

**большое количество страхов,
неуверенность, ответственность**

Общее описание

Тревожный ' тип отличается ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонен ожидать неприятности. Для данного типа характерны постоянные сомнения в правильности своих поступков и мыслей, стремление сглаживать и избегать конфликтов любой ценой.

Тревожность выражается в мнительности, чувстве обеспокоенности, не имеющем под собой видимых причин, но вызываемом внутренними коллизиями. Тревожные люди проявляют повышенную боязливость с детства – боятся засыпать в темноте или в одиночестве, испытывают страх перед собаками, грозой, сторонятся других детей, потому что они могут их дразнить. От нападений они предпочитают не защищаться, поэтому часто становятся мишенями для шуток или «козлами отпущения» в группе.

Во взрослой жизни страх поглощает такого человека меньше, чем ребенка. Окружающие люди не представляются ему столь угрожающими, поэтому их тревожность не столь бросается в глаза. Но остается неспособность отстаивать свою позицию в спорах, особенно в ситуациях, когда противник показывает силу. Поэтому у таких людей могут наблюдаться проявления робости, иногда покорности и униженности.

В ряде случаев тревожные люди компенсируют свою неуверенность путем самоуверенного и даже дерзкого поведения, однако такие реакции чаще всего возникают только в экстремальных ситуациях, когда нет возможности воспользоваться другими способами защиты своего «Я».

Социально адаптивные черты

- высокая ответственность;
- обязательность, исполнительность;
- строгое следование нормам, правилам;
- способность рассчитывать свои силы;
- самокритичность;
- надежность и постоянство привязанностей;
- доброжелательность.

Дезадаптивные особенности

- заниженная самооценка (постоянные сомнения в себе, в своих суждениях и поступках);
- ранимость;
- нерешительность;
- неумение дать отпор;
- низкая устойчивость в стрессовых ситуациях, ощущение беспомощности, неуверенности, бессилия перед внешними факторами;
- низкая продуктивность деятельности;
- тенденция «прилипать» к обстоятельствам и людям;
- молчаливое согласие с несправедливым, но привычным ходом событий.

Стрессогенные ситуации

- незнакомый круг общения;
- необходимость принимать решения в условиях дефицита информации, лимита времени;
- ситуации, требующие мобилизации усилий, выносливости и уверенности в себе (публичные выступления, экзамены, соревнования и т.п.);
- несправедливые обвинения, насмешки;
- болезнь или смерть близких людей, разговоры о смерти;
- одиночество.

Типичные способы совладания со стрессом

- все виды психологических защит, в том числе – «уход в болезнь».

Профессиональные особенности

Лица тревожного типа достигают больших успехов практически в любой деятельности в связи с развитой критичностью и стремлением к постоянному самосовершенствованию.

Некоторые виды профессий непосредственно связаны с доминированием тревожности (например, оперативно-розыскная деятельность, спорт, творческие профессии). Многие достижения формируются у таких людей по принципу гиперкомпенсации.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- выполнение простых, монотонных, предсказуемых операций, не связанных с эмоциональным напряжением;
- точно определенные права и обязанности;
- однозначные и благоприятные отношения с другими людьми;
- поощрения за успехи.