

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

КОСАЧЕВА Екатерина Владимировна

студент факультета психологии

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

В статье рассматривается влияние тревожности на деятельность и развитие личности. Отмечается разделение тревожности на оптимальную и высокую, их различие и роль во влиянии на человека. Подробно исследуются различные аспекты влияния повышенной тревожности на деятельность взрослых и детей, показывается значительность такого влияния. Также изучается влияние тревожности на формирование личности человека и особо выделяется влияние на развитие личности ребенка.

Ключевые слова: *тревожность; деятельность; личность; развитие личности.*

INFLUENCE OF ANXIETY ON ACTIVITY AND PERSONAL DEVELOPMENT

KOSACHEVA Ekaterina Vladimirovna

student of the Faculty of Psychology

FGBOU VO «Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy»

Tula, Russia

The article examines the influence of anxiety on activities and personality development. The division of anxiety into optimal and high, their difference and role in influencing a person is noted. Various aspects of the influence of increased anxiety on the activities of adults and children are studied in detail, the significance of such an

influence is shown. The influence of anxiety on the formation of the human personality is also studied, and the influence on the development of a child's personality is highlighted.

Key words: anxiety; activity; personality; personal development.

Вопросы, связанные с тревожностью, являются одними из наиболее сложных и интенсивно изучаемых в психологии, что связано с активно усиливающимся социальным дискомфортом отдельно взятого человека в обществе. Исследования, связанные с влиянием тревожности на деятельность и развитие личности, всегда привлекали как зарубежных, так и отечественных специалистов. Вследствие того, что деятельность и развитие личности – это одни из главных аспектов формирования здоровой нации и нормальной жизнедеятельности всего общества, вопрос о влиянии тревожности на деятельность и развитие личности является актуальным на сегодняшний день.

Анализируя научно-исследовательские работы в области психологии, появляется возможность дать определения терминам «тревожность» и «тревога». Тревожность по своей сущности представляет собой своеобразное свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать острый страх и тревогу в тех или иных специфических ситуациях. Тревога, в свою очередь, является эмоциональным состоянием существенно изматывающего бессодержательного беспокойства, которое индивид связывает, прежде всего, с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для него в условиях неопределенности. В некоторых случаях определение заметным образом упрощают и под тревогой понимают переживание относительно потенциальной или уже существующей неудачной ситуации, которая неблагоприятно отражается на психоэмоциональном состоянии человека [5].

Следует отметить, что в норме каждому человеку присущ некоторый оптимальный уровень тревожности, которая в ряде обстоятельств является необходимой для правильной ориентировки в меняющейся ситуации. Иногда такую форму тревожности эксперты психологии называют полезной, поскольку полное

отсутствие тревожности в значительной степени затрудняет верную оценку обстановки, которая необходима для сознательного контроля деятельности человека и его самочувствия. Но нередко у многих людей наблюдается длительная, периодически возобновляющаяся или постоянно испытываемая высокая тревожность. Такая тревожность не является нормальным психоэмоциональным состоянием человека и указывает на неблагополучие, несбалансированность личности. Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению.

Необходимо заметить, что тревожность может существенным образом повлиять как на деятельность человека, так и на формирование его личности. Вследствие этого появляется необходимость отдельного рассмотрения влияния тревожности на человека в нескольких аспектах: сначала на его деятельность, а затем на развитие личности.

Многие исследования и эксперименты о влиянии тревоги на эффективность деятельности человека позволяют сделать следующий вывод: чаще всего тревожность способствует успешной деятельности в относительно простых для человека ситуациях, но в сложных – значительно препятствует. В первом случае тревожность как сигнал опасности привлекает внимание личности к возможным трудностям, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучших результатов. Поэтому оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к реальности, что определяет развитие способности личности адаптироваться к новым или тяжелым условиям. Полное отсутствие тревоги препятствует нормальной адаптации и мешает продуктивной деятельности. При рассмотрении тревожности в данном ключе, можно заключить, что чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается в качестве дезадаптивной реакции, которая проявляется в общей дезорганизации поведения и деятельности [3].

Изучая профессиональную деятельность, некоторые специалисты отмечают, что при наличии у человека достаточно высокого уровня тревожности его

профессиональные качества, навыки и эффективность работы могут существенно снижаться. В особенности негативное влияние тревожность оказывает на сотрудников, выполняющих трудовую деятельность в тех сегментах, в которых от человека требуется высокая концентрация и внимание, сосредоточение на деталях. Помимо этого, многими психологами отмечается, что люди с достаточно высоким уровнем тревожности являются заметно менее устойчивыми к осуществлению монотонной работы, нежели лица с низкой тревожностью.

Кроме того, тревожность оказывает значительное влияние не только на саму деятельность, но и на стиль ее выполнения. Так, например, Н.А. Буксеев в своем исследовании заключил, что высокий уровень тревожности наиболее часто встречается у людей с мягким (либеральным) стилем деятельности, в то время как у лиц с жестким (авторитарным) стилем, напротив, зачастую наблюдается низкая тревожность. Тем не менее, исследования, проведенные на педагогах, показали, что преподаватели с высокой тревожностью обладают авторитарным стилем учебной деятельности, но при этом стараются избегать любого проявления социальных контактов с родителями учащихся и своим педагогическим коллективом [4].

Отношение людей с повышенной тревожностью к ситуациям, ориентированным на достижение высоких результатов, связано со следующими особенностями: повышенной остротой эмоциональной реакции на сообщения о неудачах; ухудшением работоспособности в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени; доминированием страха поражения над стремлением к достижению победы. Пребывание в мире собственных страхов и иллюзий создает некомфортную атмосферу. Постоянное чувство тревоги способствует развитию внутренних комплексов, затрудняет межличностное общение и адаптацию в социуме.

Важно отдельно рассмотреть влияние тревожности на деятельность детей. Несмотря на то, что зачастую у детей с повышенной тревожностью хорошо развиты многие навыки и способности, свойственные их возрасту, такие дети не пользуются всеобщим признанием. Хотя и часто они не изолируют себя полностью от окружающих, но оказываются в числе наименее популярных. Дети,

имеющие повышенную тревожность, малообщительны и стеснительны, довольно часто закрыты. Вследствие высокой тревожности у детей может развиться неуверенность в себе, сформироваться низкая самооценка, что негативно может сказаться на коммуникативном взаимодействии со сверстниками и взрослыми. А ведь такое взаимодействие оказывает большое влияние на развитие непонимающей себя и не оформившейся еще личности. У детей с повышенной тревожностью часто проявляется безынициативность, приводящая порой к желанию других детей доминировать над ними, что, в свою очередь, ведет к снижению эмоционального фона тревожных детей. Если у ребенка низкая популярность среди сверстников, он не рассчитывает на помощь и сочувствие со стороны окружающих, а вследствие этого в нем могут развиваться эгоцентризм и чувство отчужденности. Все это может способствовать формированию отрицательного отношения к детям и людям вообще. При этом, иногда повышенная тревожность может проявить в детях другую крайность – агрессивное или девиантное поведение, что в особенности касается детей старшего школьного возраста.

Тревожность оказывает серьезное влияние и на формирование личности человека. В этом аспекте постоянная тревожность может стать своеобразным устойчивым личностным образованием, тесно связанным с Я-концепцией человека, чрезмерным, мешающим деятельности самонаблюдением, вниманием к своим переживаниям. Тревожность обладает собственной побудительной силой, выступает как мотив, имеющий достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, что является, по Л. И. Божович, специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно-потребностной сферы [1].

Тревожность порождает в формирующейся личности появление пессимистических ориентаций, негативного, а порой, агрессивного взгляда на жизнь и людей. Тревожность, влияя негативно на деятельность человека и являясь причинами некоторых его неудач, способствует формированию в личности неуверенности, нерешительности, низкой самооценки, а также снижает интерес человека к жизни, желание совершенствоваться и расти, преодолевать трудности и

решать проблемы. Повышенная тревожность может привести к сохранению инфантильных черт личности на долгие годы.

Отрицательные последствия возникновения тревожности могут выражаться и в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, она может негативно сказаться на формировании творческого мышления, может способствовать образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других, что неминуемо будет приводить к затруднению взаимоотношений, а также сковывать развитие собственной личности.

Необходимо отметить, что особенно значительное влияние тревожность оказывает на формирование личности в детском возрасте. Это обусловлено тем, что именно в детстве, в частности в подростковом возрасте, происходит активное развитие нравственных чувств, норм морали, духовных ценностей и жизненных принципов, в целом наблюдается становление и утверждение сформированной личности. Постепенным образом лица в подростковом возрасте овладевают практически всеми социальными ролями, присущими взрослому человеку, в том числе гражданскими, профессиональными, общественными и многими другими. Именно на эти ключевые и особенно значимые процессы взросления может негативно повлиять повышенная тревожность, неблагоприятно отражаясь на личностном развитии человека.

Высокая тревожность, закрепляясь в процессе становления личности ребенка, может привести к формированию заниженной самооценки, чувству неполноценности, недоразвитости и пустоты. У детей с повышенной тревожностью может сформироваться неадекватное установочное отношение к себе, что порождает установку на неуверенность в себе и своих силах и приводит к проблемам в развитии личности ребенка. У подростков на фоне повышенной тревожности, часто возникают внутриличностные конфликты, которые способствуют неадекватному развитию личности, а порой и ее деградации [2].

Резюмируя вышесказанное, следует констатировать, что тревожность играет значительную роль в жизни каждого человека – как взрослого, так и ребенка. Тревожность оказывает серьезное влияние на деятельность и развитие

личности, причем это влияние напрямую зависит от самой тревожности, от ее уровня. Каждому человеку важно уделять внимание своему психоэмоциональному состоянию, следить за длительностью, периодичностью и уровнем тревожности, а при наличии серьезных проблем обращаться к специалистам. Ведь только здоровая и нормально формирующаяся личность может активно и всецело проявлять себя в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исраилова Х.З., Хабибулаева М.М., Эхаева Р.М. Тревожность личности как социально-психологическая проблема // Взгляд современной молодежи на актуальные проблемы гуманитарного знания. - 2019. - № 4. - С. 94-100.
2. Какадий И.И., Ковалев Э.Ю. Влияние тревожности на конфликтность обучающихся // Образовательные ресурсы и технологии. - 2018. - № 4 (25). - С. 13-22.
3. Пантелеева В.В., Куприянов С.Н. Взаимосвязь временной перспективы с уровнем личностной и ситуативной тревожности личности // Научный вектор Балкан. - 2019. - № 1 (3). - С. 63-65.
4. Сигида Д.А., Колесник А.В., Остапенко С.С. Тревога как фактор регуляции деятельности личности // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики. - 2020. - № 9. - С. 112-116.
5. Шульгина Ю.В. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности студента // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2020. - № 4. - С. 90-94.