

Состояние тревожности у заикающихся

Состояние тревожности характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии — активацией вегетативной нервной системы. Это состояние возникает как **эмоциональная реакция** на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная **тревожность**. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личности, относящиеся к категории высокотревожных, склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. На такие ситуации они реагируют выраженным состоянием напряженности. На физиологическом уровне реакция тревоги проявляется в: усилении сердцебиения; учащении дыхания; увеличении минутного объема циркуляции крови; возрастании общей возбудимости; снижении порога чувствительности.

На **психологическом уровне** тревога ощущается как: напряжение; озабоченность; нервозность; чувство неопределенности; чувство грозящей опасности, неудачи; невозможность принять решение и др. Ф.Б. Березин отметил, что состояние тревоги (тревожности) — это эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания, и выделил 6 уровней состояния тревоги.

Первый уровень — наименьшая интенсивность тревоги. Выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет признака угрозы, служит сигналом скорого наступления более выраженных проявлений тревоги. Данный **уровень тревоги** имеет наибольшее адаптивное значение.

На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяют гиперстезические реакции, или же они присоединяются к нему. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении — отрицательную эмоциональную окраску.

Третий уровень — собственно тревога. Проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности.

Четвертый уровень — страх. Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связывается страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги, действительную угрозу.

Пятый уровень — ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием тревоги. Подобное переживание может вызвать неопределенная, но очень сильная тревога.

Шестой уровень — тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи. Дезорганизация поведения и деятельности вызывается тревогой, достигая при этом своего максимума.

Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Такое же влияние оказывает и нечувствительность к реальному неблагополучию, обусловленная действием защитных механизмов, таких как вытеснение, представляющее собой отсутствие тревоги даже в потенциально опасных ситуациях. Тревожность входит в качестве одного из основных компонентов в **посттравматический синдром**, то есть комплекс переживаний, обусловленных психической или физической травмой. С тревожностью связаны также такие психические расстройства, как фобии, ипохондрия, истерия, навязчивые состояния и др. Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью идентифицировать источник опасности. Она может проявляться как: беспомощность; неуверенность в себе; ощущение бессилия перед внешними факторами вследствие преувеличения их могущества и угрожающего характера.

Устойчивая личная тревожность возникает у людей с такими чертами, как рабичность, повышенная впечатлительность, мнительность.

Тревожность часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе.

Тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Пациенты с повышенной

тревожностью оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности, результативность их деятельности. А это в свою очередь еще больше усиливает эмоциональное неблагополучие.