**Основные подходы в изучении детской тревожности в зарубежной и отечественной литературе.**

В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме тревожности уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью.

Детские тревоги в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорит о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

Для психического здоровья, нормального течения различных видов деятельности как взрослого человека, так и ребенка нужна сбалансированность эмоций. Нарушение эмоционального баланса, длительное преимущество негативных эмоциональных состояний влекут возникновения эмоциональных расстройств, отклонений в развитии личности ребенка, нарушений у него социальных контактов.

Наиболее значимыми для школьного возраста являются эмоции страха, интереса и радости.

Сталкиваясь с проблемами школьной жизни, ребенок сознательно или неосознанно приспосабливается к окружающей его физической и социальной среде, которая удовлетворяет его или порождает у него тревогу. В целом тревога обеспечивает человеку достаточную подготовку к действиям в новой или кризисной ситуации и является необходимой эмоцией для развития личности ребенка.

В последнее время вопросы диагностики и коррекции тревожности приобрели, важное значение, ввиду их довольно широкого распространения среди детей. В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детской тревожности, в частности, привлечения семьи. Эта работа может выражаться как в ознакомлении родителей с результатами исследования в допустимой форме, так и в направлении родителей на консультацию к специалисту по семейным вопросам. Такой подход может воздействовать не только на внешние стороны проявления тревоги, но и на порождающие ее обстоятельства.

Страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обращаться к специалисту, принять меры по преодолению фобий у ребёнка. B связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является зада­ча поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Современные дети достаточно часто сталкиваются с проблемами, связанными с тревожностью. Большое количество исследователей занимаются проблемой тревожности. Анализ исследований различных авторов позволяет рассматривать факторы проявления детской тревожности как, с одной стороны врожденную, психодинамическую характеристику и, с другой стороны, как условие и результат социализации.

Изучением проблемы тревожности занимались многие отечественные и зарубежные ученые: В. М. Астапов, Т.Гончаренко, О. И. Захаров, К. Изард, А.Г.Маклаков, Р. Лазарус, Г. М. Прихожан, Д.М.Рамендик, Ч. Д. Спилбергер, С. С. Степанов, С. Фройд и др.

Большое количество исследований страха как отечественными, так и зарубежными учеными, однако, не привело к выведению единого и общепринятого определение понятия «страх». Первое, с чем встречается современный исследователь - разная трактовка этого термина.

Обзор литературных источников показывает, что люди еще с античных времен интересовались страхом. В античной мифологии люди олицетворяли страх, который был представлен в виде жестоких и грозных богов, борьба с которыми была задачей бесстрашных героев.

Первые попытки исследовать страх были сделаны еще философами самых различных школ и направлений. Так, размышления о природе страха есть в трудах Аристотеля, Т. Гоббса, Г. Декарта, И. Канта, А. Камю, С. Кьеркегора, М. Монтеня, Платона, Ж.-П. Сартра, Б. Спинозы, П. Тиллиха, Л. Фейербаха.

По мнению Л.Токиной, существует три формы тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и утраты смысла, тревога вины и осуждения. Токина подчеркивает, что тревога во всех трех видах - экзистенциальная, она присуща человеческому существованию как таковому[[1]](#footnote-1). Следует отметить, что философы-экзистенциалисты понимали страх как позитивное явление - он необходим для активизации рефлексивных процессов для решения сложных ситуаций.

Впервые научное изучение эмоций вообще, и страха в частности, можно встретить в работе Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных». Ученый пытался объяснить биологическое происхождение экспрессивных движений при эмоциях, и пришел к выводу, что большинство эмоциональных явлений характерны лишь для человека, и почти не имеют аналогов среди животных. Вместе с тем, Ч. Дарвин впервые высказал мысль о том, что эмоции имеют значительное адаптивное значение для животных.

В «периферической» теории эмоций К. Г. Ланге страх рассматривается как базовая эмоция, связанная с реакцией на внешнюю угрозу. К. Г. Ланге считал, что страх - это явление, родственное с печалью. Такие выводы он делает на основе физиологических реакций организма: страх приводит к парализации произвольных движений, а также к судорожному состоянию мышц, которые сужают сосуды. Эти реакции, по мнению К. Г. Ланге, также относятся к проявлениям печали.

А.В.Микляева также рассматривала страх как инстинкт. В его работах разграничиваются базовые эмоциональные диспозиции (сюда относится и страх), и высшие чувства, которые возникают на основе базовых образований, но не сводятся к ним[[2]](#footnote-2).

По мнению основателя бихевиоризма Дж. Уотсона, страх - это фундаментальная, врожденная эмоция, которая появляется с момента рождения. До врожденных эмоций ученый также отнес гнев и любовь. Вместе с тем, согласно взглядам бихевиористов, Дж. Уотсон определяет страх как специфический вид висцеральных реакций.

Детального рассмотрения проблема тревоги и страхов приобрела в трудах Фрейда. Взгляды ученого на тревогу и страх во многом схожи с взглядами С. Кьеркегора. Оба исследователи разграничивали понятия «страх» и «тревога» таким образом: страх - это реакция на конкретную угрозу, в то время как тревога - на неизвестную и неопределенную опасность. Классической работой по исследованию страха считается книга «Страх», в течение многих лет исследователи ссылаются на этот труд в своих работах.

Фрейд писал, что сложно сказать, имеют ли слова «страх», «боязнь» и «испуг» одинаковое значение. Вместе с тем, И. Фрейд считал, что страх - это состояние, и он не указывает на объект, а боязнь (тревога) указывает именно на объект. Под понятием «страх» в основном понимают субъективное состояние, которое часто называют аффектом.

Страх - это неприятное эмоциональное переживание, когда человек осознает, что ему грозит опасность.

За И. Фрейдом, страх характеризуется следующими переживаниями и процессами. Во-первых, он ощущается на физическом уровне, во всем теле отмечается определенное внутреннее напряжение. Если человек испытывает страх, то напряжение в его органах можно зафиксировать приборами. Чем сильнее страх, тем ощутимее есть внутреннее напряжение.

Л.Д.Столяренко описывает состояние страха очень подробно, и из этого можно сделать вывод, что страх может зацепить любую функцию тела. Таким образом, можно сказать, что страх - это психосоматический процесс, он может одновременно проявляться в телесных процессах и душевном переживании[[3]](#footnote-3).

И.Б.Котова описала еще одну форму страха: когда человек проецирует собственные агрессивные влечения, он начинает бояться, что тот, на кого была направлена эта проекция, станет для него опасным. Похожую структуру имеют все параноидальные страхи[[4]](#footnote-4).

Ф. Риман и В. Маурер считали, что страх - реальный сигнал, предупреждающий о приближении угрозы и тем самым мотивирует защитные реакции. Ф. Риман выделил четыре основные формы страха. Первым является страх самоотречения, это переживание человеком потери собственного «Я» и зависимости. Во-вторых, это страх перед стагнацией «Я», это переживание страха изоляции и потери. В-третьих, это страх перед изменениями, и проявляется он как изменчивость и неуверенность. И четвертый вид страха, выделенный Риманом - это страх перед необходимостью, проявляется он как переживание несвободы и завершенности.

В отечественной психологии страх рассматривался как эмоция, чувство, переживание. Такой точки зрения придерживались Л. С. Выготский, А. М. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн. После того, как Н. Д. Левитов выделил психические состояния в отдельную категорию, страх начали исследовать как эмоциональное состояние (А. И. Захаров, М. И. Конюхов, Н. Д. Левитов, А. А. Черникова).

Так, Э.Г.Эйдемиллер определяет страх как психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств в ситуациях угрозы биологическому и социальному положению индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности[[5]](#footnote-5).

В.Вилюнас считает, что страх - это конкретизированная тревога, и она дает представление того, что угрозу можно устранить путем определенных действий. Ученый сформулировал «тревожный ряд», который состоит из аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги[[6]](#footnote-6). Так, тревожный ряд состоит из таких этапов:

- ощущение внутреннего напряжения;

- гиперстезиционные реакции;

- собственно тревога;

- страх;

- ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы;

- тревожно-боязливое возбуждение.

А. Ф. Чернавский определяет страх «... как состояние, как видимое субъектом внутреннее и зафиксированное отдельными системами и организмом в целом ощущение опасности. Кроме этого страх рассматривается и как процесс, который имеет начало, продолжается некоторое время и заканчивается (перед действие, проявление и следствие страха как уровни его протекания)».

Значительные трудности возникают при попытке развести понятия «тревога» и «страх». Традиционно считается, что один из основных критериев различения этих понятий является наличие или отсутствие предмета переживания. Согласно этой точки зрения, тревога - это состояние переживания неопределенной угрозы, которая не имеет определенного объекта. Страх, в свою очередь, имеет определенный объект, который при желании можно проанализировать.

Тревога, в свою очередь, описывается как эмоциональная реакция на неопределенную опасность, когда неизвестные стимулы, которые ее порождают. В сравнении со страхом, интенсивность эмоциональной реакции на определенную ситуацию непропорциональная, она всегда значительно выше за объективную опасность.

Когда речь идет о страхе, можно сказать, что все внимание человека направлено на объект страха, все силы организма мобилизуются для того, чтобы убежать подальше от объекта, или же для борьбы с ним. Объект страха всегда занимает какое-то место в среде. Если же человек испытывает тревогу, то его попытки убежать обычно провоцируют странное поведение. Это связано с тем, что человек не связывает тревогу с определенным местом в пространстве, поэтому она не знает, куда бежать.

Для психического здоровья, нормального течения различных видов деятельности как взрослого человека, так и ребенка нужна сбалансированность эмоций. Нарушение эмоционального баланса, длительное преимущество негативных эмоциональных состояний влекут возникновения эмоциональных расстройств, отклонений в развитии личности ребенка, нарушений у него социальных контактов.

Список литературы:

1. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.
2. Котова И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. – М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. – 480 c.
3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: [Текст] учебное пособие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
4. Столяренко Л.Д. Психология: краткий курс лекций / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2013. – 134 c.
5. Токина Л. Тревожное поведение детей - это крик о помощи / Л. Токина // Психолог. – 2017. - №13-15. – С.84-87.
6. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л.: Медицина, 2015. – 192 с.

1. Токина Л. Тревожное поведение детей - это крик о помощи / Л. Токина // Психолог. – 2017. - №13-15. – С.84 [↑](#footnote-ref-1)
2. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: [Текст] учебное пособие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – с.54 [↑](#footnote-ref-2)
3. Столяренко Л.Д. Психология: краткий курс лекций / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2013. – с.72 [↑](#footnote-ref-3)
4. Котова И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. – М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. – с.103 [↑](#footnote-ref-4)
5. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л.: Медицина, 2015. – с.90 [↑](#footnote-ref-5)
6. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007. – с.32 [↑](#footnote-ref-6)