

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Статья посвящена теоретическому анализу причин тревожности в детском возрасте как устойчивому личностному образованию, оказывающему существенное влияние на особенности формирования личности ребенка. На основе проведенного анализа авторами сделана попытка выделить принципы профилактики и преодоления тревожности детей, главным из которых является ориентация на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения ведущих социогенных потребностей детей.

The article devoted to the theoretical analysis of reasons of anxiety in child's age as permanent individual education influencing to the peculiarities of child's formation. On the basis of conducted analysis the authors made an attempt to distinguish the principles of prevention and overcoming the children's anxiety, the main of which is the orientation to the elaboration of adequate realization ways and satisfaction the children's leading sociogeneological demands.

Изучение проблемы тревожности занимает особое место в современной психологии. Причем данный вопрос рассматривается не только в рамках психологической науки, но и в медицине, социологии, физиологии, философии. Несмотря на это, ссылки на неразработанность, многозначность и сложность самого понятия «тревожность» довольно часто встречаются в работах, посвященных этой проблеме. Между тем в данных исследованиях отмечаются некоторые общие признаки, позволяющие рассматривать тревожность в континууме «состояние-свойство», определить значение функций состояния тревоги и устойчивой тревожности, а также выделить и охарактеризовать тревожный тип личности.

В последнее десятилетие интерес психологов к исследованию тревожности как личностного образования усилился в связи с существенными изменениями, произошедшими в стране и мире, которые породили неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Еще в большей степени перестройки коснулось эмоциональное состояние и особенности формирования личности ребенка, чья психика чрезвычайно пластична и реактивна по отношению к динамичному ритму и условиям современной жизни.

Как считают многие исследователи, именно тревожность лежит в основе целого ряда нарушений развития, психологических трудностей детства, являющихся причиной для получения в дальнейшем психологической помощи. Поэтому изучение тревожности в детском возрасте позволяет раскрыть сущность данного явления, понять возрастные закономерности развития тревожности личности и роль в формировании делинквентного и аддиктивного поведения.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать внутренние ресурсы и тем самым достичь наилучшего результата. В норме незначительный уровень тревожности свойственен всем индивидам и является необходимым для оптимального приспособления личности к реальности. В то же время наличие высокого уровня тревожности как устойчивого образования приводит к нарушениям в личностном развитии, препятствующим нормальному осуществлению деятельности и общения.

Тревожность можно рассматривать как эмоционально-личностное образование, которое имеет когнитивный, эмоциональный и операционный компонент. В данной работе мы будем рассматривать **тревожность как устойчивое личностное образование.**

При анализе причин устойчивой тревожности у детей мы отталкивались от предположения, что в ее основе лежит неудовлетворенность ведущих социогенных потребностей и, в первую очередь, потребностей Я. Наличие конфликта в сфере Я ведет к неудовлетворенности потребностей, напряженность, разнонаправленность которых детерминирует состояние тревоги. Постепенно закрепляясь, она становится самостоятельным психологическим образованием, имеющим тенденцию к развитию. Это позволило выявить психологические причины тревожности и включить данное явление в контекст изучения закономерностей развития личности в онтогенезе.

Теоретической базой нашего исследования явились культурно-историческая концепция Л.С. Выготского и теория личностного развития Л.И.Божович, прежде всего в тех их аспектах, которые касаются развития аффективно-потребностной сферы.

Представления специалистов о феноменологии и функциях тревожности как психологического явления достаточно схожи и выглядят следующим образом: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности». Образно это описал основатель гештальт-терапии Ф. Перлз: «...формула тревожности очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда» [6, с. 145].

Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [14].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

На физиологическом уровне реакции организма на тревожность проявляются в учащении сердцебиения, дыхания, увеличении минутного объема циркулирующей крови, повышении артериального давления, возрастания общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску. Таким образом, тревожность можно рассматривать как сложное психофизиологическое состояние, которое дезорганизует поведение и психику индивида. Поэтому неудивительно, что этой проблеме посвящено очень большое количество исследований в психиатрии.

Вопрос о причинах устойчивой тревожности является центральным и вместе с тем наименее исследованным в изучении этой проблемы. Ответ на него во многом зависит от того, рассматривается ли она как личностное образование и/или как свойство темперамента.

При исследовании тревожности как свойства темперамента («психодинамическая» тревожность, по предложению В.С. Мерлина) в качестве основных факторов признаются природные предпосылки – свойства нервной системы, в частности, слабость нервных процессов [2,5,9].

Проблема природных основ тревожности достаточно сложна. Так, в ряде исследований этот вопрос решается через представление о двух типах факторов, провоцирующих состояние тревоги: безусловных (психовегетативное реагирование) и обусловленных [12]. Авторы предположили, что многократное повторение ситуаций, в которых актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования.

Также в качестве причин тревожности некоторые исследователи выделяют источник ее локализации. В настоящее время выделяют два типа источников устойчивой тревожности:

- длительная внешняя стрессовая ситуация [12,14];
- внутренние психологические и/или психофизиологические причины.

Имеющиеся в науке и практике факты свидетельствуют, что при устойчивой тревожности влияние стресса оказывается опосредованным внутриличностным фактором. Это отражается, в первую очередь, в способности адекватно оценивать стрессовую ситуацию (феномен оценки и переоценки). Наиболее сильными стрессовыми ситуациями, влекущими за собой развитие общей тревожности в детском возрасте, согласно некоторым данным, являются разлука с матерью, смерть одного из родителей, разводы, авткатастрофы, жестокое обращение, пребывание в клинике, хирургические операции и др. [16].

Тревожность является фундаментальным понятием теории Г.С. Салливана – интерперсональной теории психиатрии. В качестве основного источника тревожности Г.С. Салливан считал неодобрение значимых людей. Согласно его точки зрения, стремление заслужить одобрение значимого человека и боязнь его неодобрения является адаптационным образованием личности, которое базируется на переживании тревожности. Таким образом, единственный источник тревожности – *значимый человек и отношения ребенка с ним* [10].

В своих работах К.Хорни подчеркивает роль социальной среды в возникновении тревожности ребенка. Межличностные потребности ребенка сталкиваются с желаниями и потребностями других. И это необходимое условие его развития. Если эти потребности удовлетворяются, то у него развиваются чувства безопасности и уверенности в себе. Но если этого не происходит, ребенок растет в атмосфере тревоги, он плохо приспособлен к окружающему, что серьезно ограничивает возможности его развития [15].

В предложенных концепциях наиболее значимым представляется выделение неудовлетворенности потребности в межличностной безопасности, надежности как основного источника тревожности детей.

Схожая с данной позицией точка зрения выражена Э.Фроммом, который подчеркивал, что основной причиной тревожности является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности и чувствующего в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества. Основным путем преодоления этого он считал самые различные формы любви между людьми [13].

Зарубежные и российские исследователи придают большое значение опыту общения в возникновении тревожности у детей. Они придерживаются мнения, что тревожность передается ребенку от напряженной, тревожной матери и/или возникает вследствие неуверенности ребенка в родительской любви [4, 7, 11]. Также имеются данные о роли общения со сверстниками в процессе становления тревожных черт у ребенка [1, 7]. Таким образом, нарушения в сфере общения с ближайшим окружением являются одной из причин образования тревожности в детском возрасте. Исследование того, как тревожность, как реакция на неконструктивное общение закрепляется и становится устойчивым образованием, требует обращения к внутриличностным конфликтам.

Наиболее распространено представление о том, что тревожность может быть вызвана любым внутриличностным конфликтом, где определяющим является его личностный смысл. Другими словами, именно значимость определяет глубину и интенсивность конфликта, который ребенком переживается как тревожность. Длительность конфликтной ситуации будет способствовать закреплению и усилению тревожности, переходу ее в «хроническое состояние».

Формирование тревожности у ребенка связано с неблагоприятными типами самооценки и уровня притязаний. Механизм формирования тревожности при этом таков: конфликт между самооценкой и уровнем притязаний, вызывая одновременно и повышенное стремление к успеху, и затрудненность в оценке этого успеха, ведет к сомнениям в оценке и осознании ребенком своей успешности в сфере межличностных отношений, что препятствует в удовлетворении потребности в общении.

На основе теоретического анализа причин тревожности в детском возрасте можно выделить главный принцип ее профилактики и преодоления: *ориентация на выработку*

адекватных способов реализации и удовлетворения ведущих в детском возрасте социогенных потребностей [3].

Известно, что все принципы, методы и техники оказания психологической помощи принято делить на базовые, ценностные и специфические [11]. Первые две группы являются достаточно общими для психологической работы. Остановимся на тех, которые считаются специфическими для тревожности.

Согласно этому подходу, психопрофилактическая работа по преодолению тревожности не должна носить узко функционального характера, а должна быть ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности ребенка. При этом она должна быть нацелена на те факторы развития личности ребенка, которые в этом возрасте являются значимыми для возникновения и закрепления тревожности как устойчивого образования, могут стать ее причиной. В данном случае речь идет о семье как важнейшем институте социализации и значимом взрослом.

Психопрофилактическая и коррекционная работа с тревожными детьми, по мнению Прихожан А.М., должна состоять из ряда взаимосвязанных направлений [7]:

- **Психологическое просвещение родителей.** Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в процессе профилактики и преодоления тревожности.
- **Психологическое просвещение педагогов.** Уделяется внимание объяснению того, какое влияние оказывает тревожность на успешность будущей учебной деятельности.
- **Непосредственная работа психолога с детьми** ориентирована на выработку и укрепление уверенности в себе, умение вести себя в трудных ситуациях и др.

С учетом этих направлений работы в психологической практике используются специальные программы по преодолению различных видов тревожности и развитию эмоциональной сферы детей. Данные программы подразумевают совместную работу психолога с родителями ребенка и направлены на выработку новых способов оценки деятельности и поведения ребенка.

Также важным моментом в преодолении и профилактике тревожности является работа по снятию внутренних зажимов, обретению пластики движений, которую можно проводить с помощью соответствующих специалистов.

Итак, проведенный теоретический анализ проблемы тревожности показал, что она должна рассматриваться как самостоятельное образование, имеющее широкий спектр - детерминант. В то же время, как устойчивое личностное образование тревожность, включаясь в структуру личности, обладает тенденцией к хронизации, самоподкреплению и оказывает влияние на развитие других личностных черт, становясь побудительным мотивом.

В целом можно заключить, что для повышения эффективности психопрофилактической деятельности в этом направлении требуется работа по созданию поддерживающей среды, как семейной, так и учебно-воспитательной. Также в процессе профилактики и преодоления тревожности детей огромное значение имеет выработка у ребенка широкого репертуара средств и способов действий в значимых и стрессогенных для него ситуациях, иначе говоря, индивидуальной эффективной модели поведения. Таким образом, преодоление тревожности не может быть ограничено только рамками специальной психологической работы, т.к. значительную роль в этом играет значимое окружение.

Литература:

1. Гордеева Н.М. Взаимосвязь тревожности ожиданий, психодинамической тревожности и социометрического статуса у старших дошкольников// Проблемы интегрального исследования индивидуальности. Вып.2.- Пермь, 1978.
2. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. - М., 1992.
3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.

4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб., 2000.
5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986.
6. Перлз Ф. Гештальт-терапия дословно //Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 3.
7. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М., 1997.
8. Раттер М. Помощь трудным детям.- М.,1987.
9. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979.
10. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. – М., 1999.
11. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина.- М., 1989.
12. Спилбергер Ч.Д. Стресс и тревога в спорте. – М., 1983.
13. Фромм Э. Искусство любить// Э.Фромм. Душа человека. – М., 1992.
14. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., 1980.
15. Хорни К. Собр. Соч.: В 3 т. – М., 1997.
16. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995.