

## КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОДХОДЫ К ЕГО ПОНИМАНИЮ

Анастасия А. Агишева 

Институт психологии Российской академии наук, Москва, Российская  
Федерация

[anastasya\\_ozornina@mail.ru](mailto:anastasya_ozornina@mail.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** На сегодняшний день существует тенденция к редукции, медиализации и патологизации феномена тревожности, вызванная повышенной сфокусированностью исследовательского интереса преимущественно на деструктивных проявлениях тревоги. Однако именно конструктивные аспекты тревожности потенцируют развитие личности и становление субъектности, являясь движущей силой, играющей значимую роль в преобразовании объективного мира. Несмотря на наличие множества объемных и многогранных исследований, посвященных вопросам тревожности и различным ее характеристикам, современные теоретические представления о данном феномене носят разрозненный и мозаичный характер, что обуславливает потребность в дополнительном осмыслении и систематизации накопленных знаний. **Теоретическое обоснование.** Конструктивная тревога (адаптивная, нормальная) подразумевает способность личности к адекватному, ведущему к решению актуальных задач реагированию на стимулы, вызывающие переживание чувства тревоги, а также возможность дифференциации реальных угроз от фобических и obsessивных тенденций. Конструктивный аспект экзистенциальной тревоги состоит в поддержании оптимального уровня интрапсихического напряжения субъекта, играя роль необходимого адаптационного ресурса личности в стрессовой ситуации. Уровень тревожности, эффективный с точки зрения осуществления деятельности в целом, находится в зоне ближайшего развития личности, при этом является потенциально благотворным в отношении успешности интеллектуальной деятельности в частности. **Обсуждение результатов.** Систематизация аналитической базы

позволяет ввести обобщающее определение конструктивного потенциала тревожности: индивидуальная личностная характеристика, отражающая предельно доступный уровень и уникальный паттерн переживания тревоги, способствующий эффективному развитию, самоактуализации и субъективному благополучию. Проблема гуманности и целесообразности пересмотра традиционных подходов к пониманию тревожности, переоценка установленных нормативных порогов, дилемма первичности возникновения и причинно-следственной неопределенности являются серьезным вызовом для современных исследователей вопросов тревоги и тревожности. Внимание к конструктивному потенциалу тревожности в научной, практической, образовательной и просветительской деятельности может являться одним из ключевых ресурсов в ходе адаптации человечества к быстроизменяющимся, слабо прогнозируемым и высоко стрессогенным условиям современного мира.

### **Ключевые слова**

тревога, тревожность, конструктивная тревога, нормальная тревога, личностная тревожность, ситуативная тревожность

### **Для цитирования**

Агишева, А. А. (2023). Конструктивный потенциал тревожности и подходы к его пониманию. *Российский психологический журнал*, 20(4), 42–62. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.4.3>

---

### **Введение**

Р. Мэй называл вторую половину двадцатого века «эпохой беспокойства», определяя при этом тревогу как естественную часть человеческой жизни (Ratner, 2019). Многочисленные клинические и статистические основания позволяют предполагать, что «эпоха беспокойства» продолжается, находясь, вероятно, на новом пике (Джафарова, Иванова, Шабанова, 2020; Меркин и др., 2021; Корецкая, Денисов, 2021; Трухан, Кравченко, 2022; Эбзеева, Полякова, 2022; Ковалев, 2022). Напряженная эпидемиологическая, политическая, экономическая обстановка последних лет, сопровождающаяся постоянным фоновым опасением возможной угрозы жизни и здоровью, неизбежно актуализирует экзистенциальные переживания, среди которых на первый план выходит тревога. Информационная среда, в которую погружен современный человек, активно индуцирует тревогу не только в связи с обилием агрессивно и тревожно окрашенного контента, но и по причине высокой скорости, инвазивности и колоссального объема поступаемых данных (Тарабрина и др., 2017).

Существует некоторая разрозненность теоретических представлений,

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

касающихся тревоги и тревожности, вызванная неопределенностью и многозначностью, лежащими в основе самих явлений. Однако фундаментальное понимание сути тревоги является достаточно универсальным, что позволяет специалистам разных теоретических взглядов достигать определенного взаимопонимания и очерчивать узнаваемый кросс-дисциплинарный контур (Прихожан, 2004). Клиницистов и исследователей чаще интересует негативная сторона тревоги, неспецифический ответ на стрессовый фактор (Уварова, Кедярова, 2014). Колоссальное число исследований сконцентрировано в области изучения уровня тревожности в контексте различных коморбидных состояний и психопатологических феноменов. Однако осмысление самой природы тревожности, аспектов её небиологического генезиса, ценности для субъекта за пределами социально полезной функции по-прежнему расположено преимущественно в философской плоскости и несколько редуцировано в психологической науке. Также существует определенный перекосяк в сторону исследования количественного выражения тревоги, в то время как сила тревоги несет реальную диагностическую ценность лишь с учетом контекста, отражающего природу и соизмеримость переживания с реальностью (Мэй, 2001).

Тревожные расстройства часто недостаточно корректно диагностируются, несмотря на широкую распространенность в популяции, в результате чего пациентам не всегда удается получить своевременную и адекватную психотерапевтическую, фармакологическую поддержку (Vanushi et al., 2023). Описанная тенденция может быть связана с многофакторностью и неоднозначностью самой природы тревожности, высокой долей единовременного течения тревожных расстройств с другими психопатологическими процессами, а также с потенциальной к соматоформному выражению, что в ряде случаев дезориентирует самих пациентов и существенно затрудняет процесс постановки диагноза на этапе оказания первичной медико-санитарной помощи.

Феномен тревожности является не только социально значимым, но и «политически заряженным», обладая при этом выраженным преобразующим потенциалом как на конституционально-субъектном уровне, так и в масштабах социополитической реальности (Zevnik, 2021). Вместе с тем, в современном обществе прослеживается высокий спрос на становление и развитие личности, способной к эффективной адаптации, имеющей сформированные навыки социальной компетентности (Церковский, 2011), в связи с чем изучение движущих сил личности, среди которых конструктивная тревога играет важную роль, приобретает высокую актуальность и практическую значимость.

**Целью** настоящего исследования является систематизация аналитической базы, включающей в себя описания сущности рядоположенных понятий, в той или иной степени отражающих конструктивный потенциал тревожности в наиболее употребляемых контекстах, а также его процессуальную динамику.

В ходе достижения поставленной цели решались следующие задачи, каждая из которых определяет логику повествования:

- обозначение текущих проблем, имеющих в данной области, среди которых выделяются чрезмерная медикализация тревожности, преимущественное игнорирование ее позитивных аспектов и возникновение вопроса об актуальности имеющихся норм;
- синтез и структурирование знаний, определяющих место нормальной, полезной, конструктивной тревожности в теоретических представлениях разных подходов;
- описание конструктивных аспектов экзистенциальной, сепарационной тревоги, обозначение роли конструктивной тревожности в рамках совладания со стрессом, психологической безопасности, деятельности, креативности и адаптационного потенциала субъекта;
- введение определения «конструктивный потенциал тревожности», основанного на осмыслении и систематизации вышеуказанного материала.

## **Теоретическое обоснование**

### ***Тревога, тревожность и страх***

В большинстве релевантных исследований тревога описывается как системный процесс, отвечающий за психическую регуляцию, а тревожностью принято обозначать личностную черту, выполняющую адаптационно-ориентировочную функцию (Сидоров, 2013). По А. М. Прихожан (2000) тревога рассматривается как эмоциональное состояние, а тревожность – как личностное образование устойчивого характера, включающее эмоциональный, когнитивный и операциональный компоненты. Тревога также может интерпретироваться как прогнозирование, предвосхищение угрожающего будущего, сопровождающееся недостаточной информированностью и высоким уровнем неопределенности, неосознаваемостью потенциальной угрозы (Хабиев, 2020). Предикторами устойчивой тревожности называют как частое переживание ситуативной тревоги, так и психологические, психофизиологические детерминанты. Индивидуальный опыт субъекта, аккумулирующий интенсивность и частоту переживаемых эпизодов тревоги, обуславливает формирование тревожности в качестве константного свойства личности (Сидоров, 2013). Располагаясь в структуре интегральной индивидуальности, тревожность является параметром индивидуальных различий (Соловьева, 2012). Вопрос, касающийся идентификации тревожности, вызванной разными причинами, остается дискуссионным (Прихожан, 2000).

Стержневым элементом в структуре тревоги, с позиции клинической психологии, может считаться когнитивный компонент, раскрывающийся в напряженном

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

ожидании недифференцированной угрозы. При этом тревожность является континуальным понятием, затрагивающим как условно здоровую часть популяции, так и контингент пациентов, относящихся к субклинической и клинической выборке (Погосова, Колтунов, Юферева, 2010; Бобров, Усатенко, 2021).

Располагаясь в неосознаваемом ядре личности, тревога регулирует ориентирование в мире объектных отношений, способ и характер контакта с бессознательным, участвует в формировании аутентичности субъекта (Кабанова, Незнанова, 2003) и побуждает к поиску и идентификации угрожающего объекта (Соловьева, 2012). С точки зрения В. М. Астапова, корректная оценка сложившейся ситуации и субъективная оценка возможности достаточно эффективно с ней справиться – важная функция тревоги. Процесс оценки потенциальной угрозы имеет многокомпонентную структуру, включающую перцептивные функции, извлечение воспоминаний, использование абстрактного мышления (Астапов, 2001; Нехорошкова, Грибанов, Джос, 2014).

Страх от тревоги отличает в значительной степени наличие конкретного потенциально опасного объекта (Кричевец, Солодушкина, 2014). Так любая тревога, по мнению П. Тиллиха (1995), стремится к преобразованию в страх, однако экзистенциальная тревога неустранима. Поскольку тревога, в отличие от страха, не имеет определенного объекта приложения, связанное с ней повышение интрапсихического напряжения может находить выход в иррациональных мигрирующих фобиях, изолированная психотерапия которых не несет системного эффекта. Однако обсуждение того, действительно ли тревога не имеет объекта, или же он находится за пределами осознания, на сегодняшний день не завершено.

По мнению Г. Аммона, исследование тревоги в качестве изолированной устойчивой черты или реактивного новообразования допускает некоторую эклектичность и обезличенность в понимании данного феномена (Кабанова, Незнанова, 2003), в связи с чем материал настоящей статьи изложен в логике синергии обозначенных понятий (тревоги и тревожности) и носит контекстуальную окраску, соответствующую каждому из рассматриваемых подходов, на стыке которых вводится определение конструктивного потенциала тревожности.

### ***Конструктивные аспекты экзистенциальной тревоги***

По мнению К. Г. Юнга (1938) люди опасаются контактировать со страхом перед иррациональным содержанием бессознательного, имея на это весомые, самосохраняющие мотивы. Значительная часть массовой культуры выполняет функцию отвлечения от проживания экзистенциальной тревоги (Леонтьев, 2003). Г. Кристалл полагал, что аккумуляция надежды и «эффективное отрицание» собственной смертности необходимы для нормальной жизни, что, в свою очередь, подтверждает значимость веры для каждого человека (Старовойтов, 2015). Однако уважительное, принимающее отношение к страху и тревоге способствует поиску

ответов на экзистенциальные вопросы, в то время как избегание этих переживаний, напротив, отдаляет нас от более глубокого постижения бытия (Mackler, 2003). В понимании П. Тиллиха, экзистенциальная тревога связана с хрупкостью человеческой жизни, с недостижимостью духовного совершенства и отсутствием предельных смыслов существования (Кричевец, Солодушкина, 2014). Сопровождаясь специфическим чувством страха от осознания конечности жизненного пути, а также ужаса вероятной бессмысленности жизни и глубинного одиночества, экзистенциальная тревога служит устойчивым фоновым напоминанием об экзистенциальных данностях (Акимова, 2015). Вместе с тем, страх смерти и связанная с ним тревога естественным образом побуждают человека бережнее относиться ко времени, возможностям и отношениям (Мэй, 2001). Постепенное постижение экзистенциальной тревоги, вероятно, значимый этап в становлении субъектности (Макушина, Борисова, 2021).

В последние годы отмечается особый интерес к изучению страха смерти и его роли в широком контексте психопатологии. Предполагается, что страх смерти играет роль трансдиагностического фактора, лежащего в основе различных психических заболеваний (Rachel & Ross, 2023). Однако угасание экзистенциальной тревоги становится суицидоопасным состоянием, притупленное или отсутствующее ощущение страха в целом задает поверхностную динамику, снижая возможность к эмоциональной близости (Кабанова, Незнанова, 2003). Дистресс, в том числе экзистенциальный, – частый симптом при тяжелых соматических заболеваниях. Имеющиеся на сегодняшний день в арсенале методы поддержки паллиативных пациентов и пациентов с негативным прогнозом по основному диагнозу обладают ограниченной эффективностью, что является критичным недостатком при оказании помощи на заключительных этапах жизни (Ross et al., 2022). Нагруженность системы жизненных смыслов когнитивными категориями обуславливает стремление к рациональному познанию себя, мира, постижению каузальности происходящего, что закономерно усиливает танатотическую тревогу. Редукция и уменьшение удельного веса когнитивных категорий в структуре жизненных смыслов, в свою очередь, снижает тревогу, связанную со смертностью и конечностью собственной жизни (Кулик, Донцов, 2020).

Нет оснований считать, что мы нуждаемся в специальных стратегиях совладания с экзистенциальной тревогой, однако нам необходима определенная стойкость, чтобы выдерживать эту тревогу и жить с ней. С точки зрения С. Мадди, принятие экзистенциальной тревоги заключается в выборе будущего, то есть, в принятии тревоги перемен (Кричевец, Солодушкина, 2014). «Мужество быть» – взгляд П. Тиллиха, подразумевающий способность к осознанию экзистенциальной тревоги, принятие ее неизбежности и поддержание ее на оптимальном, неразрушительном уровне (Тиллих, 1995). По мнению Кьеркегора, риск сопровождается тревогой, а намеренный отказ от риска – утратой самости. Таким образом, истинная смелость заключается в способности жить и развиваться, чувствуя, осознавая и

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

выдерживая собственную тревогу, двигаясь как бы сквозь нее (Мэй, 2001). При этом, говоря о становлении субъектности, важно обратиться к вопросам переживания сепарационной тревоги как неотъемлемой составляющей разных этапов развития.

### ***Конструктивные аспекты сепарационной тревоги***

Опыт изоляции, пережитой населением в ходе пандемии Covid-19, интенсификация перевода организаций и систем жизнеобеспечения на дистанционный формат стали катализаторами переживания не только экзистенциальной, но и сепарационной тревоги. В своей концепции динамической психиатрии Г. Аммон говорит о том, что конструктивная тревога формируется в ранних отношениях с матерью и иными значимыми фигурами (нормальный симбиоз), ложась в основу жизненно важного навыка – обращаться за помощью к другим в ситуациях угрозы, а также принимать помощь и поддержку (Кабанова, Незнанова, 2003). Ранний опыт, характеризующийся несоответствующим развитию ослаблением контроля со стороны родительских фигур, потенциально способствует более высокой вероятности некорректной интерпретации ребенком различных стимулов как неподконтрольных событий, в результате чего может быть индуцирована повышенная уязвимость к тревоге и последующие сложности в прохождении нормальной сепарации (Chorpita et al., 1998). Интенсивное переживание сепарационной тревоги во взрослом возрасте сопровождается нарушениями гомеостаза объектных отношений, расстройствами личности, настроения и тревожными расстройствами (Milrod et al., 2014). Взрослые, привыкшие к своей тревоге, часто не воспринимают тревогу разлуки как проблему, но те, у кого развиваются патологическая тревога и расстройства настроения, хуже реагируют на фармакологические и психотерапевтические интервенции. Эта более слабая реакция может отражать трудности пациентов в формировании и поддержании привязанностей, включая терапевтические отношения (Milrod et al., 2014).

По одной из точек зрения, сепарационная тревога и вызываемый ею дистресс являются нормативными переживаниями, связанными с развитием, в возрасте до пяти лет (Бовин, Кокурин, Трубецкой, 2010). Однако, по мнению О. Ранка, тревога отделения от других адекватна не только в раннем возрасте, но и на протяжении всей жизни. Успешное прохождение каждого витка этого опыта способствует развитию автономии и способности к близости (Мэй, 2001). Конструктивная тревога служит важным фактором в критическом осмыслении утрат разного уровня и адаптации к ним, здоровому отношению к экзистенциальным данностям и нормальной чувствительности к границам (Кабанова, Незнанова, 2003). Также, по мнению Э. Фромма, каждый человек сталкивается с тревогой одиночества, однако оттенки ее переживания разнятся в соответствии с характерологическими особенностями (Левченко, Кравцов, 2011). Говоря о свободе в контексте достижения определенной личностной зрелости, Э. Фромм описывает сопутствующие тревогу и чувство

одиночества, с которыми необходимо уметь справляться, чтобы «действовать и жить» (Фромм, 2006).

### ***Стресс и стратегии совладания в контексте конструктивной тревоги***

С точки зрения физиологии, активационный потенциал тревожности как реактивного ответа на стимул заключается в запуске психофизиологических процессов, способствующих, в широком смысле, выживанию, в более узком – нападению или бегству (Александрова, 2014; Кашапов, Кудрявцева, 2021). Тревожность, являющаяся ответной реакцией на стресс, ассоциирована с широким спектром способов компенсации, своеобразие которых зависит от индивидуальных особенностей субъекта (Ходос, Чухрова, Пронин, 2021).

Эффективное управление повседневным стрессом – важнейший критерий психологического здоровья и благополучия (Буркова, Марина, 2019), при этом для субъективного комфорта каждому человеку необходим определенный уровень стресса (Селье, 1979). В концепции Г. Селье стадия тревоги – первая фаза адаптационного синдрома, имеющего конфигуративную идентичность с кривой Йоркса-Додсона (Церковский, 2011), возникающая в момент появления стрессора. Нормальное течение ряда вегетативных и соматических процессов временно нарушается, сменяясь мобилизацией ресурсов и активацией механизмов саморегуляции, эффективность выбора которых определяет скорость возвращения субъекта к нормальному состоянию (Водопьянова, 2009). Эустресс и дистресс по Г. Селье – воздействия на организм, различающиеся своей продолжительностью и «полезностью» (Селье, 1979; Китаев-Смык, 1983), вероятно, конкордантны переживаниям конструктивной и деструктивной тревоги соответственно. Как эустресс может быть трансформирован в дистресс, так и конструктивная тревога – в деструктивную. Являясь по своей природе адаптивной и мобилизующей реакцией, в условиях постоянного или чрезмерного стресса нормальная тревожность может видоизмениться, развивая черты дезадаптивного процесса (Зайцева, Плаксина, 2018). Цикл реактивной тревоги постепенно интегрируется в структуру «защитно-совладающего поведения», так, тревожность начинает принимать участие в саморегуляции субъекта. Возникающее при этом напряжение может приносить дискомфорт и формировать необходимость в оправданном использовании психологических защит. Вероятно, в подростковом возрасте тревожность постепенно встраивается в систему защитных механизмов личности, завершаясь достаточной ассимиляцией в периоде поздней юности (Антоновский, 2010; Габдреева, 2012). Личностная тревожность играет значимую роль в ходе выбора стратегии совладания и коррелирует с избеганием, а также с настойчивым и планомерным решением проблем (Львова, Митина, Шалягина, 2015). При этом конструктивная тревога выступает в качестве регулятора совладающего поведения, участвует в процессе интеграции опыта (Кабанова, Незнанова, 2003).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

Оптимальный уровень тревожности – необходимый адаптационный ресурс личности в стрессовой ситуации (Уварова, Кедрярова, 2014). Люди с высоким уровнем личностной тревожности значительно лучше обрабатывают эмоции, связанные с угрозой, однако подобная избирательность восприятия в перспективе может истощать способность к обработке иных стимулов и приводить к определенной социальной дезадаптации (Heffer, Gradidge, Karl, Ashwin & Petrini, 2022). В ситуациях, когда тревога выполняет заложенную природой сигнальную функцию, повышенная бдительность в отношении угрожающих стимулов является оправданной. При этом широкое распространение имеют нарушения концентрации внимания, являющиеся последствиями аномальной тревоги (Notebaert, Tilbrook, Clarke & MacLeod, 2017). Высокий уровень тревожности может потенцировать более острую бдительность в отношении предполагаемых угроз, однако остается открытым вопрос о том, является ли это следствием повышенной фокусировки на субъективно подозрительных объектах и общей алертности или же подобный тип реагирования способствует чрезмерной реакции на иррелевантные стимулы (Савицкая, Мерзляков, 2022). Как правило, подобные трудности в дифференциации стимулов с точки зрения реалистичности опасности оказывают комплексное дезорганизующее воздействие на личность и свойственны субъектам, переживающим посттравматический стресс (Lopatkova et al., 2018; Солдаткин, 2015).

Наряду с симптомокомплексом психопатологических нарушений, посттравматический стресс сопровождается повышением тревожности, уязвимостью в отношении новых стрессоров; происходят изменения в имплицитных представлениях субъекта о себе и мире (Харламенкова, 2016). У разных субъектов на определенных стадиях идентичные переживания, сопровождающие посттравматические состояния, могут приобретать как деструктивную, так и конструктивную форму. Последняя являет собой феномен посттравматического роста, подразумевающий ретроспективное переосмысление и пересмотр ценностей в связи с пережитым травматическим опытом (Магомед-Эминов, 2009) и видоизменяет представления субъекта о психологической безопасности.

### ***Конструктивный аспект тревоги в контексте психологической безопасности***

Психологическая безопасность переживается как комфортное, равновесное состояние. Антиподом может выступать чувство тревожности, искажающее восприятие окружающей реальности (Харламенкова, 2015). В основе тревоги лежит не сама ситуация неопределенности, а ее субъективная оценка и некоторые дополнительные факторы (Харламенкова, Быховец, Дан, Никитина, 2020), поэтому важно учитывать разницу оценочного и интерпретационного восприятия, в том смысле, что интерпретационный процесс является беспристрастным отражением реальности, в отличие от оценочного (Василюк, 1984). Попадая в условия

неопределенности, личность затрачивает значительный объем ресурсов на контроль эмоционального состояния и совладание с естественной тревожностью (Суворова, 1974), снижение толерантности к этому процессу (совладанию) может приводить к развитию деструктивных форм тревоги, вплоть до генерализованного тревожного расстройства (Dugas et al., 2005). Высокоинтенсивная тревога, провоцирующая дезорганизацию и панические состояния, несет самостоятельную опасность (Погосова, Колтунов, Юферева, 2010).

Корни нормальной тревоги уходят в адекватное, реалистичное восприятие опасности, предпосылкой же к развитию невротической тревоги может являться игнорирование собственных возможностей, ощущение потенциала которых сопряжено с естественным переживанием тревоги. В таком случае тревога может ощущаться как «затопление», как переживание, от которого невозможно диссоциироваться, поскольку оно охватывает центральные структуры личности, ставит под угрозу саму интрапсихическую систему безопасности, вызывая чувство бессилия перед лицом неопределенной угрозы (Мэй, 2001). Основной целью невротических влечений, маскирующих навязчивую тревогу, К. Хорни называет достижение ощущения безопасности (Horney, 1945).

Невозможность дифференцировать источник тревоги обуславливает мучительность переживания данного состояния, в то время как поиск и осознание индивидуального смысла тревоги помогает более успешно к ней адаптироваться (Норина, Павлова, 2011). Повышенное внимание к конструктивным способам совладания с тревожностью и слабовыраженный интерес к природе конструктивной тревоги как таковой может являться отражением попыток разрешения напряжения экзистенциальной тревоги на поведенческом уровне в обход более глубоких ценностно-смысловых структур личности.

### ***Семантические оттенки рядоположенных определений конструктивного потенциала тревожности***

Тревога – важный критерий, сигнализирующий о наличии внутриличностного конфликта, интрапсихического напряжения, в этом заключается его значимая роль как для интроспекции, так и для внешней диагностики (Мэй, 2001). В нашей культуре сам термин «тревога» носит скорее негативную окраску, характеризуя субъективное переживание напряжения и беспокойства, сопровождающееся неспецифическими физиологическими реакциями (Нехорошкова, Грибанов, Джос, 2014).

Для описания конструктивного потенциала тревожности в литературе встречается определенный круг понятий. Остановимся на наиболее частотных из них.

Нормальная тревога адекватна реальной угрозе, не сопровождается активацией защитных механизмов психики, имеет умеренную интенсивность и не препятствует эффективной деятельности и осознанию (Мэй, 2001). Нормальная

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

тревога может быть использована как импульс к исследованию себя и мира, а также как средство поддержания оптимального уровня бдительности и тонуса (Мэй, 2001). Адаптивная тревога, обладающая достаточным приспособительным потенциалом, должна находиться на оптимальном, нормальном уровне (Kenwood, Kalin, Varbas, 2022; Сошкин, Белов, Забродский, 2020; Прихожан, 2000). К. Хорни подчеркивает неотделимость нормальной тревоги от самой жизни, в которой присутствуют непредсказуемые угрозы и, в конце концов, смерть. Диссоциация нормальной тревоги может иметь дезорганизующий эффект и проявляться тревогой невротической, отражая стремление личности к интеграции и развитию (Мэй, 2001).

Полезная тревожность представляет собой природосообразное состояние и, помимо сигнальной функции, способствует мобилизации ресурсов личности (Нехорошкова, Грибанов, Джос, 2014). Полезная тревожность апеллирует к уровню, способствующему личностному развитию, не являясь при этом способом игнорирования интрапсихического конфликта (Микляева, Румянцева, 2004; Афолина, 2021). Интенсивное повышение уровня тревожности отражает какой-либо аспект субъективного неблагополучия, в то время как индивидуальный уровень полезной тревоги является обязательным атрибутом активной личности (Полшкова, 2013). Такая тревожность может выступать в роли предиктора некоторых аспектов эмоционального благополучия (Сидоров, 2013). Важная полезная функция тревоги также заключается в закодированном информировании субъекта о необходимости тщательной подготовки к предстоящей деятельности (Абакарова, 2010).

По мнению Г. Аммона, тревога является центральной функцией Эго, в своей конструктивной ипостаси отвечая за мобилизацию созидательного потенциала гуманфункций (Бовин, Кокурин, Трубецкой, 2010; Кабанова, Незнанова, 2003). Конструктивную тревогу можно охарактеризовать как концентрированную напряженность, состояние бодрствования и волнения, в ходе которых любопытство способно пересилить страх; сигнальная, оценочная, ориентировочная и защитная функции входят в концепт конструктивной тревоги (Кабанова, Незнанова, 2003). Конструктивная тревожность является нормативным эгосинтонным состоянием, проявления которого, как правило, не причиняют субъективного дискомфорта (Уварова, Кедярова, 2014). Конструктивный аспект тревоги также изучался С. Мадди (1983), описывающим принятие жизненно важных решений как дилемму двух выборов: в пользу прошлого, сопровождающегося чувством вины, и в пользу будущего, несущего с собой неизбежную тревогу. С. Мадди считал выбор прошлого отказом от осознания, в то время как выбор будущего – возможностью нового этапа развития личности, сопровождающегося, соответственно, конструктивной тревогой (Maddi, 1983).

А. М. Прихожан говорит о том, что в подростковом возрасте личность развивает культивируемую тревожность, личностное качество, имеющее субъективную ценность с точки зрения регуляции активности и достижения целей, проявления которой могут намеренно усиливаться в целях повышения мотивации (Прихожан,

2000). По мнению Л. И. Божович адекватная тревожность служит стимулированию творческой деятельности и успешной самореализации, в то время как неадекватная тревожность, напротив, вносит помехи в процесс развития личности и нарушает адаптационные механизмы (Божович, 1995). К неадекватным опасениям могут быть отнесены внушенные и воображаемые, нереалистичные страхи (Орлов, Орлова, Орлова, 2011).

Несмотря на то, что адекватная тревога является естественным переживанием, ее интенсивность может видоизменяться в связи с изменением уровня стресса (Уварова, Кедярова, 2014). Объективная, реалистичная тревога, описываемая в психодинамическом подходе, является ответом на внешнюю угрозу и противопоставляется тревоге невротической. Ее отклонение от нормального уровня снижает способность к совладанию с угрожающим воздействием (Фестингер, 2018). Важным выводом является понимание того, что оптимальный уровень тревожности становится достижимым при безоценочном, интерпретационном отношении к ней. Так, стремление к осознанию, научению эффективной саморегуляции и поиску индивидуальных смыслов тревоги активизирует личностные ресурсы (Кашапов, Кудрявцева, 2021), способствуя нахождению баланса когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, что может быть более детально рассмотрено с точки зрения вопросов деятельности, креативности, интеллекта и адаптации личности.

### ***Полезный аспект тревоги в контексте деятельности***

Тревога становится истинно патологической, когда она трансформируется в преграду на пути к деятельной активности и поиску способов преодоления препятствий или их целесообразного обхода (Малкова, 2014). В исследованиях К. Левина была обоснована значимость предвосхищения ситуации с точки зрения того, как существенно оно может определять деятельность человека (Ярошевский, 1996). В контексте регуляции деятельности тревога выполняет сигнальную, предвосхищающую функцию, зарождающуюся на этапе планирования и исследования возможных вариантов достижения желаемого результата, что особенно отчетливо проявляется в опасных сферах деятельности или на пути к особо значимым достижениям (Погорелов, Погорелова, 2005).

Успешная реализация в какой-либо деятельности зависит, в том числе, от уровня тревожности субъекта. С точки зрения американского исследователя Д. Аткинсона, избегание может быть детерминировано страхом неудачи, формирующим тревогу, которая становится определяющим фактором для мотива избегания (Аткинсон, 2000), при этом исследования показывают, что антиципаторной тревоге наиболее эффективно может противостоять парадоксальная интенция (Франкл, 2020).

По мнению советского психофизиолога И. М. Фейгенберга, реализуя какой-либо вид деятельности в стрессогенных условиях, человек с высокой тревожностью испытывает интенсивное психическое напряжение, детерминированное

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

завышенными требованиями к себе, что провоцирует сдвиг мотива с деятельности на самооценку качества выполняемой задачи (Фейнгерберг, 1986; Грибанов и др., 2019). Можно предположить, что оптимальный уровень тревожности поддерживается в зоне ближайшего развития личности, снижаясь до демобилизирующих показателей в ходе выполнения задач недостаточной сложности, и повышаясь до деструктивных значений при необходимости осуществлять чрезмерно сложную деятельность или же, напротив, опускаясь ниже оптимума в зависимости от индивидуальных особенностей субъекта и его характерного стиля деятельности. Так, например, при исследовании спортсменов отмечается, что наиболее высокие показатели тревожности можно наблюдать непосредственно во время соревнований, когда начинает доминировать конструктивная тревожность. Психическое напряжение индуцируется условно негативными состояниями, в том числе тревогой, играющей роль активизирующего, мобилизующего фактора. По завершении соревновательного процесса уровень тревожности закономерно снижается, что влечет за собой закономерное снижение жизнестойкости (Samoilov, Aleshicheva, 2022).

### ***Креативность, интеллект и конструктивный потенциал тревожности***

Комбинация развитых интеллектуальных способностей и сверхнормативной креативности повышает шансы на успешную адаптацию, социализацию и автономию, в то время как сочетание высокого уровня креативности с уровнем интеллекта ниже среднего зачастую присуще тревожным и неадаптивным личностям (Дружинин, 1994). Переживая тревожность, мы имеем дело не только с чувством опасности и нарушением гомеостаза, вызванными реальными опасностями или затруднениями, но и с фрустрацией на пути к желаемому (Левитов, 1969). Фрустрация является состоянием, тесно связанным с тревожностью, а тревожность, в свою очередь, отражает субъективную сложность ситуации, требует повышенной концентрации, мобилизации ресурсов и обуславливает потребность в креативном поиске и творческом приспособлении (Кузнецова, Харламенкова, 2008; Cheng, 2023). Вместе с тем «зазор», возникающий между реальным и ожидаемым, обуславливает творческое стремление человека и неизменно сопровождается тревогой, соразмерной творческому потенциалу (Мэй, 2001).

Существует определенное противоречие с точки зрения роли тревожности в интеллектуальной продуктивности: с одной стороны, ряд исследований говорит об отрицательной взаимосвязи тревожности и интеллекта, указывающей на негативное воздействие тревожных состояний на ход интеллектуальной деятельности, с другой – высокий уровень тревожности способствует более успешному выполнению тестовых задач, оценивающих уровень интеллекта. Можно констатировать, что высокая личностная тревожность имеет прямую взаимосвязь с высоким интеллектом, при этом, в соответствии с логикой закона Йоркса-Додсона,

оптимальный уровень тревожности потенциально благотворен в отношении успешности интеллектуальной деятельности (Грибанов и др., 2019).

Способность к метакогнитивному мышлению, формирование которой происходит на базе высокого интеллекта, может как содействовать снижению уровня тревожности в результате расширения видения ситуации и осознания причинно-следственных связей, так и препятствовать ему по причине необходимости делать множество выборов в ходе решения рутинных задач (Грибанов и др., 2019).

### ***Адаптационный потенциал тревожности в развитии личности***

Гармоничное развитие идентичности и последующее ее утверждение неизбежно сопровождается определенным уровнем тревоги в связи с потенциалом к совладанию с ней (Кабанова, Незнанова, 2003). По мнению О. Кернберга, способность выдерживать тревогу – важный индикатор психического здоровья и личностной зрелости, значимый показатель дифференциации невротической и пограничной структуры (Кернбер, 2001), что обуславливает особое внимание к процессу переживания тревожности в разные периоды взросления в диагностических и педагогических целях. Каждый этап развития ребенка, включая нормативные возрастные кризисы, сопровождается естественными изменениями нервной системы, специфическими проявлениями и переносами тревоги на разные объекты в соответствии с индивидуальными особенностями (Eric, Lenze & Julie, 2011; Малкова, 2014). Таким образом, тревога является маркером адаптационного напряжения ребенка на разных этапах онтогенеза, выступая при этом одним из ведущих условий психического и личностного развития (Малкова, 2014).

В процессе поиска и становления субъектности и самоидентичности закономерно возрастает общий уровень тревожности (Тиханова, 2008). Адаптационная тревожность, потенцируя самореализацию, представляет интерес для акмеологии: в данном контексте оптимальный уровень тревожности подразумевает формирование антиципационной состоятельности и активизации личностных ресурсов (Кашапов, Кудрявцева, 2021).

Индивидуальный опыт играет значимую роль в преодолении препятствий: так, например, комбинация высокой личностной тревожности и низкой ситуативной может быть обусловлена отсутствием навыка успешного прохождения релевантных ситуаций (Кузнецова, Харламенкова, 2008). В целом, репертуар событий, вызывающих тревогу, очень вариативен, комплементарен пережитому опыту субъекта и его ресурсному потенциалу (Уварова, Кедярова, 2014), но само принятие ответственности за личностный потенциал может сопровождаться тревогой (Binder, 2022). При этом степень осознания уровня, характера и происхождения тревоги будет видоизменяться как от субъекта к субъекту, так и в рамках индивидуального развития в различные периоды взросления и зрелости (Макушина, Борисова, 2021). С точки зрения Р. Мэя, деструктивная тревожность способствует триумфу угроз, а

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

конструктивная – победе ценностей (Львова, Митина, Шалягина, 2015). В ситуации, когда ценность развития субъективно превосходит стремление к избеганию, человек может совладать с неизбежной тревогой (Мэй, 2001).

### **Определение конструктивного потенциала тревожности**

Систематизация аналитической базы, представленной в статье, позволяет ввести обобщающее определение **конструктивного потенциала тревожности**: индивидуальная личностная характеристика, отражающая предельно доступный уровень и уникальный паттерн переживания тревоги, способствующий эффективному развитию, самоактуализации и субъективному благополучию.

### **Обсуждение результатов**

В данном обзоре, во-первых, описаны проблемы чрезмерной медикализации тревожности в популяции в целом и девальвации конструктивного потенциала тревожности в частности, ежедневное решение которых, как правило, реализуется на местах специалистами-практиками. Во-вторых, предпринята попытка систематизации семантически схожих определений, отражающих конструктивный потенциал тревожности, что может служить дополнительной точкой опоры в диагностическом процессе. В-третьих, акцентировано внимание на «нормальных», «полезных», «конструктивных» проявлениях тревожности, что способствует дополнительной валидации социальных групп с разным уровнем тревожности и отказу от самостигматизации.

Одним из наиболее острых вызовов времени, с которым сталкиваются исследователи тревожности, является проблема оценки целесообразности и гуманности пересмотра общепринятых стандартов, касающихся границы между условной нормой и патологией, а также более пристального внимания к континууму «пограничной зоны», в которую попадает обширный спектр состояний разного генеза. Вопросы тревожности как способа адаптации к психофизиологическим данностям, к последствиям повседневного, травматического, посттравматического стресса, а также изучение тревожности как следствия сверхнормативных интеллектуальных, творческих и прогностических способностей представляют классическую дилемму причинно-следственной неопределенности и продолжают обсуждаться в разных подходах. Дальнейшее теоретическое осмысление конструктивного потенциала тревожности может быть расширено обзором исследований, посвященных вопросам чувствительности к тревоге, что обогатит понимание субъективной оценки изучаемого явления.

Исследование человеческой природы на мета-уровне за пределами парадигмы конкретизма связано с переживанием тревоги, как и любой творческий процесс, конструктивное прохождение сквозь который возможно только в достаточно

зрелой социальной среде (vonBulow, 1996). Можно говорить о том, что в последние годы прослеживается чрезмерная медикализация широкого круга человеческих страданий (Светличная, Смирнова, 2017) и несколько редуционистское отношение к феномену тревоги, популяризация идеалистического взгляда на который часто сводится к опасной идее «жизни без тревог» (Cagan, 1966). Чрезмерный конкретизм и иллюзии ухода от «симптома» ставят под сомнение саму процессуальность и многомерность человеческой жизни, отрицая динамический принцип развития личности (vonBulow, 1996), а стремление к отказу от тревоги может трактоваться как «отказ от будущего» (Кашапов, Кудрявцева, 2021).

Невозможность укрыться от тревоги делает это переживание более ценным «учителем» для личности, чем реальность, по мнению С. Кьеркегора (Grinker, Spiegel, 1945). Эта позиция объясняет важность нормализации переживания различных аспектов тревожности, а информирование о причинах и функциях тревоги должно быть включено в систему психообразования (Carlson & Siroky, 2017).

Спиноза считал надежду антиподом страха, называя ее «неопределенным удовольствием», связанным с ожиданием удовлетворения желаемого, а страх – «неопределенным мучением», сопровождающимся напряженным предвосхищением трудностей или бед. Спиноза приходил к выводу, что существование этих явлений по отдельности невозможно (Спиноза, 1999). Тревога и надежда – два переживания, имеющих разный смысловой оттенок, но единый вектор, направленный в будущее. И порой именно необъяснимая, иррациональная тревога сопровождает процесс самосознания и развития (Орлов, 1991).

## **Литература**

- Абакарова, Э. Г. (2010). Детская тревожность как социально опосредованная форма страха в дошкольном возрасте. *Вестник Московского университета МВД России*, 7, 5–6.
- Акимова, Е. В. (2015). Защитные механизмы при экзистенциальной тревоге. *Science Time*, 5(17), 24–28.
- Александрова, Л. А. (2014). Субъективная витальность как предмет исследования. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(1), 133–163.
- Антоновский, А. В. (2010). Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации. *Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое Образование*, 1, 89–98.
- Астапов, В. М. (2001). *Тревога и тревожность*. Питер.
- Аткинсон, Р. Л. (2000). *Введение в психологию*. Москва.
- Афоница, С. А. (2021). Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления. *Молодой ученый*. 15(357), 291–293.
- Бобров, А. Е., Усатенко, Е. В. (2021). Концепция тревожных расстройств: основные тенденции развития. *Социальная и клиническая психиатрия*, 31(4), 62–70.
- Бовин, Б. Г., Кокурин, А. В., Трубецкой, В. Ф. (2010). Эго-психология осужденных с рецидивной преступностью. *Человек: преступление и наказание. Научный журнал*, 1.
- Божович, Л. И. (1995). *Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности*. Международная педагогическая академия.
- Буркова, Е. А., Марина, И. Е. (2019, апрель). *Психологическое здоровье личности в условиях*

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

- эустресса и дистресса. Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева».
- Василюк, Ф. Е. (1984). Психология переживания. МГУ.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). Психодиагностика стресса. Питер.
- Габдреева, Г. Ш. (2012). Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности. *Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки*, 154(6), 233–243.
- Грибанов, А. В., Депутат, И. С., Нехорошкова, А. Н., Кожевникова, И. С., Панков, М. Н., Иорданова, Ю. А., Старцева, Л. Ф., Иконникова, И. В. (2019). Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте. *Экология человека*, 9, 50–58.
- Джафарова, Л. А., Иванова, Т. А., Шабанова, А. Е. (2020). Тревожные расстройства: как с ними бороться. *Научные междисциплинарные исследования*, 2(2), 158–162.
- Дружинин, В. Н. (1994). Психология общих способностей. Наука.
- Зайцева, В. А., Плаксина, Н. И. (2018). Тревожность как психологический фактор снижения эффективности адаптации. *Центральный научный вестник*, 3(4), 7–8.
- Кабанова, М. М., Незнанова, Н. Г. (2003). *Очерки динамической психиатрии. Транскультурное исследование*. Институт им. В. М. Бехтерева.
- Кашапов, М. М., Кудрявцева, А. А. (2021). Тревожность и тревога как личностный ресурс. *Ярославский психологический вестник*, 1(49), 22–26.
- Кернбер, О. Ф. (2001). Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии. Класс.
- Китаев-Смык, Л. А. (1983). Психология стресса. Наука.
- Ковалев, А. И. (2022). Клинические особенности сочетания агорафобии и психических расстройств непсихотического уровня. *Медицинский вестник Юга России*, 13(2), 146–153.
- Корецкая, И. А., Денисов, И. В. (2021). Анализ динамики тревожных и депрессивных состояний участников образовательного процесса в странах с разными ограничительными мерами в период пандемии COVID-19. *Казанский педагогический журнал*, 4(147), 234–240.
- Кричевец, А. Н., Солодушкина, М. В. (2014). Мужество быть. Жизнестойкость и вера. *Консультативная психология и психотерапия*, 5, 103–117.
- Кузнецова, О. В., Харламенкова, Н. Е. (2008). Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями. В: *Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы*. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко (ред.). Институт психологии РАН.
- Кулик, А. А., Донцов, Д. Б. (2020). Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и субъективной витальности у лиц, включенных в профессиональную деятельность, связанную с высоким риском для жизни (на примере сотрудников МЧС). *Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга*, 2(36), 54–66.
- Левитов, Н. Д. (1969). Психологическое состояние беспокойства, тревоги. *Вопросы психологии*, 1, 3–6.
- Левченко, Е. В., Кравцов, И. С. (2011). Анализ понятия «Тревога» в истории психологии. *Специальное образование*, 2, 69–75.
- Леонтьев, Д. А. (2003). Экзистенциальная тревога и как с ней бороться. *Московский психотерапевтический журнал*, 11(2), 107–119.

- Львова, Е. Н., Митина, О. В., Шалягина, Е. И. (2015). Личностная тревожность и выбор стратегий совладания. *Вопросы психологии*, 2, 45–56.
- Магомед-эминов, М. Ш. (2009). Феномен посттравматического роста. *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*, 3, 111–117.
- Макушина О.П., Борисова Е.М. (2021). Взаимосвязь выбора копинг-стратегий и личностной тревожности у личного состава военизированной организации. *Universum: психология и образование*, 6(84), 15–17.
- Малкова, Е. Е. (2014). Тревога как ресурс адаптивного развития личности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 2, 34–40.
- Меркин, А. Г., Акинфиева, С. С., Мартюшев-Поклад, А. В., Белоскурская, О. П., Динов, Е. Н., Островский, С. Л., Комаров, А. Н., Захарова, О. Ю., Кажин, В. А., Никифоров, И. А., Гловер, М. (2021). Тревожность: феноменология, эпидемиология и факторы риска на фоне пандемии, вызванной новым коронавирусом SARS-COV-2 (COVID-19). *Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика*, 13(1), 107–112.
- Микляева, А. В., Румянцева, П. В. (2004). *Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция*. Речь.
- Мэй, Р. (2001). *Смысл тревоги*. Независимая фирма «Класс».
- Нехорошкова, А. Н., Грибанов, А. В., Джос, Ю. С. (2014). Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления. *Экология человека*, 6, 47–54.
- Норина, М. Ю., Павлова, М. С. (2011). Проблема смысла невротической тревоги в психологии и психиатрии (постановка проблемы). *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 5, 52–59.
- Орлов, А. Б., Орлова, Л. В., Орлова, Н. А. (2011). Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов. *Вопросы психологии*, 3, 5–20.
- Орлов, Ю. М. (1991). *Восхождение к индивидуальности*. Просвещение.
- Погорелов, А. Г., Погорелова, Е. И. (2005). Тревога как фактор регуляции деятельности личности. *Известия Южного федерального университета. Технические науки*, 49(5), 213–215.
- Погосова, Н. В., Колтунов, И. Е., Юферева, Ю. М. (2010). Тревожные расстройства в кардиологической практике: состояние проблемы. *Российский кардиологический журнал*, 5, 98–102.
- Полшкова, Т. А. (2013, февраль). *Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях*. Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конференции. Два комсомольца.
- Прилепских, О. С. (2019). Социальная тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте. *Проблемы современного педагогического образования*, 64(2), 301–305.
- Прихожан, А. М. (2000). *Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. Московский психолого-социальный институт. НПО «МОДЭК».
- Прихожан, А. М. (2004). Причины тревожности как свойства личности. *Школьный психолог*, 8.
- Савицкая, О. А., Мерзляков, Д. Е. (2022). Особенности переживания тревоги человеком с выраженными чертами личности «Темной триады». *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*, 1(6), 257–263.
- Светличная, Т. Г., Смирнова, Е. А. (2017). Теоретико-концептуальные подходы и результаты эмпирического изучения феномена медиализации (обзор литературы). *Logos et Praxis*, 16(3), 145–160.
- Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. Прогресс.
- Сидоров, К. Р. (2013). Тревожность как психологический феномен. *Вестник Удмуртского*

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

- университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2, 42–52.
- Солдаткин, В. А. (2015). *Посттравматическое стрессовое расстройство*. РостГМУ.
- Соловьева, С. Л. (2012). Тревога и тревожность: теория и практика. *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*, 6(17).
- Сошкин, П. А., Белов, В. Г., Забродский, Д. С. (2020). Анализ центральных Я-функций как предикторов адаптации у военно-морских специалистов из разных возрастных групп. *Физиология, психофизиология и эргономика профессиональной деятельности. Морская медицина*, 6(3), 34–41. <https://doi.org/10.22328/2413-5747-2020-6-3-34-41>
- Спиноза, Б. (1999). *Этика. Происхождение и природа эмоций*. Наука.
- Старовойтов, В. В. (2015). Тревога и способы ее преодоления. *История философии*, 20(1), 151–168.
- Суворова, В. В. (1974). *Психофизиология стресса*. Педагогика.
- Тарабрина, Н. В., Харламенкова, Н. Е., Падун, М. А., Хажуев, И. С., Казымова, Н. Н., Быховец, Ю. В., Дан, М. В. (2017). *Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности*. Институт психологии РАН.
- Тиллих, П. (1995). *Теология культуры*. Юристь.
- Тиханова, М. С. (2008, октябрь). *Субъектность как основа проекта самореализации в юношеском возрасте*. В: Личность и бытие: субъектный подход. Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А. В. Брушлинского. А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина (ред.). Институт психологии РАН.
- Трухан, Е. А., Кравченко, А. С. (2022). Рефлексивность и эмоциональный интеллект у лиц с тревожными расстройствами. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*, 2, 13–21.
- Уварова, М. Ю., Кедрова, Е. А. (2014). Исследование личностной тревожности и мотивации достижения у студентов-первокурсников. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 8, 74–86.
- Фейнгерберг, И. М. (1986). *Видеть – предвидеть – действовать. Психологические этюды*. Знание.
- Фестингер, Л. (2018). *Теория когнитивного диссонанса*. Эксмо.
- Франкл, В. Э. (2020). *Основы логотерапии. Психотерапия и религия*. Речь.
- Фромм, Э. (2006). *Бегство от свободы*. АСТ.
- Хабиев, Т. Р. (2020). Взаимосвязь жизнестойкости и личностной тревожности у лиц подросткового возраста. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*, 197, 170–179. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-170-179>
- Харламенкова, Н. Е. (2015). Суверенность психологического пространства личности при разных типах переживаемых угроз. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 21(1), 38–41.
- Харламенкова, Н. Е. (2016). Посттравматический стресс и суверенность личности в аспекте исследования личностной релевантности домашней среды. *Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности*.
- Харламенкова, Н. Е., Быховец, Ю. В., Дан, М. В., Никитина, Д. А. (2020). *Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19*. Институт психологии Российской Академии наук.
- Ходос, Л. А., Чухрова, М. Г., Пронин, С. В. (2021). Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий при коронавирусной эпидемии у студентов. *Международный журнал медицины и психологии*, 4(6), 122–130.
- Церковский, А. Л. (2011). Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*, 10(1), 6–19.

- Эбзеева, Е. Ю., Полякова, О. А. (2022). Тревожные расстройства и нарушения сна. *Медицинский совет*, 16(11), 108–113.
- Ярошевский, М. Г. (1996). *История психологии от Античности до середины XX в.* Москва.
- Banushi, B., Brendle, M., Ragnhildstveit, A., Murphy, T., Moore, C., Egberts, J., Robison, R. (2023). Breathwork Interventions for Adults with Clinically Diagnosed Anxiety Disorders: A Scoping Review. *Brain Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci13020256>
- Binder, P.-E. (2022). The call of the un-lived life: On the psychology of existential guilt. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991325>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., Phillips, N. A. (2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>
- Cagan, J. (1966). *Psychological development of the child.* Human development.
- Cheng, L. (2023). Delving into the role of mindfulness on the relationship among creativity, anxiety, and boredom of young EFL learners. *Heliyon*, 9(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13733>
- Chorpita, Bruce F., Barlow, David H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>
- Eric, J., Lenze, M. D., Julie, L. W. (2011). A lifespan view of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4, 381–399. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/elenze>
- Carlson, J. S., & Siroky, A. (2017). Evidence-based interventions for separation anxiety disorder in children and adolescents. In L. A. Theodore (Ed.). *Handbook of evidence-based interventions for children and adolescents.* Springer Publishing Company.
- Grinker, R.R., & Spiegel, S.P. (1945). *Men under stress.* Blakiston Company. <http://doi.org/10.1037/10784-000>
- Heffer, N., Gradidge, M., Karl, A., Ashwin, C., & Petrini, K. (2022). High trait anxiety enhances optimal integration of auditory and visual threat cues. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101693>
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts.* New York.
- Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion.* New Haven.
- Kenwood, M. M., Kalin, N. H., & Barbas, H. (2022). The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 47, 260–275. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01109-z>
- Lopatkova, I. V., Serykh, A. B., Miroshkin, D. V., Shcherbakova, O. I., Kochetkov, I. G., Deberdeeva, N. A., & Diatlova, E. V. (2018). The interrelation of post-trauma stress disorders with reactive and personal anxiety. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/99828>
- Mackler, B. (2003). The only thing we have to fear is fear itself. *Psychology and Education*, 58(3). <https://doi.org/10.1177/0011128711405005>
- Maddi, S. R. (1983). *Existential Analysis. The encyclopedic dictionary of psychology.* Oxford.
- Mechanic, D. (2007). Barriers to help-seeking, detection, and adequate treatment for anxiety and mood disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68.
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., Hofer, M., & Glatt, C. (2014). Childhood Separation Anxiety and the Pathogenesis and Treatment of Adult Anxiety. *The American Journal of Psychiatry*, 1, 34–43. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13060781>
- Notebaert, L., Tilbrook, M., Clarke, P. J. F., & MacLeod, C. (2017). When a Bad Bias Can Be Good: Anxiety-Linked Attentional Bias to Threat in Contexts Where Dangers Can Be Avoided. *Clinical*

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

- Psychological Science*, 5(3), 485–496. <https://doi.org/10.1177/2167702616681295>
- Rachel, E. M., & Ross, G. M. (2023). Death anxiety and mental health: Requiem for a dreamer. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101807>
- Ratner, J. (2019). Rollo May and the Search for Being: Implications of May's Thought for Contemporary Existential-Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 59(2), 252–268. <https://doi.org/10.1177/0022167815613880>
- Ross, S., Agrawal, M., Griffiths, R.R., Grob, C., Berger, A., & Henningfield, J. E. (2022). Psychedelic-assisted psychotherapy to treat psychiatric and existential distress in life-threatening medical illnesses and palliative care. *Neuropharmacology*, 216. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2022.109174>
- Samoilov, N. G., & Aleshicheva, A. V. (2022). Correlation between hardiness and negative personal states in athletic activities. *Sport Sciences for Health*, 19, 679–689. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00943-y>
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., & Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.6.1074>
- VonBulow, G. (1996). Some aspects of the mental dimension of man in Ammon's humanstructurology. *Dynamische Psychiatrie*, 29(3–4), 282–287.
- Zevnik, A. (2021). Anxiety, subjectivity and the possibility of emancipatory politics. *Journal of International Relations and Development*, 24(4), 1050–1056. <https://doi.org/10.1057/s41268-021-00221-3>

Поступила в редакцию: 10.05.2023

Поступила после рецензирования: 16.07.2023

Принята к публикации: 31.08.2023

### Информация об авторе

**Агишева Анастасия Андреевна** – младший научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук, Москва, Российская Федерация; SPIN-код РИНЦ: 8117-1503; ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-9838-9813>; e-mail: [anastasya\\_ozornina@mail.ru](mailto:anastasya_ozornina@mail.ru)

### Информация о конфликте интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.