

Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317
ISI (Dubai, UAE) = 1.582
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
ПИИИ (Russia) = 0.126
ESJI (KZ) = 9.035
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

SOI: [1.1/TAS](#) DOI: [10.15863/TAS](#)

International Scientific Journal Theoretical & Applied Science

p-ISSN: 2308-4944 (print) e-ISSN: 2409-0085 (online)

Year: 2021 Issue: 04 Volume: 96

Published: 20.04.2021 <http://T-Science.org>

QR – Issue



QR – Article



G.A. Altaeva

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati
Candidate of Philology, associate Professor

S.M. Ussenova

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati
Master of Psychology

A.T. Abdrakhmanova

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati
Master of Psychology

L. A. Alpysbai

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati
researcher

CONSIDERING STUDENT ANXIETY PROBLEMS

Abstract: The authors of the article presented an analysis of the feelings of anxiety and fear in students. The article provides an overview of the scientific works of foreign and domestic psychologists on the problem of the genesis of feelings of anxiety, fear and panic attacks in children and ways of overcoming the indicated psychological personality traits. The work examines in detail the mechanisms leading to neurosis, such as fear, fear of difficulties. The authors analyzed the works devoted to the disclosure of the nature of anxiety. In the article, the concept of the nature of anxiety is considered from two sides: anxiety as a property that is written to a person from birth, and anxiety as a person's reaction to a hostile external world. The authors pay great attention to the social origin of feelings of anxiety and panic attacks and propose effective methods of dealing with unreasonable feelings of anxiety and fear.

Key words: Adler, fear, panic, anxiety human.

Language: Russian

Citation: Altaeva, G. A., Ussenova, S. M., Abdrakhmanova, A. T., & Alpysbai, L. A. (2021). Considering student anxiety problems. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 04 (96), 215-219.

Soi: <http://s-o-i.org/1.1/TAS-04-96-42> **Doi:**  <https://dx.doi.org/10.15863/TAS.2021.04.96.42>

Scopus ASCC: 3300.

РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Авторы статьи представили анализ чувства тревоги и страха у обучающихся. В статье проведен обзор научных трудов зарубежных и отечественных психологов по проблеме генезиса чувства тревоги, страха и панических атак детей и путей преодоления указанных психологических качеств личности. В работе подробнее рассмотрены механизмы, приводящие к неврозу, такие как страх, боязнь перед трудностями. Авторами проведен анализ работ, посвященных раскрытию природы тревожности. В статье понятие природы тревожности рассмотрено с двух сторон: тревога как свойство, присущее человеку с самого рождения, и тревога как реакция человека на враждебный внешний мир. Авторы уделяют большое внимание социальному происхождению чувства тревоги, панических атак и предлагают эффективные методы борьбы с необоснованными чувствами тревожности и страха.

Ключевые слова: Адлер, страх, паника, тревожности человека

Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317
ISI (Dubai, UAE) = 1.582
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
ПИИЦ (Russia) = 0.126
ESJI (KZ) = 9.035
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

Введение

Понятие тревожности было введено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Большинство представителей в области психоанализа рассматривали тревожность как врожденное качество личности, изначально свойственное человеку. З.Фрейд, заложивший основы психоанализа, утверждал, что у человека есть несколько врожденных инстинктов. Они определяют его настроение, являются движущей силой человеческого желания. З.Фрейд считал, что сочетание биологической страсти и социальных суждений порождает невроз и тревожность. По мере взросления, как полагает З.Фрейд, первичные инстинкты обретают новые формы проявления. В новой форме они сталкиваются с запретами цивилизации, и человек вынужден сдерживать свою страсть, скрывая ее. Психическая драма жизни индивидуума начинается с рождения и продолжается всю его жизнь.

Потребность в общении – это необходимость и, в то же время, потребность быть в группе. Чувство неполноценности, неспособности что-либо сделать, приводит человека к определенному стрессу. Таким образом, он отказывается от своих желаний и пытается избавиться от них путем капитуляции или компенсации. Здесь индивид направляет свою энергию в незаполненные пустоты. Те, кто не понимает своих трудностей и чья энергия направлена на себя, обречены на провал. Стремясь к высоте, индивид создает собственный «образ жизни», жизненный путь и поведение. Уже в 4-5 лет у ребенка возникает чувство дезадаптации, неудовлетворенности, неполноценности, а в дальнейшем они могут привести к жизненным неудачам.

Адлер указывает на три условия, которые приводят к появлению у ребенка неправильной позиции и стиля жизни:

1. Органическая, физическая неполноценность организма. Дети при наличии указанной неполноценности, если не привлекать их внимание на что-либо другое, не заинтересовать общением с другими людьми, могут замкнуться в себе. Сравнение себя с другими детьми приводит таких детей к ощущению неполноценности, апатии, стресса. Это чувство может усиливаться из-за насмешек знакомых. В сложных ситуациях, когда ребенок чувствует себя хуже, чем обычный ребенок, это чувство увеличивается. Но неполноценность сама по себе не является патогенной. Больной ребенок также чувствует способность к изменению ситуации. Как результат, во все времена все зависит от творческой силы индивида, который имеет определенную цель, обладает необходимой силой. Первым, кто описал страхи и трудности ребенка, связанные с проблемами

организма, попытался найти пути их преодоления, был Адлер.

2. Чрезмерная избалованность также может привести к подобным результатам. Может появиться привычка брать все, не давая ничего взамен. Легко приобретаемое, не связанное с преодолением трудностей, становится стилем жизни. В этой ситуации у такого человека все интересы и заботы будут направлены на себя, у него не будет опыта общения с людьми, он не приобретет опыта помогать и заботиться о других. У таких детей единственным способом реакции на трудности будут требования к другим людям. Для таких детей общество кажется врагом.

3. Недооцененный ребенок, ребенок, лишенный внимания. Такой ребенок не знает, что такое любовь и дружеские взаимоотношения. Он не видит ничего от дружбы с окружающими. Когда ребенок сталкивается с трудностями, оценивая их, он даже не верит в свои силы, потому что не осознает, что с помощью других можно их преодолеть. Он не верит в то, что любовь и высокая оценка могут быть достигнуты людьми путем совершения полезных действий. Поэтому он подозрителен и никому не доверяет. У такого ребенка нет опыта любви к другим, потому что его не любят, и цена подобных взаимоотношений с людьми – ненависть.

Отсюда – замкнутость, необщительность, неприспособленность к сотрудничеству. Здесь органическая, физическая неполноценность организма, чрезмерная избалованность также могут привести к таким результатам, и ребенок остается обделенным вниманием. Именно такой расклад может сказаться на психике ребенка.

Чувство неполноценности состоит либо в субъективном ощущении физической слабости, либо в качестве и психическом свойстве личности, которое препятствует удовлетворению потребности в общении с окружающими.

В психологии личности А.Адлер предлагает новый подход к проблеме возникновения неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь перед трудностями. Отсюда заметно, что в группе, стремящейся к определенной позиции, индивид не может достичь чего-либо в силу каких-либо личностных особенностей и социальных условий. Именно в подобных и иных случаях такой индивид в той или иной мере испытывает чувство тревоги.

Нужно учиться любить других, это требует определенного развития чувств. В пробуждении способности любви к окружающим велика роль семьи, отца и матери. В этой связи Адлер подчеркивает основополагающую роль членов семьи, а также, в первую очередь, матери и отца. Так, по мнению Адлера, внутренние конфликты рождаются на основе противоречивых чувств и

Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317
ISI (Dubai, UAE) = 1.582
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
ПИИЦ (Russia) = 0.126
ESJI (KZ) = 9.035
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

стремлений к превосходству, что может привести к тревожности и неврозу. В зависимости от того, как решается это противоречие, происходит дальнейшее развитие личности. Причем следует подчеркнуть, что стремление к мощи и есть изначальная сила. Говоря о том, что стремление к превосходству - это как изначальная сила, А. Адлер подчеркивает, что стремление к господству не может быть реализовано без группы людей.

Конкуренция, столкновение, страх исходят из этой борьбы, и все личные конфликты – в поле зрения такого профессионального психолога, как Адлер. Он не понимал, почему возникло стремление к превосходству. Поэтому он ошибочно воспринял феномен конкретно-исторического явления в западном обществе в 20-х годах и считал его врожденным биологическим инстинктом, из которого вытекают тревожность, страх, и другие явления, связанные с неосуществленным стремлением к господству. Недостатком концепции Адлера является неразличение между адекватным состоянием тревоги и неадекватностью, поэтому фактически тревога как структурное состояние отличается от других аналогичных состояний.

В книге «Невротическая личность нашего времени» Хорни отмечает 11 системных потребностей:

1. Нервная потребность быть милым, нравиться другим.
2. Страх остаться в одиночестве, нервная потребность в «компании», которая исполняет все ожидания и мечты.
3. Нервная потребность ограничивать свою жизнь, оставаться незамеченным.
4. Нервная потребность манипулировать другими людьми посредством своих предположений, мыслей.
5. Нервная потребность получать от других хорошее, эксплуатируя их.
6. Достоинство или потребность в социальном уважении, признании.
7. Потребность в личностном т. е. в собственном проявлении.
8. Потребность опережать других, нервное стремление к личностным достижениям.
9. Нервная потребность в самоудовлетворении и самостоятельности, потребность не нуждаться ни в ком.
10. Нервная потребность в любви.
11. Нервная потребность в совершенстве, достижениях.

Удовлетворяя эти потребности, человек пытается избавиться от страха, но нервные потребности не имеют границ, их невозможно удовлетворить, а выход из этого заключается в том, что нет способа избавиться от страха, как считал К. Хорни. Во многом К. Хорни солидарен с С. Салливаном, который известен как создатель

«теории межличностных отношений». Индивид не может быть отделен от других индивидов ситуациями. Малыш уже с первого дня своего рождения вступает во взаимоотношения с людьми и, в первую очередь, с матерью. Салливан считает, что дальнейшее развитие и действие индивидуума – это первичная тревога, страх, которые считаются продуктом отношений между индивидом и окружающими.

Э. Фромм утверждал, что в эпоху Средневековья, при свойственных этому периоду способах производства и групповой структуре человек не был свободен, но он не был одинок и разлучен, поэтому чувствовал себя в такой опасности и не испытывал страха, как в эпоху капитализма, поэтому он не «уходил» от природы, людей, вещей. Человек был связан с миром, с первоосновами. Фромм назвал их естественными социальными связями, которые были первыми общинами людей. С ростом капитализма появляется волевой индивид, лишенный первобытных начал, разобщенный от мира природы, людей, в результате чего он испытывает глубокие чувства неуверенности, беспомощности, неуверенности, одиночества и паники. Чтобы избавиться от паники, человек стремится избавиться от самой свободы. Единственный путь, по его мнению – это бегство от свободы, то есть, убегая от себя, пытаюсь забыться и подавлять в себе состояние ужаса. Фромм, Хорни и Салливан стремятся продемонстрировать различные механизмы избавления от паники.

По мнению Фромма, эти механизмы, «уход» себя – это только прикрытие чувства ужаса, которое не спасает индивидуума. Наоборот, обостряется чувство разлуки и формируется самое болезненное состояние в виде потери своего «я». Психические механизмы бегства от свободы иррациональны. По мнению Фромма, они не являются сутью реагирования на окружающие условия и поэтому не способны устранить причины паники и стресса. В этой связи можно прийти к следующему выводу: тревожность основана на реакции страха, а страх – это врожденная реакция, отвечающая за определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.

Авторы не разграничивают тревогу и беспокойство. И то, и другое, когда-то проявляющееся в ребенке воспринимается как ожидание ужаса, предвзятости. Ребенок может избавиться от страха. Проанализировав и систематизировав рассмотренные теории, авторы обозначили в своих работах несколько истоков паники, выделив следующее:

1. Потенциальный физический вред как тип тревожности возникает в результате контакта со стимулами стресса, риска, физической неудачи.

Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317
ISI (Dubai, UAE) = 1.582
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
ПИИЦ (Russia) = 0.126
ESJI (KZ) = 9.035
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

2. Страх потерять любовь (материнская любовь, доверие сверстников).

3. Паника может быть вызвана чувством вины, которое обычно наблюдается в возрасте не менее четырех лет. Чувство вины у детей чуть постарше характеризуется унижением, самоуничижением, тревогой, ребенок думает о себе как о недостойном существе.

4. Страх перед неспособностью принять окружающую среду. Это проявляется, если человек чувствует, что проблемы, порождаемые окружающей средой, не могут быть решены. Паника связана с чувством неполноценности.

5. Паника также может возникнуть в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как беспокойство, когда возникает сильная потребность или препятствие в достижении желаемой цели. Нет полной независимости между ситуациями, вызывающими состояние паники (потеря родительской любви и т.п.) и порождающими фрустрацию, и авторы также нечетко разграничивают эти понятия.

6. Паника характерна для людей разных уровней, как в каждом человеке, так и в отдельном случае. Малейшая тревога мобилизует на достижение цели. Может быть также эмоциональное расстройство от сильного чувства страха и встречается в ситуациях, приводящих к необдуманным действиям. Паника в человеке обязательно должна быть побеждена. С этой целью применяются различные защитные механизмы (способы).

7. Большое значение в возникновении паники отводится семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка и матери. Период юности – это время, когда прогнозируется последующее развитие личности.

При этом массер, корнер и кагон рассматривают страх, с одной стороны, как врожденную реакцию на опасность, присущую каждому индивиду, с другой стороны, можно выделить уровень тревожности человека, который находится во взаимодействии с окружающей средой, зависящий от уровня нарастания обстоятельств (стимулов). Состояние страха и тревоги рассматривается субъектом, находящимся в окружающей среде, как реакция на ситуацию. Различия между этими двумя явлениями не делаются. Тревожность характерна для маленького ребенка, когда он, услышав громкий звук, ощущает случайное смещение или теряет опору, а также при других случайных раздражителях, к которым организм еще не готов. Но маленький ребенок остается безразличен ко многим стимулам, которые могут беспокоить его в более позднем возрасте.

Роджерс рассматривает эмоциональное самосознание по-разному (Rogers K, 1980). Он рассматривает личность как продукт

человеческого опыта или как результат усвоения общественных форм поведения и сознания. В результате взаимодействия с окружающей средой у ребенка появляется характеристика себя, самооценка. Оценочность может восприниматься не только из опыта постоянного общения с окружающей средой, но и как заимствованная, использованная у других людей, переработанная самим индивидом.

Роджерс видит другие истоки тревожности, как утверждает психолог, есть явления, лежащие под уровнем сознания, и если они носят опасный для личности характер, то они могут быть восприняты подсознанием. Это может вызвать у человека состояние неспособности оценить причины тревожности, реакции на учащение сердцебиения, когда волнение воспринимается подсознательно как паника. Паника кажется ему беспричинной. Основной страх и основной конфликт личности Роджерс рассматривает, исключая из соотношения двух уровней – сознательной и бессознательной систем личности. Если между этими двумя системами будет полная гармония, то настроение у человека будет хорошее, и он будет спокоен, удовлетворен собой. И наоборот, при нарушении соглашения между двумя системами возникают различные тревоги, панические атаки. Главное условие предупреждения этих эмоциональных состояний – быстрота, такая, чтобы человек мог рассмотреть свою самооценку и изменить себя, если этого требуют новые условия жизни. Так, напряженная составляющая теории Роджерса возникает в процессе индивидуалистической жизни между его представлением о себе, созданным в результате прошлого опыта, и его переживанием настоящего. Это противоречие является основным источником беспокойства.

Анализ основных работ показывает, что авторы в зарубежных странах рассматривают понятие природы тревожности с двух сторон. Понятие тревоги как свойство, данное человеку от рождения, и понятие тревоги как реакция человека на враждебный внешний мир, т. е. тревожность исходит из социальных условий жизни. Но, несмотря на это, необходимо принципиально разделить понятие тревожности на биологическое и социальное. Но мы не можем разделить мнения авторов по этому принципу. Эти две точки зрения всегда пересекаются и смешиваются у многих авторов. Таким образом, Хорни или Салливан считают страх исходным свойством основного страха. Но его социальное происхождение зависит от условий его становления в раннем детстве.

Фромм считает, что страх, как и другие социальные принципы, чрезмерное беспокойство возникает в результате нарушения «первозданных начал» естественных социальных связей. А что такое природные социальные начала? – они

Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317
ISI (Dubai, UAE) = 1.582
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
РИИЦ (Russia) = 0.126
ESJI (KZ) = 9.035
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260
OAJI (USA) = 0.350

неестественные, то есть социальные. Здесь паника возникает из-за вторжения социума в биологический мир. Это явление также рассматривается Фрейдом, но вместо расстройства естественных страстей, по его мнению, происходит расстройство «естественных связей».

Подобные биологические и социальные вмешательства в понимании тревожности мы наблюдаем и у других авторов. Есть один общий для всех принцип, несмотря на неточность понимания природы беспокойства, различные непримиримые различия. Никто не разделяет объективно обоснованное беспокойство и неадекватное беспокойство. При этом, если рассматривать панику или беспокойство как состояние тревоги или особенность более или

менее адекватной личности, то становится незначительным, насколько она адекватна ситуативности. Тревога, основанная на страхе, не отличается от тревоги, которая, как считается, не существует. Субъективно эти состояния равны. Но с объективной стороны разница очень большая. Тревожные переживания в объективной тревожной ситуации для субъекта – это нормальная адекватная реакция, характеризующая правильное формирование и хорошую социализацию личности. Такое беспокойство не является показателем тревожности субъекта. Тревога как недостаточно обоснованное переживание – это восприятие, искажающее мир. В данном случае тревожность выступает в качестве особого неадекватного типа, как специфическое свойство развития.

References:

1. Abramova, G.S. (1995). *“Vvedenie v prakticheskuyu psixologiyu”* -Ekaterinburg: “Delovaya kniga”, Moskva: Izdatel'skij centr “Akademiya”.
2. Prikhozhan, A.M. (1994). *Psixologicheskij spravochnik, ili kak obresti uverenost' v sebe: Kn. dlya uchashhixsya.* (p.191). Moscow: Prosveshhenie.
3. Nemov, R.S. (1998). *Psixologiya.* Tekst.: ucheb. dlya studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenij. T.Z: (p.631).
4. Kitaev-Smyk, L.A. (1983). *Psixologiya stressa.* Moscow: Nauka.
5. Petrovskij, L.A. (1989). *Kompetentnost' v obshhenii: Social'no-psixologicheskij trening.* Moscow: Izd-vo MGU.
6. Kochubej, B., & Novikova, E. (1990). Liki i maski trevogi. *Vospitanie shkol'nika*, №6, pp.34-41
7. Leont'ev, A.N. (1977). *Deyatel'nost', soznanie, lichnost'.* (p.304). Moscow.
8. Batarshev, A.V. (2006). *Diagnostika sposobnosti k obshheniyu.* (Seriya «Prakticheskaya psixologiya»). (p.176). SPb.: Piter.
9. Golovin, S.Yu. (2001). *Slovar' psixologa–praktika.* (p.804). Minsk: Xarvest, A: AST.
10. Nechaev, N.N. (2006). Ochelovechivanie tvorchestva: problemy i perspektivy. *Voprosy psixologii*, №3, p.192.