

## **ТЕОРИИ ТРЕВОЖНОСТИ**

### **Умарова Нигора Бахридиновна**

студент, Университет Туран, Казахстан, г. Алматы

### **Аманова Индира Камбарбековна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Университет Туран, Казахстан, г. Алматы

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Понятие тревоги и тревожности имеют разный смысл. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

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 наблюдается состояние 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.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. [1]

Изучение тревожности на разных этапах детства важно, как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития.

Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

Изучение тревожности на разных этапах детства важно, как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Именно тревожность, как

отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития.

Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

В данной работе излагаются результаты исследования, посвященного изучению тревоги как состояния и тревожности как устойчивого функционального образования на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста. Рассматриваются источники, причины, возрастные и индивидуальные формы проявления, приемы и способы компенсации и преодоления тревоги и тревожности. Некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности.

Интересовали как общие характеристики уровня тревоги у детей разного возраста (средний уровень, половые различия, области фиксации страхов и тревог и пр.), так и особенно причины тревожности как устойчивого образования. В этой связи значительный интерес представляли работы, характеризующие связь тревожности с неудовлетворением ведущих потребностей, поскольку это едва ли не самое важное следствие внутриличностного конфликта. [2]

Предположение о том, что в основе тревожности как устойчивого образования лежит неудовлетворение ведущих социогенных потребностей, прежде всего потребностей «Я», легло в основу настоящей работы. Лабунская В.А. в своей работе «Социальная психология личности в вопросах и ответах» определяет «социогенные потребности» как потребности «порожденные участием человека в социальной жизни и ее благами». [3]

#### **Список литературы:**

1. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М.: Знание, 2010. -286с.
2. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. — Л.: Медицина, 2010. -191с.
3. Лабунская В.А. Социальная психология личности в вопросах и ответах, 2009.-176с.