

*Чернышев Виктор Петрович*

*Тимошков Егор Викторович*

## ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

*Аннотация:* повышение эффективности учебного процесса определяется не только постоянным совершенствованием изучаемых дисциплин, но и своевременным психолого-педагогическим сопровождением тех учащихся, которые по каким-либо причинам не выдерживают психологического напряжения в период обучения. Понимание, а также своевременное обнаружение и реагирование на такое явление, как тревожные расстройства, позволит наметить пути, методы, процедуры коррекции с этим отрицательным явлением.

*Ключевые слова:* тревожность, тревога, студент, тревожно-депрессивные состояния, коррекция тревожных состояний.

*Abstract:* improving the effectiveness of the educational process is determined not only by the continuous improvement of the subjects studied, but also by timely psychological and pedagogical support for those students who, for some reason, do not withstand psychological stress during the training period. Understanding, as well as timely detection and response to such a phenomenon as anxiety disorders will allow you to outline ways, methods, and procedures for correcting this negative phenomenon.

*Keywords:* state anxiety, anxiety, student, anxiodepressive mood, anxiety mood therapy.

### *Введение*

Тревожность относится к проявлению сферы эмоций человека. Эмоциональная сфера и чувства отражаются через переживание реальной действительности. Эмоциональную сферу человека в совокупности образуют переживания различных форм чувств (эмоций, настроений, стрессов и др.).

Согласно данным ВОЗ, тревожным и депрессивным расстройствам во всем мире подвержено около 300 миллионов человек. Каждый год психическими нарушениями, самые распространенные из которых – это депрессия и тревожные расстройства, поражают более одной трети населения. Согласно данным

экспертов ВОЗ, к 2020 году депрессия займет второе место среди причин временной нетрудоспособности среди неинфекционных заболеваний. Кроме того, депрессия является одной из основных причин самоубийств, а ежегодно во всем мире, по данным ВОЗ, от самоубийства погибает более 800 тысяч человек.

Тревожные и депрессивные расстройства по международной классификации диагностируются как невротические расстройства. Согласно данным служб психиатрии РФ в период с 2003 по 2015 год число носителей тревожных расстройств уменьшилось с 129,517 тысяч человек в 2003 году до 99,89 в 2015 году. Приведенные статистические данные указывают на снижение частоты постановки диагноза, что свидетельствует о противоположных общемировых показателях. Данный факт может указывать на недостаточную выявляемость тревожно-депрессивных расстройств, неполный статистический учет этой группы пациентов и низкий охват их медицинской помощью.

По данным ВОЗ, пять из десяти наиболее распространенных причин нетрудоспособности приходится на психические заболевания. В частности, в 2010 году совокупное экономическое бремя психических заболеваний в мире оценивалось в 2,5 триллиона долларов США, а к 2030 году прогнозируют увеличение этих затрат до 6 триллионов долларов [36].

А.М. Прихожан в своих исследованиях утверждает о влиянии тревожности на вегетативные (ВСД) и другие виды расстройств [26]. Аналогичные исследования студентов показывают, что тревожность является одним из существенных факторов, который провоцирует функциональные расстройства, в первую очередь невротической направленности [38]. И поскольку категория студентов является промежуточным звеном между школой и производственной средой, т. е. на данном этапе происходит профессиональное становление гражданина, представляется необходимым проводить мероприятия по своевременному выявлению и реагированию тревожно-депрессивных расстройств, исходя из экономических, а также, что наиболее важно, медицинских соображений.

### *1. Основные подходы к пониманию тревожности.*

Существует несколько теорий в изучении тревоги. Наиболее распространенными и разработанными в психологии по исследованию тревоги являются:

- теория З. Фрейда;
- теория А. Адлера;
- теория К. Хорни;
- теория Э. Фромма.

Рассмотрим их более подробно.

Основоположником психоанализа З. Фрейдом утверждается, что каждый человек обладает несколькими врожденными влечениями – инстинктами. По мнению З. Фрейда, эти самые инстинкты являются условием, определяющим настроение и поведение человека. По его мнению, биологические влечения при столкновении с социальными запретами ведут к возникновению неврозов и тревожности. Это, по мнению З. Фрейда, происходит на протяжении всей жизни индивида [45].

Новый взгляд на изучение данной проблемы эта тема получила благодаря А. Адлеру. Согласно его теории в основе неврозов также лежит чувство тревоги, которая возникает вследствие неудачного социального опыта, либо индивид в силу своих индивидуальных особенностей не смог добиться желаемого.

Недостатком концепции А. Адлера является то, что нет четкого разграничения между адекватным беспокойством, обоснованным и неадекватным, поэтому представление о тревожности как специфичном состоянии, отличном от других сходных состояний, является весьма неопределенным [50].

Согласно теории К. Хорни главными источниками тревоги являются неправильные человеческие отношения, а не конфликт между биологическими влечениями и социальными запретами. По его мнению, у человека существует ряд невротических потребностей, благодаря которым он стремится избавиться от тревоги. А именно:

- одобрение, желание быть приятным и нравиться другим;
- власть над другими;
- социальный престиж или признание;

- независимость и самоудовлетворение;
- ограничение себя узкими рамками жизни;
- потребность в партнере, опасение одиночества;
- превосходство и недостижимость;
- потребность в любви и др.

Но, поскольку эти потребности удовлетворить невозможно, то и избавиться от тревоги в полной мере невозможно [50].

Иной точки зрения относительно тревожности придерживается Э. Фромм. По его мнению, тревожность связана с историческим развитием человечества, а именно с переходом от классовой структуры и способом производств к капитализму. Э. Фромм в рамках данной теории вводит понятие «естественные социальные связи», под которыми он подразумевает связь индивида с миром первичными узами, существующими в первобытном обществе. С переходом человечества к капитализму эти самые первичные узы разрываются, появляется свободный индивид, который оторван от природы, от людей, что в конечном счете ведет к переживанию глубокого чувства неуверенности, бессилия, сомнений, одиночества и тревоги [49].

Таким образом, выявленные теории тревожности имеют право на существование. Их сущность в различной степени относительно понятия «тревожность» может быть применена и к группе студенчества.

Для обеспечения наиболее полной информации о тревожности необходимо дать четкое определение данному явлению.

Гарри Салливан полагал, что первопричиной развития тревоги являются взаимоотношения ребенка с социумом, и в первую очередь с родителями. Основным источником передачи тревоги Г. Салливан считал эмпатию [37].

А.И. Захаров полагает, что понятия «страх» и «тревога» имеют общий компонент, коим является чувство беспокойства, вызванное какой-либо опасностью, а также отсутствием ощущения безопасности [10].

К. Роджерсом утверждается, что основой зарождения тревоги являются некие ситуации, которые лежат ниже уровня сознания человека и в случае угрозы идет реакция подсознания. Она может выражаться в виде вегетативных реакций (сердцебиение, повышение АД и т. д.) [33].

К. Изград определяет тревожность как комплексное эмоциональное состояние, возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как гнев, страх, вина, интерес-возбуждение [18].

Ч. Спилбергер считает, что понятие «тревога» имеет смысловое различие, благодаря которому многие исследователи употребляют ее в нескольких значениях, которые, несмотря на взаимосвязь, в понятийном отношении совершенно разные. Это относится к тревоге как свойству личности и психическому состоянию.

В первом случае тревожность как свойство личности, как черта характеризуется относительно сформированной предрасположенностью человека к восприятию угрозы своему «Я» в разнообразных ситуациях и реагированию на них ростом состояния тревоги.

Во втором случае данная категория употребляется для объяснения неприятных эмоциональных состояний, которые проявляются в виде субъективных ощущений напряжения, ожидания развития событий по неблагоприятному пути. Данное состояние возникает в ситуации угрозы, неопределенности или опасности (ожидание агрессивной реакции или негативной оценки, угрозы своему престижу, самоуважению или восприятие негативного отношения к себе) и чаще вызвано неосознаваемостью источника опасности [6].

С.Л. Рубинштейн, определяя тревожность, называл ее некой склонностью человека переживать тревогу или то эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий [27].

З. Фрейд считал, что тревожность представляет собой функцию Эго и ее задачей является предупреждение индивида об опасности [27].

В. Райх, являвшийся сторонником теории З. Фрейда, считал, что удовольствие – это свободное движение энергии, идущее из организма в окружающий

мир. Если же в контакте удовольствия и окружающего мира происходит сбой, то такое препятствие понимается В. Райхом как тревожность. В данное определение автор внес такой термин, как «мышечный зажим», означающий отказ от работы некоторых участков тела; т. е. проявление тревожности, по мнению В. Райха, влияет на тело человека [34].

По мнению В.В. Суворовой, тревожность представляет собой психическое состояние внутреннего беспокойства. В отличие от страха может быть беспричинной и обусловленной сугубо субъективными факторами. Автор данного определения считает, что тревожность принадлежит к комплексу отрицательных эмоций, в котором физиологический аспект является доминирующим [22].

В словаре «Психология» под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского тревожность определяется как склонность индивида переживать тревогу, которая характеризуется низкими показателями порога проявления реакции тревоги – основного параметра индивидуальных различий. Тревожность – это личностное проявление неблагополучия личности. Тревога представляет собой эмоциональное состояние, возникающее при ситуации опасности и неопределенности, которая выражается в неблагоприятном предчувствии развития событий [32].

Р.М. Грановская рассматривает тревогу как важнейшее проявление эмоций. По ее мнению, тревога представляет собой реакцию на ситуацию, которая характеризуется неопределенностью и несет в себе потенциальную опасность и угрозу. По существу, тревога во многом напоминает чувство голода. Человек может быть храбрым и активным перед большой опасностью, но чувствовать себя совершенно беззащитным в состоянии тревоги. Страх представляет собой реакцию на непосредственную опасность, которая является очевидной. При тревоге эта реакция скрыта и носит субъективный характер [31].

Тревога и тревожность в психологической науке часто рассматриваются в аспекте стресса. В современной науке этот термин используется для обозначения следующих понятий:

1) сильно неблагоприятного, отрицательно влияющего воздействия на организм человека;

2) сильной неблагоприятной для организма физиологической и психологической реакции на действие стресса;

3) сильной как благоприятной, так и неблагоприятной для организма разнообразной реакции;

4) неспецифические элементы (черты) психологических и физиологических реакций организма, которые возникают от воздействия чрезмерных для него влияний и вызывают интенсивную адаптивную активность;

5) неспецифические элементы (черты) психологических и физиологических реакций организма, которые возникают при любых реакциях организма [14].

Согласно концепции стресса Г. Селье, реакция тревоги выделяется как первая фаза развития стресса. Она мобилизует все ресурсы организма, в том числе биохимические и физиологические, которые способствуют включению защитной реакции, получившей название «реакция борьбы и бегства». Естественной и обязательной особенностью адекватной деятельности человека является наличие у него определенного уровня тревожности. Каждый человек имеет свой желательный или оптимальный уровень тревожности или она получила название полезной тревожности. Когда человек в этом отношении оценивает свое состояние, он включает компонент самовоспитания и самоконтроля. При этом следует заметить, что когда уровень тревожности повышен, это свидетельствует о проявлении субъективного неблагополучия личности [35].

В различных ситуациях тревожность проявляется по-разному. При одних обстоятельствах люди ведут себя тревожно везде и всегда, при других проявляют свою тревожность периодически, исходя из складывающейся обстановки.

Ситуативно-устойчивую тревожность называют, как правило, личностной и связывают ее с соответствующей личностной чертой, присутствующей у человека («личностной тревожностью»). Это относится к устойчивой индивидуальной личностной характеристике субъекта, которая отражает его предрасположенность к тревоге и наличие у него особенностей, проявляющихся в восприятии достаточно широкого «веера» различных ситуаций, как угрожающих с последующей определенной реакцией на это воздействие. Активизация

личностной тревожности как предрасположенности происходит при возникновении определенных стимулов, которые расцениваются человеком как опасные и несут угрозу его самооценке, самоуважению и престижу.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а особенности личности, проявляющей подобную тревожность, называют «ситуативная тревожность». Подобное состояние протекает на фоне субъективно-переживаемых эмоций: беспокойства, напряжения, нервозности, озадаченности. Данное состояние является эмоциональной реакцией на ситуацию стресса и может протекать с различной степенью динамичности и интенсивности во времени [46].

Е.П. Ильин понимает тревогу как результат активности фантазии, воображения, будущего. Появление тревоги у человека является следствием наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, которая не дает возможности высвободить возбуждение. Следовательно, тревога – это эмоциональное состояние сильного внутреннего мучительного беспричинного беспокойства, которое вызвано в сознании индивида с ожиданием неудач, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного в условиях неопределенности [11].

Р.С. Немов понимает тревожность как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [23].

В.М. Астапов рассматривает тревожность как неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожиданием неблагоприятного развития событий [3].

Также В.М. Астаповым утверждается, что тревога представляет собой поведенческий регулятор, имеющий свои функции:

- информирование об опасности или угрозе;
- поисковая – сигнал об угрозе стимулирует субъект к ее обнаружению;
- оценочная – анализ обстановки запускает механизмы приспособления и адаптации.

Иными словами, В.М. Астапов полагает, что человеку необходим базовый уровень тревожности для своевременного адекватного принятия решений, ориентации в социальной среде и т. д. [2].

В свою очередь, С. Кьеркегор полагает, что тревожность является неким сигналом, который указывает на внутреннюю борьбу в человеке и что благодаря ей можно найти выход из сложившейся проблемы. Тревога, по мнению С. Кьеркегора, возникает у человека в момент открытия перед ним новых возможностей [19].

А.Е. Ольшанникова и И.В. Пацявичус утверждают, что тревога как психическое явление имеет высокое приспособительное значение в качестве внутренней психологической предпосылки, обеспечивающей формирование оптимальных способов саморегуляции действий.

И.В. Пацявичус полагает, что тревога является состоянием, представляющим собой исключительную форму эмоционального предвидения неудачи. Она дает понять субъекту необходимость о тщательном предвидении всех основных условий предстоящих действий, способствуя тем самым оптимальной подготовке к деятельности, наиболее адекватной целям индивида [15].

Э. Фромм трактует тревожность как проблему психологического дискомфорта, реакцию организма на конкретную ситуацию, которая связана с инстинктом самосохранения [49].

При рассмотрении тревожности необходимо учитывать причины, вызывающие это состояние. Одни люди проявляют беспокойство, тревогу по самым различным случаям, они как бы всегда настроены на такое состояние, а другие люди его переживают только в отношении определенных объектов или в определенных ситуациях.

Таким образом, тревожность – это психическое состояние, которое может быть вызвано вероятными или возможными неприятностями, внезапностью, сменой привычной обстановки и деятельности, задержкой желательного и приятного и которое выражается в переживаниях, имеющих специфический характер (волнениях, опасениях, нарушении покоя и др.) [8].

По мнению В.М. Астапова, используя функциональный подход к изучению проблемы тревоги, это состояние можно определить как сложный процесс, включающий когнитивные, аффективные и поведенческие реакции в ситуации, субъективно оцениваемой как потенциально опасная. Тревога ориентирована на поиск источника опасности и оценку средств для ее преодоления [16].

Чувства и мысли, собственные потребности, сложившаяся ситуация, своеобразие личностной тревожности определяют возникающую ситуацию и ее когнитивную оценку человеком. Данная оценка приводит к определенным эмоциям (автономная нервная система активизируется и усиливается ситуационной тревожностью вместе с ожидаемыми возможными неудачами). Через механизмы обратной связи информация об этом поступает в кору головного мозга, воздействуя на потребности, чувства и мысли человека [42].

Под воздействием той же когнитивной оценки ситуации автоматически и одновременно вызывается реакция на угрожающие организму стимулы, что способствует появлению конкретных ответных реакций и контрмер, понижающих возникающую стимульную тревожность. Все это непосредственно оказывает влияние на выполняемую деятельность. Деятельность непосредственно зависит от состояния тревожности, которую не получилось компенсировать ответными реакциями и контрмерами, в том числе адекватной когнитивной оценкой ситуации [20].

Проведенный анализ психологической литературы позволяет сделать вывод о том, что тревожность может выступать как отдельным фактором, так и проявлением других факторов, например эмоциональной неустойчивости или депрессии.

## *2. Виды и формы тревожных состояний*

### 3. Фрейд выделял следующие виды тревожности:

а) реальный страх – тревожность, которая связана с опасностью во внешнем мире. В данном случае З. Фрейд считает, что страх и тревога являются синонимичными понятиями. Также Фрейдом утверждается, что реальная тревога призвана отвечать за самосохранение;

б) невротическая тревожность – тревожность, которая связана с неизвестной и неопределяемой угрозой;

в) моральная тревожность – так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от Супер-Эго [39; 47].

А.М. Прихожан выделяет следующие виды тревожности:

– *личностная тревожность* – это установка (готовность) индивида к волнению и переживанию страха по поводу разнообразных субъективно значимых событий. Личностная тревожность является базовой чертой личности, формирующейся и закрепляющейся в раннем детстве;

– *ситуативная тревожность* является показателем интенсивности переживания, которое может возникнуть в ответ на любое типичное событие [28];

– открытая (переживание осуществляется индивидом сознательно в форме поведения и действий в виде состояния тревоги);

– скрытая (характеризуется излишним спокойствием, нечувствительностью к реальной неприятности и даже ее отрицанию) [29].

Также А.М. Прихожан выделяет виды тревожности в зависимости от ситуации, в которой оказывается субъект: а) образовательный процесс – учебная тревожность; б) представление о себе – тревожность самооценочная; в) общение – межличностная тревожность [30].

Н.Д. Левитов, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница выделяют мобилизующую и расслабляющую тревогу. Первая запускает дополнительное побуждение к действию, вторая снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения.

Ю.Л. Ханин выделяет ситуативную и личностную. Первая возникает вследствие реакции индивида на разного рода социальные и психологические причины (ожидание отрицательной реакции или агрессии, восприятие неблагоприятного отношения к себе, угрозы своему престижу). Личностная тревожность как черта, свойство является относительно устойчивой склонностью индивида воспринимать угрозу своему «Я» в самых разных обстоятельствах и реагировать на них [44].

Т.А. Караваева, Н.М. Залуцкая среди прочих выделяют генерализованное тревожное расстройство – устойчивый и весьма распространенный вид тревоги и напряжения, который не вызван какими-либо реальными условиями. Причем данному виду тревожного расстройства авторы придают медицинский статус болезни. Характерной особенностью является невозможность подчинить его сознанию или усилию воли [13].

А.Б. Смулевич выделяет патологическую тревогу и трактует ее как форму беспричинного и неопределенного волнения. Может усиливаться при несоответствии происходящему. Чаще всего причинами данного вида тревоги являются внутренние противоречия индивида [43].

Н.М. Михайлова, Т.М. Сирияченко термином «тревожность» обозначают следующее:

- а) естественные эмоциональные реакции, на какой-либо стрессовый раздражитель;
- б) клиническая симптоматика, проявляющаяся при различных психопатологических состояниях вне рамок психического заболевания;
- в) симптомы, свойственные для конкретного психического нарушения;
- г) специфичные критерии в диагностике, которые определяют вид расстройства [21].

Помимо вышеуказанного авторы выделяют отличное от всех остальных авторов понятие «сигнальная» (антиципирующая) тревога. Отличительной особенностью данного термина является связь реакции психики индивида на предстоящее событие с формами проявления телесных реакций (прим. кожный зуд, покраснение определенных участков кожи) [21].

*Таким образом, тревожность у человека может проявляться как ситуативно, т.е. являться реакцией на возникшую угрозу, так и быть относительно устойчивой чертой личности.*

### *3. Проявление тревожности по гендерному различию.*

Л.П. Баданина, 1996, В.Д. Кузакова, 1975, А.И. Винокуров, 1996 в своих исследованиях утверждают, что уровень тревожности у лиц женского выше, чем у лиц мужского пола [11].

Аналогичные исследования уровня тревожности, но уже среди лиц подросткового возраста 14–15 лет были проведены в Тарской гимназии №1 им. А.М. Луппова.

Исследования проводились по методике Ч.Д. Спилбергера. Полученные данные свидетельствуют, что у девочек:

- низкий уровень ситуативной и личностной тревожности – отсутствует;
- умеренный уровень ситуативной тревожности в процентном выражении – 77,8%;
- высокий уровень ситуативной тревожности – 22,2%;
- умеренный уровень личностной тревожности – 33,3%;
- высокий уровень личностной тревожности – 66,7%.

У мальчиков:

- низкий уровень ситуативной тревожности – 25%;
- умеренный уровень ситуативной тревожности – 75%;
- высокий уровень ситуативной тревожности отсутствует;
- низкий уровень личностной тревожности отсутствует;
- умеренный уровень личностной тревожности – 75%;
- высокий уровень личностной тревожности – 25%.

Согласно полученным результатам проведённого тестирования в области ситуативной и личностной тревожности показал, что высокий уровень тревожности в большей степени проявляется у девочек, чем у мальчиков.

Однако в 2003 году при проведении исследований влияния тревожности на успешность в учебной деятельности среди учащихся пяти московских школ по методике оценки «эмоциональной напряженности» Г.Ш. Габреевой в возрасте 16–17 лет были получены следующие данные. Взаимосвязь с тревогой согласно анкетированию прослеживается с такими переживаниями, как боязнь неудач

(77% у девочек и 86% у мальчиков), чувство неполноценности (у мальчиков 57%, у девочек 45%). Из проведенного исследования был сделан вывод о том, что проявление тревоги у юношей встречается чаще, чем у девушек [17].

Данный факт противоречит тезису о том, что уровень тревожности у женщин выше, чем у мужчин.

Тем не менее, в 2007 Ю.А. Смирновым было проведено исследование на выявление взаимосвязи стиля жизни и уровня тревожности. Возрастная категория испытуемых составляла от 14 до 50 лет, среди которых были сотрудники клининговой компании, педагоги, менеджеры, старшеклассники общеобразовательных учреждений. Согласно выводам данного исследования лица с высоким уровнем тревожности более ориентированы на достижение цели, результатов в своей деятельности, а также воспринимают окружающую среду как враждебную, опасную. Относительно выводов о том, что уровень тревожности зависит от пола, данное исследование подобную взаимосвязь не подтверждает. Также не удалось обнаружить и взаимосвязь уровня тревожности и от возраста и социального статуса [41].

Из вышеизложенного следует, что среди исследователей такого явления, как тревожность, нет однозначного мнения относительно ее взаимосвязи с половой принадлежностью, возраста и социального положения. Следовательно, тревожность как часть человеческой психики продолжает быть актуальной для исследований.

#### *4. Способы коррекции тревожности.*

Для наиболее продуктивной коррекции тревожных состояний необходимо определить их общие признаки. П.И. Подласый определяет их как:

- чувство страха перед новым событием, чем-то неизвестным;
- закрытость в общении;
- фиксация на плохом более, чем на хорошем;
- опасение общения с новыми людьми;
- ожидание неудач и неприятностей [25].

К более специфичным формам проявления тревожности можно отнести некоторые навязчивые действия:

- перебирание предметов в руках;
- почесывание;
- переедание;
- потребность в частых покупках ненужных вещей [40].

Поскольку существует несколько теорий в происхождении тревоги, то вполне логичным является, что их авторы могут выдвинуть способы ее коррекции.

Итак, З. Фрейд полагал, что существует сознательная стратегия защиты или ослабления тревоги:

а) вытеснение – является первичной защитой от тревоги, а также это есть прямой путь ухода от дискомфорта. Сюда же относится так называемое «мотивированное забывание»;

б) проекция – это процесс, при котором индивид вменяет свои неприемлемые мысли, чувства и поведение окружающим. Следовательно, проекция позволяет человеку возложить ответственность на кого-либо или что-либо за свои просчеты;

в) замещение – проявление инстинктивного импульса от более угрожающего объекта к менее угрожающему;

г) рационализация – способ защитить свою самооценку. Ее цель – оправдание иррациональных поступков для себя и в глазах окружающих;

д) регрессия – это защита от тревоги путем возврата к более раннему и безопасному периоду жизни;

е) сублимация – защитный механизм, помогающий выражать свои нервные импульсы в социально корректной форме [51].

Согласно концепции А. Адлера индивид должен учиться взаимозависимости, а не самодостаточности. Основа психокоррекции по А. Адлеру – поиск ошибок в мировоззрении клиента, из-за которых происходят психологические затруднения [24].

Еще одним методом коррекции тревожных состояний является терапевтическое воздействие на человека с помощью искусства. Об этом свидетельствуют изречения античных философов Сократа, Платона, Пифагора. Также в Китае, Индии, Древней Греции воздействие на психологическое состояние человека осуществлялось при помощи песнопений и молитвы [12].

3. Фрейдом в своих теоретических идеях был выдвинут вариант использования арт-терапии как средства коррекции психических расстройств. Суть метода состояла в художественном выражении своих эмоций и влечений на бессознательном уровне [48].

Следующий способ коррекции тревожных состояний предлагает когнитивная психология. Основой для работы в данной концепции является упор на логические способности индивида, на познавательные способности структур его психики.

Данный подход имеет свои отличительные черты:

- основной упор делается на мысли индивида о себе в настоящем времени, а не о прошлых событиях;
- коррекция осуществляется посредством новых способов мышления;
- домашняя работа, которая направлена на перевод полученных навыков в среду реальных действий.

Теоретическим и методологическим базисом данного направления являются работы Ж. Пиаже, Л.С. Выготского, работы А. Риле, теории Д. Келли [24].

И. Шульц в 1932 году разработал метод аутогенной тренировки, с помощью которого можно осуществлять саморегуляцию своего организма для подготовки к предстоящему стрессовому событию [52].

Еще одним методом коррекции тревожных расстройств является «прогрессивное мышечное расслабление». Разработчиком данного метода является шведский врач и ученый Э. Якобсон еще в 30-е годы XX века. Изначально его методика была направлена на коррекцию такой эмоции, как страх. Э. Якобсон предполагал, что существует взаимосвязь между проявлением страха и напряжением определенных мышечных групп. Далее ему удалось обосновать, что путем

попеременного напряжения и расслабления можно добиться не только исчезновения страха, но и прочих отрицательных эмоциональных состояний, в том числе тревожности. Однако данный метод является вспомогательным, и применять его в качестве основного не рекомендуется [4].

Д. Брайт в своей работе под названием «Стресс. Теории, исследования, мифы» обосновывает социальную роль физической культуры и спорта в коррекции тревожных состояний [5].

С.А. Гапоновой в 2005 году было проведено исследование на студентах вузов, согласно которым лица, обладающие слабой физической подготовкой, при эмоциональном стрессе отличались большей величиной симпатической активации, чем у более тренированных лиц [7].

Следовательно, регулярные физические нагрузки – это еще одно средство коррекции тревожности, которое является общедоступным и может быть применено к социальной группе студенчества.

#### *Заключение*

Тревожность как одно из явлений в психике человека представляет собой спектр его внутреннего мира, мыслей эмоций.

Понятие «тревожность» большинством психологов трактуется как состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Являясь составной частью психических процессов человека, тревожность является базовым состоянием, однако в нынешних условиях тревожные расстройства становятся все более распространенным явлением среди населения, в том числе среди студенчества. Из вышеизложенного следует, что повышенный уровень тревожности несет в себе потенциальную опасность для здоровья человека и как любой деструктивный элемент, нарушающий гомеостаз индивида, должен быть своевременно обнаружен и отреагирован.

С точки зрения медицины коррекция тревожных расстройств является необходимым ввиду их влияния на внутренние органы. Данный факт подтверждается работами А.Л. Мясникова, П.К. Анохина и др. [1].

### **Список литературы**

1. Акарачкова Е.С. Тревога в неврологической и общесоматической практике. Современные аспекты терапии / Е.С. Акарачкова, С.Б. Шварков // Регулярные выпуски «РМЖ». – 07.03.2007. – №5. – С. 440
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М., 2002
4. Баженова О.В. Детская и релаксационная терапия. Практикум. – М.: Генезис, 2016.
5. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб., 2003.
6. Беляев В.П. Тревоги прожитого дня. – М.: Граница, 2011. – 488 с.
7. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза: динамика, детерминанты, оптимизация: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. – Н. Новгород, 2005.
8. Гурьев М.Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – №21. – С. 75–82.
9. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и терапии. Ч. 1 // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2014. – №3. – С. 80–89.
10. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 740с.
12. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2003 – 544 с.

13. Карандашев В.Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – М.: Речь, 2016. – 80 с.
14. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
15. Караваяева Т.А. Холистическая диагностика пограничных психических расстройств / Т.А. Караваяева, А.П. Коцюбинский. – СПб.: Спецлит, 2017. – 286 с.
16. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? – СПб.: Наука и техника, 2012. – 288 с.
17. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
18. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – М.: Речь, 2006. – 198 с.
19. Кузнецов Д. Демобилизующая тревожность. Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Журнал Изд-ва «Первое сентября». – 2005.
20. Куропатов А.В. Как избавиться от тревоги. – СПб.: Нева, 2003. – 256 с.
21. Кьеркегор С. Страх и трепет // Тревога и тревожность. СПб., 2001.
22. Лапин И.П. Стресс. Тревога. Депрессия. Алкоголизм. Эпилепсия. – СПб.: ДЕАН, 2004. – 224 с.
23. Михайлова Н.М. Тревога при психических нарушениях непсихотического уровня / Н.М. Михайлова, Т.М. Сиряченко // Регулярные выпуски «РМЖ». – 24.07.2006. – №15. – С. 1120.
24. Немов Р.С. Психология: учеб. пособ. для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Владос, 1998.
25. Немов Р.С. Психология: психодиагностика. – М., 2009.
26. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие. – М.: Сфера, 2002 – 510 с.

27. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике: учеб. пособ. для студентов сред. спец. учеб. заведений. – М.: Владос, 2002. – 349 с.
28. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
29. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.
30. Прихожан А.М. Психология тревожности. – СПб., 2009. – С. 97–103.
31. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 38–47.
32. Прихожан А.М. Виды тревожности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studme.org/38948/psihologiya/>
33. Психология: учебник / под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.
34. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
35. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. – М.: Прогресс-Универс, 2014. – 401 с.
36. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
37. Рутченко-Рутыч Н.Н. Среди земных тревог. – М.: Русский путь, 2012. – 628 с.
38. Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам общественных слушаний на тему: «О перспективах имплементации в Российской Федерации рекомендаций экспертов ВОЗ в области охраны психического здоровья», г. Москва 3 октября 2017 года.
39. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. – СПб.: Восточно-Европ. ин-т психоанализа, 1999.
40. Соловьев В.Н. Адаптация, стресс, здоровье: учеб.-метод. пособ. – Ижевск: Удмуртский университет, 2005.

- 
41. Соловьева С. Психотерапия. Новейший справочник практического психолога. – М.: АСТ, 2009. – 704 с.
  42. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России. – 2012. – №6 (17).
  43. Смирнов Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личной тревожности. Специальность: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2007.
  44. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. – М.: Флинта, 2015. – 80 с.
  45. Смулевич А.Б. Депрессия в общемедицинской практике. – М.: Берег, 2000. – 160 с.
  46. Сборник психологических тестов: пособие / сост. Е.Е. Миронова. – Ч. I. – Минск: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
  47. Теория личности в западноевропейской и американской психологии / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1996. – 480 с.
  48. Тревога и тревожность / сост. и общ. ред. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
  49. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб.: Питер, 2007. – 400 с.
  50. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / авт. очерка о Фрейде Ф.В. Бассин, М.Г. Ярошевский. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
  51. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1994.
  52. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 480 с.
  53. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
  54. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.
-

**Чернышев Виктор Петрович** – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Россия, Хабаровск.

**Тимошков Егор Викторович** – преподаватель ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Россия, Хабаровск.

---