родителей и посторонних. Данные анкет обрабатывались методом контент-анализа, а затем при помощи  $F^*$ -критерия – углового преобразования Фишера с целью выявления значимых различий в феноменологических проявлениях тревоги. Учитывались только максимальные ранговые значения категорий и подкатегорий.

Представительницы обеих групп относят чувство собственной тревоги к эмоциональным явлениям, обусловленным какими-либо событиями в жизни человека. Ассоциативно тревога связывается с беспокойством, отмечается ее сходство с чувствами волнения, переживания, а также страха и опасения. Признаками тревоги являются изменение эмоционального состояния, в котором начинает доминировать напряжение, а также возникновение дискомфортных телесных ощущений, связанных с сердечной деятельностью (тахии-/брадикардия, изменение давления). Тревога проявляется в виде смены эмоционального состояния с преобладанием беспокойного

фона и «нервозности», смены поведения и телесных ощущений, изменения направления мыслительной деятельности в сторону анализа и разрешения тревожной ситуации. Как правило, тревога сопровождается чувством страха, телесными ощущениями дискомфорта, усталости, слабости, а также ощущениями болезненного характера. От собственной тревоги в детстве она отличается изменением ее причин, эмоциональности переживания, а также увеличением личной активности в этом процессе.

Женщинами, отбывающими наказание, тревога определяется через чувства беспокойства и настороженности. По всей вероятности, настороженность является очень значимой характеристикой тревоги для осужденных, поскольку обнаруживается и в дальнейших ответах респондентов данной группы. Так, в ассоциативном ряду преобладают образные ассоциации тревоги с природными явлениями, при выделении схожих эмоциональных явлений также замечаются состояния настороженности. Осторожность как форма проявления настороженности зафиксирована и при сравнении актуальной и детской тревоги – в ответах о более выраженной по сравнению с актуальной детской реакции на тревогу.

Ответы осужденных свидетельствуют также об исключении чувства страха из переживания тревоги. Хотя частично оно проявляется в реакции настороженности, сам по себе страх оказывается недопустимым. Так, при ассоциировании тревоги с другими эмоциональными явлениями фиксируются негативные события в жизни человека, а в ответах о схожести тревоги с другими эмоциональными явлениями – угрожающие жизни ситуации (катастрофы, ситуации опасности, чрезвычайные происшествия и пр.). Проявлением неназываемого страха можно также объяснить и повышение агрессии как защитную реакцию при фиксации форм проявления тревоги. Настороженность и внутренняя готовность к негативному разворачиванию событий с одновременным исключением страха – закономерная реакция осужденных. Она закреплена жесткими отношениями в родительской семье (выражены в оценке фигуры отца), а также резко негативной реакцией на фрустрацию со стороны посторонних людей, которые окружают осужденных в замкнутом пространстве колонии. В этом случае подавление страха является, скорее, социально приемлемой нормой, нежели исключением.

Женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, определяют тревогу через негативные события в жизни человека. Страх в их случае является легализованным чувством, о чем свидетельствует ассоциативное связывание тревоги и страха. Общий фон их ответов характеризуется большим многообразием по сравнению с осужденными. Так, отчетливее проявляется возможность реагирования на тревогу: говорится о повыше-

нии слезливости и потоотделения как реакции на тревогу, рассеянности, забывчивости и подавленности. Отмечается и сопровождение тревоги агрессивными чувствами (у осужденных агрессия выступает только как форма проявления тревоги), а также неуверенностью и беспокойством. По мере взросления повышается эмоциональная устойчивость к тревоге и собственная ответственность в переживании. Таким образом, переживание тревоги лицами, не привлекавшимися к уголовной ответственности, отличается большей свободой. Этот факт можно объяснить отсутствием жесткой ориентированности на доминантные стили взаимоотношений с окружающими, большее разнообразие форм общения внутри семьи, меньшую фрустрацию со стороны посторонних людей.

Все респонденты говорят об отождествлении собственной тревоги и тревоги родителей. Однако некоторыми из них отмечаются и различия в эмоциональных характеристиках переживания тревоги, в частности тревогу родителей они определяют как более интенсивную. Различаются причины возникновения тревоги и поведенческие реакции. Признаками тревоги родителей выступают изменение их эмоционального состояния, поведения, мимических и пантомимических реакций, характеристик голоса и речи, сосредоточение на внутренних переживаниях, склонность говорить о тревожном переживании и его признаках. Основной реакцией на тревогу родителей является стремление вывести их из тревожного состояния и выяснить его причины. Одновременно с этим проявляется склонность к дистанцированию от родителей. Как правило, в собственном эмоциональном состоянии отмечается реакция сопереживания. Тревога родителей может индуцировать беспокойство респондентов, менять их отношения с родителями по инициативе как самих родителей, так и респондентов.

Женщины, отбывающие наказание, испытывают затруднения при дифференциации собственной тревоги и тревоги родителей, а в качестве признаков тревоги родителей часто указывают на физиологические проявления, такие как нарушение сна, бледность, слезы и пр. Тревогу родителей они оценивают как нежелательное событие, негативно влияющее на жизнь респондентов. Характерной реакцией на тревогу является тенденция к сближению с родителями. Мы наблюдаем у осужденных, с одной стороны, низкую эмоциональную чувствительность и внимание к внешним факторам проявления тревоги родителей, с другой – тенденцию к сближению и, следовательно, игнорированию собственных эмоциональных переживаний негативного воздействия тревоги родителей. Негативность воздействия тревоги родителей, в частности, фиксируется в общих ответах респондентов: как уже было отмечено, основной реакцией на тревогу родителей является дистанцирование от них. Невнимательность

к эмоциональным проявлениям, в свою очередь, является обычной для неконформно-доминантных стилей межличностного взаимодействия [15], характерных для осужденных респондентов.

Женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, напротив, склонны указывать на нюансы изменения поведения и эмоционального состояния – собственного и родителей. Так, признаком появления тревоги у родителей для них является изменение характеристик голоса (появления крика и дрожи). К последствиям родительской тревоги они относят собственную встречную тревогу, ухудшение эмоционального состояния.

Респонденты обеих групп отмечают склонность других людей открыто проявлять тревогу во взаимодействии с окружающими. Такое поведение, по всей видимости, трактуется как негативное, поскольку подчеркивается встречное стремление респондентов скрыть собственную тревогу. В целом тревога посторонних людей является менее значимой, чем тревога собственная. Это обнаруживается, в частности, в затруднениях, связанных с дифференциацией собственной тревоги и тревоги посторонних. Общими признаками тревоги служат изменение эмоционального состояния (появление нервозности), поведения и мимики, изменение речевых и голосовых характеристик. Основной реакцией на тревогу постороннего в обеих группах является выведение его из состояния тревоги, оказание какой-либо посильной помощи. Последствия воздействия тревоги посторонних людей включают в себя изменение эмоционального состояния, появление чувства переживания, возникновение тенденции к дистанцированию и мыслей относительно разрешения предполагаемых собственных тревожных ситуаций. Часто фиксируется отсутствие каких-либо последствий от тревоги посторонних людей.

Как и в случае с тревогой родителей, женщины-осужденные склонны распознавать ее по изменению характеристик поведения, мимики, появлению нервозности. Они предрасположены игнорировать тревогу посторонних людей в собственных реакциях, а в качестве последствий указывать как на снижение эмоционального фона, так и на появление стеничных эмоциональных реакций типа «радость», «интерес» и пр. Часто отмечается появление негативных обстоятельств в собственной жизни. Таким образом, обнаруживаются признаки эмоциональной отстраненности, тенденция к появлению своего рода эмоциональной «жестокости», злорадства. Отстранение выступает у осужденных как фактор защиты собственной жизни от влияния настроения постороннего человека. Фиксированность реакций является, по всей вероятности, помимо преобладания доминантных стилей взаимодействия следствием повышенной фрустрированности со стороны окружающих, а следовательно, агрессии по отношению к ним.



Женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, отмечают в качестве признаков тревоги у посторонних склонность к сосредоточению на внутренних переживаниях. Это вызывает у респондентов стремление реагировать изменением собственного эмоционального состояния, сочувствием, увеличением взаимодействия с тревожащимся. Дистанцирование от другого носит, в основном, эмоциональный характер. Вообще же реакция часто дифференцирована в зависимости от актуальных взаимоотношений с носителем тревоги. Таким образом, в общении с посторонними женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, в целом более эмоциональны, чем осужденные, чаще проявляют реакции сопереживания, легче учитывают свое состояние и более свободны в выборе реакции. Такого рода реакции являются стандартными для зависимых – сотрудничающих стилей межличностного взаимодействия при нормальных показателях фрустрации и доминантности [15].

После проведения обработки полученных результатов при помощи  $\chi^2$ -критерия – углового преобразования Фишера мы обнаружили, несмотря на очевидную разницу ответов респондентов разных групп, лишь одно достоверное различие: в качестве следствия тревоги родителей женщины, не привлекавшиеся к уголовной ответственности, чаще, чем женщины-осужденные, указывают изменение собственного эмоционального состояния ( $p = 0,044$ ).

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Тревога, действительно, является одним из значимых факторов, оказывающих влияние на формирование межличностных взаимоотношений индивида, его ценностных ориентиров, внимания к собственным эмоциональным переживаниям и их проявлениям. Подтверждается важность исследования тревоги и разработки методов ее коррекции в процессах воспитания и обучения. Обосновывается необходимость преподавания в рамках педагогики психологических курсов практической направленности, ориентированных на работу с эмоциональными состояниями, с целью оптимизации процессов обучения и воспитания.

2. При повышении степени фрустрации, а также при оценке фигуры отца как жестко доминантной снижается частота реагирования на тревогу родителей изменением собственного эмоционального состояния. Отношения с отцом, таким образом, играют важную роль при формировании чувствительности девочки к собственному эмоциональному состоянию и определяют ее восприимчивость к изменениям эмоциональной составляющей окружающего мира. Следовательно, при постановке вопроса о доминирующих семейных отношениях, влияющих на формирование базового уровня тревоги ребенка, исследователи должны учитывать не только взаимоотношения с матерью, но рассматривать семью в целом, не исключая фигуры отца как определяющей эмоциональной сферы ребенка.

Данные выводы и результаты предпринятого исследования могут быть полезны специалистам в области перинатальной психологии, психологии семейных взаимоотношений, педагогики и педагогической психологии.

### Литература

1. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2001.
2. Астапов В. М. Феномен тревоги с позиции функционального подхода: дис. ... д-ра психол. наук // Фонды Рос. гос. б-ки. М., 2003.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
4. Бескова Д. А., Козловская Л. Т. Особенности адаптационно-регуляторного репертуара больных с невротическими экскорациями // Психические расстройства в общей медицине. М.: Медиа Медика, 2006. № 1.
5. Выборных Д. Э., Иванов С. В., Савченко В. Г. Соматогенные и соматогенно провоцированные психозы при гемобластозах // Там же.
6. Гаврилова Т. А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики // Прикладная психология. 2001. № 6.
7. Гроф С. За пределами мозга. М.: Ин-т трансперсон. психол., 2000.
8. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.
9. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика, 1999.
10. Левченко Е. В. Психология познания в области психологии // Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1995. Вып. 14.
11. МКБ-10. СПб.: Адис, 1994.
12. Мэй Р. Проблема тревоги. М.: Эксмо-пресс, 2001.
13. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1988.
14. Паскаль Б. Мысли. Малые сочинения. Письма. М.: НФ «Пушкин. б-ка»; Изд-во АСТ, 2003.
15. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. М.: Ин-т прикладной психологии, 2000.
16. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. СПб.: Питер, 2002.
18. Чернышева Е. В., Прядеин В. П. Личность осужденного: современные исследования. Екатеринбург, 2005.
19. Якобсон П. М. Психология чувств. М.: Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1956.