**Понятие тревожности в детской психологии.**

*Серегина Светлана Владимировна*

*педагог-психолог*

*МАДОУ «Детский сад №72 общеразвивающего вида» г.Сыктывкар*

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие его основные свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому, проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной [1; 5].

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию беспокойства, тревоги.

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины 19 века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность».

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги З.Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины [1; 8].

В настоящее время изучению состояния тревоги посвящено большое количество работ. Для достаточно полного анализа важное значение имеет уточнение некоторых особенностей данного понятия.

В современной научно-популярной литературе часто смешиваются понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем не идентичные термины. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.). Помимо физиологических, существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы.

Состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное, иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость выше, чем в обычном, спокойном состоянии. В связи с этим различают мобилизирующую тревогу, которая дает дополнительный импульс и расслабляющую, которая парализует человека [2; 41.

Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/ или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» (Психологический словарь, 1997, с.386) [1; 10].

Схожее определение дает С.С. Степанов: «Тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойство нервной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрасте главной причиной тревожности бывают нарушения детско-родительских отношений [1; 12].

Часто рядом с термином «тревога» употребляется термин «страх». С точки зрения Захарова А.И. и в страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. Если страх аффективное (эмоционально-заостренное) ограниченное в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально-заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Захаров А.И. указывает на то, что в самом общем виде страх делится на ситуационный и личностный. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей человека обстановке. Часто он проявляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач [3; 9].

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, способен проявиться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга. Захаров А.И. в своих работах отмечал, что страх бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страх предопределен ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Тревога, в отличие от страха, не всегда отрицательно воспринимаемое чувством собственного достоинства, ответственности за жизнь, как своей, так и близких людей, сверхчувствительных к своему положению и признанию среди окружающих [3; 10].

По мнению психологов (Кочубей Б.И., Новиковой Е.В., Прихожан А.М.) страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналогии в форме более устойчивых психических состояний: страх в виде болезни, а тревога – в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и тревога – ситуативно-обусловленные психические феномены, то болезнь и тревожность, наоборот, личностно-мотивационный, соответственно более устойчивый.

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 неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх [4; 18].

Поскольку объединяющим началом для тревоги и страха будет чувство беспокойства, то рассмотрим его поведение.

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным голосом, часто от волнения замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное, внутри все «опускается», холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, щемит в области сердца, ладони становятся влажными, а человек весь «обливается» холодным потом.

Перечисленные симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма. Для состояния беспокойства с преобладанием болезни типичны медлительность, скованность. Речь невыразительна, настроение временами мрачное, подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, нет апатии, сохраняется достаточная активность в других, незатронутых страхом сферах жизнедеятельности [4; 19-20].

При беспокойстве с преобладанием тревожности отмечают длительное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, ощущение нужности, устраняющее в ряде случаев страх одиночества. Стремление все согласовать предусматривает предупреждение самой возможности проявления какой-нибудь неприятной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное.

На физическом уровне реакция тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащения дыхания, повышения артериального давления, возрастания общей возбудимости, снижение порога чувствительности [3; 14].

На психологическом уровне реакция тревожности ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и неудачи.

Захаров А.И., Прихожан А.М. и другие психологи указывают на то, что последствия тревожности разнообразны и, по существу, нет ни одной психологической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные изменения. В первую очередь, это относится к эмоциональной сфере, когда все чувства пропитываются тревожной окраской. В ряде случаев тревога поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств. Это проявляется в исчезновения ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущение полной жизни. Вместо них развиваются хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Развивающееся под влиянием тревоги состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только в виде общей заторможенности, но в виде импульсивных действий [3; 17].

Тревожность уродует мышление, которое становится все более хаотичным, скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями, теряет гибкость. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то, или не так, как требуется, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство, воображение. Все новое, неизвестное воспринимается с долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер.

Тревожность подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, неустойчивость и упорство в достижении цели. Такой человек заранее настраивает на неудачу и часто терпит поражение, убеждаясь в своей неспособности.

В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, заглушающих остроту переживаний.

Но самое главное – взрослый человек, который в свое время не избавился от тревожности, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, страхи, тревоги ребенку.

При длительно действующей тревожности, искажающей эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Психологические изменения под влиянием тревоги приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой нет выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной жизнью [4; 22].

Таким образом, в настоящее время существуют разные подходы к трактовке понятий тревога и тревожность. Но, мнение многих авторов сводится к тому, что тревожность может быть как личностной, так и ситуативной, тревога используется для описания неприятного по своей окраске психологического состояния, которое характеризуются субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системой.

Список использованной литературы

1. Л.М. Костина. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб: Речь, 2001.
2. Лютоева Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми: СПб: ООО «Издательство «Речь», 2000.
3. А.И. Захаров. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» - СПб: «Издательство «Союз», 2000.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСН; Воронеж: «МОДЭК», 2000.