

Тревога и тревожность - что это такое?

Уважаемые педагоги. Предлагаем Вам ознакомиться с информацией о школьной тревожности у обучающихся. Данный материал будет интересен психологам, педагогам, родителям.

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог, педагог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Практически каждый психолог, работающий в образовательном учреждении, знает о существовании явления школьной тревожности, диагностирует ее и ставит подобные «психологические диагнозы» учащимся, выстраивает работу по ее профилактике и коррекции. Известны варианты проявления школьной тревожности в поведении учащихся и их динамика с первого по одиннадцатый класс, признается, что она отрицательно влияет на уровень школьной адаптации детей, успешность освоения ими учебных программ, процесс формирования личности и т. д. Слово сочетание «школьная тревожность», по сути, является понятием-фантомом: все знают, что она есть, но далеко не все задаются вопросом о том, что же она собой представляет.

Мы полагаем, что ответ на этот вопрос в потенциале содержит в себе и основные направления работы с учащимися, подверженными школьной тревожности, и возможные ограничения подобной работы. Поэтому прежде чем обратиться к методам практической работы со школьной тревожностью, мы предлагаем небольшую теоретическую справку о сущности этого явления. Она содержит в себе информацию о природе и функциях тревоги и тревожности в широком смысле этих слов, об особенностях школьной тревожности и ее возрастной динамике.

Общепсихологические представления о тревоге и тревожности

Хотя практикующие психологи в повседневном профессиональном общении употребляют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы, для психологической науки эти понятия неравнозначны. В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность». В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Конкретизация этого определения позволяет рассматривать тревогу как *неблагоприятное* по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями *напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий* (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Оригинальное представление о сущности тревоги и страха предложено экзистенциальной психологией и философией. В экзистенциализме тревога понимается как результат осознания и переживания того, что все имеет преходящий характер, скрытого осознания нашей неизбежной конечности. В силу этого она естественна и неустранима, в то время как страх вызывается более или менее идентифицируемыми индивидом стимулами (объектами, событиями, мыслями, воспоминаниями) и вследствие этого более подконтролен ему. При этом подчеркивается, что тревожиться может только человек как наделенное самосознанием существо (Мэй Р., 2001; Тиллих П., 1995 и др).

В нашей работе мы будем опираться на представление о тревоге как *эмоциональном состоянии, возникающему человека в результате антиципации им опасности фрустрации значимых*

для него потребностей, прежде всего социальных. При этом источник тревоги может оставаться неосознанным. Тревога, как и любое другое психическое переживание, непосредственно связана с ведущими мотивами и потребностями личности и призвана регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации (Вилюнас В. К., 1990).

Соответственно, тревога — это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.). Тревога выполняет несколько важнейших функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности.

Следует отметить, что, хотя на уровне субъективного переживания тревога скорее является негативным состоянием, ее воздействие на поведение и деятельность человека неоднозначно.

Именно тревога иногда становится фактором мобилизации потенциальных возможностей. Неслучайно в концепции Г. Селье тревога анализируется как первая фаза общего адаптационного синдрома (Селье Г., 1992). А само слово «тревога», появившееся в русском языке около трехсот лет назад, изначально означало «знак к битве».

В связи с этим в психологии выделяют два вида тревоги: *мобилизующую* и *расслабляющую*. Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения (Левитов Н. Д., 1969; Лютова Е. К., Моница Г. Б., 2001).

Вопрос о том, какой вид тревоги будет чаще испытывать человек, во многом решается в детстве; важную роль здесь играет стиль взаимодействия ребенка со значимыми другими. Причины склонности испытывать расслабляющую тревогу исследователи видят прежде всего в формировании у ребенка так называемой «*выученной беспомощности*», которая, закрепившись, резко снижает эффективность учебной деятельности (Гошек В., 1983; Рейковский Я., 1974; Ротенберг В. С, Бондаренко С. М., 1988). Второй фактор, определяющий характер «тревожного опосредования» деятельности, — это *интенсивность* данного психического состояния.

Исследованиями показано, что состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается человек. Ф. Б. Березин, анализируя «яркость» переживания тревоги, выделил в нем шесть уровней, объединив их названием «*явления тревожного ряда*».

Тревоге наименьшей интенсивности соответствует *ощущение внутренней напряженности*, выражающееся в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Оно не несет в себе признаков угрозы, а служит сигналом приближения более выраженных тревожных явлений. Данный уровень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение.

На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяется или дополняется *гиперестезическими реакциями*, благодаря которым ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении — отрицательную эмоциональную окраску (на этом основана раздражительность, которая, по сути, представляет собой недифференцированное реагирование).

Третий уровень — *собственно тревога* — проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности, которое может перерасти в *страх* (четвертый уровень) — состояние, возникающее при нарастании тревоги и проявляющееся в опредмечивании неопределенной опасности. При этом объекты, идентифицированные как «пугающие», необязательно отражают реальную причину тревоги.

Пятый уровень назван *ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы*. Оно возникает в результате нарастания тревоги и переживании невозможности избежать опасности, неминуемой катастрофы, что связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги.

Наиболее интенсивное проявление тревоги (шестой уровень) — *тревожно-боязливое возбуждение* — выражается в потребности в двигательной разрядке, поиске помощи, что максимально дезорганизует поведение человека (Березин Ф. Б., 1988).

Существует несколько точек зрения на взаимосвязь интенсивности переживания тревоги и эффективности опосредуемой им деятельности (Морган У. П., Эликсон К. А., 1990).

Согласно *теории перевернутого U*, опирающейся на известный закон Йеркса—Додсона, тревога до определенной степени может стимулировать деятельность, но, преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает производить расслабляющий эффект (Ханин Ю. Л., 1976; рис. 1).

Пороговая теория утверждает, что у каждого индивида существует свой порог возбуждения, за которым эффективность деятельности резко (дискретно) падает (Карольчак-Бернацка Б. Б., 1983; рис. 2).

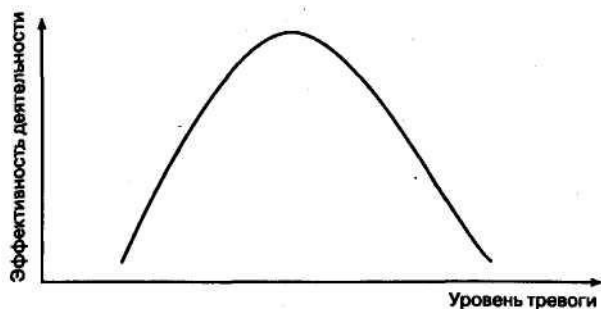


Рис. 1. Закон Йеркса—Додсона

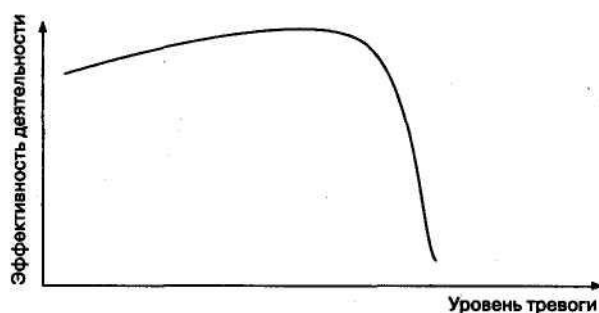


Рис. 2. Пороговая теория

Очевидно, что обобщающим моментом этих теорий выступает представление о том, что деорганизирующим эффектом обладает интенсивная тревога. Для практикующих психологов именно она представляет наибольший интерес, поскольку этот вид тревоги, в субъективном опыте клиентов, является «проблемным». Ниже мы постараемся охарактеризовать *расслабляющую тревогу*.

Состояние расслабляющей тревоги, как и любое другое психическое состояние, находит свое выражение на разных уровнях человеческой организации (физиологическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом).

На физиологическом уровне тревога проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, появлении сухости во рту, слабости в ногах и т. д.

Эмоциональный уровень характеризуется переживанием беспомощности, бессилия, незащищенности, амбивалентностью чувств, порождающей затруднения в принятии решений и целеполагании (*когнитивный уровень*).

Наибольшее разнообразие встречается среди *поведенческих* проявлений тревоги — бесцельное хождение по помещению, грызение ногтей, качание на стуле, стук пальцами по столу, тербление волос, кручение в руках разных предметов и т. д.

Очевидно, что тревога, оказывающая дезорганизирующее влияние на деятельность, — это крайне неблагоприятное для человека состояние, требующее преодоления или трансформации. Совладание с этим состоянием возможно следующими путями (Астапов В. М., 1992):

- преодоление состояния за счет надситуативной активности в (потенциально) опасной ситуации;
- трансформация состояния в определенное поведение (уклонение, сопротивление, ступор);
- вытеснение состояния тревоги с помощью психологических защит.

Итак, состояние тревоги возникает как функция (потенциально) опасной ситуации и личностных особенностей человека, связанных с ее интерпретацией. В этой связи особого внимания заслуживает невротическая тревога — тревога, формирующаяся на основе внутриличностных противоречий (например, из-за завышенного уровня притязаний, недостаточной нравственной

обоснованности мотивов и т. д.). Она может привести к неадекватному представлению о существовании угрозы для личности со стороны других людей, собственного тела, результатов собственных действий и т. д., и таким образом, по сути, нивелирует значение ситуации в развитии состояния тревоги. Формирование у человека невротической тревоги является признаком невротизации личности и требует психотерапевтической помощи (Ясперс К., 2001).

В отличие от тревоги, *тревожность* в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985).

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия («Краткий психологический словарь», 1985), вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы.

В настоящее время отношение к явлению тревожности в российской психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становятся менее однозначными и категоричными. Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой *оптимальный уровень тревожности*, так называемая *полезная тревожность*, которая является необходимым условием развития личности.

Исследования А. М. Прихожан (2001) показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие *варианты переживания и преодоления тревожности*.

✓ *Открытая тревожность*—сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

✓ *Скрытая тревожность* — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т. д.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!»), связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

- уход от ситуации.

Таким образом, следует заметить, что состояние тревоги или тревожность как психическое свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. С этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от

тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга» (Прихожан А. М., 1998; см. рис. 3).

Расшифровать механизм «замкнутого психологического круга» можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективно неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком.

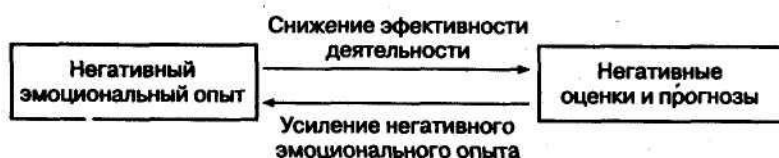


Рис. 3. Механизм «замкнутого психологического круга»

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у практикующих психологов (да и не только) не вызывает сомнений, ее проявления в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т. д. (Прихожан А. М., 2001).

Подводя итог анализу результатов исследований, посвященных проблемам тревоги и тревожности, можно отметить следующие существенные моменты.

□ В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность — как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно.

□ Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного человека состоянию. В целом, эффект может быть как мобилизующий, так и дезорганизующий, причем чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизующий эффект.

□ Тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить к формированию «выученной беспомощности».

□ Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Наблюдение тревожного поведения «со стороны» также зачастую затруднительно в силу того, что тревожность может маскироваться под другие поведенческие проявления.

Исходя из общетеоретических представлений о сущности тревоги как психического состояния и тревожности как психического свойства далее мы подробно рассмотрим специфику тревожности в детском возрасте и ее особое проявление — *школьную тревожность*.

Материал подготовлен Ириной Ереминой по книге Микляевой А. В., Румянцевой П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция