

**Еремеева Алена Андреевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Шер Марина Леонидовна**

канд. экон. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-137998

## **СОВРЕМЕННЫЕ И КЛАССИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СТРАХА, ТРЕВОГИ И ТРЕВОЖНОСТИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема дифференциации понятий «страх», «тревога» и «тревожность» в рамках классических и современных психологических подходов. Анализируются исторические предпосылки формирования этих концепций, начиная с античных философов (Платон, Эпикур, стоики) и заканчивая современными теориями (З. Фрейд, К. Изард, Ч. Спилбергер). Подчеркивается, что, несмотря на частую синонимизацию, эти понятия имеют принципиальные различия. Особое внимание уделяется классификации тревожности. Рассматриваются различные подходы к пониманию тревоги и осуществляется вывод о необходимости чёткого разграничения терминов для теоретических и практических целей в психологии.*

***Ключевые слова:** страх, тревога, тревожность, дифференциация, психологические теории.*

Проблема тревоги и тревожности имеет глубокие исторические корни, уходящие корнями во времена Древней Греции. Но на начальных этапах развития философской мысли, тревоги и тревожности как понятий не существовало. То, что современные психологи охарактеризовали бы как тревога, ранее описывали как «страх», «беспокойство», «смятение», «страдание» и «истерия». Так, например, в

сочинении «Аксиох», Платон отмечает один из самых древнейших страхов – страх смерти. Существование страха смерти отмечал и Эпикур. Существование социальных страхов выделял Тит Лукреций Кар. Наибольший вклад в классификацию страхов внесли стоики. В «Нравственных письмах к Луцилию» Сенека отмечает, что человек страдает не от того, что происходит, а от того, как он это воспринимает. Философ С. Кьеркегор в своем трактате «Понятие страха» дал определение страху как симпатическую антипатию и антипатическую симпатию.

Таким образом, первые определения и классификации страха начали появляться ещё задолго до появления науки психологии. Тем не менее, тревога и тревожность стали рассматриваться психологической наукой относительно недавно [7; 8]. Впоследствии, в психологии был чётко сформирован запрос на разделение и конкретизацию понятий «страх», «тревога» и «тревожность», так как в психологии до сих пор понятия «страх», «тревога» и «тревожность» зачастую используются как синонимы, однако между ними существуют принципиальные различия. Правильное разграничение этих понятий имеет первостепенное значение как для теоретических исследований вопроса тревоги и тревожности, так и для практиков.

Согласно К. Изарду, страх – это главенствующая эмоция тревожности. Но тревожность не состоит из одной только эмоции страха, но представляет собой ее взаимодействие с другими фундаментальными эмоциями (страдание, вина, стыд, интерес). В свою очередь, И. Сарсон разделяет страх и тревожностью следующим образом: при страхе внимание направлено вовне, при тревожности – внутрь. Иного мнения придерживается Ф. Перлз, разделяя страх и тревожность с точки зрения внутренней и внешней угрозы. Тревожность он выделял как внутриорганическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам. З. Фрейд отмечает, что страх – это реакция на восприятие внешней опасности, т. е. ожидаемого, предполагаемого повреждения. По его теории, страх разделяется на реальный и невротический [6]. Некоторые страхи, отмечает З. Фрейд, являются результатом неудовлетворённых желаний и потребностей и могут быть не связаны с родовой травмой. О. Ранк же, всецело опираясь на теорию родового

травматизма, утверждает, что рождение закладывает первый страх в бессознательное ребенка. В свою очередь, опираясь в большей мере на физиологических проявления страха, Нунберг считает, что страх состоит из внутреннего возбуждения, нарушения дыхания, учащения сердечной деятельности, изменения мышечной деятельности, а также вазомоторных нарушений. Двигательное возбуждение, учащенное дыхание и усиление сердечной деятельности, повышенная секреция, вазомоторные изменения являются физическими выражениями аффекта, который в соответствии со своим качеством имеет адекватный ему эмоциональный тон [1].

Несмотря на то, что тревогу и страх зачастую используют как смежные понятия, в психологической науке их всё же разделяют: страх относят к опасностям, которые конкретны, известны и определены, а тревогу – к неясным, неопределённым опасностям.

Таким образом, можно прийти к выводу что страх, в отличие от тревоги, имеет определенный объект, на который можно воздействовать определённым образом. Тревога же, в свою очередь, объекта не имеет и именно поэтому воздействие на этот объект представляется невозможным. В большом психологическом словаре тревога определяется как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предчувствием опасности [3]. По Ч. Спилбергеру тревога понимается в двух значениях: в качестве тревоги как психического образования и как свойства личности. А.М. Прихожан, в свою очередь, таким же образом выделяет тревогу как эмоциональное состояние, и тревожность как устойчивое личностное образование, а также скрытую и явную тревогу [7]. Ситуативная тревожность по Ч. Спилбергеру представляет собой тревожность, возникающую вследствие стрессовых ситуаций, а личностная тревожность – тревожность, возникающая вследствие склонности человека испытывать тревогу в не свойственных для этого ситуациях [5].

В теориях Г. Айзенка тревожность выступает в качестве проявления эмоциональной возбудимости. В целом, подходы к пониманию тревоги можно разделить на три группы: тревога как временное психическое состояние (Ю.Л. Ханин,

Р. Лазарус), как фрустрация социальных потребностей (Г.С. Салливан, Р. Мэй, К. Хорни) и как свойство личности (Г. Айзенк, А.М. Прихожан).

Тревожность как устойчивое свойство, предполагающее склонность к периодическому переживанию тревоги, рассматривают подавляющее большинство ученых (Ю.Л. Ханин, А.М. Прихожан, Р. Кеттелл) [1].

Исходя из анализа вышеизложенных определений можно понять, что зачастую в современной психологической науке понятия «тревога» и «тревожность» используются как взаимозаменяемые. Тем не менее, ряд ученых отмечают неравнозначность этих понятий и утверждают, что тревожность является самостоятельным термином. Смешение этих понятий затрудняет как научный анализ, так и практическую работу с тревожными состояниями. Разграничение страха, тревоги и тревожности позволяют более точно проводить работу с повышенным уровнем тревожности.

### ***Список литературы***

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия / В.М. Астапов, А.Н. Гасилина. – М.: Когито-Центр, 2008. – 292 с. – ISBN 978–5-9292–0167–7.
2. Виноградова В.С. Инновационные подходы в образовании и преподавании / В.С. Виноградова, М.В. Гордиенко, В.М. Гребенникова [и др.]. – Н. Новгород: Профессиональная наука, 2021. – 110 с. – ISBN 978–1-005–85114–9. – EDN IKEYCO.
3. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 649 с. – ISBN 978–5-17–055693–9. EDN QXSOVN
4. Перлз Ф.С. Практикум по гештальттерапии / Ф.С. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин. – М.: Институт Психотерапии, 2001. – 154 с. – ISBN 5–89939–025–5.
5. Петрова Е.А. Выраженность ситуативной и личностной тревожности у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью в период пандемии / Е.А. Петрова, В.В. Назаренко // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. №2. – С. 48–61. DOI: 10.17759/cpp.2021290203. – EDN GQFDQZ

6. Прихожан А.И. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.И. Прихожан – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 282 с. – ISBN 978–5-469–01499–7.

7. Современный образовательный процесс: психолого-педагогическое сопровождение, воспитательные стратегии: Материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 28 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – 460 с. – ISBN 978–5-907830–92–9. – DOI 10.31483/a-10658. – EDN GUEIEP.

8. Сормовские чтения-2025: научно-образовательное пространство, реалии и перспективы повышения качества образования: Материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 14 февраля 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – 432 с. – ISBN 978–5-907965–24–9. – DOI 10.31483/a-10694. – EDN VCJEDS.

9. Шер М.Л. Педагогическая медиация как средство предупреждения деструкции в цифровом пространстве у будущих педагогов / М.Л. Шер, Т.В. Юрченко // Ярославский педагогический вестник. – 2024. – №1 (136). – С. 89–99. – DOI 10.20323/1813–145X\_2024\_1\_136\_89. – EDN MYSHTA.