

УДК 159.95

Чахалова Амина Абдуносировна

Студент

*2 курс, Факультет психологии и педагогического образования
ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет*

Имени Февзи Якубова»

Крым, г. Симферополь

Научный руководитель: Данилова Маргарита Александровна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет

Имени Февзи Якубова»

Крым, г. Симферополь

СЕПАРАЦИОННАЯ ТРЕВОГА КАК ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

***Аннотация:** Статья посвящена анализу страха публичных выступлений, как форме одного из самых распространенных страхов у молодых людей. В качестве причины возникновения страха публичных выступлений рассматривается сепарационная тревога. Существует необходимость выявления взаимосвязи между различными формами проявления страха публичных выступлений и сепарационной тревоги.*

***Ключевые слова:** сепарация, тревога, сепарационная тревога, страх, страх публичного выступления.*

***Annotation:** The article is devoted to the analysis of the fear of public speaking, as a form of one of the most common fears among young people. Separation anxiety is considered to be the cause of fear of public speaking. There is a need to identify the relationship between various forms of fear of public speaking and separation anxiety.*

Key words: separation, anxiety, separation anxiety, fear, fear of public manifestation.

Теоретический анализ работ З. Фрейда, Ж. Кинодо, М. Кляйн и Дж. Боулби позволяет нам ознакомиться с такими понятиями, как «сепарация» и «сепарационная тревога». Под понятием «сепарационная тревога» подразумевают один из главных показателей для диагностики детского тревожного расстройства. При таком расстройстве страх разлуки становится очень сильным и проявляется в беспокойстве о возможной утрате значимого объекта [1]. В психоаналитических теориях термин «сепарационная тревога» используется для описания тревоги у детей по поводу возможной утраты матери [2].

По мнению Т. И. Сытько, сепарация – процесс, представляющий собой «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделённости и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса» [3, с.110]. Автор утверждает, что сепарация – это не только разрыв физической связи, но главным образом перестройка взаимоотношений между родителями и детьми.

Жан-Мишель Кинодо, известный французский психоаналитик, провел исследование сепарационной тревоги как одного из важнейших явлений в психическом развитии детей. Он определял ее как состояние беспомощности и тревоги, возникающее у малышей при разлуке с родителями или другими значимыми людьми. Сепарационная тревога может проявляться через страх, плач, отказ от еды или сна, а также другие симптомы. Он утверждал, что сепарационная тревога – это естественный и необходимый процесс в становлении ребенка, который помогает ему создать крепкие и безопасные связи с окружающими людьми [4].

В работе «Подавление, симптомы и тревога» Зигмунд Фрейд обсуждал концепцию сепарационной тревоги как одного из аспектов психического развития человека. Фрейд рассматривал сепарационную тревогу как результат недоразвитости механизмов подавления в раннем детском возрасте. Он считал, что тревога при разлуке с матерью или другими близкими людьми является естественным проявлением психического конфликта между стремлением к самостоятельности и потребностью в защите и заботе. Фрейд также утверждал, что сепарационная тревога может оставить следы в психике человека на протяжении всей жизни, если не будет адекватно преодолена в детстве. Он подчеркивал важность понимания и разрешения этой тревоги для формирования здоровой личности [5].

Согласно теории Мелани Кляйн о сепарации и индивидуации у детей, сепарация — это процесс отделения ребенка от матери, который начинается с момента его рождения и играет ключевую роль в развитии личности. Важно подчеркнуть, что сепарация для М. Кляйн не ограничивается только физическим разделением, но также включает в себя эмоциональное и психологическое отделение. М. Кляйн утверждала, что процесс сепарации и индивидуации является необходимым для развития здоровой личности и формирования здоровых отношений. Она акцентировала внимание на необходимости достижения баланса между интеграцией с окружающим миром и сохранением своей индивидуальности [6].

В теории привязанности Джон Боулби описывает сепарационную тревогу как состояние ребенка, которое возникает при отсутствии матери как главной фигуры привязанности. Согласно Дж. Боулби, первичным фактором возникновения тревоги выступает травматический опыт, который вызван процессом разлуки ребенка с объектом привязанности. Сепарационная тревога может проявляться у детей по-разному: от плача и протестов при разлуке с родителями до беспокойства и тревоги, даже в их отсутствие. Дж. Боулби

считал, что родители играют важную роль в смягчении сепарационной тревоги у детей, обеспечивая им ощущение безопасности и надежности [7].

Публичная речь – это особая форма речевой деятельности в условиях непосредственного контакта, речь, произносимая в определённой аудитории и адресованная определённому адресанту. Основная цель публичной речи состоит в том, чтобы ознакомить аудиторию с информацией. Навыки публичного выступления являются очень важными для успешной учебы: умение быть убедительным, интересным и понятным для других людей в своей речи является гарантией успеха в учебе.

Страх публичных выступлений – состояние напряжения или тревоги, причиной которого является публичное выступление. Такой страх характеризуется такими физиологическими процессами, как: дрожание конечностей, учащенное сердцебиение, пересыхание во рту. Всё это приводит к ощущению дискомфорта перед публикой [8].

Страх публичных выступлений очень мешает человеку, так как наша жизнь тесно связана с выступлениями перед публикой. Уже в детском саду дети начинают учить стихи и рассказывать их перед родителями, а в школьные годы они каждый день сталкиваются с публичными выступлениями: будь то ответ у доски, рассказ доклада, стиха или выступление на сцене.

В своем исследовании Рерке В.И., Чепрасова Н.Е. и Портная Я.А. пришли к выводу, что юношам в 55,6% случаев и 40% случаев у девушек свойственно испытывать страх публичных выступлений. Так же в своем исследовании они пришли к выводу, что 46,7% юношей и 55,6% девушек считают, что успех публичного выступления зависит от знания темы; для 33,3% юношей и 20% девушек важна доброжелательная публика, а 11,1% юношей и 33,3% девушек считают, что на успех влияет внешний вид [9].

В исследовании Гриненко А.А., автор пришел к выводу, что большее количество людей испытывают страх из-за возможности провала в

выступлении (54%). Также часто возникает страх неуверенности в себе и своих знаниях (36%) Еще 6% переживают о самом выступлении в связи с возникающими физическими ощущениями (паника, тремор и пр.) и 4% делятся эмоциями от прожитого неудачного опыта [10].

К причинам возникновения страха публичных выступлений можно отнести:

- социальные ожидания;
- неуверенность в себе;
- отсутствие опыта;
- травматический опыт;
- сравнение себя с другими.

Так же одной из причин возникновения данного страха является наличие сепарационной тревоги. Сепарационная тревога в данном случае играет связующую роль между публичным выступлением и дискомфортом от внимания незнакомых людей. Выступление перед публикой для людей с выраженной сепарационной тревогой бывает очень сложным испытанием, так как им тяжело сосредоточиться на выступлении из-за мыслей о том, что на них приковано внимание большого количества незнакомых или плохо знакомых им людей.

Проанализировав все выше сказанное, можно прийти к выводу, что существует связь между явлениями сепарационной тревоги и страха публичных выступлений. Открытым остается вопрос о нехватке эмпирических данных, так что проблема изучения связи между этими двумя явлениями является актуальной.

Использованные источники:

1. Жмуров В. А. Сепарационная тревога // Большая энциклопедия по психиатрии. — 2-е изд. — М.: «Джангар», 2012. — 864 с

2. Сепарационная тревога // Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера / Пер. с англ. Чеботарева Е. Ю.. — М., 2003. — Т. 1
3. Сытько Т. И. Неконгруентность родительского отношения в период семейной сепарации // Актуальные вопросы современной психологии : материалы Междунар. заоч. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). - Челябинск : Два комсомольца, 2011. -С. 108-111
4. Кинодо Ж.-М. Приручение одиночества. Сепарационная тревога в психоанализе. М: Литагентство «Когито-Центр», 2008
5. Фрейд З. Подавление, симптомы и тревога- 1926
6. Кляйн М. О детском развитии- 1921
7. Боулби Дж. Привязанность / перевод с английского Н.Г. Григорьевой и Г.В. Бурменской. Москва : 2003. – 120 с
8. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь/В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Изд. 2-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 808 с.
9. Рерке В.И., Чепрасова Н.Е, Портная Я.А. Изучение страха публичных выступлений у старших школьников с учетом половых различий// Научный журнал- International journal of medicine and psychology. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42659124_70107247.pdf (Дата обращения: 28.02.2024)
10. Гриненко А.А. Преодоление страха публичных выступлений// Проблемы современного социума глазами молодых исследователей XV. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54506043_86831185.pdf (дата обращения: 28.02.2024)