



ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Махмудова Диларом Ахмадовна

**Ташкентский государственный педагогический
университет имени Низами Профессор кафедры психологии
ladyorom@mail.ru**

Маткурбанова Банупаша Давранбековна

**Ташкентский государственный педагогический
университет имени Низами, магистрантка 2-го курса**

Аннотация:

В данной статье рассматривается понятие тревожности в психолого-педагогической литературе. Тревожность способна возникать даже несмотря на то, что угроза реальной опасности отсутствует, такое проявление говорит об устойчивом характере образования тревожности. Стоит отметить, что больше всего резкие скачки тревожности характерны для возрастного периода, когда наиболее выражены определенные социогенные потребности.

Ключевые слова: тревожность, тревожность у детей, критические моменты, тревога.

Annotatsiya:

Ushbu maqola psixologik va pedagogik adabiyotlarda tashvish tushunchasini o'rganadi. Haqiqiy xavf xavfi yo'qligiga qaramay, tashvish paydo bo'lishi mumkin, bunday namoyon tashvish shakllanishining barqaror xususiyatini ko'rsatadi; Ta'kidlash joizki, tashvishlanishning keskin sakrashi ma'lum sotsiogen ehtiyojlar eng aniq namoyon bo'ladigan yosh davriga xosdir.

Kalit so'zlar: tashvish, bolalardagi tashvish, tanqidiy daqiqalar, tashvish.



Abstract:

This article examines the concept of anxiety in psychological and pedagogical literature. Anxiety can arise even despite the fact that there is no threat of real danger, such a manifestation indicates a stable nature of anxiety formation. It is worth noting that most sharp jumps in anxiety are characteristic of the age period when certain sociogenic needs are most pronounced.

Key words: anxiety, anxiety in children, critical moments, anxiety.

Тревожность как личностная черта проявляется склонностью воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих его самооценке, самоуважению и престижу и реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревожности. Это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [2].

Состояние тревожности включает физиологические, психологические и поведенческие проявления. Физиологические проявления тревоги – это целый комплекс биохимических, эндокринных и нейровегетативных процессов, подготавливающие организм к быстрому ответу на опасность: увеличивается выброс адреналина, активируется симпатическая система, в результате чего повышается артериальное давление, увеличивается кровоток в мышцах и мозге, в крови повышается уровень глюкозы, чтобы создать этим системам благоприятные условия для деятельности. Эти физиологические реакции носят приспособительный характер, но при чрезмерной силе и длительности могут приводить к соматическим расстройствам.

Среди психологических проявлений тревоги преобладают ощущение опасности, снижение самооценки и уровня притязаний, чувство подавленности, беспомощности, изменения в когнитивной сфере. Приспособительными механизмами при тревоге являются фильтрация и дробление поступающей в сознание информации.

Один из подходов к пониманию природы тревожности рассматривает ее как следствие определенных неблагоприятных обстоятельств в жизни индивида. При этом большое число авторов считают, что тревога является составной



частью состояния сильного психического напряжения – стресса. Наличие тревоги в состоянии стресса связано с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Причем тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, но и до ее наступления, опережая ее. Тревожность есть ожидание неблагоприятия. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей.

Современные авторы различают мобилизующую тревогу (оказывает активирующее влияние на психическую и физическую активность) и расслабляющую (оказывает дезорганизирующее влияние на психическую и физическую активность) [2].

Также различают «нормальную» тревогу и патологическую [7]. При этом «нормальная» тревога рассматривается как важнейший адаптивный механизм, назначением которого является обеспечение безопасности субъекта. «Нормальная» тревога возникает как приспособительная реакция в ответ на угрозу, побуждая человека к устранению причин дискомфорта путем усиления поведенческой активности, изменения характера поведения или включения механизмов интрапсихической адаптации. При этом ослабление тревоги свидетельствует о достаточности и адекватности предпринятых мер.

Тревога, не обусловленная внешними факторами или значительно превосходящая по интенсивности вызвавшую ее ситуацию, может приводить к дезорганизации деятельности человека и рассматривается как патологическая.

Тревога является патологической, если:

- 1) тревожная реакция и избегающее поведение оцениваются индивидом как необоснованные, неадекватно сильные и слишком часто возникающие;
- 2) он начинает избегать ситуаций, вызывающих тревогу, и теряет над ней контроль;
- 3) тревожные реакции возникают последовательно, продолжаются дольше обычного
- 4) ведут к нарушению качества жизни [7].



Причины, лежащие в основе повышенной тревожности, изучены недостаточно. Предполагается, что повышенная тревожность возникает при определенном фоне свойств нервной и эндокринной систем, но формируется прижизненно, в силу нарушения межличностного общения [2]. Фиксация и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности [2].

Относительно природы тревожности существует два подхода – понимание ее как изначально присущее человеку свойство и как реакций на враждебный человеку внешний мир.

По мнению Дж. Боулби, тревожность возникает на основе ненадежного типа привязанности, сформировавшегося под влиянием раннего психотравмирующего опыта частых разлук с матерью или ее эмоциональной недоступности. Представления об истоках тревоги в сфере ранних отношений матери и младенца отражены и в работах других авторов (Д.В. Винникотт, А. Грин, М. Малер, Ш. Ференци, У. Бион, Г. Салливан).

М. Кляйн [5] связывает возникновение тревоги с агрессивными импульсами и фантазиями младенца. Ранние процессы интроекции и проекции приводят к появлению в структуре Эго наряду с положительными образами объектов преследующих образов, на которые ребенок проецирует собственные агрессивные импульсы. М. Кляйн выделяет две формы тревоги – депрессивную (связанную со страхом ребенка причинить вред внешним и внутренним объектам любви из-за своих деструктивных импульсов) и преследующую (порождаемую страхом уничтожения Эго).

В большой степени К. Хорни близок С. Салливан, который считает тревожность продуктом нарушенных детско-родительских отношений. С. Салливан так же, как и Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно



присутствует на протяжении всей жизни человека. Избавление от чувства беспокойства для индивида становится «центральной потребностью» и определяющей силой его поведения. Человек вырабатывает различные «динамизмы», которые являются способом избавления от страха и тревоги.

Представители когнитивной психологии делают акцент на неадаптивных когнитивных схемах и ригидном моралистическом образе мышления.

В отечественной психологии тревожность рассматривается как результат взаимодействия генетических факторов и социализации. Решающим периодом, по мнению Л.И. Божович, А.В. Захарова, М. И. Лисиной А.М. Прихожан, является дошкольный и младший школьный возраст. Рассматривая причины возникновения тревожности, Н.Д. Левитов (цит. по [4]) отмечает лежащие в ее основе слабость нервной системы и хаотичность нервных процессов. Таким образом, предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность).

Но не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от характера отношений ребенка со значимыми взрослыми и особенностей воспитания: ссоры между близкими ребенку людьми, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость предъявляемых ребенку требований, когда то, что разрешают и поощряют родители, не одобряется в школе, и наоборот; противоречия между завышенными притязаниями родителей и реальными возможностями ребенка; фрустрация потребностей в любви и самостоятельности; условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка [2].

Однако наиболее частой причиной детской тревожности является отвержение, неприятие матерью и невозможность удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. Ребенок ощущает условность материнской любви, что побуждает его добиваться любви матери любыми способами.

Высока вероятность воспитания тревожного ребенка авторитарными родителями в условиях завышенных требований, с которыми ребенок не в силах справиться. 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 данном случае тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми. Ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, боится сделать что-нибудь не так и получить отрицательную оценку взрослого, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может перерасти в тревожность.

Высока вероятность возникновения тревожности у ребенка при излишней родительской опеке и воспитании «по типу гиперпротекции», ограничивающем его активность и самостоятельность (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание) в сочетании с симбиотическим (т.е. крайне близкими) отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из одних предчувствий, опасений и тревог. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности.

Тревожность может возникать не только при дефиците заботы и при ее избыточности (гиперопеке), но и при среднем уровне заботы, когда она носит формальный, механически «правильный» и обезличенный характер.

Литература:

1. Астапов, В.М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства: учебное пособие для вузов / В.М. Астапов, Е.Е. Вакнин. – М.: Юрайт, 2023. – 273 с.
2. Бережкова, Е.И. Взаимосвязь самооценки успеваемости и школьной тревожности младших школьников / Е.И. Бережкова // Перспективы развития психологической науки и образования третьего тысячелетия. Материалы IV междун. научно-практич. конф-ции. – М., 2016. – 330 с.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th April, 2025

3. Бикеева, А. Ребенок + взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения / А. Бикеева. – М.: Феникс, 2012. – 251 с.
4. Вокуева, С.В. Взаимосвязь школьной тревожности и стиля семейного воспитания (на примере младшего школьного возраста) / С.В. Вокуева, Ю.П. Санникова // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. Сборник материалов III Всероссийской (заочной) научно-практич. конф-ции. – М., 2016. – 266 с.
5. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М.: Юрайт, 2023. – 414 с.
6. Джугунусова, Г.П. Особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте / Г.П. Джугунусова // Актуальные вопросы модернизации российского образования Материалы XXI Межд. научно-практич. конф-ции. – М.: Центр научной мысли, 2015. – 94 с.
7. Makhmudova D.A. Psychological characteristics of professional training in the correctional effect on victims of human trafficking //Вестник интегративной психологии. – Бухара – Ярославль: МАПН. 2023. № 28. – С.181-184. (19.00.00. №2). ISBN 978-5-9527-02-16-5.