

*Косова А.Н., студент 4 курс,  
факультет психологии,  
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского  
Институт «Таврическая академия»  
Россия, г. Симферополь*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ АГРЕССИИ У ТРЕВОЖНОЙ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются психологические особенности проявления агрессии у тревожной личности, проводится теоретический анализ понятий агрессивности и тревожности. В рамках данной работы описываются особенности взаимосвязи агрессивного поведения и повышенной тревожности личности.

*Ключевые слова:* тревожность, агрессия, личность, деструктивность, депрессивные состояния.

*The article deals with the psychological features of aggression in an anxious personality, a theoretical analysis of the concepts of aggressiveness and anxiety is carried out. Within the framework of this work, the features of the relationship between aggressive behavior and increased anxiety of the individual are described.*

*Keywords:* anxiety, aggression, personality, destructiveness, depressive states.

Современные научные исследования феномена агрессии, как правило, дифференцированы на два направления изучения. Первое направление изучения феномена агрессии характеризуется детальным исследованием типов, видов и особых признаков агрессивного поведения, чаще всего без учета конкретных механизмов и факторов, влияющих на формирование подобного поведения. Второе направление в исследованиях феномена

агрессивности личности заключается как раз в исследовании механизмов функционирования и факторов, влияющих на развитие агрессии.

В рамках второго подхода, изучающего причины появления агрессивного поведения, нередко отмечается важность фрустрационных реакций, которые, в свою очередь, влияют на формирование агрессивных импульсов. Также наиболее значительными факторами развития агрессивности личности выделяют низкий уровень самооценки, нарциссическую уязвленность, контрфобические реакции и т.п.

В рамках поведенческого и когнитивного подхода в психологии агрессию нередко рассматривают как результат социального научения. Так, А. Бандура в своих работах описывал механизмы формирования поведенческих паттернов на основе наблюдения и копирования поведения модели. Как правило, данная модель является авторитетом для наблюдателя. Также исследователи данного подхода отмечают возможность применения агрессии как способа закрепить себя в социальной иерархии с помощью доминирующего агрессивного поведения.

В настоящее время все более актуальной становится отрасль исследования тревожных расстройств и особенностей тревожности личности. Этому причиной могут служить активно развивающиеся современные социальные и культурные тенденции. Сейчас в научно-исследовательских кругах наиболее распространенным подходом в осмыслении феномена тревожности является когнитивный подход.

В контексте данного подхода исследуются особенности искажения функционирования когнитивных процессов в ситуации ощущения тревожности личностью. Исследователи когнитивной парадигмы утверждают, что при повышенном уровне тревожности, у человека наблюдается снижение уровня функционирования практически всех познавательных процессов, таких как память, мышление, внимание и воображение.

Подобные тенденции обуславливают актуальность исследований тревожности в контексте изучения ее развития, закономерностей функционирования, а также методов и способов совладания с тревожностью.

Анализ научных литературных источников на данную тему указывает на то, что между страхом и тревожностью скорее больше различий, чем схожих аспектов в поведении и когнитивной составляющей. Тревогу, как правило, понимают в контексте реакции личности на стрессогенные факторы, причем данная реакция зачастую гиперболизирована и не соответствует реальной угрозе. В то время как страх, чаще всего, адекватно соотносится со стимулами объективной реальности, вызывающих чувство опасности.

При изучении данной тематики важно помнить, что страхом является реакция на определенный стимул, опасный для личности. Тревожность не имеет своего объекта и предмета, поэтому является затруднительным поиском причин возникновения и стимулов, вызывающих тревожные расстройства. Особенности проявления тревожности также не связаны со стремлениями конкретных поведенческих реакций защитного характера по причине отсутствия конкретного стимула. При тревожности личность ощущает только волнение и нервно-психическое напряжение, при страхе же наблюдаются определенные защитные поведенческие паттерны.

Также при рассмотрении особенностей протекания тревожных расстройств необходимо провести дифференциацию с депрессивными состояниями личности. Как правило, исследователи отмечают наиболее яркую разницу этих двух феноменов в способах сопротивления негативным чувствам.

При депрессивных состояниях личность, чаще всего, не реализует никакого сопротивления своим негативным мыслям и чувствам, а также стрессогенным стимулам внешней среды. Тревожность, в свою очередь,

наоборот предполагает паттерны активного сопротивления влиянию стрессогенным факторам.

В рамках отечественного подхода в психологии проблематика тревожности разрабатывалась А. М. Прихожан. В своих работах она описывала тревожность посредством эмоционального состояния неудовольствия и дискомфорта, предполагающего ощущение опасности. В работах А. М. Прихожан большое внимание при рассмотрении феномена тревожности уделялось особенностям возрастной периодизации развития личности. Так, автор утверждала, что тревожность является результатом дезадаптивного развития и фрустрации возрастных потребностей ребенка, которые позже закрепляются в определенных чертах характера.

Описывая особенности возрастного развития личности до подросткового периода, А.М. Прихожан утверждает, что наиболее невротогенными факторами, способствующими формированию тревожных расстройств, являются проблемы в детско-родительских семейных взаимоотношениях.

Также в рамках отечественного подхода в психологии особое внимание уделяется исследованиям особенностей протекания и формирования школьной тревожности. Так, анализ исследований Е.П. Ильина, И.Г. Крохиной, К.Р. Сидорова демонстрирует набор основных стрессогенных факторов для учеников средней школы, которые способны повлиять на формирование тревожности. Такими факторами являются нагрузки учебной программы, сложность учебного материала, трудности в социализации внутри малой социальной группы, а также проверки знаний в виде экзаменационных актов, контрольных, самостоятельных и проверочных работ различного рода.

Заслугой отечественной психологической службы в образовательных учреждениях является проведение различного рода профилактических, диагностических и коррекционных процедур, направленные на купирование тревожных расстройств у учеников образовательных

учреждений. В рамках психологической работы в школе, психолог обучает детей различного рода копинг-стратегиям, развивает коммуникативные навыки и способы преодоления тревожности.

Существуют исследования, подтверждающие взаимосвязь проявлений тревожности и низкой самооценкой, нестабильностью нервной системы, а также повышенным уровнем сенситивности эмоциональной сферы.

Современные исследования в условиях активного развития рыночной экономики, как правило, нередко обусловлены определенным финансовым интересом той или иной социальной группы. Поэтому изучение особенностей тревожности также связано с влиянием данного феномена на продуктивность трудовой деятельности личности. Исследования подобного рода отмечают статистически значимые различия в продуктивности трудовой деятельности у лиц с высоким уровнем тревожности и нетревожных людей. Однако существует интересная тенденция, заключающаяся в более высокой продуктивности тревожных людей при выполнении простых и элементарных задач, но при усложнении задания продуктивность тревожных людей значительно падала в сравнении с результатами людей без тревожных особенностей.

Проведенный нами теоретический анализ источников, посвященных проблематике коррекции и профилактики тревожных расстройств у популяции населения, показал, что в настоящее время отсутствует целостное и единое представление о данной психологической работе в различных парадигмальных школах. В современной когнитивной модели тревожных расстройств дифференцировано несколько типов психологической помощи при проявлении тревоги.

Первым методом психологической работы подобного рода являются физиологические средства саморегуляции. К данному типу относится, как медикаментозное лечение совместно с психотерапией, так и различного

рода психологические упражнения, направленные на разрядку нервно-психического напряжения и релаксацию.

Существуют разработки психологических программ, способствующих повышению фрустрационной толерантности и сопротивляемости стрессогенным факторам. Данные программы основаны на теоретической концепции постепенной адаптации к стрессу и заключаются в четко структурированной нагрузке в виде физических упражнений.

Вторым типом психологической работы в рамках когнитивной модели тревожных расстройств является эмоционально-волевая саморегуляция. Саморегуляция может быть реализована и субъектом, и другим человеком.

Третьим типом психологической работы с тревожными расстройствами является ценностно-смысловая саморегуляция. Данный тип направлен на изменение личностных особенностей, поведенческих паттернов и смысловых ориентаций. На языке житейской психологии данный тип работы называется переоценкой ценностей, а примером такой работы может служить снижение смысловой ценности определенной стрессовой ситуации личности, впоследствии чего снижается тревожность относительно данной ситуации.

#### **Использованные источники:**

1. Малкова Е. Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. С. 52–54.
2. Полтавцева Н. С. Возрастная динамика тревоги у девочек в период полового созревания // Ананьевские чтения-1998: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. С. 201–203.

3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. - 304 с.
4. Сукиасян С.Г. «Агрессия: природа человеческой агрессивности» М., 2003. – 321 с.
5. Чиркова, Т.И. Психология разрушения: Моногр. / Т.И.Чиркова - М.: Вуз. уч.: НИЦ ИНФРА-М, 2015 - 192с. (Науч. книга) / Т.И. Чиркова. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 182 с.
6. Чураев Э. Н. Социально-психологические особенности проявления агрессивности суворовцев и ее психокоррекция: дис.... канд. психол. наук. М., 2005. - 177 с.

*Информация о себе: kosi4ka27@gmail.com*