***Основные подходы к определению тревожности***

**Проблеме тревожности посвящено очень большое количество исследований, причём не только в психологии, но и биохимии, физиологии, философии, социологии. По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме увеличивается в геометрической прогрессии.
Известно, что именно 3. Фрейду ввёл проблему тревожности в обиход психологии.
Понятие «тревожность» многоаспектно. В словарях оно отмечается с 1771 г. В психологической литературе можно встретить разные определения понятия «тревожность», хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.
Под тревогой понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Тревога определяется так же как ощущение неопределённой угрозы, характер и/или время возникновения которой не поддаются предсказанию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания или как неопределённое беспокойство.
Тревога состоит в опережающем эмоциональном переживании возможной ситуации, неудачный исход которой человек оценивает с достаточно высокой степенью вероятности.
Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.**

**По определению Р. С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»**

**По определению С. С. Степанова «тревожность» - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».
Так же понимание тревоги и тревожности опирается па теорию 3. Фрейда о структуре психической сферы личности. Согласно его концепции, тревога является функцией. Эго и её назначение состоит в том, чтобы предупредить человека о надвигающейся угрозе. Содержанием тревожности является ощущение неопределённости и чувство беспомощности, которые характеризуются тремя основными признаками признаками: специфическим чувством неприятного, соответствующими соматическими реакциями, осознанием данного переживания.**

**Реакции тревоги проявляются одновременно на трёх уровнях: биологическом, психологическом и социально-поведенческом.**

**На биологическом уровне тревога проявляется в виде усиления или учащения сердцебиения, затруднения дыхания, чувства удушья, повышения артериального давления, возрастание общей возбудимости, потливости, тремора, сухости во рту, тошноты и так далее.**

**На психологическом уровне тревога представляет как напряжение, озабоченность, нервозность, раздражительность, невозможность принятия решения, беспокойство и беспомощность. Психологическая сфера тревожного ребёнка проявляется в снижении уровня притязаний личности, её самооценки, решительности и уверенности в себе.
Социальный уровень проявления тревоги включает в себя всё богатство поведенческой активности ребёнка и особенности его отношений с окружающими людьми. Специфика этих проявлений будет зависеть от того, в какой области взаимоотношений ребёнок чувствует для себя наибольшую опасность. Тревога ребёнка, связанная с отношениями с отношениями в семейной системе, выражается в его беспокойстве и неуверенности относительно того, интересен ли он своим родителям, любят ли они его, что проясняется постоянных попытках обратить на себя внимание и в преувеличенном желании добиться их любви и эмоциональной близости.**

**Таким образом понятием, «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.
Выделяют два основных вида тревожности.**

**Первым из них — это так называемая ситуативная тревожность, т. Е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.
Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают характеризуются состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.
У детей младшего школьного возраста доминирует ситуативная тревожность. Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями.

*Проявление тревожности***

**Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствие грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.**

**Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревога — при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе).
Различают ситуативную тревогу, характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и тревожность как относительно устойчивое образование (Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Ю. Л. Ханин). В зависимости от наличия в ситуации объективной угрозы выделяется также «объективная», «реальная» тревога и тревога «неадекватная», или собственно тревога, проявляющаяся при нейтральных, не угрожающих условиях.
На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.
На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и др. По мере возрастания состояния тревоги, выражающие ее явления претерпевают ряд закономерных изменений, составляющих явления тревожного ряда. Оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревожность.). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий — дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Тревожность может быть ослаблена произвольно — с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов.
Понятие «тревоги» было введено в психологию 3. Фрейдом (1925), разводившим конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх — тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер. В философию подобное разграничение введено Кьеркьегором и последовательно проводится в философии.
Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и\или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Вопрос о причинах тревожности открыт, в настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревога, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрасте главным образом тревога может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.**

**Выделяется устойчивая тревога в какой-либо сфере – частная «связанная» (школьная, экзаменационная, межличностная и др.) и общая «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Различается также адекватная тревога, являющаяся отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может и не содержать угрозы, и тревога неадекватная, или собственно тревога в благополучных для человека областях действительности.
Тревога является показателем неблагополучия личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет и нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов, прежде всего вытеснения, и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях. Тревога может явиться предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития. Входит в качестве одного из основных компонентов в «посттравматический синдром», т.е. комплекс переживаний, обусловленных пережитой психической и\или физической травмой. Среди других видов психических расстройств с тревогой связаны также фобии, ипохондрия, навязчивые состояния и шизофрения.**

**Тревожность, как индивидуальная психологическая особенность, переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствия грозящей опасности.**