

# Причины, профилактика и преодоление тревожности

Прихожан А. М.

*доктор психологических наук*

Прежде всего изложим наше представление о природе и генезе тревожности, полученное в ходе длительного эмпирического изучения того, как она возникает, закрепляется, проявляется у детей и подростков.

Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности. Тревожность — устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты при доминировании эмоционального.

Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер [7]. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей.

Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие.

Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового воз-

растов, в старшем подростковом — раннем юношеском возрастах может носить также и мобилизующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса. Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом.

Тревожность как личностное образование может выполнять в поведении и развитии личности детей и подростков мотивирующую функцию, подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям. Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность ребенка и подростка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае оно имеет жесткие ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования.

Эти выводы и многолетняя практическая психологическая работа с тревожными детьми и подростками позволили выделить некоторые принципы ее профилактики и преодоления. При этом главным из них, как и для других личностных образований, остается ориентация на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения ведущих для каждой возрастной группы социогенных потребностей детей.

Как известно, все принципы, методы и техники оказания психологической помощи принято делить на базовые, ценностные и специфические (см.: Семья в психологической консультации. М., 1989). Не исследуя подробно первые две группы, достаточно общие для большинства отечественных психологов, придерживающихся гуманистических традиций психологической работы, остановимся лишь на тех, которые специфичны именно для тревожности.

Важнейшим в психологической помощи является то, что она не имеет узкофункционального характера, а ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности ребенка и подростка. Однако при этом она должна быть направлена на те факторы развития личности и характеристики среды, которые в каждом возрасте становятся специфичными для возникновения и закрепления тревожности как устойчивого образования, могут стать ее прямой или косвенной причиной.

Как психопрофилактическая, так и психокоррекционная работа с тревожностью подразумевает пять взаимосвязанных направлений. Описывая эти направления, мы подробнее остановимся на психологическом просвещении родителей и учителей.

**Психологическое просвещение родителей** осуществляется в виде лекций, бесед и включает три взаимосвязанных направления. Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той исключительной ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и другими детьми, родителями и пра-родителями) и общей атмосферы семьи. Особое внимание обращается на развитие у ребенка чувства уверенности в том, что родители верят в его силы, возможности, могут защитить. Показывается значение особенностей предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют. Второе направление касается влияния на детей разных возрастов страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки. Третье направление просвещения родителей демонстрирует значение развития у детей и подростков уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности. Основная задача такой работы — формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении, обучение их конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей.

**В психологическом просвещении педагогов** значительное внимание уделяется прежде всего объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъясне-

ние требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, формирующую у ребенка чувство ответственности, восприимчивость и т. п. Демонстрируется роль в профилактике и преодолении тревожности четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа — общего уважения к ребенку как личности). Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, — одна из основных форм школьной и тестовой тревожности (Х. Хекхаузен, 1986; З. Хелус, 1987; Б. Н. Филлипс, 1978 и др.). Рассматриваются вопросы, связанные с дидактогениями.

Важнейшей составляющей психопрофилактики является, естественно, и непосредственная **психологическая работа с детьми и подростками**, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. При профилактике тревожности эта работа направляется прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода, при психокоррекции, преодолении тревожности, а также, помимо этого, на индивидуальные «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка или подростка. Существенна для него выработка собственных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных для человека, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена). Такая работа требует значительного внимания психолога к школьнику и за пределами тренингов, групповых, индивидуальных занятий и других видов обучающих ситуаций. Необходимы длительная помощь, обсуждение со школьником практики реализации новых навыков и умений, разбор трудностей и ошибок, внесение коррективов в усвоенные способы, а самое главное — постоянная поддержка со стороны психолога.

В процессе исследования нами разработаны и апробированы психопрофилактические программы, направленные на работу с детьми разных возрастов. Представим их кратко.

**Программа для детей, поступивших в школу**, на первых этапах обучения ориентирована на совместную работу педагога и школьного психолога. Она направлена на развитие у детей правильного отношения к результатам своей деятельности, умения оценить ее, независимо от педагога, формирования навыков самоконтроля. Программа состоит из двух блоков.

Первый — посвящен непосредственно работе психолога с учителем и направлен:

а) на умение учителя давать ребенку точную, содержательную информацию о результатах его деятельности, не смешивая ее с оценками и замечаниями, относящимися к личности в целом;

б) правильное отношение к неудачам и ошибкам детей;

в) выделение четких требований к детям в учебной деятельности и поведении, разъяснение этих требований детям и родителям, обеспечение самоконтроля за их последовательным предъявлением;

г) рефлексия причин трудности во взаимоотношениях с некоторыми учениками и выработку способов преодоления этих трудностей.

Второй блок ориентирован на учащихся и осуществляется педагогом с помощью школьного психолога. Он включает:

- а) формирование у детей критериев и навыков самоконтроля, самостоятельной оценки собственной работы;
- б) обучение пониманию способов собственной деятельности;
- в) становление правильного отношения к успеху, как к следствию своих собственных возможностей и усилий; развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться ошибок;
- г) формирование умения не смешивать оценку результатов конкретной работы с отношением педагога к себе;
- д) развитие у ребенка коммуникативных навыков общения со взрослыми и сверстниками, а также игровых навыков.

Особое внимание в этой программе уделяется проблеме учебных и не учебных требований педагогов с учетом принятия их детьми и наличия средств, позволяющих им ответить на эти требования. Подчеркивается значение не просто понимания детьми и родителями смысла требований, но и наличия согласия с ними, а также того, чтобы детям без предварительной педагогической работы не предъявлялись требования, которые ранее не были поставлены как специальная педагогическая задача (например, не требовать от ребенка ответственного и добросовестного отношения к учению только на том основании, что он начал ходить в школу).

Постепенное введение требований, подчеркнутый, развернутый переход к новым, который представляется детям как результат их усилий, роста, объяснение этих требований и правильное отношение к ошибкам учащихся, как показывает выполнение этой программы, — существенный фактор в развитии у детей чувства уверенности и профилактики тревожности.

**Программа для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю** по основным направлениям во многом совпадает с описанной выше. Здесь также особое внимание уделяется пониманию детьми особенностей требований средней школы и обеспечению учащихся средствами их выполнения. Эта часть работы осуществляется в ходе постоянных, проходящих на протяжении 1—2 четвертей развивающих занятий «Учимся учиться в средней школе», которые может проводить психолог или специально обученный педагог. Общие учебные темы этих занятий («Как слушать учителя?», «Как выполнять домашние задания?», «Как проверять ошибки?», «Как подготовиться к контрольной?», «Как узнать, что ты знаешь, а чего не знаешь?», «Как лучше запоминать?», «Что значит думать лучше?», «Как работать с учебником?» и т. п.) сочетаются с мотивационными («Что такое отметка?», «Как преодолеть нежелание учиться?», «Что такое лень?», «Что делать, если учиться не интересно?», «Как преодолеть трудности в учебе?» и др.), а также с темами, непосредственно связанными с тревожностью (прежде всего школьной): «Когда на уроке боишься и почему?», «Как преодолеть страх перед контрольной?», «Как научиться не бояться при ответе у доски?» и т. п.). Занятия состоят из кратких объяснений, выполнения специальных упражнений и их обсуждения, а также включают «задания на дом», связанные в том числе с осознанием умения контролировать и предупреждать собственную тревогу, страх. Важной составной частью этой программы является помощь детям в адаптации к новым условиям: переходу к системе обучения разными учителями; правильному пониманию детьми причин различий в подходах и требованиях разных людей. Это обеспечивается включением в «мини-уроки», на которых учащиеся поочередно выполняют роль учителя, и дальнейшим обсуждением различий в том, как они по-разному вели себя в этой роли и почему.

**Программа по развитию уверенности в себе и способности к самопознанию** как личностных образований, препятствующих возникновению тревожности у подростков, предназначена для работы практического психолога с детьми 10—12 лет [4]. Программа состоит из специально подобранной системы упражнений и групповых дискуссий, ориентированных:

а) на укрепление у подростка чувства собственного достоинства и развития достаточно благоприятного представления о собственной значимости;

б) на обеспечение его вербальными и невербальными формами выражения уверенности в себе;

в) на обучение способам и приемам преодоления трудностей, неуверенности, страха, повышенного волнения в разных ситуациях и решения внешних и внутренних проблем;

г) на формирование средств и форм самопознания. Программа рассчитана на двухчасовые занятия в течение всего учебного года и делится на три этапа: ориентировочный, собственно развивающий и проективный, как бы задающий планы дальнейшего развития школьника.

**Программы обучения школьников 13—14 и 15—17 лет конструктивному поведению в трудных ситуациях** реализуются школьными психологами. Программы содержат три блока:

а) общий, направленный на усиление понимания значимости, ценности и возможности развития уверенности в себе, восприятия сути указанных ситуаций как оценочных;

б) функциональный, задачей которого является обучение старших подростков приемам развития «операциональных возможностей» — внимания, актуализации необходимой информации, способов рациональной работы, а учащихся 15—17 лет — умению ставить цели и достигать их при пошаговой самооценке результатов, преодолевать внутренние запреты и сопротивления;

в) регуляторный, включающий обучение приемам регуляции и овладения своим поведением.

Все указанные программы в соответствии с общим подходом к проведению психопрофилактической работы [1] предназначены для обучения прежде всего в периоды, предшествующие переходным, особо трудным этапам в жизни детей и подростков.

Написанное является справедливым и для проведения индивидуальной и групповой психокоррекционной работы по преодолению тревожности у детей, однако эта деятельность должна осуществляться в особо акцентированной форме.

В психологической практике в настоящее время имеется достаточно техник и приемов, непосредственно направленных на преодоление различных видов тревожности, в том числе и предназначенных для работы с детьми, развития их эмоциональной сферы. И хотя среди этих техник достаточно способов и средств, непосредственно направленных на регуляцию и преодоление тревоги, сильного страха, всё же можно считать доказанной неэффективность и недостаточность сугубо симптоматического подхода и ориентацию на объединение каузального (т. е. ориентированного на причины тревожности, понимание его природы) и симптоматического подходов при примате первого.

Этот же принцип реализуется и в разработанных в ходе исследования индивидуальных и групповых программах преодоления тревожности. Созданы психокоррекционные программы для работы с детьми разных возрастов.

**Программа индивидуальной работы с детьми-дошкольниками (5—6 лет)**, испытывающими тревожность в форме устойчивых страхов иррационального характера, подразумевает совместную работу с родителями ребенка и направлена на обогащение и переориентацию их совместного эмоционального опыта, а также выработку некоторых новых способов отношений, прежде всего оценки деятельности и поведения ребенка. Основные блоки программы:

а) проработка и отреагирование страхов ребенка и родителей (как отдельно, так и в совместной игре и рисунках), обучение новым формам «обращения» со страхом (победить персонажа, вызывающего страх, или подружиться с ним), драматизация страхов, обмен ролями;

б) работа по усилению у ребенка чувства собственных возможностей (при соответствующей оценке со стороны взрослого) и одновременно защищенности, межличностной надежности;

в) работа по обогащению эмоционального опыта ребенка позитивными переживаниями; г) проработка с родителями имеющегося у них образа ребенка и связанных с этим их внутренних конфликтов.

Основными задачами **программы групповой психокоррекционной работы с младшими школьниками** являлись:

а) развитие произвольности как одного из основных возрастных новообразований младшего школьного возраста и главных условий, способствующих успешности ребенка в школе;

б) смягчение, снижение силы потребностей, связанных с внутренней позицией школьника и его стремления к успеху;

в) развитие и обогащение продуктивных видов деятельности и поведения;

г) развитие позитивного представления о своих возможностях, формирование правильного отношения к результатам собственной деятельности, умения адекватно оценить ее, свои ошибки и отрицательные оценки;

д) расширение и обогащение навыков общения со сверстниками, повышение «игровой компетентности» ребенка.

Данная программа включает в себя также десенсибилизацию сложившихся к этому времени устойчивых страхов, в первую очередь школьных.

**Программа индивидуальной и групповой работы со школьниками 14—16 лет** в зависимости от сложности случая может выступать и как предварительный этап групповой психокоррекционной работы. Она состоит:

а) из проработки на разных уровнях внешних и внутренних конфликтов школьника;

б) отреагирования конфликтов, связанных со взрослыми (при индивидуальной работе в случае необходимости проводится совместное обсуждение конфликтов с подростком и его родителями, в процессе которого психолог выполняет роль посредника);

в) переинтерпретации и обогащения эмоционального опыта;

г) обучения выработке критериев успеха и неуспеха в различных видах деятельности, определения собственных возможностей и вероятности достижения желаемого;

д) постановки и достижения целей разных уровней при выборе оптимальной зоны успеха и пошаговом самоконтроле.

Следует отметить, что в тех случаях, когда у подростка закрепилось связанное с тревогой аддиктивное поведение, указанная программа может проводиться параллельно с работой по преодолению такого поведения, но несколько опережая ее.

Важное значение при осуществлении всех программ имеет отношение психолога к ребенку и подростку. Работа подтвердила значимость смены позиции психолога в процессе работы по программам: от активной, в каком-то смысле менторской, роли до роли равного партнера и пассивного наблюдателя (А. И. Захаров, 1986, 1987). Вместе с тем анализ результатов профилактической и коррекционной работы свидетельствует, что влияние смены позиции становится более эффективным при максимальной открытости, объяснении ребенку или подростку смысла поведения психолога в той или иной ситуации, а также раскрытии имеющихся у них трудностей и способов их преодоления.

Важным моментом в работе по профилактике и преодолению тревожности является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком двигательной свободы, пластики движений, которые можно выработать с помощью преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и др.).

В целом анализ данных профилактической и коррекционной работы, в том числе и катанестических, свидетельствует, что для повышения их эффективности во многих случаях

требуется дополнительная «терапия среды», как семейной, так и общественной (детского сада, школы). Это положение, особенно важное для дошкольников и младших школьников, остается значимым и для других возрастов, вплоть до раннего юношеского.

Преодоление тревожности не может быть ограничено только рамками специальной психологической работы. Во всех случаях требуется введение специального блока занятий, направленных на перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, в случае необходимости — некоторая коррекция и закрепление. Значительную роль в этом играют родители и педагоги.

В заключение еще раз подчеркнем, что работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у детей и подростков должна носить не узкофункциональный, а общий, лично-отношенческий характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной тревожности. Работу следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее возрастные и половые «пики» и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка. В дошкольном, младшем школьном и подростковом возрастах центральное место отводится работе с окружающими ребенка взрослыми, в дальнейшем она продолжает играть существенную роль, но основное внимание следует уделять развитию и укреплению «Я-концепции» подростка, его отношению к себе, конструктивному разрешению возникающих у него внутренних конфликтов. В профилактике и преодолении тревожности детей и подростков существенную роль играет обеспечение подростка необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, выработка индивидуальной эффективной модели поведения.

## Литература

1. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба. М., 1991.
2. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1982.
3. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. Л., 1988.
4. Прихожан А. М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10—12 лет: Программа курса занятий // Руководство практического психолога. М., 1995.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1, 2. М., 1986.
6. Хелус З. Понимаете ли Вы ученика? М., 1987.
7. Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М., 1997.
8. Phillips B. N. School Stress and Anxiety. N.Y., 1978.