

Биопсихосоциальная модель тревожности: причины патологического беспокойства (Часть 3)

□ Для развития тревожного расстройства недостаточно только быть биологически предрасположенным или иметь повышенную чувствительность к стрессу. Как было упомянуто ранее, человек имеет высокие шансы на развитие тревожного расстройства, если он имеет биологическую предрасположенность к тревожности, в сочетании с психологической уязвимостью. Исследование определило 4 важных психологических факторов, которые могут предсказать психологическую уязвимость к тревоге. Вот они:

- Субъективный контроль
- Когнитивное оценивание
- Когнитивные убеждения
- Когнитивные искажения

□ **Субъективный контроль.**

□ Один из ведущих экспертов по тревожным расстройствам – доктор Давид Барлоу. Согласно его исследованию (2002), из психологической уязвимости к тревоге может развиваться тревожность как результат раннего жизненного опыта. Одним из таких факторов уязвимости может быть отсутствие «субъективного контроля» над стрессогенными жизненными обстоятельствами. Исследователи установили, что присутствие действительных стрессоров все-таки является источником тревоги. Более того, чувство тревоги, в большей степени, определяется субъективной способностью человека контролировать события, потенциально вызывающие стресс. Важно понимать, что недостаточность такого

контроля может быть точной, а может и не быть. Между тем, наиболее важно восприятие человека о степени собственной возможности контролировать это.

□ Детский опыт может сильно повлиять на субъективное чувство контроля. Когда дети постоянно испытывают чувство недостатка контроля над событиями в своей жизни, они могут прийти к заключению, что мир непредсказуемый и опасный. Такой взгляд на мир может привести к ощущению беспомощности. В результате развивается склонность ожидать негативный исход, неважно как они пытаются его избежать.

□ Некоторые типы раннего жизненного опыта позже могут оказать влияние на то, как человек воспринимает контроль. Одним из них является семейные отношения, особенно тип отношений с родителями. Например чрезмерно заботливый тип родительского воспитания может нести в себе послание, что мир – это опасное место. В дальнейшем такой стиль воспитания ограничивает возможности ребенка развивать навыки стрессоустойчивости. Его противоположность – недостаточно опекающий и заботливый тип воспитания, в конечном итоге, формирует восприятие мира как неструктурированного, хаотичного и полного стрессов.

□ Другой тип детского опыта, оказывающее влияние на формирования восприятия контроля, это потеря или разделение с людьми, которые заботились о ребенке с момента его появления на свет (primary caregivers). Третий тип опыта – это постоянная психологическая травма, такая как, например, детское насилие (физическое, эмоциональное, и/или сексуальное).

□ Это не подразумевает, что динамика развития нашей психики зафиксирована в детстве, и уже ничего невозможно изменить. Напротив, это всего лишь значит, что ранний жизненный опытности свой вклад в формирование психологической уязвимости. Это частично объясняет, почему некоторые люди более склонны к тревожности, чем другие.

□ Недостаточность субъективного контроля распространяется на то, как человек переживает симптомы тревожного расстройства. Часто люди с тревожными расстройствами говорят, что они не могут контролировать симптомы. Недостаток контроля вызывает у них чрезмерное беспокойство. Это может объяснить, почему человек с тревожным расстройством все попытки близких, продиктованные лишь добрыми намерениями, помочь им приобрести уверенность, всегда воспринимает с сомнением.

□ **Когнитивное оценивание:**

□ Термин «**когнитивное оценивание**» всего лишь означает, то каким способом мы измеряем и оцениваем то или иное событие или ситуацию в окружающей нас среде.

□ **Когнитивное оценивание – ключевое понятие для оценки восприимчивости человека к стрессу и тревоге.**

□ По мнению **Лазаруса и Фолкман** (1984), когнитивное оценивание состоит из двух отдельных типов убеждений. **Эти убеждения можно разделить на «первичное» и «вторичное» оценивание.**

✓ □ Первичное оценивание относится к тому, как человек субъективно оценивает ситуацию. Оно определяет, затрагивает ли напрямую ситуация благосостояние человека.

✓ □ Вторичное оценивание относится к оценке человеком своей способности справиться с ситуацией.

□ Первичное оценивание может быть разделено на три отдельных категории включая □ «**незначительный**», □ «**благоприятно-позитивный**», □ «**стрессовый**».

□ *Событие рассматривается и оценивается как «незначительное», если оно не оказывает влияние на жизнедеятельность человека. Например, представляет что вы проходите собеседование на новую работу. Секретарь просит вас присесть в комнате ожидания. Вы окидываете взглядом комнату, и замечаете, что большинство людей одеты небрежно, тогда как вы тщательно*

подготовились к такому важному дню. Вы делаете вывод, что другие люди сидят здесь не в ожидании собеседования. Вы делаете вывод, что они пришли совершенно по другой причине. Это оценивание на «незначительность». Другими словами, присутствие людей в комнате ожидания не влияет на ваше благосостояние.

□ Благоприятно-позитивное оценивание относится к случаям, когда анализ ситуации ведет к появлению позитивной установки у человека. Такие позитивные установки увеличивают позитивные чувства и/или улучшают деятельность. Возвращаясь к нашему предыдущему примеру, представьте, что вы проходите собеседование на ту же работу. Однако в это время вы замечаете других небрежно одетых людей в комнате ожидания, и вы делаете вывод, что они кандидаты на ту же позицию, что и вы. Все вы ждете своей очереди на собеседование. Эта оценка может внушить вам, что у вас есть существенное преимущество перед остальными кандидатами. Ваш анализ этого события был рассмотрен как «благоприятно-позитивный», если вы подумали про себя: «Нет проблем, я получу эту работу!», и эта дополнительная уверенность в себе помогла вам лучше проявить себя в ходе интервью.

□ Стрессовое оценивание относится к случаям, когда анализ ситуации ведет к предположению о возможном вреде. Такие установки часто ведут к тревожным ощущениям. Например, представьте, что вы снова кандидат на собеседовании. Однако в этот раз вы оглядываете зал ожидания, и замечаете, что по сравнению с другими кандидатами вы единственный, кто одет небрежно. Другие кандидаты аккуратные и собранные. Это можно рассматривать как стрессовое оценивание, если вы посчитали, что ваша небрежность вероятно навредит вашим шансам получить работу. Такая оценка может стать причиной, того, что вы проявите себя хуже на интервью, потому что вы были очень встревожены. Из этих примеров о собеседовании становится понятно, что наше первичное оценивание обстоятельств повлияет

на то, испытаем ли мы тревогу.

□ Вторичное оценивание относится к анализу человеком своей способности справиться с этими обстоятельствами. Это частично определяется их субъективной способностью влиять или контролировать ситуацию. Важно понимать, что субъективный контроль, который обеспечиваю защитную реакцию, не **требует точной оценки**. Это исключительно восприятие контроля, даже если оно иллюзорно. Чтобы наглядно показать, давайте рассмотрим пример ребенка, который регулярно подвергается насилию. Определенно, что насилие в детском возрасте – это стрессор. Тем не менее, не у всех детей, которые испытывали в детстве насилие, развиваются тревожные расстройства.

□ Почему такое может быть? Возможно, один ребенок, подвергающийся насилию, может прийти к (ложной) мысли, что если она будет «хорошей девочкой», то сможет контролировать или предотвратить насилие. Такая оценка может быть направлена на защиту ребенка от тревоги, создавая иллюзию, что она своими действиями может контролировать насилие. Таким образом, там мысль может служить буфером против развития тревожного расстройства. И наоборот, другой ребенок-жертва насилия может оценивать свои способности справляться с насилием иначе. Она может сделать более точный вывод, что она никак не может предотвратить насилие. Забавно, что чем точнее она оценивает недостаток контроля над ситуацией, тем больше риск, что у нее в дальнейшем разовьется тревожное расстройство.

□ Таким образом, вторичное оценивание включает в себя то, как люди оценивают собственные способности справляться со стрессом. Другими словами, смогу ли они успешно справиться со стрессогенными факторами или нет? Точность оценки не имеет значения.

□ **Как показывают примеры, рассмотренные выше, главная причина в**

различии индивидуальной реакции на стрессы – это то, что люди по разному оценивают одно и тоже событие (Лазарус и Фолкман, 1984). Их когнитивное оценивание в свою очередь оказывает влияние на то, будут ли они испытывать тревогу или нет.