

Психологическая культура и саморегуляция состояний тревожности

Егорова Т. Е.*,

доцент кафедры психологии Волго-Вятской академии государственной службы

Выявлялись основания для моделирования состояний тревожного ряда от простых и ситуативных к более сложным и устойчивым, в числе которых условие психологического содержания и их интенсивность. Анализировалась динамика явлений тревожного ряда, на которую оказывают влияние психологические особенности субъекта. Исследовались результаты становления психологической культуры в условиях специализированных семинаров-практикумов в группах студентов, что позволило сделать вывод о необходимости становления психологической культуры, дающей человеку возможность противостоять деструктивным воздействиям окружающей среды и находить конструктивные методы саморегуляции состояний тревожного ряда.

Ключевые слова: психические состояния, тревожность, тревожный ряд, психологическая культура, саморегуляция.

Состояние тревожности личности является центральной проблемой современной цивилизации и рассматривается как характерная особенность внутреннего мира человека нашего времени. Социологические исследования показали, что характерным состоянием россиян являются: фрустрация, утрата контроля со стороны воли, потеря терпения и надежды [6]. Все эти состояния сопровождаются тревожными переживаниями. Как не допустить деструктивного воздействия состояний тревожности на психику человека? Эта проблема сегодня стоит не только перед практическими психологами и психотерапевтами, по роду деятельности призванными оказывать психотерапевтическую помощь человеку, но и перед профессиональным образованием.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении психологических и педагогических условий, которые могут позволить не допускать разрушительных проекций тревожных состояний на психику человека.

Мы предположили, что в качестве психологического условия может выступать формирующаяся психологическая культура человека, которая, на наш взгляд, может позволить субъекту находить конструктивные способы выхода из тревожных состояний и использовать их психологический ресурс в целях саморазвития. В качестве педагогических условий мы рассматриваем введение в курс профессиональной подготовки специализированных семинаров-практикумов по программам психологического цикла, ориентированных

* tegorova@list.ru

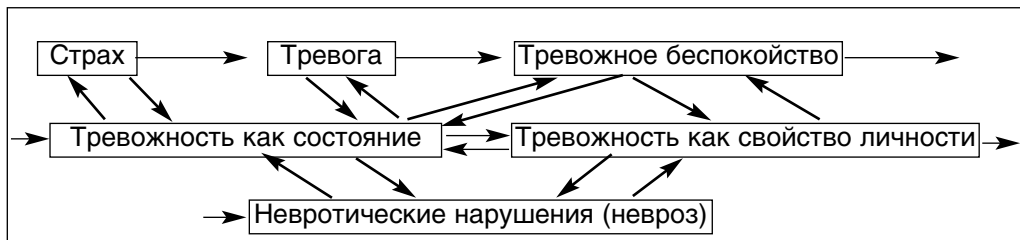
на повышение психологической культуры будущего специалиста.

Задачей данного исследования было изучение особенностей проявления тревожных состояний и изучение сущности феномена психологической культуры.

В исследованиях, посвященных анализу тревожных состояний, можно увидеть ряд попыток как-либо их упорядочить. К примеру, Ф.Б. Березин [3] сформулировал представление о существовании «тревожного ряда», который включает несколько аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги. Его «тревожный ряд» представлен следующими явлениями: «ощущение внутренней напряженности – гиперестезические реакции – собственно тревога – страх – ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы – тревожно боязливое возбуждение» [3, с. 142].

Исследования, проведенные В. М. Астаповым, Н. Д. Левитовым, А. М. Прихожан, А. О. Прохоровым, П. Тиллих, К. Хорни и др. [1, 8, 12, 14, 16, 18], позволили нам увидеть тревожный ряд в той степени широты и динамической зависимости его составляющих, которую мы представили на модели тревожного ряда (см. схему). Естественно, адекватное моделирование таких сложных психических и психопатологических явлений, как тревожность, на данном этапе изученности ее природных механизмов (отсутствуют глубокие нейрофизиологические исследования) не является возможным. Однако психологические основания для нахождения в этих явлениях динамической зависимости, на наш взгляд, имеются.

В качестве главного основания для анализа и моделирования тревожного ряда мы выбираем усложнение психологического содержания тех или иных переживаемых субъектом состояний, что задает своеобразную процессуальную динамику психическим состояниям тревожной модальности. Такое усложнение чаще всего идет в соответствии с нарастанием интенсивности протекающих явлений. Интенсивность, в свою очередь, обязана силе тревожащего стимула, определяемого степенью значимости подвергающихся угрозе личностных ценностей, а также уровню травмирующей ситуации. В то же время интенсивность может зависеть от индивидуальных особенностей личности. Тогда в качестве дополнительного основания для выделения феноменов тревожного ряда могут рассматриваться психологические условия, позволяющие проявляться состояниям с той или иной степенью остроты субъективных переживаний. К этим условиям можно отнести уровень самосознания личности, ее ценностно-смысловые ориентации, эмоционально-волевые качества, текущие состояния и степень их осознанности. Возможны и другие механизмы интенсификации явлений тревожного ряда: физиологические (тип нервной системы, состояние здоровья, а именно – состояние гипоталамуса, вегетативной нервной системы, наличие хронических заболеваний); родовые (наследственный и врожденный факторы); половозрастные; «полевые» (геофизические факторы, связанные с изменениями окружающих нас физических и биологических полей и др.).



Модель тревожного ряда

Итак, в качестве основных критериев составления тревожного ряда мы рассматриваем: 1) «интенсивность», отражающую не только силу протекания эмоциональной реакции, но и ее устойчивость (длительность протекания психических реакций и состояний), глубину переживаний (силу эмоциональных реакций, с которой затрагиваются разные сферы самосознания человека¹); 2) «усложнение психологического содержания» тревожных явлений. Он позволяет анализировать и оценивать тревожные явления по параметру широта, указывающего на его отражение в разные сферы самосознания человека, и по параметру осознанности, хотя он и не является стабильным (страх, тревога может осознаваться и не осознаваться человеком, тревожность тоже может быть скрыта за «масками» других состояний). Однако наши пилотажные исследования показали, что наиболее часто испытываемые при описании своего настроения говорили о своей повышенной тревожности, беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, раздражительности. Данные критерии и их показатели могут рассматриваться в качестве самостоятельных оснований для анализа явлений тревожного ряда и выявления эффективных стратегий саморегуляции.

Кроме того, обоснование этой динамики данных функциональных состояний можно найти, если рассматривать явления психики в онтологической логике как форму бытия, тогда как любое природное явление они должны по своей природе проходить все стадии развития от зарождения до «умирания» [10]. Опираясь на схему А. О. Прохорова², можно заключить, что каждое из этих

явлений при условии их интенсификации в стадии своего «умирания» может стать причиной порождения следующего тревожного явления. Это значит, что следующее явление может быть более высокого уровня интенсивности и сложности, а в конечных своих стадиях развития проявиться как личностная тревожность и невроз. Как показывают исследования А. О. Прохорова и его последователей, при условии успешной саморегуляции интенсивность может быть снижена, и явление тревожного ряда может изменить свой «психологический строй», т. е. перейти в другое качество [13, 14]. Это означает, что тревожное состояние может перейти в состояние положительной модальности (*от тревоги к спокойствию*), и это делает невозможным интенсификацию данного явления и переход его в последующее явление тревожного ряда.

Таким образом, модель тревожного ряда представляется нам в следующей смене явлений, где:

а) каждое предыдущее способно породить последующее, включаясь в него как его составляющая или «умирая в нем» как обретаемое новое качество (тревожность – спокойствие);

б) каждое последующее может предопределять предыдущие явления и проявиться как самостоятельное жизнеспособное явление;

в) предполагается, что каждое явление как психическое состояние способно проигрывать в разных модальностях («скрытой – открытой», «острой, компенсируемой или культивируемой», «кратковременной – длительной» [11, 12]) и антиципировать проявление последующих явлений;

¹ В. И. Панов (2000) в структуре сознания выделял следующие сферы: телесная, эмоциональная, интеллектуальная (когнитивная), личностная («Я-концепция»), духовно-нравственная. На эту модель мы опирались в дальнейшем нашем исследовании [10].

² А. О. Прохоров рассматривает типичный функциональный комплекс, представленный типичным психическим состоянием (ПС-1), образующим «психологический строй» из связанных с ним других состояний (ПС-2), (ПС-3), (ПС-4) и т. д. [14]. Произвольная саморегуляция позволяет развернуть новую психологическую структуру (строй), состоящую из психических процессов, состояний и увязанных с ним психических свойств, что приводит к изменению деятельности, поведения, переживания и переживается субъектом как новое состояние, отличное от предыдущего. В этом смысле предыдущее состояние умирает, снижая свою интенсивность, сужая психологическое содержание и меняя модальность с отрицательной на положительную.

г) все явления могут проигрываться по типу невротических или «нормальных» проявлений [9, 17, 18];

д) все явления в той или иной степени затрагивают разные сферы самосознания человека и проживаются в качестве соматических, психических состояний, поведенческих реакций и характеристик, включая поступки [2, 15, 17, 18];

е) каждое явление может быть рассмотрено как «типичный функциональный комплекс» [14], представленный доминирующим эмоциональным состоянием и сопутствующими ему эмоциями, формируя в определенном диапазоне времени «психологический строй» (например, *тревога* как функциональный комплекс включает в себя страх, внутреннее напряжение, раздражительность; *страх* – настороженность, стремление избежать ситуацию, панику (необдуманные действия);

ж) каждое явление может иметь «латентный период» (период накопления, суммации функциональных сдвигов) [7];

з) каждое из них может иметь «инкубационный» период (период временно дремлющего состояния, способного проявиться в неожиданном усилении эмоциональной реакции) [2].

Представленная нами модель тревожного ряда может быть рассмотрена как условный «функциональный комплекс» проявления и регуляции явлений тревожного ряда.

Поскольку любое психическое состояние (страх, напряжение, тревога, беспокойство и т. д.) – многомерное явление, оно может быть представлено широким спектром параметров, в котором есть наиболее часто встречающиеся. Выявленная их многоликость свидетельствует о сложности определения стратегий выхода из негативных тревожных переживаний. Именно поэтому есть смысл в процессе профессионального становления создавать условия для формирования у человека культуры восприятия своих состояний, психологически грамотное их обоснование и культуры оказания действенной помощи самому себе. Из этого следует, что речь должна идти о психологической культуре личности.

Психологическую культуру (ПК) мы рассматриваем как совокупность культурно-исторических способов человеческой деятельности по восприятию и произвольной регуляции (целенаправленному изменению) индивидом осуществляемых и переживаемых им психических процессов, эмоциональных состояний и состояний сознания, включая поведенческие акты. В структуре ПК выделяем:

когнитивный компонент, который определяет восприятие человеком себя, других людей, психологических образов поведения и деятельности человека;

процессуально-деятельностный, который определяет способы взаимодействия человека с окружающей средой и самим собой;

эмоционально-оценочный, который распределен в континууме отношения человека к себе и отношения к окружающему миру, уровень функционирования которого непосредственно связан с уровнем развития рефлексивных способностей, рефлексивного поведения человека;

компонент *аутопсихологической компетентности*, определяющий высокий уровень саморегуляции в разных сферах самосознания и самодетельности на разных уровнях взаимодействия человека с окружающим миром (соматическом, личностном, социальном, духовно-нравственном) [4, 5]. Данный компонент, включая в себя все названные компоненты, может свидетельствовать об уровне развития ПК. Уровень становления ПК будет отличаться наличием в ее структуре *ценностно-смыслового компонента*. Это то, ради чего человек обращается к психологическим знаниям и умениям, что побуждает его к действию, что определяет его ценности, т. е. какими ценностями он при этом руководствуется. Именно ценностно-смысловой компонент в совокупности с аутопсихологической компетентностью, выполняющей роль регулятивного компонента ПК, позволяет человеку приложить свою общую культуру к любой сфере деятельности.

Таким образом, ПК позволяет человеку быть не просто осведомленным, знающим

и умеющим в области своей психической организации, но и действенным, активным творцом себя, своей жизни, переживая эту активность как потребность в саморазвитии, как значимую ценность, вектор которой обращен на духовные общечеловеческие нравственные ценности.

Отсюда ПК как образовательная среда должна нести в себе те средства, с помощью которых человек может: а) расширять свое представление о себе и окружающем мире, о способах взаимодействия с собой и окружающим миром; б) создавать внутренние условия, при которых возможна успешная профессиональная и коммуникативная деятельность; в) овладевать методами самоуправления, которые позволят сохранять свое психическое и физическое здоровье, развивать интеллектуальные способности, управлять эмоциональным состоянием, развивать и корректировать профессиональные действия и поведенческие характеристики.

Как мы видим, ПК позволяет человеку создавать в себе ту внутреннюю среду, которая поможет ему противостоять разрушительным воздействиям внешней среды. Базой ее становления являются понимание и переживание явлений своей психики, осознание механизмов проявления разных психических состояний, волевых процессов, знание особенностей своей личности. Это то, что легло в содержание наших развивающих программ.

Наш многолетний опыт наблюдений показал, что основным формирующим воздействием является использование такой педагогической технологии, которая позволяет обучающемуся проживать разные психические состояния. Это означало, что овладение правилами, средствами и методами самопознания, саморегуляции происходит в процессе непосредственной деятельности и рефлексии тех переживаний, которые возникают в результате этой деятельности.

Основными принципами реализации данной технологии являются:

1) гуманистичность, предполагающая ценностное отношение к себе и другим людям;

2) осознанность, предполагающая рефлексивность всех переживаемых состояний;

3) «проживание» – прохождение тех ступенек внутренней и внешней деятельности, которые позволяют обрести необходимый опыт переживания разных психических состояний.

Экспериментальное исследование, проведенное нами, выявило влияние формирующейся психологической культуры на психоэмоциональное состояние студентов. Выборка представлена студентами трех вузов (Волго-Вятской академии государственной службы, Волжской инженерно-педагогической академии Н. Новгорода и Московского государственного университета), общее количество выборки составило 205 человек – студенты 17–19 лет.

Состояние участников группы оценивалось до и после семинара. В качестве методов оценки использовался контент-анализ, изучение рефлексии участников по дневникам самонаблюдения (обязательный атрибут каждого семинара-практикума). Динамика состояний тревожного ряда исследовалась по результатам тестового опросника Ж. Тейлора «Беспокойство, тревожность», цветового теста А. Н. Лутошкина (настроение), САН в вариантах О. П. Елисеева. Кроме того, изучение изменений на этом уровне велось методами наблюдения, беседы, опроса, включая контроль за артериальным давлением, пульсом, дыханием, общим физическим состоянием до и после тренингов. Для изучения изменений личностных характеристик использовались методики В. В. Столина, С. Р. Пантелеева, тесты Ю. М. Орлова, В. И. Шкуркина, Р. Б. Кэттелла и других авторов. Опросники были направлены на исследование таких параметров личности, как уверенность в себе, отраженное самоотношение, самооценочность, самопринятие, аутосимпатия, внутренняя конфликтность, локус-контроль, эмпатия, потребность в достижении и др.

Показатели самооценки негативных и позитивных переживаний выявлены нами в результате контент-анализа дневников самонаблюдения индивидуальной и групповой рефлексии. В таблице приведены сведения, к

Таблица

Переживаемые студентами состояния до и после семинара

Основные жалобы до семинара	Изменения после семинара
<i>Соматический (телесный) уровень</i>	
Усталость, перегруженность	Увеличение бодрости
Быстрая утомляемость, слабость	Прилив сил
Сниженная работоспособность	Улучшение самочувствия
Нарушение сна	Улучшение сна
Недомогание, неприятные ощущения в теле, привычные боли	
<i>Состояния психоземotionalного уровня</i>	
Наличие тревожности, неуверенность в себе	Чувство спокойствия и уравновешенности
Частые смены настроения, зависимость настроения от внешних причин	Радость жизни, эмоциональный подъем, желание жить и интерес к жизни
Вспыльчивость, раздражительность	Адекватное самоотношение
Внутреннее напряжение, возбуждение	Чувство удовлетворенности от улучшения отношения с другими людьми

которым обращались студенты при оценке своих состояний до и после семинара. В первую графу мы поместили негативные переживания, во вторую – происшедшие изменения.

Анализ характеристик личности студентов показал, что до начала семинара регистрировались низкий уровень самопринятия, самопонимания, низкий уровень саморегуляции, самопоследовательности; неспособность противостоять обстоятельствам жизни; у многих отсутствие внутреннего стержня в виде «Я», интегрирующего и организующего личность и деятельность; обнаружены эгоистические тенденции, неумение выслушать других, несдержанность в высказываниях, неумение поступиться своими интересами во имя других.

В диаграмме 1 приведена динамика показателей в группе студентов суммарно по всей выборке. Выделены только те показатели, которые оказались значимыми, т. е. наиболее чувствительными при использовании данных методов становления психологической культуры.

Изучение изменения самоотношения студентов проходило в группах студентов Н. Новгорода. Выборка из общего числа студентов составила 131 человек. Динамика показателей отражена в диаграмме 2. Корреляционный анализ выявил наличие отрицательной зависимости показателя тревожности с такими показателями самоотношения, как S, I, II, III, IV, 1, 3, 7 при $p > -0,320$. Причем наиболее сильная зависимость со шкалой S ($p = -0,648$) и шкалой

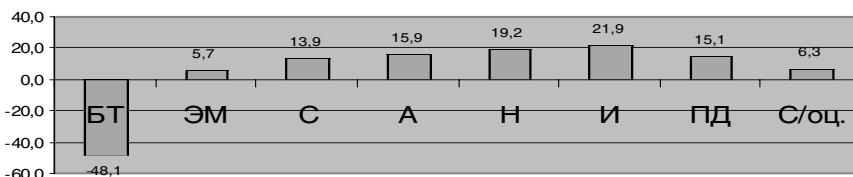


Диаграмма 1. Значимые различия показателей до и после семинара, %

Б/Т – беспокойство – тревожность (по Тейлору); ЭМ – эмпатические способности; С – самочувствие; А – активность; Н – настроение; И – интернальность; ПД – потребность в достижении; С /Оц. – самооценка

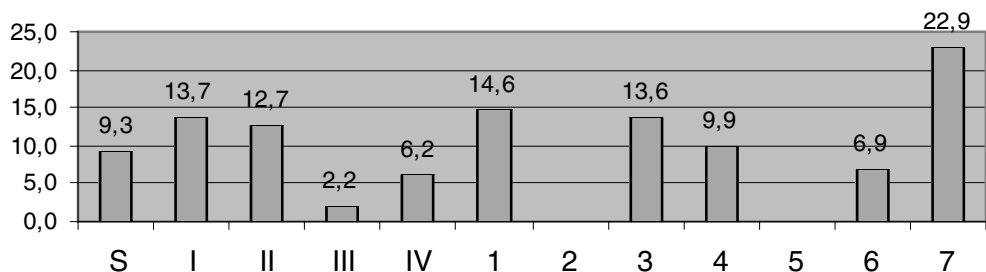


Диаграмма 2. Значимые различия показателей до и после семинара, %

S – интегральная шкала самооотношения; I – самоуважение; II – аутосимпатия; III – ожидание положительного отношения других; IV – самоинтерес; 1 – самоуверенность; 2 – ожидание отношения других; 3 – самопринятие; 4 – самопоследовательность (саморуководство); 5 – самообвинение; 6 – самоинтерес; 7 – самопонимание

7 ($p = -0,517$). Таким образом, мы видим, что изменение самооотношения человека к себе в сторону большего понимания, самопринятия, самоуважения, ориентации на положительное отношение других способствует снижению уровня тревожности.

Наша многолетняя практика формирования ПК у студентов в системе профессионального образования показала, что одним из эффектов ее становления является снижение уровня тревожности, улучшение самочувствия, настроения, активности. Причем этот эффект, как показали ранее проведенные исследования [4], остается стабильным как на ранних, так и на более поздних этапах зрелости. Также удалось выявить, что данный эффект обязан изменению отношения человека к окружающему миру в сторону проявления большего принятия, понимания и эмпатии, сниже-

нию уровня экстернальности и увеличению уровня интернальности; позитивным изменениям в самооценке, соответственно в повышении самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса и жизненной позиции.

Проведенное нами теоретическое и экспериментальное исследование показало, что повышение ПК создает внутренние условия, позволяющие человеку противостоять деструктивным воздействиям окружающей среды и находить конструктивные методы саморегуляции тревожных состояний, в качестве одного из которых является изменение отношения к себе и окружающему миру. Формирование ПК возможно и необходимо в системе профессионального образования, где закладываются основы культуры профессиональной деятельности будущего специалиста.

Литература

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб., 2001.
2. Айзенк Г. Психологические теории тревожности. Там же.
3. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы. Там же.
4. Егорова Т. Е. Формирование аутопсихологической компетентности личности в условиях групповой интенсивной подготовки. Дис. ... канд. психол. наук. М., 1997.
5. Егорова Т. Е. Психологическая культура руководителя. Н. Новгород, 2003.
6. Жданов О. И. Практическая психология и аутопсихотерапия. М., 1999.
7. Ильин Е. П. Теория функциональных систем и психофизиологических состояний // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. М., 1978.
8. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Вопросы психологии. 1969. №1.
9. Мэй Р. Краткое изложение и синтез тревожности. Природа тревожности, ее отношение к страху // Тревога и тревожность // Сост. и общая ред. В. М. Астапова. СПб., 2001.
10. Панов В. И. Экологическая психология: Опыт построения методологии. М., 2004.
11. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2000.
12. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность. СПб., 2001.
13. Прохоров А. О. Феноменология регуляции психических состояний // Психология психических состояний / Сб. статей. Вып. 4. Казань, 2002.
14. Прохоров А. О. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний // Психология психических состояний. Там же.
15. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание // Тревога и тревожность. СПб., 2001.
16. Тиллиха П. Мужество быть // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 2.
17. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М., 1989.
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер. с англ. Общ. ред. Г. Бурменской. М., 1993.

Psychological Culture and Self-Regulation of Anxiety

T. Ye. Yegorova,

associate professor at the Department of Psychology at the Volgo-Vyatsk Academy of Civil Service

The article focuses on modeling anxiety states, from slight, situational to complex, stable states. It analyses the dynamics of such states which is influenced by the psychological characteristics of a person. Psychological culture is considered a psychological condition providing stability and security for one's psychosomatic system. The article describes the components of psychological culture that determine the ways of changing one's behavioural characteristics and conscious self-regulation of mental activity. Psychological culture was studied in students participating in special seminars and workshops; the results of the study show that it is psychological culture that enables one to resist destructive influences of environment and to find constructive methods of coping with anxiety.

Keywords: states of mind, anxiety, psychological culture, self-regulation.

References

1. *Astapov V. M.* Funkcional'nyi podhod k izucheniyu sostoyaniya trevogi // *Trevoga i trevozhnost'* / Pod red. V. M. Astapova. SPb., 2001.
2. *Aizenk G.* Psihologicheskie teorii trevozhnosti // *Trevoga i trevozhnost'* / Pod red. V. M. Astapova. SPb., 2001.
3. *Berezin F. B.* Trevoga i adaptacionnye mehanizmy // *Trevoga i trevozhnost'* / Pod red. V. M. Astapova. SPb., 2001.
4. *Egorova T. E.* Formirovanie autopsihologicheskoi kompetentnosti lichnosti v usloviyah grup-povoi intensivnoi podgotovki. Dis. ... kand. psihol. nauk. M., 1997.
5. *Egorova T. E.* Psihologicheskaya kul'tura rukovoditelya. N. Novgorod, 2003.
6. *Zhdanov O. I.* Prakticheskaya psihologiya i autopsihoterapiya. M., 1999.
7. *Il'in E. P.* Teoriya funkcional'nykh sistem i psihofiziologicheskikh sostoyanii // *Teoriya funkcion-al'nykh sistem v fiziologii i psihologii*. M., 1978.
8. *Levitov N. D.* Psihicheskoe sostoyanie bespo-koistva, trevogi // *Voprosy psihologii*. 1969. №1.
9. *Mei R.* Kratkoe izlozhenie i sintez trevozhnos-ti. Priroda trevozhnosti ee otnoshenie k strahu // *Trevoga i trevozhnost'* // Sost. i obsh. red. V. M. As-tapova. SPb., 2001.
10. *Panov V. I.* Ekologicheskaya psihologiya: Opyt postroeniya metodologii. M., 2004.
11. *Prihozhan A. M.* Trevozhnost' u detei i pod-rostkov: psihologicheskaya priroda i voznrastnaya dinamika. Voronezh, 2000.
12. *Prihozhan A. M.* Formy i maski trevozhnosti, vliyanie trevozhnosti na deyatel'nost' i razvitiye lichnosti // *Trevoga i trevozhnost'*. SPb., 2001.
13. *Prohorov A. O.* Fenomenologiya regulyatsii psihicheskikh sostoyanii // *Psihologiya psihiche-skikh sostoyanii* / Sb. statei. Vyp. 4. Kazan'. 2002.
14. *Prohorov A. O.* Sistemno-funkcional'naya model' regulyatsii psihicheskikh sostoyanii // *Psihologiya psihicheskikh sostoyanii*. Kazan', 2002.
15. *Rikroft Ch.* Trevoga, strah i ozhidanie // *Trevoga i trevozhnost'*. SPb., 2001.
16. *Tilliha P.* Muzhestvo byt' // *Moskovskii psi-hoterapevticheskii zhurnal*. 1994. № 2.
17. *Freid Z.* Vvedenie v psichoanaliz: Lekcii. M., 1989.
18. *Horni K.* Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz / Per. s angl. Obsh. red. G. Burmenskoi. M., 1993.