**Содержание**

Введение

1. Понятие тревожности
2. Классификация видов тревожности
3. Формы тревожности
4. Стадии развития тревоги
5. Экзистенциальная тревога
6. Особенности тревожных личностей
7. Причины возникновения тревоги

Вывод

Список литературы

**Введение**

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р. ) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Выделяют такие виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные.

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

**1 Понятие тревожности**

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

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.[2]

В.В. Суворова определяет тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. Она относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект.[1]

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».[1]

Карен Хорни тревожность является неотъемлемым компонентом психики. Она считала, что тревожность формируется в самых ранних отношениях с родителями. В случае, если родители недостаточно внимательны к ребёнку, проявляют к нему недостаточно любви и заботы, у ребёнка возникает враждебное отношение к ним. Это отношение ребенок вынужден вытеснять, так как он зависим от них. Позже эти подавленные чувства негодования и враждебности распространяются на отношения с другими людьми.

Также Хорни выделяла в своей концепции «базальную тревогу»- это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Рассмотрение тревожности как предмета психологического исследования берет начало в психоанализе Зигмунда Фрейда. Изначально он предположил что тревога является следствием неадекватной разрядки энергии либидо. Позже Фрейд пересмотрел это предположение и пришел к выводу, что тревога является функцией Эго и назначение её состоит в том, чтобы предупреждать индивидуум о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать.[8]

В своих работах Вильгельм Райх расширил психодинамическую теорию Фрейда, включив в нее, помимо либидо, все основные биологические и психологические процессы. Райх рассматривал удовольствия, как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и во внешний мир. Тревожность же понималась им, как препятствие контакта этой энергии с внешним миром, возвращение ее внутрь, что вызывает “мышечные зажимы”, искажает и разрушает естественное чувствование, в частности сексуальное. Райх внес в описание феноменологии тревожности важный аспект - ригидность и мышечная зажатость, отказ от выполнения действия путем блокады телесных органов.[8]

Центральная категория теории Адлера - комплекс неполноценности – также вбирает в себя тревожность. Тревожность возникает в связи с необходимостью восстановить утраченное социальное чувство (чувство единства с социумом), когда социальное окружение ставит перед индивидом задачи. Даже в том случае, если задача очень проста она воспринимается им как проверка полноценности, что приводит к чрезмерному эмоциональному реагированию на нее, излишнему напряжению при её решении.[8]

Все авторы рассматривают тревожность по-разному, но можно придти к общему выводу, что тревожность- это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей. Обычно тревожность ведет к возникновению защитных реакций.

1. **Классификация видов тревожности**

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности:

- первая 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.

- второй 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. Она характеризуется 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.[5]

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

-с процессом обучения – учебная тревожность;

-с представлениями о себе – самооценочная тревожность;

-с общением – межличностная тревожность.[7]

Зигмунд Фрейд говорил о наличии двух видов тревоги первичной и сигнальной. Каждый из этих видов есть ответ Эго на возрастание инстинктивного или эмоционального напряжения.

При этом сигнальная тревога есть сторожевой механизм, предупреждающий ЭГО о надвигающейся угрозе его равновесию. Первичная тревога – предупреждает эмоцию, сопровождающую распад Эго. Функция сигнальной тревоги - не допустить первичную тревогу, давая возможность Эго принять меры предосторожности (защиты), поэтому её можно рассматривать как направленную вовнутрь форму бдительности.

Фрейд выделял следующие типы тревоги.

1. Реалистическая - является ответом на объективную внешнюю угрозу, при чрезмерном проявлении такая тревожность ослабляет способность индивида эффективно справиться с источником опасности. Переходя во внутренний план в процессе формирования личности, она служит основой для двух типов тревожности, которые различаются по характеру осознания.

2. Невротическая тревога обусловлена боязнью оказаться неспособным контролировать свои внутренние побуждения, и является видоизмененной формой реалистической тревожности, когда страх перед внешним наказанием не обусловлен объективной ситуацией. Говоря языком психоанализа, это эмоциональный ответ на угрозу, что неприемлемые импульсы со стороны ИД станут осознанными.

3. Моральная тревога возникает, когда безнравственные побуждения блокируются воспринятыми индивидом социальными и культурными нормами. Факт возникновения таких побуждений вызывает самообвинение (чувства стыда и вины, вплоть до ненависти к себе).

К числу других видов тревоги, описанных в психоанализе относятся:

а) кастрационная тревога, вызываемая реальными или воображаемыми угрозами по отношению к сексуальной функции;

б) сепарационная тревога, вызываемая угрозой разлучения с объектами, ощущаемыми как необходимые для выживания;

в) депрессивная тревога, спровоцированная страхом собственной враждебности к “хорошим объектам”;

г) параноидная тревога (преследования), в основе которой лежит страх перед нападением со стороны “плохих объектов”;

д) объективная тревога, при которой страх вызывается реальной внешней угрозой;

е) невротическая тревога - термин, охватывающий все перечисленные выше виды тревоги, за исключением объективной, т.е. а) и б) по контрасту с в) и г), которые охватываются случаем ж);

ж) психотическая тревога, которая иногда относится к угрозам собственной идентичности.[8]

1. **Формы тревожности**

Под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающих способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении человека к этому переживанию.

А.М.Прихожан выделяет такие формы тревожности:

1. 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 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).

2. Скрытая тревожность - в разной степени несознаваемая, 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 по столу и тд.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

- уход из ситуации.

Также можно выделить «замаскированную тревожность». «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Выделяют агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги). [7]

1. **Стадии развития тревоги**

Выделяют 6 стадий (уровней) развития тревоги по мере нарастания ее интенсивности.

На первой стадии наименьшую интенсивность тревоги выражает ощущение внутренней напряженности, выражающееся в переживаниях напряжения, настороженности, дискомфорта. Оно не несет еще в себе признака угрозы, а служит лишь сигналом приближения более выраженных тревожных явлений.

На второй стадии появляются гиперестезические реакции, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении - отрицательную эмоциональную окраску. Это недифференцированное реагирование, характеризуемое как раздражительность.

На третьей стадии - собственно тревоги - человек начинает переживать неопределенную угрозу, чувство неясной опасности.

На четвертой стадии при нарастании тревоги появляется страх, когда человек конкретизирует бывшую ранее неопределенной опасность. При этом объекты, связываемые со страхом, не обязательно представляют действительную угрозу.

На пятой стадии у человека возникает ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы. Человек переживает ужас. При этом данное переживание связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги, так как подобное переживание может вызывать и неопределенная, бессодержательная, но очень сильная тревога.

Наконец, на шестой стадии появляется тревожно-боязливое возбуждение, выражающееся в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.[3]

1. **Экзистенциальная тревога**

Философ Пауль Тиллих, утверждал, что тревога есть осознание угрозы нашему бытию. Он различал три вида тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и смыслоутраты и тревога вины и осуждения. Всё это формы экзистенциальной тревоги потому, что они присущи существованию как таковому.

Ученик Тиллиха, Ролло Мэй определял тревогу как «субъективное состояние личности, понимающей, что ее существование может быть разрушено, что она может превратиться в ничто».

Человек испытывает тревогу, когда осознает, что его существование или какие-то ценности, отождествляемые с ним, могут быть уничтожены.

В более поздней работе он выдвинул другое определение тревоги — как ощущения угрозы, направленной на важные для человека ценности. Тревога, писал Мэй, это «опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности».

Тревога может происходить как из осознания возможности нашего небытия, так и из угрозы неким жизненно важным ценностям. Она возникает и тогда, когда мы сталкиваемся с препятствиями на пути реализации своих планов и возможностей. Это сопротивление может стать причиной застоя и упадка, но оно же может стимулировать изменения и рост.

Мэй говорил, что свобода не может существовать без тревоги, также как и тревога не может существовать без осознания возможности свободы. Становясь более свободным, человек неизбежно испытывает тревогу.

Он выделял два вида тревоги нормальную и невротическую.

Нормальная тревога.

Расти и пересматривать свои ценности — значит испытывать нормальную или конструктивную тревогу.

Мэй определял нормальную тревогу как «пропорциональную угрозе, не вызывающую подавления, которой можно конструктивно противостоять на сознательном уровне».

По мере роста и развития индивида от младенчества до старости его ценности меняются, и каждый раз, поднимаясь на новую ступеньку, он испытывает нормальную тревогу.

Нормальная тревога приходит также в моменты, когда художник, ученый, философ внезапно достигают озарения, эйфория от которого сопровождается трепетом перед открывающимися в перспективе изменениями.

Нормальная тревога, испытываемая в периоды роста или непредсказуемых изменений, свойственна каждому человеку. Она может быть конструктивной, пока остается пропорциональной угрозе. В противном случае тревога превращается в болезненную, невротическую.

Невротическая тревога.

Мэй определял невротическую тревогу как «реакцию, непропорциональную угрозе, вызывающую подавление и другие формы внутрипсихических конфликтов и управляемую разнообразными формами блокирования действий и понимания».

Если нормальная тревога ощущается всегда, когда ценности подвергаются угрозе, то невротическая тревога посещает нас в том случае, если поставленные под сомнение ценности на деле являются догмами, отказ от которых лишит наше существование смысла. Необходимость сознания своей абсолютной правоты ограничивает личность настолько, что ее потребности в конечном счете сводятся к регулярному подтверждению незыблемости существующего порядка. Каков бы ни был этот порядок, он дает нам чувство иллюзорной безопасности, «приобретенной ценой отказа от свободного познания и нового роста».

Чувство тревоги возрастает, когда человек стоит перед проблемой реализации своих возможностей. В случае, когда он отрицает сами возможности, когда у него не получается правильно распознавать нужды близких ему людей или когда он пренебрегает своей зависимостью от окружающего мира, нарастает чувство вины.[6]

Конструктивная сторона тревоги получила дальнейшее раскрытие в теории экзистенциального выбора Сальваторе Мадди.

Мадди отмечает, что выборы, которые человек делает, это, в конечном счете, – выбор между двумя альтернативами: либо в пользу будущего либо прошлого. В будущем всегда присутствует неизвестность. Его нельзя предсказать, даже если человек что-то планирует. Это риск, с которым сопряжено любое действие. И устранить этот риск нельзя, как бы человек ни пытался, потому что нельзя предвидеть будущее.

Выбирая будущее, говорит Мадди, мы выбираем неизвестность. И в этом содержится неустранимый корень человеческой тревоги, потому что, выбирая направленность в будущее, человек тем самым принимает на себя тревогу.

Тревога – это своего рода эмоциональный аккомпанемент неустранимой неопределенности будущего. Альтернатива, по Мадди, – выбор прошлого, выбор неизменности. Если человек выбирает прошлое, возникает другой эмоциональный аккомпанемент: вина за упущенные возможности.

Однако эти два выбора не равноценны с точки зрения личностного развития. Выбор прошлого, что означает уход от осознания, не может привести к успеху, тогда как выбор будущего, выбор неизвестности и тревоги, сопровождающей эту ориентацию, создает определенный потенциал и перспективу для развития личности.

1. **Особенности тревожных личностей**

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 гипертрофированный характер.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, с выраженным состоянием тревожности. Для них характерна склонность в широком диапазоне ситуаций воспринимать любое проявление качеств их личности, любую заинтересованность в них как возможную угрозу их престижу, самооценке. Усложненные ситуации они склонны воспринимать как угрожающие, катастрофические. Соответственно восприятию проявляется и сила эмоциональной реакции. Такие люди вспыльчивы, раздражительны и находятся в постоянной готовности к конфликту и готовности к защите, даже если в этом объективно нет надобности. Для них, как правило, характерна неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы. Особенно велика возможность нервных срывов, аффективных реакций в ситуациях, где речь идет об их компетенции в тех или иных вопросах, их престиже, самооценке, их отношении. Излишнее подчеркивание результатов их деятельности или способов поведения как в лучшую, так и в худшую сторону, категоричный по отношению к ним тон, или тон, выражающий сомнение, - все это неизбежно ведет к срывам, конфликтам, к созданию различного рода психологических барьеров, препятствующих эффективному взаимодействию с такими людьми.

К высоко тревожным людям опасно предъявлять категорично высокие требования, даже в ситуациях, когда объективно они выполнимы для них, неадекватная реакция на такие требования может задержать, а то и вообще отодвинуть на долгое время выполнение требуемого результата

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.

Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче. Для таких людей характерно ярко выраженное спокойствие. Они не всегда склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в самом широком диапазоне ситуаций, даже когда она реально существует. Возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и личностно значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению и др.). В личностном плане такие люди спокойны , считают, что лично у них нет поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. Вероятность возникновения конфликтов, срывов, аффективных вспышек крайне мала.

Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность влияет на мотивацию. Кроме того, отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, степень невротизма и интровертированности.

Тревожность в числе некоторых индивидуально-психологических особенностей личности оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Учащиеся, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа «человек – природа», «человек – художественный образ».

Высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения. Кроме того, исследования ряда авторов показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.[2][7][4]

1. **Причины возникновения тревоги**

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относят причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события.

Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу здоровья; нарушения психики; влияние фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать воздействие на психическое состояние.

Также можно выделить немотивированную тревожность. Она характеризуется беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения. Тревожность оказывает также влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности руководителя, на взаимоотношения с руководителем, на взаимоотношения с товарищами, порождая конфликты.

Карен Хорни источник тревожности видела в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях.[8]

Источником развития тревожности Гарри Стек Салливен считал социальное окружение, а именно родителей как первых людей, с которыми взаимодействует ребенок. Эмпатия как механизм эмоционального заражения сообщает ребенку чувство тревожности, если родители часто переживают беспокойство. Та же эмпатия, по Салливану, помогает ребенку понимать эмоциональные состояния родителей, относящиеся к удовлетворению и к обеспечению безопасности, к одобрению и порицанию.

А. И. Захаров считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем - другие взрослые и сверстники)».[5]

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. В. А. Пинчук утверждает, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности – с другой. То, что эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки, провоцирует развитие неадекватной тревожности.

Причиной возникновения тревоги может быть внутренний конфликт, противоречивость стремлений человека, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.[5]

На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией , наличием очага патологии в коре головного мозга . Тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, учащенное дыхание и т.д. В ряде работ раскрывается связь с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний.

Карен Хорни выделяла четыре основных способа избегания тревоги:

Рационализация – наилучший способ оправдать свое уклонение от ответственности. Он заключается в превращении тревоги в рациональный страх. Вместо того чтобы изменить себя, человек будет продолжать переносить ответственность на внешний мир и таким образом уходить от сознания собственных мотивов тревоги.

Второй способ избежать тревоги состоит в отрицании ее существования, то есть в устранении ее из сознания.

Третий способ избавления от тревоги Хорни связывает с наркотизацией. К ней могут прибегать сознательно, в буквальном смысле, принимая алкоголь или наркотики. Однако имеется множество путей и не столь очевидных. Одним из них является погружение в социальную деятельность под влиянием страха одиночества. Чрезмерная погруженность в работу, преувеличенная потребность в сне и т.д.

Четвертый способ уйти от тревоги наиболее радикален: он заключается в том, чтобы избегать всех ситуаций, мыслей и чувств, которые могут ее пробудить. Это может быть сознательный процесс.[8]

**Вывод**

Тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях связанных или с экзаменационными испытаниями, или c повышенной эмоциональной или физической нагруженностью, порожденной причинами разного характера.

Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения её последствий.

В психологии большое количество определений этого понятия. Но все же многие психологи сходятся на том, что его необходимо рассматривать дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

Самая распространенная классификация тревожности выделена Ч. Спилбергером:

- ситуативная тревожность;

- личностная тревожность.

Прихожан выделяет три формы тревожности:

- открытая

- скрытая

- замаскированная

С точки зрения экзистенциального подхода Ролло Мэй определял тревогу как «субъективное состояние личности, понимающей, что ее существование может быть разрушено, что она может превратиться в ничто».

Он выделял два вида тревоги нормальную и невротическую.

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные.

Тревожность оказывает также влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности. Высокая тревожность порождает конфликты.

Источником возникновения тревожности могут быть: отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях, социальное окружение, неадекватное восприятие субъектом самого себя, внутренний конфликт и т.д.

Также источником тревожности могут быть психофизиологические причины.

Карен Хорни выделила четыре способа избегания тревоги.

Существуют методы борьбы с тревожностью, разнообразные коррекционные программы для детей, но для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

**Список литературы**

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/ – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж.«Психологическая наука и образование» 1998, №2.
3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги// Психологический журнал. – 1992. - №5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги// Психологический журнал. – 1992. - №5.
4. Изард К. Эмоции человека. – СПб., 1999.
5. Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969.
6. Мэй Р. Смысл тревоги. М., «Класс», 2001.
7. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.-3-е изд.-СПб.: Питер,2009.