**Лекция «Что такое тревожность?»**

**Тревога и тревожность.**

 В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность».

 В самом общем смысле, согласно « Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного 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.

 В психологии выделяют 2 вида тревоги: мобилизующую и расслабляющую. Мобилизующая тревога даёт дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая снижает её эффективность вплоть до полного прекращения. Березин Ф.Б., анализируя «яркость» переживания тревоги, выделил в нём 6 уровней, объединив их названием «ЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО РЯДА»

1) Тревоге наименьшей интенсивности соответствует ощущение внутренней напряжённости,

 настороженности, дискомфорта. Данный уровень имеет наибольшее адаптивное значение.

2) Ощущение внутренней напряжённости дополняется гиперестезическими реакциями.

3) Собственно тревога проявляется в переживании неопределённой угрозы, чувства

 неясной опасности, которое может перерасти в страх.

4) Страх – состояние, возникающее при нарастании тревоги и проявляющееся в

 опредмечивании неопределённой опасности. При этом объекты, идентифицированные как

 «пугающие», не обязательно отражают реальную картину тревоги.

5) Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы. Возникает в результате

 нарастания тревоги и переживании невозможности избежать опасности, что связано не с

 содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги.

6) Наиболее интенсивное проявление тревоги – тревожно – боязливое возбуждение,

 выражающееся в потребности двигательной разрядке, поиске помощи, что максимально

 дезорганизует человека.

 Существует взаимосвязь между интенсивностью переживания тревоги и эффективностью опосредуемой им деятельности.

 Согласно теории перевёрнутого U, опирающейся на известный закон Йеркса – Додсона, тревога до определённой степени может стимулировать деятельность, но , преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает производить расслабляющий эффект.

Характеристика состояния расслабляющей тревоги:

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

2) Эмоциональный уровень характеризуется переживанием беспомощности, бессилия, незащищённости, расторможенности чувств, порождающим затруднения в принятии решений и целеполагании (когнитивниый уровень)

3) Поведенческий уровень проявляется наиболее разнообразно: бесцельное хождение по помещению, грызение ногтей, качание на стуле, стук пальцами по столу, теребление волос, кручение в руках разных предметов и т.д.

 Очевидно, что тревога, оказывающая дезорганизующее влияние на деятельность – это крайне неблагоприятное для человека состояние, требующее преодоления или трансформации. Совладать с этим состоянием возможно следующими путями:

• Преодоление состояния за счёт надситуативной активности в ( потенциально) опасной ситуации

• Трансформация состояния в определённое поведение ( уклонение, сопротивление, ступор)

• Вытеснение тревоги с помощью психологических защит

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.

 Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Стоит отметить, что для каждого человека характерен оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

 Исследования показали, что существуют различные виды тревожности, т.е. особые формы её 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 возможно преимуществен в стабильных, привычных ситуациях.

• Культивированная тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от своей собственной тревожности.(эта форма проявляется только в подростковом возрасте.

 Скрытая тревожность –в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию или даже в отрицании его, либо косвенным путём через специфические формы поведения( теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу):

• Неадекватное спокойствие ( реакции по принципу: «У меня всё в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку, т.к. низкая самооценка в сознание не допускается.

• Уход от ситуации.

 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 циклический характер.

 Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму « замкнутого психологического круга».

**Причины школьной тревожности.**

Школьная тревожность –это самое широкое понятие, включающее различные аспекты школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов, сверстников. Ребёнок постоянно чувствует свою неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

 Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а всё новое всегда таит в себе беспокоящую человека неопределённость. Устранить эту тревогу, по сути, означает уменьшить до минимума все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.

 Оптимальная учёба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать порог, после которого начинается дезорганизация деятельности ребёнка. Именно интенсивное, дезорганизующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации

 В контексте этого семинара школьная тревожность будет понимаься как специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребёнка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющиеся в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребёнка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребёнка (темпераментом, характером, отношениями с другими значимыми вне школы).

 **Неблагоприятные отношения с педагогами как фактор формирования школьной тревожности многослойны.**

 Во-первых может порождаться стилем взаимоотношений учителя с учениками, которого придерживается учитель. Наиболее высокий уровень тревожности у детей, с которыми учитель избирает «рассуждающее – методическиё стиль».

 Во-вторых, способствуют завышенные требования, предъявляемые ученикам. Эти требования часто на соответствуют возрастным возможностям ребёнка.

 В-третьих, м.б. вызвана избирательным отношением педагога к конкретному ребёнку, прежде всего, связанным с систематическим нарушением этим ребёнком дисциплины на уроке. Учитывая, что недисциплинированность в подавляющем большинстве случаев является именно следствием уже сформировавшейся школьной тревожности, постоянное «негативное внимание» со стороны учителя будет способствовать её фиксации и усилению, подкрепляя тем самым и нежелательные формы поведения ребёнка.