

УДК 616.89-053.2

## ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕССА

**Владимир Николаевич Обнос**

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье анализируется тревожность как проявление малодифференцированной нецеленаправленной стрессовой реакции, нуждающейся в рациональной психологической коррекции.

**Ключевые слова:** стресс, дистресс, активность, тревожность, психологическая коррекция.

Термин стресс, введенный в науку канадским физиологом Г. Селье, является одним из самых популярных научных терминов, вошедших в массовое сознание. В житейской психологии под стрессом понимают состояние волнения, психического дискомфорта, нервного напряжения; утверждается, что стресс вреден, что стресса надо избегать и т.п.

Научное определение стресса не совпадает с обыденным представлением о нем. Как пишет Г. Селье «... стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [5, с.18]. Надо обратить особое внимание на термин «неспецифический». Он означает, что в ответ на какой-либо важный раздражитель организм реагирует глобальным, малодифференцированным образом, реагирует «вообще». Такая глобальная малодифференцированная активность проявляется в хаотическом нервном возбуждении, она не имеет четкой целевой направленности, не учитывает, какой именно конкретный раздражитель действует на человека. Человек приходит в некое «взвешенное» состояние, при котором учащается пульс и дыхание, замедляется деятельность пищеварительной системы, повышается уровень сахара в крови, возникает мышечное напряжение, изменяется уровень иммунных тел в крови и т.д. Несмотря на то, что на человека действуют качественно разные раздражители, реакция его организма в состоянии стресса является шаблонной, стереотипной, однородной. Но эффективная реакция должна иметь более рациональный характер, должно осуществляться дифференцированное, целесообразное, спланированное действие, которое четко соотносится с особенностями раздражителя, нарушающего гомеостазис и позволяющее этот гомеостазис восстановить. Однако состояние обычной тревоги – это проявление типичной, глобальной недифференцированной реакции.

Тревога проявляется как смутное ожидание человеком чего-то неприятного, опасного, пугающего. В чем это реально проявится – человеку пока еще неясно, непонятно. На бессознательном уровне тревога может быть связана с конкретными предметами, лицами, событиями, но это не выходит на

уровень сознания. Возникает ощущение неопределенности, беспокойства, человек не может расслабиться, ему что-то мешает, он никак не может прийти к каким-то полезным выводам, фон его настроения снижен. Одной из главных психологических причин тревожности является то, что человек смутно ощущает наличие какого-то несоответствия его действий (или бездействия) требованиям сложившейся ситуации, смутно ощущает необходимость каких-то изменений, но не имеет четкой программы поведения. Состояние тревожности есть типичное проявление стандартной стрессовой реакции: общее напряжение организма, нервной системы, нарастающее недифференцированное возбуждение.

В психотерапевтической и психокоррекционной работе очень важно обнаружить истинный источник тревоги и вместо хаотической активности, не находящей правильного выхода, помочь человеку осуществить конкретную целенаправленную деятельность. Стресс, не направленный в нужное русло, не используемый «в мирных целях», наносит вред организму. Не случайно Г.Селье ввел понятие «дистресс» [5, с.20], чтобы обозначить именно эту, разрушительную реакцию. В переводе с английского слово «дистресс» означает такие понятия как «горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда», тогда как слово «стресс» означает «давление, нажим, напряжение». Проблема состоит в том, чтобы это давление, этот нажим, неизбежное напряжение жизни, работы, повседневных трудностей сделать управляемым, предсказуемым. Если в ответ на какую-то задачу, трудность, проблему у нас есть готовый, эффективный, отработанный ответ, то стресс оказывается минимальным и не переходит в дистресс. Человек не тратит лишней энергии, экономит свое время, не страдает от ощущения собственного бессилия.

Состояние тревоги может характеризоваться как отражение дистрессовой реакции на личностном уровне. Тревога разрушительна, она отнимает, «съедает» человеческие силы. Возникает состояние неопределенности, когда нет спасительного, сберегающего силы покоя, но нет и действия, способного развеять опасения, предупредить нежеланные события. Человек тревожится, не

предпринимая никаких действий, и тем самым ослабляет себя. Особенно тяжело переживают состояние тревоги дети, не имеющие достаточно опыта действий в стрессовых ситуациях [2, с.33], постоянная стрессовая нагрузка является одной из главных причин, приводящей к эмоциональному выгоранию педагога [3, с.146], В профессиональной подготовке будущего педагога этому вопросу надо уделять серьезное внимание [1, с.151]. Следует отметить, что реализация принципов педагогики сотрудничества в значительной мере снижает стрессовую нагрузку и учеников, и педагогов [4, с.12].

Для повышения эффективности профилактической и коррекционной работы важно понять, что состояние тревоги нельзя преодолеть только с помощью словесных убеждений и внушений, с помощью отвлекающей и медикаментозной терапии, хотя это нельзя исключать в качестве временной меры поддержки, снимающей избыточное психологическое напряжение. Надо помочь человеку выработать конкретную систему действий, позволяющую своевременно решать возникающие проблемы, что не только избавляет от тревожности, но и способствует дальнейшему становлению и усилению личности.

#### **Список литературы:**

1. Манаенкова М.П. Педагогические основы личностного профессионального становления специалиста // Наука и Образование. 2021. Т.4. № 1. С. 151.
2. Обносков В.Н., Веселовская А.С. Влияние психических состояний на развитие личности ребенка // Наука и Образование. 2019. Т.2. № 4. С. 33.
3. Обносков В.Н. Проблема профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности // Наука и Образование. 2019 г. Т.2. С.146.
4. Попова Т.И. Попов А.С. Педагогика сотрудничества как условие психологически безопасной среды // Наука и Образование. 2018. № 3 – 4. С. 12.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс. 1982. 182 с.

**UDC 616.89-053.2**

**ANXIETY AS A MANIFESTATION OF STRESS**

**Vladimir N. Obnosov**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

vladimirobnosov@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article analyzes anxiety as a manifestation of a poorly differentiated non-purposeful stress reaction that needs rational psychological correction.

**Key words:** stress, distress, activity, anxiety, psychological correction.

Статья поступила в редакцию 21.02.2023; одобрена после рецензирования 20.03.2022; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 21.02.2023; approved after reviewing 20.03.2022; accepted for publication 30.03.2023.