

Тревога, тревожность, страх

Немного теории.

Хотя практикующие психологи в повседневном профессиональном общении употребляют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы, для психологической науки эти понятия неравнозначны. В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя еще полвека назад это различие было неочевидным.

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного 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 (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Понятие тревоги было введено в психологию З. Фрейдом, который разводил страх как таковой, конкретный страх (нем. Furcht) и неопределенный, безотчетный страх - тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер (нем. Angst). В философии подобное разграничение было предложено С. Кьеркегором, и в настоящее время чрезвычайно актуально в философско-психологической системе экзистенциализма (Мэй Р., 2001; Тиллих П., 1995 и др.). Дифференциация тревоги и страха по принципу, предложенному З. Фрейдом, поддерживается и многими современными исследователями. Считается, что, в отличие от *страха* как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх (Спилбергер Ч. Д., 1983; Левитов Н. Д., 1969 и др.).

В нашей работе мы будем опираться на представление о тревоге как эмоциональном состоянии, возникающему человека в результате антиципации им опасности фрустрации значимых для него потребностей, прежде всего социальных. При этом источник тревоги может оставаться неосознанным. Тревога, как и любое другое психическое переживание, непосредственно

связана с ведущими мотивами и потребностями личности и призвана регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации (Вилюнас В. К., 1990).

Соответственно, тревога — это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.). Тревога выполняет несколько важнейших функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности.

Следует отметить, что, хотя на уровне субъективного переживания тревога скорее является негативным состоянием, ее воздействие на поведение и деятельность человека неоднозначно. Именно тревога иногда становится фактором мобилизации потенциальных возможностей. Неслучайно в концепции Г. Селье тревога анализируется как первая фаза общего адаптационного синдрома (Селье Г., 1992). А само слово «тревога», появившееся в русском языке около трехсот лет назад, изначально означало «знак к битве».

Итак, состояние тревоги возникает как функция (потенциально) опасной ситуации и личностных особенностей человека, связанных с ее интерпретацией. В этой связи особого внимания заслуживает невротическая тревога - тревога, формирующаяся на основе внутриличностных противоречий (например, из-за завышенного уровня притязаний, недостаточной нравственной обоснованности мотивов и т. д.). Она может привести к неадекватному представлению о существовании угрозы для личности со стороны других людей, собственного тела, результатов собственных действий и т. д., и таким образом, по сути, нивелирует значение ситуации в развитии состояния тревоги. Формирование у человека невротической тревоги является признаком невротизации личности и требует психотерапевтической помощи (Ясперс К., 2001).

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 («Краткий психологический словарь», 1985).

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 наблюдаются состояния 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 (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

Исследования А. М. Прихожан (2001) показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее 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, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

Скрытая тревожность — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т. д.); неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается); уход от ситуации.

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование

феномена тревожности у практикующих психологов (да и не только) не вызывает сомнений, ее проявления в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т. д. (Прихожан А. М., 2001).

Подводя итог анализу результатов исследований, посвященных проблемам тревоги и тревожности, можно отметить следующие существенные моменты.

- В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность — как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно.

Тревожность у детей

У современных детей очень много тревоги, которая часто принимает форму постоянной черты характера, то есть становится тревожностью. Более того, именно признаки скрытой тревожности можно встретить чаще всего. Например, привычка грызть ногти – лишь одна из сотни проблем, возникающих на фоне проблем системы тревоги и эмоции тревоги у человека. Среди таких проблем и обсессии (навязчивые мысли) и компульсии (навязчивые действия, призванные снижать ощущение тревоги) (OCD), и проблемы с вниманием, которые часто ошибочно диагностируются как ADD или ADHD, и адреналиновая зависимость, и зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков, и неспособность быть осторожным в жизни (постоянное «нарывательство» на неприятности) и многое-многое другое.

Я постаралась собрать здесь информацию, которая наиболее касается проблем с ногтями, хотя сами ногти – это лишь вершина айсберга.

Итак, привычка грызть ногти – это лишь один из множества видов поведения, направленного на успокоение тревожности. Относится к оральной активности, помогает мозгу переключать симпатическую нервную систему (работающую в состоянии тревоги) на парасимпатическую (систему спокойствия).

Тревожность(anxiety) возникает из эмоции тревоги. Это происходит тогда, когда тревога вызвана чувством небезопасности отношений с самыми важными для ребенка людьми.

Близость и привязанность – важнейшая потребность для человека и, в целом, млекопитающих, потому что она обеспечивает выживание. Соответственно система оповещения о тревоге настроена на то, чтобы избегать разрыва связи, то есть потери контакта и близости с теми, к кому мы привязаны.

Тревога привязанности – это угроза разделения на одном из или нескольких сразу уровнях привязанности (по Ньюфелду), т.е. не быть вместе физически, не быть похожим, не принадлежать («ты не мой ребенок»), не быть значимым (недостаточная внимательность родителя к желаниям ребенка, неуважение), не быть любимым, не быть познанным (наличие секрета у ребенка, например). Все эти угрозы потери связи могут быть, как реальными, так и вымышленными (возможность разделения), и чем чувствительнее ребенок, тем больше поводов для разделения он находит там, где родители не имели этого в виду, и тем более взрослым следует быть внимательными в выражениях и поступках.

Дети, например, могут ощущать тревогу привязанности в следующих типичных ситуациях:

- рождение, появление брата или сестры, переезд (разделение может быть не только с близкими людьми, но и вещами, местами, окружению и обстоятельствам), отход ко сну
- работа родителей, хождение в школу, детский сад, поездка в лагерь, отъезд одного родителя к другому, школа-интернат
- когда те, к кому ты привязан, тебя не выбирают, не предпочитают, не признают, не желают, не отличают, не благоволят
- встреча со смертью, понимание неотвратимости смерти, что с близкими людьми может случиться что-то плохое
- случаи усыновления и развода.

Есть и скрытые источники сепарационной тревоги, неочевидные на первый взгляд:

- становление отдельной личностью («я могу сам» означает и одиночество также)
- чувство ответственности за чувства или действия родителей, или за близость с ними (непрямое сообщение ребенку о том, что близость с родителем возможна только если вести себя хорошо)
- секреты, которые могут разделять (в случае, если развит уровень познания в отношениях)

- неразвитая привязанность, то есть неспособность удерживать отношения близости на расстоянии (чем более поверхностна привязанность, тем тревожней ребенок)
- успех, особенно если считать его своей заслугой (зависимость от достигнутого положения рождает тревогу: страх его потерять, а с ним потерять и расположение других, достигнутое благодаря успеху)
- зарождающееся понимание, что родители не могут обеспечить безопасность или что с ними может случиться что-то нехорошее (тоже естественный ход вещей, может возникнуть в любой момент, независимо от действий родителей)
- чувство, что ты невыносим/ страх не оправдать надежд (получается, что идет в связке с осуждением себя, ощущением недостаточной хорошеи или вообще плохости, отсутствием ощущения самоценности)
- нормальное развитие в подростковом возрасте (перекликается с п.1, даже прикосновения начинают сексуализироваться, что тоже проявляется как источник разделения)
- ориентация на сверстников.

Еще один из факторов, который подливает масло в огонь, это то, что современные дети очень много времени проводят в кругу сверстников. И часто их друзья значат для них больше, чем родители. А значит, ранят очень сильно, и родители при этом не могут им помочь исцелить эти раны. Привязанность к сверстникам приводит к тревожности, потому что является очень ранящей, в ней слишком много разделения – начиная с того, что невозможно все время быть рядом и заканчивая тем, что дети не предназначены, чтобы заботиться о других. Они часто совершают жестокие поступки. В таких отношениях нет безопасности.

Как возникает тревожность?

Если столкновение с разделением становится невыносимым, мозг включает защиты от уязвимости, отдельные чувства отключаются, и человек перестает их чувствовать и реагировать на ранящие события, а также видеть то, что так уязвляет.

Первый уровень таких защит – это защита от уязвимости (восприятия). Не видим того, что нас тревожит, ощущаем, но не видим (то есть «тревога без глаз»), человек полон ажитации и опасений, может говорить «мне страшно», но восприятия того, что тревожит в реальности нет. Дисфункции системы тревоги на этом уровне: - проблемы системы тревоги, возникающие на

фоне тревожности (признаки – нет ощущения безопасности, поведение, направленное на снижение тревожности (раскачивание, привычка грызть ногти, сосание), фобии, кошмары, обсессии, компульсивное поведение, панические атаки).

Решение проблем с тревожностью.

- воздержитесь от разделяющей дисциплины. Имеются в виду наказания «естественными последствиями», тайм-ауты, угрозы забрать то, что ребенок любит, крики, игнорирование, бойкот (что делать вместо этого - найдете по ссылке ниже).
- всегда транслируйте ребенку, что ваши отношения превыше всего, что он всегда остается вашим ребенком любимым, что бы он ни сделал.
- способствуйте развитию отношения принятия к тревоге и тревожности. Не делайте беспокойство тревожащим переживанием. В первую очередь мы сами должны принимать тревогу ребенка, в противном случае он сам не будет принимать ее, тревожиться еще больше, и в конечном итоге у ребенка будет формироваться впечатление, что с ним что-то не так. Нужно признать переживания ребенка и встать на его сторону, сочувствуя ему. Ни в коем случае не отрицать страхи, не обесценивать их, пытаться рационально доказать, что они ничтожны и беспочвенны, и не стыдить ребенка.
- не боритесь с симптомами и иррациональностью. Например, давая лекарства ребенку, можно лишь выключить тревогу, вмешиваясь в биохимию процесса, но это не поможет найти причину, почему ребенок тревожится; но если источник тревоги никуда не исчез, то тело будет пытаться встревожить ребенка снова и снова – это приведет к еще большей дозе лекарств, и никак не решит проблему.
- нормализуйте и обезличивайте это переживание. Наша задача – нормализовать тревогу в понимании ребенка, мы можем даже рассказывать ребенку о системе оповещения о тревоге и о том, как мозг совершает ошибки, неверно интерпретируя сигналы тревоги. И такие ошибки свойственны каждому человеку. Нужно давать ребенку понять, что тревога и страхи присущи также и нам, и что это нормально их испытывать.
- предвидьте и давайте простор этому переживанию.

- не одергивайте ребенка каждый раз, когда он грызет ногти. Это дает ему ощущение, что он не такой, маме он не нравится, им не довольны – это дает мозгу очередной сигнал о тревоге, которая на фоне тревожности заставляет снова грызть ногти.

- помогите найти приемлемые заменители для снижения тревожности.

Почему так важно принимать тревожность и тревогу?

Только дав место эмоциям, мы помогаем ей двигаться, выполнять свою работу и, в конце концов, покидать нас. Борясь с ней, мы лишь делаем так, что она застревает в системе, постепенно занимая все больше места. Ну и еще их нужно принимать потому, что они – ок, они часть здоровой психики человека, так же, как и все остальные эмоции и другие процессы в нашем теле и мозге. То есть ощущать тревогу – нормально. Хуже, когда мы теряем способность ее чувствовать. Тревожность – тоже ок, так наш мозг защищает нас от того, что может слишком ранить.

- давайте облегчение от тревожных чувств и выстраивайте психологическую устойчивость, помогая ребенку найти свои слезы тщетности, когда это уместно (урок про слезы ждет вас впереди).

Рекомендации:

Интереснейшая лекция доктора биологических наук Вячеслава Дубынина: [Мозг и страх](#)

Его же лекция, где рассказывается, как тревога влияет на способность обучаться (37-ая минута): [Мозг и новая информация](#)

Как воспитывать, если нельзя угрожать, шантажировать и наказывать: [Дисциплина без тревоги](#)

Домашнее задание:

1. Что из этого материала было для вас полезным? Что вы забираете с собой?
2. Отслеживайте тревогу в своем теле. Спрашивайте себя: что вызывает у меня чувство небезопасности? О чем я тревожусь?
3. Наблюдайте за тем, как проявляется тревога у вашего ребенка. Способен ли он говорить о том, что ему страшно или тревожно? Как вы реагируете, если он боится чего-то?