

**Михайленко Ольга Николаевна**

педагог-психолог

МДОУ «Хомутовский Д/С №1»

с. Хомутово, Иркутская область

## **ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

***Аннотация:** статья посвящена феномену детской тревожности. Автором рассматриваются ее виды, типы, признаки, а также влияние тревожности на структуру личности ребенка. В статье предоставлены названия тестов для исследования тревожности. Отмечено, что данная проблема мало изучена и требует дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** тревожность, страх, симптомы, виды, типы, детский возраст, тест, методика.*

Проблемой тревожности занимались ведущие психологи научного знания. Термин «тревога» является многогранным и имеет некоторую семантическую неопределенность, поэтому в психологических исследованиях используется в различных значениях.

Термином «тревога» чаще всего пользуются для описания неприятного эмоционального состояния, характеризующегося ощущениями напряжения субъекта, для описания ожидания неблагоприятного события. Такое состояние возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и является обусловлено неосознанным источником опасности.

Тревожность как черта, как свойство личности может характеризоваться относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях и реагировать на такие ситуации усилением состояния тревоги. Проявления тревожности на действия различных стрессоров всегда индивидуальны. Личность с выраженной тревожностью чаще всего воспринимает окружающий мир как мир, который несет потенциальную угрозу или опасность, в отличие от личности с низким уровнем тревожности.

Тревожность в психолого-педагогической литературе рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятного, предчувствие угрожающей опасности.

Т.В. Позднякова описывает, что на физиологическом уровне тревожность может проявляться в усилении сердцебиения, учащенном дыхании, повышенном артериальном давлении, возрастании общей возбудимости, сниженных порогах чувствительности, в проявлениях, когда ранее нейтральные стимулы стали приобретать эмоционально значимую окраску.

А.М. Прихожан описывает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, появление предчувствия грозящей опасности является выражением неудовлетворенности значимых для человека потребностей.

Р. Мэй описывал тревожность как состояние человеческого существа в конфликте с небытием, в конфликте, который З. Фрейд мифологически изображал в своем инстинкте смерти. С одной стороны это борьба против чего-то в самом себе, с другой стороны борьба за существование, за возможность реализации своих возможностей.

Классической работой З. Фрейда по проблемам тревожности считается книга «Торможение. Симптом. Тревожность», которая была переведена на русский язык и издана под названием «Страх». З.Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, которое является сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности определяется как переживание неопределенности и чувство беспомощности.

Тревожность можно охарактеризовать тремя основными признаками:

- специфическими чувствами неприятного;
- соматическими реакциями соответствующего характера, прежде всего учащенным сердцебиением, повышенным давлением и т. д.;
- тем, что человек осознает это переживания.

З. Фрейд выделял три основных вида тревожности:

- объективная (реальный страх), как реакция на опасность во внешнем мире;
- невротическая, направленная на опасность неопределенного характера;

– моральная тревожность, которая рассматривается как «тревожность совести».

Значительные проблемы в психолого-педагогической литературе связаны с соотношением понятий тревожности и страха. Разграничение понятий тревожность и страх произошло только в XX веке и связано это с именем С. Кьергегора, который последовательно разводил конкретный страх, неопределенный, безотчетный страх.

Состояние тревоги и страха имеют общую антологическую основу, но на самом деле они различны. Страх имеет определенный объект, который можно проанализировать, вытерпеть и т. д. У состояния тревоги такого проявления нет. Человек может оказывать влияние на это состояние, на объект страха и изменять свое отношение.

С тревогой дела обстоят несколько иначе, так как у тревоги нет объекта. Именно поэтому изменение отношения к данному объекту невозможно. Человек, который охвачен тревогой, предоставлен этому состоянию полностью и лишен всякой опоры.

Страх и тревога разные по своему происхождению, но неразделимы. Они не просто взаимосвязаны, но часто обуславливают друг друга.

А.И. Захаров описывал в своих работах, тревогу, в отличие от страха, как не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, которое может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

В международной клинической практике принято рассматривать две наиболее распространенные классификации (DSM-III-R – Диагностическое и статистическое руководство по психическим заболеваниям Американской Ассоциации Психиатров (АРА) и ICD – 10-я версия Международной Классифика-

ции болезней), которые выделяют тревожные нарушения, встречающиеся во всех возрастных группах, и особо говорят о расстройствах, типичных для детского возраста. Формы тревожности, описанные в данных видах классификации, могут существовать как изолированный синдром, так наблюдаться в рамках других нарушений.

В рамках классификации DSM-III-R выделяется три вида тревожности, в которых тревога играет ведущую роль:

- это расстройство изоляции, которое чаще всего проявляется при разлуке;
- это реакция избегания;
- чрезмерная тревожность.

Тревожное состояние при разлуке особенно свойственно детям младшего возраста, которые зависят от лиц их опекающих, и может возникать в связи с тем, что дети переживают некоторые возрастные страхи. Часто предчувствие разлуки может привести к возникновению разных болезненных состояний, таких как рвота, головные боли, повышение температуры тела, которые никак не связаны с соматическими заболеваниями. Иногда могут проявляться такие реакции как вспышки раздражения, истерический плач, категорические требования не оставлять его и т. д.

Такие реакции могут проявляться как у детей дошкольного возраста, так и детей 18 лет, продолжительность таких состояний, как правило, длиться не более двух недель.

В классификации ICD-10 такое состояние классифицируется под названием «тревожное расстройство в связи со страхами разлуки в детском возрасте».

Такой тип проявления тревожности, как поведение избегания, также может проявляться в детском возрасте. Характеризуется такой тип тревожности устойчивым и чрезмерным избеганием контактов с незнакомыми людьми, что приводит к нарушению функции социализации. Но при всем этом ребенок не утрачивает контакта с близкими людьми. Такое расстройство может длиться более 6 месяцев.

В классификации ICD-10 описанная категория тревожных расстройств присутствует в разделе «Социальное тревожное расстройство детского возраста».

«Расстройство в виде чрезмерной тревожности» рассматривается как вид тревожных расстройств детского возраста. Одной из главных особенностей такого нарушения является переживание очень высокого уровня тревожности, которая не имеет реальных оснований. Ребенок с таким расстройством застенчивый и практически постоянно беспокоится о событиях, которые может быть произойдут. Такому ребенку необходима постоянная моральная поддержка со стороны взрослого.

В психологической литературе принято выделять два типа тревожности. Один из них – это так называемая ситуативная тревожность, то есть, тревожность, порождаемая определенной конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Ситуативная тревожность выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, который позволяет человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникшей проблемы.

Другим видом является личностная тревожность. Такая тревожность часто рассматривается как личностная черта, которая может проявляться в постоянной склонности к переживанию тревожности в самых разных жизненных ситуациях. Такой тип тревожности часто характеризуется возникновением безотчетного страха, ощущением угрозы неопределенного характера, готовностью человека воспринимать любое событие как опасное. Дети подверженные такому состоянию, практически всегда находятся в настороженном и подавленном настроении, у таких детей проявляются затруднения в установлении контактов с окружающим миром. Окружающий мир такими детьми воспринимается как пугающий и враждебный.

Формы тревожности рассматриваются как особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального его выражения в поведенческих характеристиках, в общении и деятельности. А.М. Прихожан подтвердила наличие двух основных категорий тревожности:

– открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

– скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфическое поведение.

Замаскированная тревожность рассматривается как форма поведения, которая может иметь вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, которые порождаются тревожностью, и позволяет человеку переживать ее в более мягком виде и не проявляться вовне.

К числу таких масок относятся агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность, лживость и т. д. Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова к маскам относят и случаи соматизации симптомов тревоги, «уход в болезнь». «Маски» тревожности у человека встречаются достаточно рано, еще в дошкольном возрасте. Такие маски не только являются защитой, образованной по реактивному типу, но и способами регуляции и компенсации тревоги. На основе этого можно выстроить направление работы по преодолению тревожности.

Дети с высоким уровнем тревожности имеют склонность к вредным привычкам невротического характера. Манипуляции с собственным телом снижают у ребенка эмоциональное напряжение, успокаивают.

Одним из важных вопросов в психолого-педагогической литературе является вопрос о причинах устойчивой тревожности и вместе с тем является наименее исследованным аспектов в этой области.

При понимании тревожности как свойства темперамента в качестве основного фактора причинами могут быть природные предпосылки как свойства нервной и эндокринной системы, как слабость нервных процессов.

Так как тревожность понимается как относительно устойчивая личностная характеристика, то мы обращаем внимание на роль личностных и социальных факторов в возникновении и закреплении тревожности, прежде всего как особенности в общении.

Г.С. Салливен один из первых описывал тревожность как межличностный феномен, был создателем интерперсональной теории психиатрии. Он утверждал, что единственным источником тревожности является значимый человек, в то время как страх связан с возможностью депривации общих потребностей. Поэтому он утверждал, что:

- тревожность порождается межличностными отношениями;
- потребность в избегании или устранении тревожности приравнивается к потребности в межличностной надежности и безопасности.

Г.С. Салливен утверждал, что если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то развиваться тревожности он не даст.

Центральная роль в появлении тревожности как следствие неудовлетворения потребности в межличностной надежности подчеркивается и в работах К. Хорни.

Она особо подчеркивала роль среды в возникновении тревожности у ребенка. У ребенка имеются определенные межличностные потребности: в любви, заботе, одобрении со стороны других, в определенных столкновениях, с желаниями и волей других.

Некоторые психологи, и врачи придерживаются мнения, что тревожность может передаваться ребенку от напряженной, тревожной матери и может возникать вследствие неуверенности ребенка в родительской любви и поддержке. Эти утверждения поддерживали такие авторы А. И. Захаров, Т. Лири, Раттер и др.

Понимание тревожности как относительно устойчивой личностной характеристики заставляет обратить особое внимание на роль в ее возникновении и закреплении личностных и социальных факторов, прежде всего, особенностей общения.

Для исследования тревожности используется «Детский тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен. Для определения уровня личной тревожности у подростков – «Шкалы личной тревожности», разработанный А.М. Прихожан.

### ***Список литературы***

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – М.: Пер Сэ.
2. Астапов В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография / В.М. Астапов, Е.Е. Малкова. – М.: МПСИ, 2011.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модек».
4. Фрейд З. Торможение, симптом и страх / З. Фрейд // Ежегодник. Человек: образ и сущность. Перцепция страха. – 1991.
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – М.: Канон+РООИ «Реабилитация».