**Тревожность подростков.**

**Доклад (психология)**

Обратиться к данной теме нашего доклада побудило то актуальное обстоятельство, что тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве учебой со стороны родителей. Допустим, ребенок заболел, отстал от одноклассников и ему трудно включиться в процесс обучения. Если переживаемые им временные трудности раздражают взрослых, возникает тревожность, страх сделать что-то плохо, неправильно. Тот же результат достигается в ситуации, когда ребенок учится достаточно успешно, но родители ожидают большего и предъявляют завышенные, нереальные требования.

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения вобщении, редко проявляет инициативу, поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх.

Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога - реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность). Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.[[1]](#footnote-1)

Наряду с попытками прийти к согласованному определению для описания состояния тревоги, исследователи пытаются выявить, в чем кроются истинные причины возникновения этого состояния. Среди возможных причин называются и физиологические особенности (особенности нервной системы - повышенная чувствительность или сензитивность), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и с родителями, и проблемы в школе и многое другое. Многие специалисты сходятся во мнении, что среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной 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. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.[[2]](#footnote-2)

Особенно острой проблема тревожности, указывает А. М. Прихожан, является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют "возрастом тревог". Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения.[[3]](#footnote-3)

Одним из факторов, влияющих на появление тревожности у детей, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие, являются родительские отношения.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. выделяют такой специфический вид тревожности, как «семейная тревога». Под «семейной тревогой» понимаются состояния нередко плохо осознаваемой и плохо локализуемой тревоги у обоих или одного из членов семьи. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она проявляется сомнениями, страхами, опасениями, касающимися,   прежде   всего   семьи.   Это страхи в отношении здоровья членов семьи, их отлучек, поздних возвращений, в отношении стычек, конфликтов, возникающих в семье. Тревожность эта обычно не распространяется на внесемейные сферы, а именно производственную деятельность, родственные,   межсоседские  отношения и т. п. В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая  неуверенность индивида в  каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни.

Это может быть неуверенность   в   чувствах   других членов семьи, в родительской любви, неуверенность в себе;  например, индивид вытесняет чувство, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не соответствует его представлению о себе. Важными аспектами этого состояния   являются  также  чувство   беспомощности,    ощущение    неспособности  вмешаться  в  ход событий  в семье, направить его в нужном направлении. Типичные высказывания индивидов   с   «семейной   тревогой» ярче всего отражают как раз эту сторону  данного   состояния.   Характеризуя свои семейные отношения, они нередко употребляют такие высказывания: «Чувствую, что как бы я ни поступил,   все  равно   кончится   это плохо», «Часто чувствую себя беспомощным», «Когда я попадаю домой, всегда   из-за   чего-то   переживаю», «Я часто хотел (а) бы посоветоваться, но не с кем». «Часто бывает, хочу сделать хорошо, а, оказывается, вышло плохо». В  соответствии с этим индивид с семейно-обусловленной тревогой  не  ощущает  себя  значимым действующим лицом в семье, какую бы  объективно  позицию  в  ней   ни занимал и сколь активную роль бы ни играл. [[4]](#footnote-4)

Данное семейно-обусловленное    состояние, как показывают наблюдения Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкого, во взаимодействии с характерологическими особенностями личности (в частности, явной сенситивной, психастенической, реже лабильной акцентуацией) оказывается важным фактором, участвующим в возникновении обсессивно-фобического невроза. Необходимо отметить также роль данного состояния в этиологии острых аффективных реакций, а также острых и иодострых реактивных психозов (в том числе реактивной депрессии). Семейно-обусловленная тревога выступает в этих случаях как «фактор почвы», способствуя резкому усилению реакции на патогенную ситуацию.[[5]](#footnote-5)

Надо заметить, что факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать – ребенок», выделяются в настоящее время в качестве центральной, «базовой» причины тревожности едва ли не всеми исследователями данной проблемы, практически независимо от того, к какому психологическому направлению они принадлежат. Вместе с тем существует достаточно мало сведений о тех факторах детско-родительских отношений, семейного воспитания, которые являются специфическими с токи зрения возникновения у детей устойчивой тревожности. Вопросы влияния характеристик семьи и особенностей семейного воспитания на тревожность более старших детей и подростков разрозненны и встречаются главным образом в работах, посвященным другим проблемам, в качестве некоторой дополнительной характеристики (например, у Е. Т. Соколова, И. Г. Чеснова, А. С. Спивакова).

Детально анализировал проблему зависимости подростковой тревожности от взаимоотношений в семье А. М. Прихожан. Исследователем была проанализирована взаимосвязь тревожности детей и родителей, и, по полученным данным, связь тревожности детей и родителей отмечалась для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов. А. М. Прихожан делает вывод, что эмоциональные трудности и проблемы чаще встречаются у тех детей, родители которых характеризуются личностными нарушениями, склонностью к неврозоподобным состояниями, депрессии и т. п.[[6]](#footnote-6)

Однако само по себе установление вышеуказанной связи не позволяет понять, каким образом связаны тревожность детей и родителей. Так, согласно данным М. Раттера, определенную роль в этой связи может играть генетически передаваемый родителями биологический фактор повышенной ранимости. Тем не менее, считает М. А. Прихожан, гораздо более вероятным представляется влияние тревожности родителей на тревожность детей через подражание, воздействие на условия жизни ребенка (например, ограничение контактов со сверстниками, чрезмерная опека и т. п.).[[7]](#footnote-7)

«Обращает на себя внимание тот факт, - пишет А. М. Прихожан, - что в качестве наиболее частого ответа у родителей тревожных детей выделяется чувство раздражения, а не беспокойства, уныния, как этого можно было бы ожидать. Этот момент, на наш взгляд, чрезвычайно важен, поскольку при общении с раздраженным взрослым, тем более особо значимым для него, ребенок испытывает острый дискомфорт, в основе которого чувство вины. Причем причину этой вины ребенок чаще всего понять не может».[[8]](#footnote-8) Подобное переживание ведет к глубинной, «безобъектной» тревожности.

Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки снижаются учебные достижения, закрепляется неуспех. Неуверенность в себе приводит к ряду других особенностей - желанию бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий.

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности ребенка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у ребенка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. Близкие взрослые, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка. Не порицая его за отдельные недочеты, снижают уровень его тревожности и этим способствуют успешному выполнению учебных заданий.

Второй вариант – демонстративность – особенность личности, связанной с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих. Источником демонстративности обычно становится недостаток внимания взрослых к детям, которые чувствуют себя в семье заброшенными, «недолюбленными». Но бывает, что ребенку оказывается достаточное внимание, а оно его не удовлетворяет в силу гипертрофированной потребности в эмоциональных контактах. Завышенные требования к взрослым предъявляются не безнадзорными, а наоборот, наиболее избалованными детьми. Такой ребенок будет добиваться внимания, даже нарушая правила поведения. («Лучше пусть ругают, чем не замечают»). Задача взрослых - обходиться без нотаций и назиданий, как можно менее эмоционально делать замечания, не обращать внимание на легкие проступки и наказывать за крупные (скажем, отказом от запланированного похода в цирк). Это значительно труднее для взрослого, чем бережное отношение к тревожному ребенку.

Если для ребенка с высокой тревожностью основная проблема - постоянное неодобрение взрослых, то для демонстративного ребенка - недостаток похвалы.

Третий вариант - «уход от реальности». Наблюдается в тех случаях, когда у детей демонстративность сочетается с тревожностью. Эти дети тоже имеют сильную потребность во внимании к себе, но реализовать ее не могут благодаря своей тревожности. Они мало заметны, опасаются вызвать неодобрение своим поведением, стремятся к выполнению требований взрослых. Неудовлетворенная потребность во внимании приводит к нарастанию еще большей пассивности, незаметности, что затрудняет и так недостаточные контакты. При поощрении взрослыми активности детей, проявлении внимания к результатам их учебной деятельности и поисках путей творческой самореализации достигается относительно легкая коррекция их развития.

Интересно также обратить внимание на то, как тревожные дети и подростки воспринимают свою семью и отношение к ним родителей. А. М. Прихожан указывает, что тревожные дети значительно чаще, чем их нетревожные сверстники, испытывали затруднения в ответе на вопрос о предполагаемой оценке мамы, считая, что это во многом зависит от того, как он будет себя вести, а также от маминого настроения и самочувствия (56,2% против 12,5%).[[9]](#footnote-9) Таким образом, эти данные указывают на то, что тревожные дети чувствуют себя в семье значительно менее уверенно, чем нетревожные, семья не дает им переживания межличностной надежности, защищенности.

Интересно отметить, что тревожным подростком мать чаще воспринимается как принимающая, заботливая, но одновременно ненадежная и доминантная, а отец – как требовательный, принимающий, но доминантный и ненадежный. Эмоционально же благополучный подросток в основном воспринимает мать как принимающую, заботливую и сочувствующую, а отца – как принимающего, заботливого, но требовательного.[[10]](#footnote-10)

Таким образом, родители в восприятии тревожных подростков отличаются непредсказуемостью и доминантностью, а также более слабой по сравнению с их эмоционально благополучными сверстниками выраженностью принятия и заботы со стороны отца. Тревожные подростки в большей степени, чем их эмоционально благополучные сверстники, фиксируются на негативных характеристиках родителей и своего отношения к ним в этой группе также более конфликтной оказывается фигура отца.[[11]](#footnote-11)

Итак, в подростковом и раннем юношеском возрасте с тревожностью обнаруживаю связь в основном те же самые характеристики семейного воспитания, что и на более ранних этапах, – непредсказуемость поведения родителей, создающая ощущение нестабильности, – с одной стороны, и их авторитарная, доминантная позиция – с другой. В переживаниях тревожных школьников выраженными оказываются чувства собственной зависимости и вины и невыраженным – чувство защищенности.

Обобщая данные, касающиеся влияния особенностей семейного воспитания и детско-родительских отношений на тревожность детей, можно сказать, что возникновению и закреплению тревожности способствует, с одной стороны, все, что нарушает чувство защищенности ребенка в семье, а с другой – все, что ограничивает социальный опыт ребенка, заставляя его всецело ориентироваться на семью.

**Литература**

1. Захаров А.И. Неврозы у детей. СПб., 1996.
2. Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001.
3. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. N 2. 1998. С. 11 – 17.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подросков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. М., 1990.
1. Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001. [↑](#footnote-ref-1)
2. Захаров А.И. Неврозы у детей. СПб., 1996. [↑](#footnote-ref-2)
3. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. N 2. 1998. С. 11 – 17. [↑](#footnote-ref-3)
4. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. М., 1990. [↑](#footnote-ref-4)
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. М., 1990. [↑](#footnote-ref-5)
6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подросков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000. С. 179. [↑](#footnote-ref-6)
7. Там же. С. 181. [↑](#footnote-ref-7)
8. Там же. С. 184. [↑](#footnote-ref-8)
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подросков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000. С. 186. [↑](#footnote-ref-9)
10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подросков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000. С. 188. [↑](#footnote-ref-10)
11. Там же. С. 190. [↑](#footnote-ref-11)