

ТРЕВОЖНОСТЬ. ЕЁ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**Бекбаулиева З.Р.**

студентка 4 курса отделения практической психологии

Каракалпакский государственный университет.

Турумбетова З.Ю.

научный руководитель.

и.о.доцент кафедры «Педагогики и психологии».

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14719688>

Аннотация. Статья посвящена теоретическому изучению проблемы тревожности. Рассматривается понятие тревожность, ее виды, причины возникновения и рекомендации по преодолению.

Ключевые слова: тревожность, проблема тревожности, реакция на опасность, причины тревожности

ANXIETY. ITS CAUSES AND CONSEQUENCES

Abstract. The article is devoted to the theoretical study of the problem of anxiety. The concept of anxiety, its types, causes of occurrence and recommendations for overcoming are considered.

Key words: anxiety, problem of anxiety, reaction to danger, causes of anxiety.

Одна из главных проблем, которая стояла и стоит в настоящее время перед обществом – это сохранение психологического здоровья детей. В отечественной психологии имеется не так уж много работ по проблеме тревожности.

Тревожность – это психологическая особенность, склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность связана с ожиданием социальных последствий его неудачи или успеха. Тревожность тесно связана со стрессом.

Современная наука показывает большую заинтересованность к проблеме тревожности. Этот интерес показан во многих научных исследованиях, где данная проблема занимает значительное положение и анализируется в психологическом аспекте.

Проблему тревожности младших школьников в учебном процессе изучали учёные Узбекистана: Э.Гозиев, Г.Шоумаров, З.Нышанова, З.Шеримбетова, Ш.Досмухаммедова, С.Халилова и другими изучены психологические аспекты проблемы.

Тревожность является распространённым психологическим феноменом нашего времени. Изучением проблемы тревожности занимались З. Фрейд, А. Адлер, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, В.П. Астапов, Ч. Спилбергер и другие. Её рассматривают как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие опасности.

Особое внимание стоит уделять формированию состояния тревожности в условиях школы. Тревожность школьников характеризуется повышенным уровнем беспокойства, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. А.М. Прихожан называла такое ощущение неблагополучия учеников «школьный невроз» или «школьная фобия».

Тревожность обладает возрастной спецификой. Для определённого возраста характерны свои источники, содержание и формы проявления тревожности. Существуют конкретные сферы жизни, которые являются причинами повышенного уровня тревожности. По мнению ряда авторов (А.Л. Вегнер, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, О.А. Слепичева, Е.Р. Хабилова, А.К. Дусавицкий) основными причинами школьной тревожности являются учебные перегрузки, неадекватные требования со стороны родителей, неблагополучные отношения с учителями, постоянно повторяющаяся оценочно-экзаменационная ситуация, смена учебного коллектива или неблагоприятные отношения со сверстниками.

В психологии существует несколько видов тревожности, но чаще всего встречаются:

- Социальная тревожность, это когда человек испытывает дискомфорт, находясь среди большого скопления людей;
- Публичная тревожность – это чувство тревоги остро проявляется на любых массовых мероприятиях;
- Посттравматическая тревожность – это состояние постоянной тревоги, появляется после пережитой психологической травмы;
- Экзистенциальная тревога – это осознание человеком того факта, что когда-то он может умереть;
- Разделенное тревожное состояние, при котором человек испытывает сильный приступ тревоги, если оказывается вдали от какого-либо места или конкретного человека;

Тревожность с одной стороны – это само переживание тревоги, при котором человек чувствует себя дискомфортно, и поэтому стремится, как можно скорее избавиться от этого чувства. С другой стороны, тревожность сигнализирует о реальных и возможных «неполадках».

Откуда же берется тревожность?

Причины, вызывающие тревожность многообразны. Их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относятся причины, связанные с нервным представлением об исходе предстоящего события. К объективным же относят экстремальные условия, связанные с неопределенностью исхода ситуации: утомление, нарушение психики, беспокойство за свое здоровье.

Как избавиться от тревожности? Возможные варианты:

- Подружиться с собой. Не винить себя за свои страхи.
- Оптимистический взгляд на мир. Оградить себя от ненужного потока отрицательной информации.
- Поделиться своими проблемами с близким человеком.
- Выделять время на передышку, т.е. отдохнуть от всего: почитать книгу, послушать музыку, прогуляться по парку и т.д.

Можно сделать вывод, что существует множество точек зрения на определение и происхождение состояния тревожности и его взаимосвязи с другими психическими характеристиками, но почти все авторы сходятся во мнении, что возникновение тревожности связано с неприятными чувствами: беспокойством, неуверенностью в себе, отрицательным прошлым опытом.

Тревожность истощает психологические ресурсы всего организма человека, ничего не предлагая взамен. Ведь неважно, волнуется человек о чем-то или нет: событие будет развиваться своим путем, игнорируя мыслительный процесс своей потенциальной жертвы.

REFERENCES

1. Dinara A., Zamira T. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING XULQ ATVORIGA IJTIMOIIY MUXITNING TASIRI. – 2024.
2. Turumbetova Z., Dauletmuratova K. PEDAGOGIKAL PSYCHOLOGIKAL FEATURES OF THE INFLUENCE ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 848-854.
3. Turumbetova Z. Y., Ismailova X. X. AGGRESSIVE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 934-937.
4. Turumbetova Z. Y., Kaljanova U. M. MENTAL DEPRIVATION IN CHILDHOOD //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 862866.
5. Turumbetova Z. Y., Xudaybergenova S. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 178-182.
6. Турумбетова З. Ю., Олжабаева Д. А. Психологические Особенности Ребенка Дошкольного Возраста //International Journal of Formal Education. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 121-126.
7. Dinara A., Zamira T. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING XULQ ATVORIGA IJTIMOIIY MUXITNING TASIRI. – 2024.

8. Turumbetova Z., Dauletmuratova K. PEDAGOGIKAL PSYCHOLOGIKAL FEATURES OF THE INFLUENCE ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 848-854.
9. Turumbetova Z., Abdiraxmanova D. INFLUENCE OF THE SOCIAL ENVIRONMENT ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1196-1199.
10. УЗБЕКИСТАН С. О. Р. КАРАКАЛПАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ЗЮ ТУРУМБЕТОВА. – 2022.
11. Turumbetova Z. Y. INTEGRATIVE APPROACH TO HIGHER EDUCATION AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБЩЕСТВА, ПРОИЗВОДСТВА И ПРОМЫШЛЕННОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ. – 2022. – С. 51-55.
12. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ, 1995. 126с.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. Воронеж, 2000. Тревога и тревожность. Хрестоматия / сост. В.М. Астапов. — СПб., 2001