Университет Российской Академии Образования.

Психологический факультет.

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: «Тревога и тревожные состояния личности»

Выполнил: студент 6 курса

Голенков. В.С

Научный руководитель:

Скрипкина Т.П.

Москва

г

Оглавление

Введение

Глава 1. Тревога и тревожность

.1 Понятие тревога и тревожность

1.2 Виды тревоги

1.3 Уровни тревоги

Глава 2. Тревога и тревожные состояния личности

2.1 Формы тревожности

2.2 Проявление тревожности в дошкольном возрасте

2.3 Проявление тревоги в младшем школьном возрасте

2.4 Проявление тревожности в школьном возрасте

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Прежде чем говорить о том, что такое тревога и тревожные состояния личности хотелось бы упомянуть, о том какие взгляды были у современных психологов на тревогу и тревожность.

В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя полвека назад эти различия были неочевидными. Сейчас подобная терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии и позволяет проанализировать это явление через категории психического состояния и психического свойства. В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность - как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно.

Теперь будем переходить постепенно к тому объему информации, который относится к видам тревоги, уровням тревоги, понятию тревоги и тревожности, формам тревожности и, в общем, то тому, как это отражается на состоянии личности.

Глава 1. Тревога и тревожность

.1 Понятие тревога и тревожность

Понятие тревоги было введено в психологию 3. Фрейдом, который разводил страх как таковой, конкретный страх (нем. Furcht) и неопределенный, безотчетный страх. Тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер (нем. Angst). В философии подобное разграничение было предложено С. Кьеркегором, и в настоящее время чрезвычайно актуально в философско-психологической системе экзистенциализма. Дифференциация тревоги и страха по принципу, предложенному 3. Фрейдом, поддерживается и многими современными исследователями. Считается, что, в отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх.

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.

1.2 Виды тревоги

Нормальная и мобилизационная тревога. Возникает эпизодически и способствует мобилизации физических и психических ресурсов человека. Характерна для психически здоровых, сценичных, активно действующих личностей.

Личностная тревога или тревожность. Является относительно стабильной личностной характеристикой и чертой характера, определяющей низкий порог возникновения реакции тревоги. Характерна для тревожных, ананкастных и зависимых личностей.

Ситуационная тревога - состояние тревоги, возникающее только при стрессовой ситуации и прекращающееся при ее завершении.

Социальная тревога - тревога, часто сопровождающаяся страхом, возникающим при взаимодействии с социумом. У этих людей выражен страх публичных выступлений и действий, страх общения с чиновниками, они избегают социальных контактов (особенно с незнакомыми людьми), чрезмерно озабочены мнением окружающих о себе, боятся негативных оценок и отвержения. Если эти расстройства достигают степени клинически оформленного состояния с вегетативными, психологическими и поведенческими расстройствами, согласно МКБ-10 (МКБ-10-Международная классификация болезней 10-го пересмотра) они классифицируются, как социальные фобии - F40.1

Социальные фобии. Боязнь пристального внимания со стороны других людей, ведущая к избеганию социальных ситуаций.

Невротическая тревога - хроническое, клинически оформленное состояние, которое сопровождается страхом, тревогой, паническими, обсессивно-фобическими, генерализованным тревожным расстройством, а также вегетативными, психологическими и поведенческими расстройствами. Она лишает человека способности к нормальной жизнедеятельности.

1.3 Уровни тревоги

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. Он 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.

Существует несколько точек зрения на взаимосвязь интенсивности переживания тревоги и эффективности опосредуемой им деятельности.

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

Глава 2. Тревога и тревожные состояния личности

2.1 Формы тревожности

Под формой тревожности мы понимаем особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающих способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка, подростка к этому переживанию.

Изучение форм тревожности проводилось в процессе индивидуальной и групповой практической психологической работы с детьми и подростками. Известно, что существует 2 категории тревожности: 1. открытая - сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; 2. скрытая - в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения.

Внутри этих категорий были выявлены и подверглись специальному анализу различные формы тревожности. Выделяются три формы открытой тревожности.

Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность - сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с ней индивид не может.

Регулируемая и компенсируемая тревожность, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с имеющейся у них тревожностью. По характеристикам используемых для этих целей способов внутри этой формы выделились две субформы: а) снижение уровня тревожности и б) использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности. Эта форма тревожности встречается преимущественно в младшем школьном и раннем юношеском возрастах, т.е. в периодах, характеризуемых как стабильные.

Важной характеристикой обеих форм является то, что тревожность оценивается детьми как неприятное, тяжелое переживание, от которого они хотели бы избавиться.

Культивируемая тревожность - в этом случае, в отличие от озвученных выше, тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого. Культивируемая тревожность выступает в нескольких вариантах. Во-первых, она может признаться индивидом как основной регулятор его активности, обеспечивающий его организованность, ответственность. Во-вторых, она может выступать как некая мировоззренческая и ценностная установка. В-третьих, она нередко проявляется в поиске определенной «условной выгоде от наличия тревожности и выражается через усиление симптомов. В некоторых случаях у одного испытуемого встречались одновременно два или даже все три варианта.

Как разновидность культивируемой тревожности может быть рассмотрена форма, которую мы условно назвали «магической». В этом случае ребенок, подросток как бы «заклинает злые силы» с помощью постоянного проигрывания в уме наиболее тревожащих его событий, постоянных разговоров о них, не освобождаясь, однако, от страха перед ними, а еще более усиливая его по механизму «заколдованного психологического круга».

Говоря о формах тревожности, нельзя не коснуться также проблемы так называемой «замаскированной» тревожности. «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Выделяют агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги). Агрессивно-тревожный тип наиболее часто встречается в дошкольном и подростковом возрасте и при открытых, и при скрытых формах тревожности как в виде прямого выражения агрессивных форм поведения. Тревожно-зависимый тип наиболее часто встречается при открытых формах тревожности. Особенно при острой, нерегулируемой и культивируемой формах.

2.2 Проявление тревожности в дошкольном возрасте

Тревога представляет собой расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда ещё нет (и может не быть) реальной опасности для человека, но он ждет её, причём пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины.

Принято считать, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда.

З.Фрейд признавал необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх - реакция на конкретную опасность, тогда как тревожность - реакция на опасность, не известную и не определяемую. Считая, что понимание тревожности имеет чрезвычайно большое значение для объяснения психической жизни человека, Фрейд скрупулезно подходил к анализу данного явления, неоднократно пересматривал и уточнял свою концепцию - главным образом в тех ее частях, которые касаются причин и

функций тревожности. Фрейд определял тревожность как неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности. Содержание тревожности - чувства неопределенности и беспомощности.

Тревожность характеризуется тремя основными признаками - специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения); осознанием этого переживания. Первоначально Фрейд допускал и существование бессознательной тревожности, однако затем пришел к заключению, что это состояние переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения справляться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго.

Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она стала рассматриваться в русле исследований психологической защиты (А. Фрейд и др.) По мнению Фрейда, тревожность выступает повторением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанными в прошлом опыте переживаниями беспомощности. Прообразом таких ситуаций является травма рождения. Эта идея в дальнейшем, вплоть до наших дней, активно разрабатывалась, причем порой в неожиданных формах.

Фрейд выделял три основных вида тревожности: 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью; 2) невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной; 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Анализ невротической тревожности позволил Фрейду выделить два ее основных отличия от объективной. То есть от реального страха. Невротическая тревожность отличается от объективной «в том, что опасность является внутренней, а не внешней, и в том, что она сознательно не признается». Основной источник невротической тревожности - боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений. Невротическая тревожность, по Фрейду, может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает Фрейд, тревожный человек носит повсюду с собой и которая всегда готова прикрепиться к любому более или менее подходящему объекту (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, - боязнь высоты, змей, толпы, грома и т.п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью.

Несмотря на то, что в наши дни идеи классического психоанализа уже не столь популярны в психологическом сообществе, как в прежние времена, необходимо признать, что представления Фрейда на долгие годы, вплоть до наших дней, определили основные направления изучения тревожности.

Проблема тревожности получила дальнейшее развитие в русле неофрейдизма, в первую очередь в работах Г.С. Салливана, К. Хорни и Э. Фромма .

Э. Фромм подчеркивал, что основным источником тревожности, внутреннего беспокойства является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности, чувствующей в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества. Основным путем разрешения этой ситуации Э. Фромм считал самые различные формы любви между людьми. Недаром один из первых разделов своей книги «Искусство любви» он назвал «Любовь - разрешение проблемы человеческого существования».

Г.С.Салливен говоря о тревожности, использует понятия из психосоматики. Он отмечает, что удовлетворение биологических влечений обычно сопровождается снятием физического напряжения, как во внутренних органах, так и в скелетных мышцах; происходит это непроизвольно. Под действием парасимпатической нервной системы расслабляются внутренние органы (удовлетворение снимает необходимость в дальнейших действиях), и внешняя мускулатура, находящаяся под контролем ЦНС, также стремиться к редукции напряжения.

По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

В.В. Давыдов трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают.

В состав тревожности входят понятия: «тревога», «страх», «беспокойство». Рассмотрим сущность каждого. Страх - аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. Тревога - эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха - не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувства беспокойства. Оно проявляется в наличии лишних движений или, наоборот, неподвижности. Человек теряется, говорит дрожащим голосом, либо совсем замолкает.

Страх может проявляться в виде возбуждённого или подавленного эмоционального состояния. Чаще всего при усилении страха его высшая форма - ужас - сопровождается именно подавленным состоянием, депрессией.

Некоторые философы, особенно те, которые подходят к этому явлению с чисто моральных позиций, считают страх вредной эмоцией с плохими последствиями. Другие философы, особенно те, которые рассматривают страх как преимущественно биологическое явление, наоборот, считают это состояние полезным, поскольку оно оповещает об опасных ситуациях. Обе точки зрения не взаимоисключающие, так как эмоция страха, как и ощущение, боли, обеспечивает самосохранение индивида, и становится непродуктивной или опасной лишь в наиболее интенсивных и длительных проявлениях.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная). Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности). Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

А.И. Захаров обращает внимание на то, что в старшем дошкольном возрасте тревожность ещё не является устойчивой чертой характера, имеет ситуационные проявления, так как у ребёнка именно в период дошкольного детства происходит становление личности.

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных: с процессом обучения, учебная тревожность; с представлениями о себе - самооценочная тревожность; с общением - межличностная тревожность. Помимо разновидностей тревожности, рассматривается и её уровневое строение.

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме.

Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова выделяют три уровня тревоги, связанной с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный. Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы.

По мнению А.М. Прихожан, тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, а под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности.

Тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности. Открытые формы: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность. Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность. Повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную.

Тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Даже если имеется конкретная опасность, как при землетрясении, тревожность связана с ужасом перед неизвестным. То же самое качество присутствует в невротической тревоге, независимо от того, является ли опасность неопределенной или же она воплощена в чем-то конкретном, например, в страхе высоты.

Различные индивиды считают своими жизненно важными ценностями совершенно разные вещи, можно обнаружить самые разнообразные вариации в том, что они переживают как смертельную угрозу. Хотя определенные ценности чуть ли не повсеместно воспринимаются как жизненно важные - например, жизнь, свобода, дети, - однако лишь от условий жизни данного человека и от структуры его личности зависит, что станет для него высшей ценностью: тело, собственность, репутация, убеждения, работа, любовные отношения.

Таким образом, понятие - тревожность, трактуется у различных авторов по-разному; но, в общем, из определений понятий следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

2.3 Тревожность в младшем школьном возрасте

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка.

Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Известно, что смена социальных отношений представляют для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: ребенок, как правило, не в состоянии объяснить, чего же, в сущности, он опасается. В отличие от сходной с ней эмоции страха, тревога не имеет определенного источника. Она диффузна и поведенческий может проявляться в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность.

Можно выделить две большие группы признаков тревоги: первая - физиологические признаки, протекающие на уровне соматических симптомов и ощущений; вторая - реакции, протекающие в психической сфере. Сложность описания этих проявлений заключаются в том, что все они по отдельности и даже в определенной совокупности могут сопровождать не только тревогу, но и другие состояния, переживания, такие, как отчаяние, гнев и даже радостное возбуждение.

Психологические и поведенческие реакции тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны. Тревога, как правило, влечет за собой затруднение принятия решений, нарушение координации движений. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль.

Обычно тревога представляет собой переходящее состояние, она ослабевает, как только человек реально сталкивается с ожидаемой ситуацией и начинает ориентироваться и действовать. Однако, бывает и так, что ожидание, порождающее тревогу, затягивается, и тогда уже имеет смысл говорить о тревожности.

Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. В целом, тревожность является субъективным показателем неблагополучия личности. Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Именно, поэтому для профилактики тревожно-невротического типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы научиться справляться с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.

В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка чувство уверенности, надежность в его взаимоотношениях с родителями. В результате тревог и беспокойства вырастает личность, раздираемая конфликтами. С целью опасения от страха, беспокойства, чувства беспомощности и изоляции у индивида появляется определение «невротические» потребности, которые она называет невротическими чертами личности, усвоенными в результате порочного опыта.

Ребенок, испытывая к себе враждебное и безразличное отношение окружающих, охваченный тревогой, вырабатывает свою систему поведения и отношения к другим людям. Он становится злобным, агрессивным, замкнутым, либо пытается обрести власть над другими, чтобы компенсировать отсутствие любви. Однако, такое поведение не приводит к успеху, напротив, оно еще более обостряет конфликт и усиливает беспомощность и страх.

Трансформация тревоги от матери к младенцу выдвигается Салливеном как постулат, но для него остается неясным, по каким каналам осуществляется эта связь. Салливен, указав на основную межличностную потребность - потребность в нежности, которая присуща уже младенцу, способному к сопереживанию в межличностных ситуациях, показывает генезис этой потребности, проходя через каждый возрастной период. Так, у младенца потребность в нежности матери, в детстве - потребность во взрослом, который мог бы быть соучастником его игр, в отрочестве - потребность в общение со сверстниками, в юношеском возрасте - потребность в любви. У субъекта есть постоянное стремление к общению с людьми и потребность в межличностной надежности. Если же ребенок встречает недружелюбие, невнимание, отчужденность близких людей, к которым он стремиться, то это вызывает у него тревогу и мешает нормальному развитию. У ребенка формируется деструктивное поведение и отношение к людям. Он становится либо озлобленным, агрессивным, либо робким, боится делать желаемое, предвидя неудачи, проявляет непослушание. Это явление Салливен называет «враждебной трансформацией», источником ее является тревога, вызванная неблагополучием в общении.

Для каждого периода развития характерны свои преобладающие источники беспокойства. Так, для двухлетнего ребенка источником тревоги является разлука с матерью, у шестилетних детей - отсутствие адекватных образцов идентификации с родителями. В подростковом возрасте - боязнь быть отвергнутым сверстниками. Тревога толкает ребенка на такое поведение, которое может избавить его от неприятностей и страха.

С развитием у ребенка воображения беспокойства начинает сосредоточиваться и на воображаемых опасностях. А позднее, когда развивается понимание значение соревнования и успеха, оказаться смешным и отвергнутым. С возрастом у ребенка происходит некоторая перестройка по отношению к объектам беспокойства. Так, постепенно уменьшается беспокойство в ответ на известные и неизвестные стимулы, но к 10-11 годам увеличивается беспокойство, Связанное с возможностью быть отвергнутым сверстниками. Многое из того, что тревожит в эти годы, остается в той или иной форме у взрослых.

Чувствительность объекта к событиям, которые могут вызвать беспокойство, зависит, прежде всего, от понимания опасности, а также в значительной степени, от прошлой ассоциации человека, от действительной или воображаемой неспособности его справиться с положением, от того значения, которое он сам придает случившемуся.

Таким образом, для того, чтобы освободить ребенка от беспокойства, тревоги и страхов, нужно, прежде всего, фиксировать внимание не на специфических симптомах беспокойства. На заложенных в их основе причинах - обстоятельствах и условиях, так это состояние у ребенка часто возникает от чувства неуверенности, от требований, которые оказываются выше его сил, от угроз, жестоких наказаний, неустойчивой дисциплины.

Полностью снять состояние тревоги, можно лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно.

Деструктивная тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Конечно, не только тревога служит причиной нарушений в поведении. Существуют и другие механизмы отклонения в развития личности ребенка. Однако психологи-консультанты утверждают, что, большая часть проблем, по поводу которых родители к ним обращаются, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитанию в своей основе связано с тревожностью ребенка.

Б. Кочубей, Е. Новикова рассматривают тревожность в связи с половозрастными особенностями.

Считают, что в дошкольном и младшем школьном возрастах мальчики более тревожны, чем девочки. У них чаще встречаются тики, заикания, энурез. В этом возрасте они более чувствительны к действию неблагоприятных психологических факторов, что облегчает почву для формирования различных типов неврозов.

Оказалось, что по содержанию тревога девочек отличается от тревоги мальчиков, причем, чем старше дети, чем значительнее эта разница. Тревога девочек чаще бывает связана с другими людьми; их беспокоит отношение окружающих, возможность ссоры или разлуки с ними.

То, что больше всего тревожит мальчиков, можно назвать одним словом: насилие. Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, источником которых являются родители или авторитеты вне семьи: учителя, директор школы.

Возраст человека отражает не только уровень его физиологической зрелости, но и характер связи с окружающей реальностью, особенности внутреннего уровня, специфику переживания. Школьная пора - важнейший этап в жизни человека, в течении которого принципиально меняется его психологический облик. Меняется характер тревожных переживаний. Интенсивность тревоги от первого к десятому классу возрастает больше чем в два раза. По мнению многих психологов, уровень тревожности начинает резко повышаться после 11 лет, достигая апогея к 20 годам, а к 30 постепенно снижается.

Чем старше становится ребенок, тем конкретнее, реалистичнее его тревоги. Если маленьких детей беспокоят сверхъестественные чудовища, прорывающиеся к ним через порог подсознания, то подростков беспокоит ситуация, связанная с насилием, ожиданием, насмешками.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Наиболее частыми причинами такого внутреннего конфликта являются: ссоры между людьми, равно близкими ребенку, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость разных систем требований, предъявляемых ребенку, когда, к примеру, то, что разрешают и поощряют родители, не одобряется в школе, и наоборот; противоречия между завышенными притязаниями, нередко внушенными родителями, с одной стороны, и реальными возможностями ребенка, с другой, неудовлетворение основных потребностей, таких, как потребность в любви и самостоятельности.

Таким образом, противоречивые внутренние состояния души ребенка могут быть вызваны:

противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников;

неадекватными требованиями, несоответствующими возможностям и стремлениям ребенка;

негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное зависимое положение.

Во всех трех случаях возникают чувство «потери опоры», утрата прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Тревога далеко не всегда выступает в явной форме, поскольку является довольно тягостным состоянием. И как только она возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может неузнаваемо изменить всю внешнюю и внутреннюю картину тревоги.

Самый простой из психологических механизмов срабатывает практически мгновенно: лучше бояться чего, чем неизвестно чего-то. Так, возникают детские страхи. Страх - «первая производная» тревоги. Его преимущество - в его определенности, в том, что он всегда оставляет какое свободное пространство. Если, например, я боюсь собак, я могу гулять там, где собак нет, и чувствовать себя в безопасности. В случаях ярко выраженного страха его объект может не иметь ничего общего с истинной причиной тревоги, породившей этот страх. Ребенок может панически бояться школы, но в основе этого лежит семейный конфликт, глубоко им переживаемый. Хотя страх по сравнению с тревогой дает несколько большее чувство безопасности, все же и это состояние, жить в котором очень трудно. Поэтому, как правило, переработка тревожных переживаний на стадии страха не заканчивается. Чем старше дети, тем реже проявление страха, и тем чаще - другие, скрытые формы проявления тревоги.

Однако, необходимо учитывать, что тревожный ребенок просто не нашел другого способа борьбы с тревогой. При всей неадекватности и нелепости таких способов их нужно уважать, не высмеивать, а помогать ребенку другими методами «отреагировать» на свои проблемы, нельзя разрушать «островок безопасности», ничего не давая взамен.

Прибежищем многих детей, их спасением от тревоги является мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его неудовлетворенные потребности. Сама по себе, фантазия - замечательное качество, присущее детям. Позволяющая человеку выходить в своих мыслях за пределы действительности, строить свой внутренний мир, нескованный условными рамками, творчески подходить к решению различных вопросов. Однако, фантазии не должны быть полностью оторваны от реальности, между ними должна быть постоянная взаимная связь.

Фантазии тревожных детей, как правило, лишены этого свойства. Мечта не продолжает жизнь, а скорее, противопоставляет себя ей. В жизни я не умею бегать - в мечтах завоевываю приз на районных соревнованиях; я - не общительный, у меня мало друзей - в мечтах я являюсь лидером огромной компании и совершаю героические поступки, вызывающие у всех восхищения. То, что такие дети и подростки, на самом деле, могли бы достичь предмета своих мечтаний, их, как, не странно не интересует, даже если это стоит незначительных усилий. Реальные их достоинства и победы ждет та же участь. Они, вообще, стараются не думать о том, что есть на самом деле, поскольку все реальное для них наполнено тревогой. Собственно говоря, реальное и фактическое, у них меняется местами: они живут именно в сфере своей мечты, а все, что за пределами этой сферы, воспринимается как тяжелый сон.

Однако, такое уход в свой иллюзорный мирок недостаточно надежен - рано или поздно требование большого мира ворвутся в мир ребенка и нужны, будут более веские эффективные методы защиты от тревоги.

Тревожные дети нередко приходят к простому умозаключению, - чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. По выражению Эрика Берна, они пытаются передать свою тревогу другим. Поэтому агрессивное поведение часто является формой сокрытия личностной тревожности.

Тревогу бывает очень трудно разглядеть за агрессивностью. Самоуверенные, агрессивные, при каждом удобном случае, унижающие других, тревожными отнюдь не выглядят. Его речи и манеры небрежны, одежда имеет оттенок бесстыдства и излишней «раскомплексованности». И, тем не менее, нередко в глубине души у таких детей скрывается тревога. А поведение и внешний вид - лишь способы избавления от чувства неуверенности в себе, от сознания своей неспособности жить, как хотелось бы.

Другой, часто встречающийся исход тревожных переживаний - пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешился за счет отказа от любых стремлений.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Также дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряженны. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так, отвержение, непринятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе ребенка, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью, не справиться, сделать не так, как нужно. Нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия взрослого с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, преступить жесткие рамки.

Говоря о жестких рамках, имеется в виду ограничения, устанавливаемые педагогом. К ним относятся ограничения спонтанной активности в играх, в деятельности и т.д.; ограничение детской непоследовательности на занятиях, например, обрывание детей. К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени, и порождает страх не успеть или сделать неправильно.

Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный учитель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований учителя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступать в том или ином случае.

Педагогу также необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой. Заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдается, то тревожность ребенка увеличивается.

Следующая ситуация - ситуация соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. Гиперсоциализация - это интенсивная социализация всего сущего, находящегося за «верхней границей» социума. Еще одна ситуация - ситуация повышенной ответственности. Когда, тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежд, ожиданий взрослого и быть ли отверженным.

В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающей тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический отказ от ответов на занятиях, отказ от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно.

Можно согласиться с выводом А.М. Прикожан, о том, что тревожность в детском возрасте является устойчивым личностям образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим, когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты при доминировании эмоционального… является производной широкого круга семейных нарушений.

Таким образом, в понимании природы тревожности у разных авторов можно проследить два подхода - понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство и понимание тревожности как реакций на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни

2.4 Проявление тревожности в школьном возрасте

Школьная пора - важнейший этап в жизни человека, в течение, которого принципиально меняется его психологический облик. Школа открывает для ребенка мир социально-общественной жизни и параллельно с семьей занимается его воспитанием. Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Для любого ребенка поступление в школу чрезвычайно важное событие, но при этом одни дети легко привыкают к новой обстановке и новым требованиям, а другие плохо адаптируются. На момент поступления в школу у ребенка должна быть сформирована внутренняя позиция школьника, которая представляет собой мотивационный центр, направляющий ребенка на учебу, его эмоционально положительное отношение к школе, стремление быть «хорошим учеником». В тех случаях, когда положительная позиция школьника не удовлетворена, ребенок может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, появляется боязнь школы, нежелание ее посещать, возникает школьная тревожность. Это специфический вид тревож­ности, характерный для определенного класса ситуаций - ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды. Она проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, ожиданием отрицательного отношения к себе одноклассников и учителя. Обычно эти дети очень ранимы, мнительны, очень чувствительны и ко всему относятся слишком серьезно. Тревожные дети попадают в школе, в ситуацию постоянных оценок их действий и оказываются хронически неуспешными. Неумение ребенка справиться с этим неуспехом, является основой для возникновения и закрепления тревожности. Таким образом, учитель оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой в школе. У таких детей к концу младшего школьного возраста складывается психологический синдром хронической неуспешности.

тревога страх напряженность

Заключение

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями.

Проблема диагностики детской тревожности требует особого внимания со стороны психологов, воспитателей, родителей, так как своевременное выявление ее симптомов, изучение тревогоформирующего воздействия макросоциального окружения ребенка позволят предотвратить негативные проявления тревожности.

На основе теоретических и эмпирических исследований можно утверждать, что, представляя собой сложное явление, имеющее различные формы и виды, периодичность и степень проявления, не поддающееся однозначной оценке, тревожность может нести в себе как положительное, так и отрицательное влияние на формирование личности ребенка.

В результате нам удалось выявить важные особенности тревожных детей.

Во-первых, это сравнительно высокий уровень обучаемости таких детей, что противоречит точке зрения учителей на них как на плохо обучаемых или совсем не обучаемых.

Во-вторых, неумение детей вычленить главную задачу, сосредоточиться на ней, стремление охватить своим вниманием все элементы деятельности.

В-третьих, отказ от решения задачи после неуспеха, причем неуспех связывается ими не с неумением решать ту или иную задачу, а с отсутствием необходимых способностей, что также типично для тревожных детей.

Кроме того, эту группу тревожных детей отличал достаточно низкий уровень самооценки, как общей, так и самооценки в деятельности Ребенок в такой ситуации выглядел полностью дезориентированным, он как бы терял всякие критерии правильного или неправильного ответа, правильного поведения.

Отметим, что для детей других школьных возрастов подобное поведение несвойственно. Можно полагать, что оно специфично именно для первых этапов обучения, когда тревожность возникает как реакция ребенка на непонимание им новых требований и невозможность ответить на них. Это явление во многом аналогично тому, которое Всемирная организация здравоохранения обозначила как «школьный шок».

Проявления высокой тревожности ребенка, сопровождаемое такими эмоциональными и психофизиологическими изменениями, как нарушение его самочувствия, сна, аппетита, игровой деятельности, общения с взрослыми и сверстниками и др., требует обязательного принятия мер психопрофилактики ее негативных последствий.

В работе с тревожными детьми, основной акцент должен быть сделан на том, что в младшем школьном возрасте одной из основных причин возникновения неадекватного поведения ребенка является тревожность. Далее была показана роль тревожности. Для плодотворной работы, для полноценной гармоничной жизни определенный уровень тревожности необходим.

Список использованной литературы

1. Мэй Р., 2001; Тиллих П., 1995 Левитов Н. Д., 1969. Тревога и тревожность.

. Спилберг Ч.Д. Ханина Ю.Л. Коррекция повышения тревожности детей. - CпБ., (2001 - 214 с)

. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт // Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2000. (Серия "Библиотека педагога-практика").

. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. - Сост. Ю.Л. Ханин. - М., 1983.

. Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 1997. Т.2. С. 174-180