

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

**Психологические особенности людей с разным уровнем тревожности при попадании в общественный транспорт в час-пик.**

**Научный руководитель – Джафарова Саадат Зубеир Кызы**

*Мельник Алиса Александровна*

*E-mail: ktototoestneko@gmail.com*

Аннотация:

Статья посвящена изучению зависимости социальной тревожности во время попадания в общественный транспорт в час пик от уровня тревожности. Часто люди с высоким уровнем тревожности, чтобы избежать стресса в общественном транспорте, особенно в час пик, выбирают переплатить и поехать на машине и такси. Прочитав несколько статей, можно заметить, что эта тема почти не освещена в различных исследованиях.

Ключевые слова:

социальная тревожность, уровни тревожности, психологические особенности, общественный транспорт, час-пик.

Введение:

Актуальность:

В наше время общественный транспорт является неотъемлемой частью нашей жизни, из-за чего появляются некоторые сложности, которые по сей день не были исследованы и решены. Проблема возникновения тревожности при попадании в час-пик волнует большое количество людей в данный момент.

Цель:

Изучить как людей с разным уровнем тревожности ведут себя при попадании в общественный транспорт в час-пик.

Гипотеза:

Люди с повышенным уровнем тревожности выбирают более затратные виды транспорта.

Проблема:

В современном мире общественный транспорт стал неотъемлемой частью нашей жизни. Что может помочь людям, испытывающим тревожность при попадании в него?

Задачи:

1. Провести опрос среди людей с низким, средним и высоким уровнем тревожности и сравнить результаты.
2. Узнать, что может помочь людям избежать ситуативной тревожности при попадании в общественный транспорт в час-пик.

Методики:

Тест на определение шкалы тревоги Спилберга-Ханина

Литературный обзор:

По многим исследованиям за последнее время, можно отследить рост различных расстройств тревожного спектра. Если сравнивать, то заболевания, связанные с тревожностью на данный момент, считаются одними из самых распространенных и серьезных по последствиям в мире. [Черная; 2016] По статистике количество жалоб на тревожные мысли составляет 0,3% от всех обращений за год. [Демчева; 2015] Есть мнение, что реальные цифры в России еще больше, чем заявлено в статистике. [Гусев; 2019]

Есть много факторов, сопутствующих повышению уровня тревожности, большинство из них связано с изменениями в обычной жизни или напряженным ритмом жизни, например: высокие учебные и рабочие нагрузки, экономический кризис, политическая ситуация и т. д.

Совокупность этих факторов заставляет отрицательные эмоции копиться, вследствие чего, создается эмоциональное напряжение и появляется тревога.

Тревожность — это личностная особенность, характеризующаяся высокой склонностью к отрицательным переживаниям, проявляется в различных ситуациях и сопровождается своими особенностями. Тревожность делится на несколько видов: личностная и ситуативная.

Личностную тревожность сопровождают беспричинные страхи, постоянные поиски угроз, восприятие любого события как небезопасного и неблагоприятного.

Ситуативная тревожность проявляется во время какого-то конкретного события, которое объективно вызывает беспокойство у личности.

Проявляется она напряженностью, раздражительностью или озабоченностью во время стрессовой ситуации.

Общественный транспорт в час-пик, является стрессовой ситуацией. Что такое час-пик и почему это считается стрессовой ситуацией? Час-пик — это время, когда в общественном транспорте находится наибольшее количество человек за весь день. Чаще всего час-пик проходит в будние дни в 7:00-9:00 и 17:00-19:00, то есть вовремя, когда большинство людей едет на учебу или работу и едут оттуда. Почему людей может тревожить большое скопление людей? У этого страха есть определение: охлофобия (демофобия) — это в переводе «страх толпы». Она относится к специфическим тревожно-фобическим расстройствам. Это навязчивый страх во время нахождения в большом скоплении людей. Данная фобия может возникнуть из-за стрессовой ситуации, произошедшей в толпе или же из-за наследственной предрасположенности. Так же в практике специалистов встречались случаи, когда данная фобия развивалась в результате стабильного длительного стресса, не связанного с толпой. Как она может проявляться? Вот несколько симптомов:

- Страх смерти в окружении толпы.
- Навязчивые мысли.
- Изоляция от окружающих.
- Дезориентация в толпе.
- Панические атаки.
- Нервные срывы.
- Учащенное сердцебиение и дыхание.
- Потливость.
- Дрожание рук и ног.
- Чувство тревоги беспомощности.
- Появляется тошнота.
- Позывы к частому мочеиспусканию.
- Сухость во рту.
- Головокружения/обмороки.

Чем тяжелее и серьезнее становятся симптомы, тем больше вероятность обрести еще сопутствующие тревожные заболевания. Расстройство может существовать как автономно, так и являться сопутником других заболеваний. Патология встречается в среднем у 10% людей с невротическими расстройствами, которые обращаются к специалистам по поводу тревожности.

На самом деле толпа может представлять реальную опасность. Например, вас могут сбить с ног или нанести другой физический вред, у вас могут украсть телефон, кошелек или что-то другое. Но тем не менее, охлофобия еще больше обостряет подобные переживания. Эта фобия не дает человеку жить полноценной жизнью и если не начать борьбу с ней как можно раньше, болезнь начнет прогрессировать и отнимать жизненные силы.

Люди со средним или высоким уровнем тревожности чаще всего, либо избегают подобных неприятных факторов (большого скопления людей), либо учатся с ними справляться.

Почему нельзя избегать данную проблему? Общественный транспорт сейчас всюду, считается, что он один из самых быстрых, удобных и дешевых видов передвижения. Выбирая альтернативные виды, затрачивается больше средств, как денежных (заказ такси или траты на бензин, если ехать на своей машине), так и потраченное время (при передвижении пешком или на велосипеде, самокате и т. д.).

Вы уже поняли почему не стоит отказываться от общественного транспорта из-за своей тревожности и могли подумать, что если просто подавлять эту тревожность, что тогда будет? Проблема подавления эмоций в том, что это может привести только к повышению стресса. Это становится самообманом, человеку кажется, что он переключился с этих переживаний и уже ничего не испытывает, но на самом деле эти все переживания копятся и спустя время выходят «взрывом» различных эмоций, чаще всего негативных. [Gross;1997]

Выходит, что самый здоровый способ — это научиться справляться с тревожностью. Есть много способов бороться с тревожностью, но многие из них некомфортно использовать в общественном транспорте, особенно тревожным людям. Были выбраны наиболее удобные в использовании методики. Различные дыхательные методики идеально помогают справляться с тревожностью и стрессом.

1. «Коробочное дыхание», «Дыхание по квадрату» или «Дыхание 4-4-4-4»:

- 1) Выдохните, считая до четырех.
- 2) Задержите дыхание на с четыре счета.
- 3) Вдохните, считая до четырех.
- 4) Еще раз задержите дыхание на четыре счета.
- 5) Выдохните и повторите упражнение.

2. Дыхание с поджатые губами:

- 1) Расслабьте шею и плечи.
- 2) Сделайте медленный вдох через нос в течение пары секунд.
- 3) Через сжатые губы в течение четырех секунд медленно выдыхайте.
- 4) Повторить несколько раз.

3. «4-7-8»:

- 1) Вдохните, считая до четырех.
- 2) Задержите дыхание на семь счетов.
- 3) Выдохните, считая до восьми.

4. «6-3-9»:

- 1) Вдохните, считая до шести.
- 2) Задержите дыхание на три счета.
- 3) Выдохните, считая до девяти.

5. «Пять органов чувств» (так же эта методика помогает при панических атаках):

Назовите про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- 1) Зрение: предметы, видите сейчас.
- 2) Слух: звуки, которые сейчас слышите.
- 3) Осязание: вещи, которых касаетесь.
- 4) Обоняние: запахи, которые вдыхаете.
- 5) Вкус: вкусы, которые сейчас ощущаете.

Подобных техник есть огромное множество, поэтому их можно перечислять очень долго. Если человека заинтересовала эта тема, он может поискать еще методы, но при в данном исследовании после тестирования респондентов и подсчета результатов, если оказывалось, что у него средний или высокий уровень тревожности, ему были рекомендованы перечисленные выше методики.

Практическая часть:

В данном исследовании сделан акцент на огромную разницу двух видов тревожности, поэтому была выбрана методика на определение шкалы тревоги Спилберга-Ханина, в которой у опрошенных идет разная оценка уровня личностной и ситуативной тревожности.

Как же проводилась данная методика? Был создан опрос на 40 вопросов, в котором необходимо оценить по шкале от 1 до 4 (в одной части вопросов была шкала, где 1- совершенно верно; 2- верно; ; 3- пожалуй, так; 4- нет, это не так. В другой части шкала была 1- нет, это не так; 2- пожалуй, так; 3- верно; 4- совершенно верно) насколько респондент согласен с тем или иным утверждением. После тестирования 60 человек был подсчет результатов. Если в первом блоке (в нем были вопросы на определение уровня ситуативной тревожности) сумма баллов была менее 30, то это низкий уровень, если 31–44, то средний и если более 45, то это высокий уровень тревожности. Во втором блоке (на личностную тревожность) были такие же критерии оценивания. Вот какие утверждения были даны:

Блок 1

### КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

1.

Я спокоен.

2.

Мне ничто не угрожает.

3.

Я нахожусь в напряжении.

4.

Я нахожусь в напряжении.

5.

Я чувствую себя свободно.

6.

Я расстроен.

7.

Меня волнуют возможные неудачи.

8.

Я чувствую себя отдохнувшим.

9.

Я встревожен.

10.

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

11.

Я уверен в себе.

12.

Я нервничаю.

13.

Я не нахожу себе места.

14.

Я взвинчен.

15.

Я не чувствую скованности.

16.

Я доволен.

17.

Я озабочен.

18.

Я слишком возбужден и мне не по себе.

19.

Мне радостно.

20.

Мне приятно.

Таблица 1.

Блок 2

## КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО

21.

Я испытываю удовольствие.

22.

Я обычно быстро устаю.

23.

Я легко могу заплакать.

24.

Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.

25.

Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

26.

Обычно я чувствую себя бодрым.

27.

Я спокоен, хладнокровен и собран.

28.

Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.

29.

Я слишком переживаю из-за пустяков.

30.

Я вполне счастлив.

31.

Я принимаю все слишком близко к сердцу.

32.

Мне не хватает уверенности в себе.

33.

Обычно я чувствую себя в безопасности.

34.

Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.

35.

У меня бывает хандра.

36.

Я доволен.

37.

Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.

38.

Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.

39.

Я уравновешенный человек.

40.

Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Таблица 2.

Далее респонденты проходили анкету про общественный транспорт, в которой были такие вопросы:

1. «Как часто вы пользуетесь общественным транспортом?»
2. «Как часто вы пользуетесь общественным транспортом в час-пик?»
3. «Если вы попадали в общественный транспорт в час-пик, ощущали ли вы тревогу?»
4. «Чувствуете ли вы себя вымотанным и уставшим после того, как воспользовались общественным транспортом в час-пик?»
5. «Случалось ли вам отказываться от своих планов, зная, что придется ехать на общественном транспорте в час-пик?»
6. «При возможной альтернативе (такси, прогулка пешком и др.), вы бы пользовались общественным транспортом?»
7. «Как часто вы выбираете такси, прогулку пешком и др., вместо поездки на общественном транспорте?»

После сбора всех результатов были сделаны подсчеты корреляции. На таблице 3 они продемонстрированы.

Таблица 3.

Выявилась положительная корреляция между ситуативной и личностной тревожностью. Это значит, что при повышении личностной тревожности, то с большей вероятностью повысится и ситуативная тревожность и наоборот. Так же выяснилась положительная двухсторонняя корреляция между ситуативной тревожностью и результатами анкеты на общественный транспорт и такая же ситуация с корреляцией между личностной тревожностью и результатами анкеты. Это говорит нам о том, что оба вида тревожности влияют на поведение человека в общественном транспорте и на частоту его использования. Значит, гипотеза подтвердилась, чем выше уровень тревожности у человека, тем реже он пользуется общественным транспортом, избегая его, и чаще выбирает альтернативы. Несмотря на затратность, человек с повышенным уровнем тревожности выберет комфортную для себя обстановку без большого скопления людей.

Заключение:

В результате исследования темы были выяснены такие аспекты тревожности:

- Узнали, что такое тревожность и как она появляется.
- Тревожность делится на два вида: ситуативную и личностную.
- Люди с повышенным уровнем чаще всего выбирают несколько способов с ней справиться: избегание (в том числе подавление) и борьба с ней (различными методиками).
- У людей с высоким уровнем тревожности могут развиваться и другие тревожно-фобические расстройства, такие как охлофобия/демофобия
- Была установлена положительная корреляция между ситуативной и личностной тревожностью
- Найдена связь между ситуативной тревожностью и избеганием общественного транспорта и между личностной тревожностью и избеганием общественного транспорта.
- Подтвердилась гипотеза: чем выше уровень тревожности у человека, тем чаще он избегает общественный транспорт и выбирают альтернативы

### Источники и литература

- 1) 1. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекций посредством КПТ-тренинга. С. А. Гусев, И. А. Скиртач 2. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности школьников. Э. Э. Алиева, Г. С. Турсунгожинова 3. Особенности ценностных ориентаций подростков с различным

уровнем тревожности. Е. Ю. Кольчик 4. Эпидемиологические показатели и показатели деятельности психиатрических служб в Российской Федерации (2005-2013 гг.) Демчева Н. К., Яздовская А. В., Сидорюк О. В. и др. 5. Феноменология и психотерапия эмоциональных нарушений у пациентов с тревожными расстройствами. Черная Т.С.

### Иллюстрации

Корреляции				
		ОБЩ СИТУАТИВНО Й	ОБЩ ЛИЧНОСТНО Й	Сумма_баллов_час_п ик
ОБЩ СИТУАТИВНОЙ	Корреляция Пирсона	1	,845**	,347**
	знач. (двухсторонняя)		0,000	0,006
	N	61	61	61
ОБЩ ЛИЧНОСТНОЙ	Корреляция Пирсона	,845**	1	,274*
	знач. (двухсторонняя)	0,000		0,032
	N	61	61	61
Сумма_баллов_час_п ик	Корреляция Пирсона	,347**	,274*	1
	знач. (двухсторонняя)	0,006	0,032	
	N	61	61	61
** - Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				
* - Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).				

Таблица 3.

Рис. : Таблица 3