



А. М. Прихожан

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

ДОШКОЛЬНЫЙ И ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



2-е издание

 **ПИТЕР®**

Анна Прихожан

**Психология тревожности:
дошкольный и школьный возраст**

«Питер»

2009

Прихожан А. М.

Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст /
А. М. Прихожан — «Питер», 2009

В книге рассматриваются такие понятия, как страх, тревога, тревожность. Здесь излагаются результаты многолетнего исследования источников, причин, возрастных и индивидуальных форм проявления тревожности на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста. К изданию прилагается CD, содержащий разработанные или модифицированные автором методики диагностики тревожности, особенностей Я-концепции, приемы и способы работы с тревожными детьми. Эти материалы могут использоваться как в исследовательских целях, так и в работе практических психологов. Книга может быть полезна психологам-исследователям в области общей, социальной психологии, психологии развития, практическим психологам и педагогам, а также студентам соответствующих специальностей.

© Прихожан А. М., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
1.1. Тревожность, тревога и страх	8
1.2. Психологические причины тревожности и способы ее преодоления	13
1.2.1. Тревожность и стресс	13
1.2.2. Тревожность как функция межличностных отношений	15
1.2.3. Тревожность и внутренний конфликт	21
Глава 2	26
2.1. Динамика уровня тревожности учащихся (1–11-й классы). Половозрастные различия	26
2.2. Содержание страхов и тревог у детей разных возрастов	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Анна Михайловна Прихожан

Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст

Введение

Проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании. Ей посвящено значительное количество исследований, причем не только в психологии, но и в медицине, физиологии, философии, социологии.

При оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на неразработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом едва ли не обязательны для работ, посвященных проблеме тревожности. Указывается, что под данный термин зачастую подводятся достаточно разнородные явления и что значительные расхождения в изучении тревожности существуют не только между различными школами, но и между разными авторами внутри одного направления, подчеркивается субъективность использования данного термина. С другой стороны, между исследователями существует согласие по ряду основных моментов, позволяющих очертить некоторые «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние – свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В значительной степени это связано, по-видимому, с хорошо известными всем социальными причинами – условиями, не поощрявшими анализа явлений, отражающих восприятие человеком окружающей его действительности как угрожающей и нестабильной. В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Вместе с тем, необходимо отметить, что и в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных, прикладных проблем (школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность, тревожность операторов, летчиков-испытателей, спортсменов, при психотерапии и др.).

Подобное положение в изучении проблемы тревожности во многом обусловлено и логикой развития отечественной психологической науки, в которой изучение эмоций, эмоциональных состояний, доминирующих эмоциональных переживаний индивида проводилось преимущественно на психофизиологическом уровне, а область устойчивых образований эмоциональной сферы оставалась, по сути, не исследованной.

Изучение тревожности у детей и подростков (генетический аспект) также носит, как правило, ярко выраженный прикладной, «служебный» характер. Сравнительно большее количество работ посвящено детям 5–8 лет, исследований тревожности у более старших детей и у подростков явно недостаточно. Тревожность чаще всего изучается преимущественно в рамках одного какого-либо возраста. Работы, посвященные сравнительному проявлению тревожности в разные периоды детства, единичны (В. М. Астапов, А. И. Захаров, В. Р. Кисловская, Б. И. Кочубей и Е. С. Новикова и др.).

Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления, закрепления и развития эмоционально-личностных образований. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу образования. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

В этой книге излагаются результаты многолетнего исследования, посвященного изучению тревоги как состояния и тревожности, как устойчивого функционального образования на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста. Рассматриваются источники, причины, возрастные и индивидуальные формы проявления, приемы и способы компенсации и преодоления тревоги и тревожности.

Понимая тревогу как эмоциональное состояние, а тревожность – как устойчивое личностное образование (последний термин употребляется и для обозначения всего явления в целом), мы исходим из того, что некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности. Наличие тревожности как устойчивого образования – свидетельство нарушений в личностном развитии, препятствующее нормальному развитию, деятельности, общению.

Тревожность рассматривается здесь как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты.

Нас интересовали как общие характеристики уровня тревоги у детей разных возрастов (средний уровень, половые различия, области фиксации страхов и тревог и пр.), так и особенно причины тревожности как устойчивого образования у детей разных возрастов. При анализе причин устойчивой тревожности мы особое внимание уделили роли внутриличностного конфликта, прежде всего с точки зрения порождаемых им противоречивых мотивационных тенденций.

В этой связи значительный интерес представляли работы, характеризующие связь тревожности с неудовлетворением ведущих потребностей (Н. В. Имедадзе, Х. Луккерт, К. Хорни и др.), поскольку это едва ли не самое важное следствие внутриличностного конфликта. Разнонаправленность мотивационных тенденций, порождаемых столкновением различных компонентов Я-концепции, ведет к неудовлетворению фундаментальных потребностей. Последние польский исследователь Я. Рейковский удачно, на наш взгляд, обозначает как потребности Я, относя к ним:

- потребность сохранения тождества (интегрального Я);
- потребность сохранения собственной ценности;
- потребность сохранения контроля над собой и окружающими (1976).

Вопрос о том, насколько правомерным представляется выделение именно вышеперечисленных потребностей как фундаментальных для Я, выходит за рамки настоящей работы. Укажем лишь на еще одну потребность, в определенной степени перекрывающую указанные Я. Рейковским, – потребность в привычном, устойчивом и вместе с тем удовлетворяющем отношении к себе, устойчивой, привычной самооценке (Л. И. Божович, 1968; М. С. Неймарк, 1961, 1972). Анализ представлений о механизмах порождения устойчивой тревожности вследствие внутриличностного конфликта, «размещаемого» в Я-концепции, свидетельствует о том, что как бы ни понимался конфликт – как противоречие между Я-идеальным и Я-реальным или

как расхождение между высотой самооценки и уровнем притязаний, – возникновение тревожности – сигнал опасности для удовлетворения этой потребности, а закрепление тревожности, по-видимому, – показатель того, что эта потребность, как и другие потребности Я – не удовлетворены.

Предположение о том, что тревожность как устойчивое образование обусловлена неудовлетворением ведущих социогенных потребностей, прежде всего потребностей Я, легло в основу настоящей работы.

Теоретической базой нашего исследования явились культурно-историческая концепция Л. С. Выготского и базирующаяся на ней теория личностного развития Л. И. Божович, прежде всего в тех их аспектах, которые касаются развития аффективно-потребностной сферы. Исходными для нас явились также представления о связи тревожности с ведущими потребностями, прежде всего потребностью в устойчивом, удовлетворяющем представлении о себе, о котором говорилось выше.

В подходе к тревожности мы ориентировались также на исследования:

- Ф. Б. Березина (1988), в том числе на его представления о явлениях тревожного ряда;
- Ю. Л. Ханина (1980) о «зоне оптимального функционирования» как основе для понимания влияния тревожности на деятельность;
- Л. М. Аболина (1989) о содержании и особенностях эмоционального опыта человека.

Отправной точкой для исследования стали идеи Л. И. Божович:

1) о тесной связи развития эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности и закономерностей становления устойчивых функциональных структур эмоциональной жизни человека;

2) о том, что процесс онтогенетического развития личности характеризуется формированием системных новообразований психики, в том числе новообразований аффективно-потребностной сферы.

Особенностью последних является то, что они приобретают побудительную силу и характеризуются собственной логикой развития. Как известно, Л. И. Божович рассматривала этот вопрос на примере образований, обеспечивающих сознательное управление своим поведением, а также планировала его использовать применительно к изучению высших чувств. Кроме того, подобным же образом она рассматривает и качества личности – как систему, включающую устойчивый мотив и закрепленные, привычные формы его реализации в поведении и деятельности.

По нашему мнению, тревожность как личностное образование проходит тот же путь развития. Можно полагать, что наличие конфликта в сфере Я ведет к неудовлетворению потребностей, напряженность, разнонаправленность которых и порождает состояние тревоги. В дальнейшем происходит ее закрепление, и она, становясь самостоятельным образованием, приобретает собственную логику развития. Обладая достаточной побудительной силой, она начинает выполнять функции мотивации общения, побуждения к успеху и т. п., т. е. занимает место ведущих личностных образований.

Подобный подход позволяет выявить собственно психологические причины тревожности и ввести данное явление в целостный контекст изучения закономерностей развития личности в онтогенезе.

Глава 1

История и современное состояние проблемы тревожности

1.1. Тревожность, тревога и страх

Проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании. Пожалуй, немного найдется таких психологических явлений, значение которых одновременно оценивается и чрезвычайно высоко, и достаточно узко, даже функционально. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации» (Р. Мэй, 1950, Э. Эриксон, 1950), важнейшая характеристика нашего времени: ей придается значение основного «жизненного чувства современности» (Ф. Т. Готвалд, В. Ховланд, 1992). С другой – это психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность). Тревожность рассматривается также как «осевой симптом» невроза.

Поэтому не удивительно, что этой проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и биохимии, физиологии, философии, социологии.¹

По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме с каждым годом увеличивается почти в геометрической прогрессии.

Здесь необходимо отметить, что все это в большей степени относится к зарубежной науке. В современной отечественной литературе исследований по проблемам тревожности не так много и они носят достаточно фрагментарный характер. В первую очередь, это обусловлено не только известными социальными причинами, но и тем влиянием, которое оказали на развитие зарубежной общественной и научной мысли такие направления, как психоанализ (известно, что именно З. Фрейду мы обязаны введением проблемы тревожности в обиход психологии), экзистенциальная философия, психология и психиатрия.

И все же, несмотря на значительное количество работ, указания на неразработанность и неопределенность проблемы, многозначность и неясность самого термина «тревожность» занимают значительное место при ее обсуждении. Неоднократно ставился и вопрос о том, действительно ли тревожность представляет собой нечто единое или этим термином обозначается совокупность внешне сходных, но по сути совершенно разнородных явлений.

Список вопросов, очень важных как с научной, так и с практической точек зрения, и мнений исследователей, которые значительно расходятся, очень обширен. Наиболее существенными из них, на наш взгляд, являются следующие проблемы:

- 1) соотношения тревожности и страха;
- 2) тревожности как переживания, не связанного с каким-либо конкретным объектом (общая, «свободноплавающая», «разлитая» тревога), и тесно спаянной с какой-либо сферой жизни (частная, локальная, парциальная тревожность);
- 3) сути тревожности как устойчивого образования, его причин и форм.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что на практическом уровне: когда речь идет о влиянии тревожности на поведение и развитие личности, о саморегуляции состояния тревоги, о тревожном типе личности, о «работе с тревогой», способах преодоления устойчивой тревожности и т. п. – сравнительно легко достигается взаимопонимание, причем даже между специа-

¹ Подробный обзор таких исследований см. в книге: Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.

листами, придерживающимися диаметрально противоположных теоретических взглядов. Это свидетельствует о том, что в представлении о феноменологии и функции этого явления существует достаточное согласие, а расхождения касаются, прежде всего, понимания его психологической природы.

Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. То, что тревога, наряду со страхом и надеждой, – особая, превосходящая эмоция, обеспечивает ее особое положение среди других эмоциональных явлений.

Образно это описал основатель гештальт-терапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога это брешь между сейчас и тогда» (1994, с. 145).

Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (Ю. Л. Ханин, 1980; Р. Кэттел и И. Шейр, 1961; И. Г. Сарасон, 1972; Ч. Спилбергер, 1966).

В русском языке это обычно фиксируется соответственно в терминах «тревога» и «тревожность», причем последнее используется и для обозначения явления в целом.

Кроме того, состояние тревоги изучается как процесс, т. е. анализируются этапы его возникновения, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки. При этом существенное значение придается восприятию и интерпретации индивидом качества физиологического возбуждения, что было впервые сформулировано еще З. Фрейдом (Ф. Б. Березин, 1988; Ф. Б. Березин и др., 1994; Р. Лазарус и Дж. Аверилл, 1972; А. Кастанеда и др., 1956; и др.).

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 тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Если рассматривать разновидности тревожности, то следует отметить, что выделяются такие ее разновидности, как:

- *устойчивая тревожность* в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая и др.) – ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную;
- *общая, генерализованная тревожность*, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях частная тревожность является лишь формой выражения общей.

Значительная часть исследований посвящена установлению коррелятивных зависимостей между тревожностью и личностными интеллектуальными особенностями, некоторыми особенностями восприятия (в частности, восприятия временных интервалов – Ю. М. Забродин и др., 1983, 1989; И. А. Мусина, 1993), а также полом, национальностью и расой детей, параметрами социальной, школьной среды и т. д. Так, например, обнаружена прямая связь между тревожностью и крайними значениями когнитивного стиля «импульсивность – рефлексивность», а также полезависимостью (И. П. Шкуратова, 1994; Развитие личности ребенка, 1987). В основном же данные корреляций нередко носят достаточно противоречивый характер и обнаруживают связь с культурными и социальными условиями, что служит для исследова-

телей дополнительным аргументом в пользу представлений о преимущественно личностной, социальной природе тревожности.

Сложность анализа этих данных усугубляется различиями в понимании тревожности и у разных авторов, а также тем, что, как точно отмечает К. Изард (1972), авторское понимание и определение тревожности зачастую подменяется перечислением методов ее диагностики.

Большое внимание в литературе уделяется также конкретным, частным видам тревожности у детей:

1) школьной тревожности (А. К. Дусавицкий, 1982; Т. А. Нежнова, Е. В. Филиппова, 1971; Е. В. Новикова, 1985; С. Б. Сарасон и др., 1960; Б. Филлипс и др., 1972, 1978);

2) тревожности ожиданий в социальном общении (В. Р. Кисловская, 1972; Н. М. Гордцова, 1978; и др.).

Впоследствии к этому присоединились исследования так называемой «компьютерной» тревожности (О. В. Доронина, 1992; Х. Симонсон, М. Маурер, 1987; и др.).

Важную группу исследований составляет изучение функции тревоги и тревожности. Экспериментальное изучение влияния тревоги на эффективность деятельности дает достаточно согласованные результаты. Данные, за небольшим исключением, свидетельствуют о том, что тревога способствует успешности деятельности в относительно простых для индивида ситуациях и препятствует и даже ведет к полной дезорганизации деятельности – в сложных. Это описывается в терминах теории научения (Дж. Тейлор, К. Спенс) как частный случай действия закона Йеркса – Додсона, как наличие индивидуальной «зоны возбуждения», которая является оптимальной для деятельности (А. А. Голушко, Г. Ш. Габдреева, Ю. Л. Ханин, Х. Хекхаузен и др.).

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности.

Более неопределенно обстоят дела с доказательствами влияния тревожности на личностное развитие, хотя впервые его отметил еще С. Кьеркегор, считавший тревожность основным фактором, определяющим историю человеческой жизни. Позже эта точка зрения развивалась в философских работах экзистенциалистов и в психологическом плане – в психоаналитических исследованиях.

Современные представления о влиянии тревожности на развитие личности базируются в основном на данных клинических исследований, в том числе и полученных на материале пограничных расстройств. Кроме того, таким образом интерпретируются установленные в эмпирических исследованиях связи между тревожностью и другими личностными образованиями: например, тревожностью и уровнем притязаний (Дж. Аткинсон, 1965; Я. Рейковский, 1979), тревожностью и типами акцентуаций (Л. Н. Захарова и др., 1994). Естественно, столь же распространена и прямо противоположная интерпретация получаемых связей, когда тревожность рассматривается как производная от этих образований.

Немало исследований посвящены роли тревожности в возникновении неврозов и психосоматических расстройств, в том числе и у детей (Ю. А. Александровский, 1993; В. А. Афаньев, 1988; Н. Д. Былкина, 1995; Ж. Ф. Мампория, 1976; Л. С. Панин, В. П. Соколов, 1981; В. Д. Тополянский, М. В. Струковская, 1986; и др.).

Значительные проблемы связаны с соотношением понятий тревожность (тревога) и страх. Разграничение явлений тревоги и страха, закрепленное в соответствующих понятиях (*angst* – нем., *anxiety* – англ., *angiosse* – фр. – безотчетный страх-тоска, в отличие от *furcht* – нем., *fear* – англ. и др. – конкретный, эмпирический страх-боязнь) произошло лишь в начале XIX в. и связано с именем С. Кьеркегора, последовательно разведившего конкретный страх (*furcht*) и неопределенный, безотчетный страх-тоску (*angst*). До этого времени все, что сегодня мы относим к явлениям тревожности и страха, описывалось и обсуждалось под общим понятием «страх» (что часто встречается и в настоящее время).

Сегодня наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера. Согласно другой позиции, страх испытывается при угрозе «витальной», когда что-то угрожает целостности или существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревожность – при угрозе социальной, личностной. Опасность в этом случае грозит ценностям человека, потребностям Я, его представлению о себе, отношениям с другими людьми, положению в обществе. Подобный подход лежит и в основе определения тревожности, данного в едва ли не первой работе по психологическому изучению тревожности в СССР – исследовании, проведенном грузинским психологом Н. В. Имедадзе в 1966. Тревожность понимается автором как «эмоциональное состояние, возникшее перед возможностью фрустрации социальных потребностей» (с. 50).

Своеобразным выражением этой точки зрения является положение Ф. Перлза:

«Я склонен считать, что всякая тревога есть боязнь перед публикой. Если это не боязнь перед публикой (т. е. связанная с исполнением), тогда рассматриваемое явление есть страх. Или тревога является попыткой преодолеть страх ничто, часто представляемое в форме “ничто = смерть”» (1995, с. 145).

Вместе с тем, в другом месте Ф. Перлз рассматривает тревожность и страх с точки зрения отношения к внешней и внутренней угрозе и рассматривает тревожность как исходно чисто физиологическую реакцию:

«Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым нужно что-либо сделать или избегать его. Тревожность же – внутриорганическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам». И несколько выше: «Тревожность – это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения... Само английское слово *anxiety* (беспокойство; тревога) происходит от латинского *angustus* – узость, сужение. Тревожность возникает вместе с непроизвольным сжатием груди...» (1995, с. 345).

Выделение в качестве собственно психологического критерия разного характера продуцируемого этими эмоциональными состояниями действий: ухода от ситуации или борьбы с ней при страхе и недифференцированной поисковой активности при тревоге – подчеркивается и во многих экспериментальных работах (см. например, *Anxiety, Current Trends...*, 1972). Существуют также экспериментальные данные о различии тревожности и страха по целому комплексу психологических, физиологических и биохимических показателей (Р. Б. Кэттел, 1972).

В некоторых исследованиях страх рассматривается как фундаментальная эмоция, а тревожность – как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование (К. Изард, 1980; К. Д. Левитов, 1969; и др.). Так, согласно теории дифференциальных эмоций (К. Изард, С. Томкинс), страх – фундамен-

тальная эмоция, а тревожность – устойчивый комплекс, образующийся в результате сочетания страха с другими фундаментальными эмоциями:

«...тревожность... состоит из доминирующей эмоции страха и взаимодействий страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями, особенно – со страданием, гневом, виной, стыдом и интересом» (К. Изард, 1980, с. 331).

Эта позиция носит локальный характер и за пределами указанной теории находит сравнительно мало последователей, особенно в тех случаях, когда речь идет об изучении устойчивых форм тревожности. И. Сарасон и др. проводят различие между тревожностью и страхом, исходя из направленности внимания: при страхе внимание индивида направлено вовне, при тревожности – внутрь, человек фиксируется на своем внутреннем состоянии (1972). Нередко, однако, тревожность и страх используют как взаимозаменяемые понятия.

Сложность применения указанных точек зрения к анализу страха и тревоги у детей, как подчеркивалось неоднократно, связана, по крайней мере, с двумя обстоятельствами.

Во-первых, с тем, что разграничение внешней и внутренней, определенной и неопределенной угрозы возникает в онтогенезе достаточно поздно.

Во-вторых, разграничение «витальной» и «социальной» угрозы часто достаточно искусственно, во всяком случае, для детей. Определенные затруднения обусловлены еще и тем, что соответствующие термины, принятые в зарубежной психологической литературе (например, англ. – *anxiety*), на русский язык переводятся и как «тревожность», и как «страх», и требуется специальное обращение к первоисточнику, чтобы понять, как данный термин использовал автор.

В целом же, в современной психологической литературе, не посвященной специально проблеме тревожности и страха, в основном принято пользоваться понятием «страх», когда речь идет о переживании, имеющем конкретный объект, все равно реального или иррационального, воображаемого, адекватного или неадекватного характера, и понятием «тревога», «тревожность», когда такой объект не выделяется.

Кроме того, в последнее время отмечается тенденция понимать тревогу и как полипредметное переживание, когда угрожающими являются множество объектов, по сути – все стороны многозначной и неопределенной действительности. При «закреплении» тревоги на каком-либо объекте все остальные от нее освобождаются. Так возникает страх (см. И. А. Мусина, 1993). На наш взгляд, подобное понимание относится не столько к тревоге и страху, сколько к соотношению общей тревожности и ее конкретных видов, в которых выделение сферы объектов и ситуаций требуется по определению (школьная, тестовая тревожность и т. п.).

Возможность продуктивного подхода к проблеме различения тревоги и страха для возрастной психологии мы видим во введенном Ф. Б. Березиным понятии «явления тревожного ряда» (1988), позволяющем провести различия между страхом как реакцией на конкретную, объективную, однозначно понимаемую угрозу и иррациональным страхом, возникающим при нарастании тревоги и проявляющимся в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается страх, не обязательно отражают реальную причину тревоги, действительную угрозу. В этом плане тревога и страх представляют собой разные уровни явлений тревожного ряда, причем тревога предшествует иррациональному страху.

1.2. Психологические причины тревожности и способы ее преодоления

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 понимании тревожности как свойства темперамента («психодинамическая» тревожность, по терминологии В. С. Мерлина) в качестве основных факторов признаются природные предпосылки – свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов (Н. Н. Данилова, 1992; В. С. Мерлин, 1986; Я. Рейковский, 1979; Я. Стреляу, 1982; и др.). В школе В. С. Мерлина проведен ряд исследований, сопоставляющих тревожность, которую авторы объясняют свойствами темперамента – «психодинамическую», и «тревожность ожиданий в социальном общении». Последняя рассматривается как свойство личности и связывается, как это видно из названия, с особенностями общения. Было установлено, что между этими явлениями прямой связи нет (В. С. Мерлин, 1986). Существуют, однако, и противоположные данные – о связи между этими двумя типами тревожности (В. Р. Кисловская, 1972).

Вопрос о природных предпосылках тревожности чрезвычайно сложен. В ряде исследований (И. А. Мусина, 1994; Я. Рейковский, 1979; Ч. Д. Спилбергер, 1972; и др.) этот вопрос решается через представление о двух типах факторов, продуцирующих состояние тревоги: безусловных (куда входит и вегетативное, или «психовегетативное», реагирование) и обусловленных. Предполагается, что многократное повторение ситуаций, в которых актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования (тревожности как свойства, черты, по терминологии Ч. Д. Спилбергера). Иной подход был, как известно, реализован Р. Б. Кэттелом и его коллегами (1961, 1972), пытавшимися решить эту проблему через использование математической модели, где факторизации подвергались показатели эмоционального неблагополучия разного уровня. Важным результатом этих исследований явилось выделение собственно феномена тревожности, в отличие от сходных явлений депрессии, склонности к пессимистическому восприятию жизни, невротизма. Был также выделен ряд типичных для состояния тревоги физиологических и биохимических показателей. По-видимому, сегодня, на современном уровне знаний, назрела необходимость в проведении системного междисциплинарного исследования, которое позволило бы проанализировать процесс возникновения и закрепления тревожности как результата сложного взаимодействия разноуровневых факторов: биологических (в том числе и биохимических), физиологических, личностных, социальных и т. п.

Понимание тревожности как относительно устойчивой личностной характеристики заставляет обратить особое внимание на роль личностных и социальных факторов в ее возникновении и закреплении, прежде всего – особенностей общения (что может не сочетаться, а может и сочетаться с признанием природной предрасположенности, однако даже в последнем случае ей отводится подчиненная роль). Именно подобные подходы представляют для нас наибольший интерес.

1.2.1. Тревожность и стресс

Одним из существенных вопросов, важных для понимания причин тревожности, является проблема локализации ее источника. В настоящее время, как уже отмечалось, выделяются в основном два типа источников устойчивой тревожности:

1) длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги (Ю. Л. Ханин, Ч. Д. Спилбергер и др.);

2) внутренние – психологические и/или психофизиологические причины.

Вопрос о том, возникают ли под влиянием этих разных источников различные типы тревожности или это одно и то же явление, анализ причин которого проведен на разном уровне или хронологически разведен во времени, достаточно сложен и до настоящего времени не имеет однозначного решения.

Некоторые авторы, например А. Фрейд, говоря о разных по источникам типах тревожности, тем не менее, подчеркивали практическую невозможность выделения этих типов на феноменальном уровне.

И. А. Мусина (1993), придерживаясь представления о том, что разная локализация источников порождает разные типы тревожности, предлагает ввести термины «внешняя» и «внутренняя» личностная тревожность, ссылаясь при этом на известное положение С. Л. Рубинштейна о «действии внешнего через внутреннее». Однако, как представляется, для содержательного ответа на этот вопрос такой общей ссылки явно недостаточно.

Более продуктивным, с нашей точки зрения, является подход, объединяющий внешний источник стресса и его субъективную оценку. В ряде исследований тревога, «субъективное состояние страха-тревоги» рассматривается как психологический эквивалент любого конфликта (см. например, Ю. А. Александровский, 1993). При этом конфликт понимается в основном как противоречие между оценкой индивидом определенной ситуации как угрожающей (вне зависимости от ее объективных характеристик) и отсутствием необходимых средств для ее избегания или преодоления. Это представление находится в общем ряду теорий психологического стресса и тревоги как его компонента, связывающего их возникновение с когнитивной оценкой угрозы. Последняя предполагает, что процесс подобной оценки состоит из нескольких этапов:

- 1) непосредственная оценка ситуации как угрожающей;
- 2) поиск и отбор средств преодоления угрозы;
- 3) когнитивная переоценка ситуации и изменение отношения к ней.

Тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления, а ее профилактика и коррекция понимаются как обучение «переоценке ситуации» (Р. Лазарус, 1970; Р. Лазарус, Дж. Аверилл, 1972; и др.).

Длительное и многократное воздействие стрессовой ситуации при соответствующей ее оценке индивидом рассматривается как основной источник невротических и преневротических состояний, в том числе тревожности.

В качестве еще одного – экстремального – внешнего источника тревожности в литературе выделяется посттравматический стресс. Общая тревожность является одним из центральных компонентов «посттравматического синдрома» у взрослых (Л. А. Китаев-Смык, 1983; Новые аспекты психотерапии..., 1990; Человек в экстремальной..., 1990; Е. М. Черепанова, 1995; Б. Колодзин, 1994; и др.).

Систематические исследования влияния «стрессовых жизненных событий» или «детской травмы» начались, как известно, во время Второй мировой войны. Одна из наиболее известных работ этой группы – исследование А. Фрейда и Д. Т. Бирлингем, посвященное детям, эвакуированным из Лондона (1943). Множество исследований посвящено тревожности, возникшей в результате таких травматических факторов, как аварии, природные катастрофы, пребывание в клинике, хирургические операции, разводы родителей. Особую группу работ, активно развивающуюся, к сожалению, в настоящее время, составляет изучение тревожности детей – жертв жестокого обращения, насилия, в том числе и сексуального (Детство идеальное и настоящее, 1994; Л. Тонг и др., 1987; В. Н. Фридрих и др., 1986; Руководство по предупреждению насилия..., 1997).

Все имеющиеся в науке и практике факты убедительно свидетельствуют, что в случае устойчивой тревожности влияние стресса, в том числе и травматического, оказывается опосредованным внутриличностными факторами. Как следствие, это отражается в известных феноменах оценки и переоценки стрессовых ситуаций. Отмеченное выше снимает проблему локализации источника тревоги, «внешней» и «внутренней» тревожности. Речь, по-видимому, должна идти о едином явлении, имеющем как внешние, так и внутриличностные источники.

При этом заметим, что наличие этих двух типов источников важно учитывать при профилактике и преодолении тревожности, в частности для предотвращения травматических воздействий или смягчения их последствий. Наиболее значимым в этом плане, судя по литературным данным, является стресс разлуки с матерью или замещающим ее лицом (см. Д. Винникотт, 1965, 1994).

Факторы общения выделяются сегодня в качестве центральных при исследовании практически всех сторон развития. Прежде всего, здесь идет речь о детско-родительских отношениях, как особых детерминант развития, возникающих «на пересечении действия факторов объективных и субъективных, на пересечении векторов, идущих от ребенка как субъекта жизнедеятельности и социопредметной среды» (Семья в психологической консультации, 1989, с. 18). Рассмотрим их применительно к устойчивой личностной тревожности.

1.2.2. Тревожность как функция межличностных отношений

Одним из первых, кто ввел положение о тревожности как межличностном феномене в научный обиход, был известный психолог и психиатр, создатель «интерперсональной теории психиатрии» Г. С. Салливен. Анализируя жизнь человека, или, что для него почти равнозначно, систему межличностных отношений, Г. С. Салливен исходит из энергетической концепции, вводя два, по его словам, «абсолюта, или идеальных конструкта»:

1) абсолютную эйфорию, крайним выражением которой является глубокий сон младенца;

2) абсолютное напряжение, его предельная форма – скоротечный ужас.

Уровень эйфории и уровень напряжения находятся в реципрокных отношениях.

По мнению этого автора, напряжения могут быть вызваны неудовлетворением потребностей, вызывающим нарушение биологического равновесия, а также нарушением межличностной надежности, которое и порождает тревожность.

Понятие тревожности Г. С. Салливен считал фундаментальным для своей теории. Описывая возникновение тревожности и сравнивая этот процесс с появлением чувства нежности, он отмечал, что напряжение младенца, вызванное неудовлетворением потребностей, индуцируется матери и переживается ею как нежность. Напротив, переживание межличностной ненадежности связано с тем, что имеющееся у матери напряжение тревоги индуцирует тревогу младенца. Последнее положение он обозначает как «теорему тревоги № 1», а сам процесс передачи напряжения как «эмпатию» (Собр. соч.: Т. 1). Лишь редукция обоих типов напряжений – как идущего от биологических потребностей, так и связанного с потребностью в межличностной безопасности, может привести к определенному уровню эйфории.

Проводя различия между тревожностью и страхом, Г. С. Салливен отмечал, что хотя при достаточной силе того и другого они переживаются одинаково, но в жизни человека это альтернативные процессы:

«...тревожность возникает от эмпатической связи со значимым, более старшим человеком, а страх обнаруживается тогда, когда удовлетворение общих потребностей откладывается до тех пор, пока они приобретают исключительную силу» (Собр. соч.: Т. 1, с. 204).

Другими словами, единственный источник тревожности – значимый человек, в то время как страх связан с возможностью депривации общих потребностей.

«Первичная тревога», заимствованная от матери, резко отличается от других видов напряжения – потребностей. Напряжения потребностей имеют внутренний источник и с самого начала характеризуются через определенные действия младенца, они могут трансформировать его энергию. Но поскольку тревожность имеет внешнее происхождение, ребенок не может устранить ее. Тревожность не связана ни с какими органами, в ней нет ничего специфического, конкретного, ничего, что позволило бы ее выделить и, проявляя определенную активность, освободиться от нее или суметь избежать ее. Поэтому потребность в безопасности или свободе от тревоги с самого начала существенно отличается от всех других потребностей. Источник этой потребности – только в тревожности матери и ни в чем ином. Младенец не способен сам устранить свою тревогу, никакие его действия в этом отношении не могут быть целесообразными. Она может быть устранена только за счет действий другого лица – матери. Но возможность управлять другим человеком ограничена, это порождает особый тип зависимости: тревожность – напряжение, противостоящее напряжениям потребностей и действиям, подходящим для их ослабления. Она противостоит напряжениям нежности у матери и смешана с инфантильными поведенческими последствиями...» (Собр. соч.: Т. 1, с. 41—42).

Эта зависимость усугубляется еще и тем, что напряжение «первичной тревоги» в отличие от других напряжений связывается не только с опытом прошлого, но и с предвидением будущего. Удовлетворение потребности в межличностной безопасности оказывается полностью зависимым от другого человека.

Из этого вытекают два важных для концепции тревожности Г. С. Салливена следствия.

Во-первых, тревожность порождается межличностными отношениями.

Во-вторых, потребность в избегании или устранении тревожности по сути равна потребности в межличностной надежности и безопасности. Это приводит его к заключению, что тревожность сопутствует человеку везде, где он вступает в контакт с другими людьми, а поскольку человек живет среди других людей, то тревожность сопровождает его всюду и постоянно. Она является основным источником психической энергии, на ней во многом основывается личностная динамика:

«Тревожность начинается в раннем опыте и проходит через всю жизнь, как уникальное, значимое эмоциональное переживание. Тревожность связана с другими людьми. Она порождает в нас чувство ненадежности, когда мы портим отношения с другими людьми» (Собр. соч.: Т. 2, с. 228).

При этом Г. С. Салливен отмечал, что если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то оно не даст развиваться тревожности и что дети существенно отличаются друг от друга по уровню ее проявления. Однако, по его мнению, тревожность, аналогичная «первичной тревоге», может возникать и позже у некоторых людей при условиях, которые он образно называет «шизофреническими расстройствами жизни». Таковы, по его мнению, условия жизни в период подростничества.

Личность, по Г. С. Салливену, – это «относительно устойчивый паттерн повторяющихся межличностных ситуаций, которые характеризуют жизнь человека» (Собр. соч.: Т. 2, с. 143). Но поскольку в основе мотивации межличностных отношений, с его точки зрения, лежит такой мотив, как стремление заслужить одобрение значимого человека и боязнь его неодобрения, то

личность – адаптационное образование, которое во многом базируется на переживании тревожности.

Основной источник тревожности – неодобрение значимых людей. В процессе развития у младенца возникают три персонификации:

1) «хорошее Я», обобщающее переживания, связанные с одобрением младенца матерью, и тот способ, которым младенец организует опыт ее нежности по отношению к нему;

2) «плохое Я»;

3) «не Я».

В столкновении этих трех персонификаций возникает Я-система. В достаточно раннем возрасте опыт, связанный с переживанием тревожности, персонифицируется в «плохом Я». Однако и в этом случае тревога оказывается решающим фактором, поскольку потребность быть «хорошим Я» реально оказывается оборотной стороной нежелания переживать тревожность:

«Я-система, таким образом, – это организация обучающего опыта, вызванная потребностью предотвратить тревожность или ослабить ее. Функциональная активность Я-системы... прежде всего направлена на предотвращение или ослабление напряжения тревожности и косвенно – на защиту младенца от злой случайности в связи с удовлетворением потребностей» (Собр. соч.: Т. 1, с. 267).

В дальнейшем Я-система сама начинает оказывать значительное влияние на возникновение тревожности. Например, в подростковом возрасте, когда Я-система быстро развивается и возникает сильное чувство собственной ценности, у многих подростков тревожность существенно усиливается, что связано с новой мотивацией и переживанием собственной сексуальной активности.

Центральная роль неудовлетворения потребности в межличностной надежности подчеркивается и в работах К. Хорни. Рассматривая в качестве главной цели развития человека стремление к самореализации, К. Хорни оценивает тревогу как основное противодействие этой тенденции. Существуют различия между пониманием тревожности в ранних и более поздних работах К. Хорни. Неизменным, однако, оставалось подчеркивание роли среды в возникновении тревожности ребенка. Возможности удовлетворения основных потребностей ребенка зависят от окружающих его людей. У ребенка есть и определенные межличностные потребности: в любви, заботе, одобрении со стороны других, более того, по ее мнению, человек нуждается в определенных столкновениях – «здоровых трениях» – с желаниями и волей других. Если эти потребности удовлетворяются в раннем опыте ребенка, если он чувствует любовь и поддержку окружающих, то у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Но слишком часто близкие люди не могут создать для ребенка такой атмосферы: их отношение к ребенку блокируется их собственными искаженными, невротическими потребностями, конфликтами и ожиданиями.

К. Хорни дает очень яркую картину такого искаженного отношения к ребенку:

«Они могут быть доминирующими, гиперопекающими, запугивающими, тревожными, чрезмерно требовательными, чрезмерно снисходительными, колеблющимися, по-разному относиться к разным детям, некритичными, безразличными и т. п. Никогда не существует какого-либо одного фактора, но всегда – полная констелляция факторов, препятствующих развитию ребенка. В результате у ребенка развивается не чувство “мы”, а переживание глубокой ненадежности и смутной озабоченности, для которой я использую понятие “базисная тревожность”. Это чувство изолированности и беспомощности в

мире, который он воспринимает как потенциально враждебный себе» (1950, с. 27).

Ребенок растет в климате тревоги, он плохо приспособлен к окружающему, что существенно ограничивает возможности его развития. Три основных тенденции, связанные с сохранением чувства безопасности, – движение к людям, против них и от них, которые в обычных условиях человек способен гибко менять в зависимости от ситуации, становятся несовместимыми, возможности выбора (который у К. Хорни, как и у экзистенциалистов, является одним из важнейших условий развития по пути самореализации) резко сужаются. У человека оказывается зафиксированным лишь один тип реакции на трудную ситуацию, но актуализация этого типа мгновенно активизирует и противоположную тенденцию, что проявляется в «основном конфликте», который еще более увеличивает тревожность. Как следствие этого формируются компульсивные невротические потребности, которые, будучи противоречивыми по своей сути, порождают «вторичную тревожность» и, соответственно, «вторичный конфликт». Это полностью блокирует возможность самореализации. Происходит отчуждение от реального Я, его место занимает потребность в совершенстве и стремление к славе, создающие идеализированное Я, в действительности являющееся компенсацией неуверенности в себе. Стремление к реализации идеализированного Я, создавая эгоцентрическую установку, углубляет и обостряет внутренний конфликт, что, по закону «замкнутого психологического круга», еще более увеличивает тревожность и тем самым усиливают невротические потребности, возникшие первоначально как способы редукции тревожности.

На наш взгляд, здесь нет необходимости подробно останавливаться на обсуждении идей К. Хорни и Г. С. Салливена, так как это уже неоднократно делалось (см., например, В. М. Лейбин, 1977; Т. А. Флоренская, 1975; Ф. Александер, Ш. Селесник, 1995). Остановимся лишь на трех моментах в критике их взглядов, с которыми сегодня, по нашему мнению, трудно согласиться.

Во-первых, значительное число критических замечаний касается распространения на общую теорию психического развития результатов, полученных ими в ходе работы с трудными, клиническими случаями. Однако как К. Хорни, так и Г. С. Салливен указывают на возможности и пути нормального, здорового развития без превалирования тревоги, другое дело, что основное внимание в работах они уделяют неблагоприятным путям развития, считая их доминирующими в окружающем их мире.

Во-вторых, это критика положения о том, что, возникнув в раннем детстве, тревожность сопровождает человека всю жизнь. Представляется, что и это замечание не совсем точно, поскольку «первичная тревога» Г. С. Салливена и «базисная тревога» К. Хорни – это не столько приобретенная в раннем детстве «неизлечимая болезнь», сколько прототип переживания, которое сохраняется, влияя на дальнейшее развитие, или возникает вновь в связи с пространенностью в окружающем мире отношений людей, способствующих возникновению тревоги. Возможно, наиболее точно концепции «ранней тревоги» выражены в описании Э. Эриксоном первой стадии развития. Напомним, что результатом этого этапа является базовая личностная характеристика – доверие к миру или недоверие к нему, оказывающая существенное влияние на восприятие ребенком дальнейшего жизненного опыта.

И, наконец, в-третьих, это тесно связанный с предшествующим вопрос о возможностях избавления от тревоги. В критике часто подчеркивается, что, согласно теориям и К. Хорни и Г. С. Салливена, человек не может избавиться от базисной тревожности. Авторы, однако, указывают, по крайней мере, на один из путей преодоления тревожности – психотерапию. При этом центральная роль придается процессу общения психотерапевта и пациента. Подчеркивается, что поскольку тревожность, равно как и другие типы нарушений, невротических отклонений и т. п., была усвоена в ходе межличностного общения, то и преобразована она может быть в процессе правильно организованного психотерапевтического общения. При этом выделение

важных, наиболее ценных для психотерапии элементов общения у этих авторов различно. Г. С. Салливен придает особое значение не содержанию общения и не анализу скрытого в нем бессознательного материала, а характеристикам самого процесса коммуникации, экспрессивному, голосовому оформлению речи: ее интонации, тональности, темпу, количеству и продолжительности пауз и т. п. Такие особенности речи пациента не только представляют, по мнению автора, основной диагностический материал для психиатра, но и служат основой реципрокной эмоциональной связи между психотерапевтом и пациентом. Только наличие такой связи при условии лидирующей роли терапевта как специалиста по межличностному общению может способствовать, с его точки зрения, успеху психотерапии. В дальнейшем это положение было развито многими психотерапевтами и психиатрами, прежде всего К. Роджерсом, оказав большое влияние на современную психологическую и психотерапевтическую практику.

К. Хорни, напротив, делает основной упор на содержании общения – осознании пациентом под руководством психотерапевта тревожности и невротических конфликтов, ложности идеализированного Я и совместной разработке стратегий подлинного разрешения внутренних конфликтов. Такое направление психотерапевтической работы, по ее мнению, позволит пациенту принять реальное Я и восстановить возможности самореализации.

Поэтому основной путь и вместе с тем главную цель психотерапии К. Хорни, по-видимому, вслед за А. Адлером, обозначает как «реориентацию», подчеркивая, что это «реориентация через самопознание» (1950, с. 341).

Справедливыми, конечно, остаются упреки в том, что не учтены такие мощные возможности, как:

- изменение семейной среды, в том числе и психотерапевтическими методами (см. В. И. Гарбузов, А. И. Захаров, А. С. Спиваковская и др.);
- роли воспитателей, учителей (в широком смысле слова) за пределами семьи, влияния школы и других типов внесемейного общения (Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, К. Роджерс, Б. Филлипс и др.).

Но самое главное – роль собственной активности личности не в процессе занятия самоанализом психотерапевтического типа, как предлагала К. Хорни, а в реальном процессе жизни. Эта позиция явилась ведущей для отечественных психологов (Л. И. Божович, П. В. Симонов, С. Л. Рубинштейн и др.). Это, в определенном смысле, признавала уже А. Фрейд.

Не учитывается ими и то, что в современной западной психологии легло в основу теории стратегий конструктивного преодоления трудностей. Однако необходимо, на наш взгляд, иметь в виду, что устойчивая тревожность, как показывают многочисленные исследования, во многом препятствует «здоровым силам Я», блокирует личностную активность и мешает правильно воспринимать отношение других людей. Так что возможности использования указанных методов не столь универсальны, и критика, как представляется, может восприниматься не столь однозначно.

В целом же можно сказать, что вклад К. Хорни и Г. С. Салливена и в психологию личности в целом, и в психологическое исследование тревожности чрезвычайно велик. В частности, что касается предложенных ими концепций тревожности, то они, на наш взгляд, достаточно точно описывают процесс ее возникновения и закрепления, формирования тревожного типа личности. Наиболее значимым здесь представляется выделение неудовлетворения потребности в межличностной безопасности, надежности как основного источника тревожности, прежде всего для детей.

В наиболее общей форме эта точка зрения выражена Э. Фроммом, который подчеркивал, что основным источником тревожности, внутреннего беспокойства 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, как известно, считал самые различные формы любви

между людьми. Недаром один из первых разделов своей книги «Искусство любить» он назвал «Любовь – разрешение проблемы человеческого существования» (1992, с. 114).

Значение опыта общения в возникновении и закреплении тревожности признается сегодня многими исследователями и за рубежом, и в нашей стране. И психологи, и врачи нередко придерживаются мнения, что тревожность передается ребенку от напряженной, тревожной матери и/или возникает вследствие неуверенности ребенка в родительской любви и поддержке (А. И. Захаров, 1982, 1995; Семья в психологической консультации, 1989; Т. Лири, 1957; М. Раттер, 1987; С. Эскалона и М. Лейч, 1945; и др.).

Постулирование эмпатической передачи тревоги от матери к младенцу, равно как и возникновение «базисной тревоги» К. Хорни, послужило основанием для многократных обвинений их в идеализме, обвинений, особенно распространенных в отечественной психологии советского периода. Г. С. Салливен сам неоднократно подчеркивал, что он не знает, как именно осуществляется такая эмпатическая связь, считая, что данный вопрос заслуживает специального исследования. В настоящее время многие исследователи приходят к выводу, что тревожность матери передается ребенку через ритм сердцебиения матери. Этот ритм в пренатальный период имеет для плода существенное значение (на чем основан эффект известных «усыпляющих» пластинок). Кроме того, важное значение имеет состояние рук матери: ощущение младенца от напряженности рук при прикосновениях к нему и чувства надежности, когда она берет его на руки. Более того, в ряде работ передача беспокойства от матери к младенцу относится к самому периоду беременности. Так, известный отечественный детский психиатр и психотерапевт А. И. Захаров пишет:

«Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым “опытом” беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги... Беспокойство матери вызывает также и соответствующую реакцию плода»² (1995, с. 21).

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на распространенность в настоящее время положения о «передаче» тревоги от матери к младенцу, конкретные доказательства этого базируются преимущественно на теоретических выкладках и клинических наблюдениях, и не могут представляться, как достаточно доказательные.

В более широком плане значение ранних эмоциональных связей матери с младенцем для всего процесса его развития, формирования его эмоциональной сферы изучается сейчас очень скрупулезно, рассматриваясь как одно из основных направлений профилактики психического здоровья (см. об этом, например, Детство идеальное и настоящее, 1994). Многочисленные исследования показывают, что характер эмоциональных отношений, сложившихся у детей с близкими взрослыми, оказывает существенное влияние на успешность вхождения их в школьную жизнь (Б. Игеланд, Л. А. Сро-уф, 1981; Б. Филлипс, 1972, 1978; и др.).

Менее систематичны данные, касающиеся влияния опыта общения на тревожность на последующих этапах жизни. Зафиксировано влияние неблагоприятного опыта общения с воспитателем, учителем, в детском саду, в школе для возникновения тревожности, некоторых форм школьной дезадаптации и даже дидактогенных неврозов. Вместе с тем, в исследованиях А. И. Захарова, Е. В. Новиковой, П. Массена, С. Сарасона, Б. Филлипса, Г. Эберлейн и др. было

² Следует, однако, отметить, что А. И. Захаров беспокойство младенца выводит не только из периода беременности, но и из неудовлетворенности потребности в эмоциональном контакте с матерью в первые два месяца жизни: раннего опыта разлуки с матерью и переживании в связи с этим беспокойства. Но первостепенное значение, по его мнению, имеет удовлетворение физиологических потребностей ребенка – в пище, сне, активности, тепле и т. п.

показано, что и в этих случаях решающая роль принадлежит семье. В частности, Б. Филлипсом продемонстрирована связь школьной тревожности детей и переживания ими несоответствия «престижным устремлениям родителей». Именно это делает их особенно чувствительными к двум основным источникам стресса, содержащимся в самой системе школьного обучения:

- 1) особенности социального взаимодействия;
- 2) ориентация на соперничество и соревнование (1972, 1984).

Имеются также данные о роли общения со сверстниками в возникновении и закреплении тревожности детей и подростков (Н. М. Гордцова, В. Р. Кисловская, А. М. Прихожан, Б. Н. МакКэндлесс, Кастанеда и др.). Однако в основном это данные о наличии определенных корреляционных связей и их интерпретация.

На связь тревожности и нарушений общения указывают и корреляционные зависимости между тревожностью и личностными особенностями, характеризующими отношение ребенка к окружающим. Так, обнаружена связь между тревожностью и зависимостью, причем наиболее ярко это проявляется у мальчиков. Связи между тревожностью и агрессивностью носят достаточно сложный характер: обнаруживается отрицательная связь с прямым выражением агрессии и положительная – с косвенной, скрытой агрессивностью, а также с выраженностью агрессии, направленной на себя. Эта связь также более отчетливо проявляется у мальчиков (С. Б. Сарасон, Р. Н. Уолтерс и др.). Кроме того, агрессивность выступает часто как способ ослабления тревожности или как ее «маска», т. е. та форма поведения, с помощью которой тревожность скрывается от окружающих, а часто и от самого себя (Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, К. Бютнер и др.).

Наиболее обширные данные по проблеме влияния особенностей общения получены при изучении ситуативной тревоги. На основании анализа имеющихся работ можно выделить ряд ситуаций, в наибольшей степени провоцирующих тревогу на разных этапах детства:

- 1) расставание с родителями;
- 2) резкое изменение привычной обстановки: поступление в детский сад и школу или переход в новый класс, группу;
- 3) неприятие со стороны сверстников;
- 4) разнообразные оценочные ситуации, особенно при публичной оценке (ответ у доски, контрольные, экзамены и др.).

Последнее значимо и для взрослых людей, ярким подтверждением чему служит приведенное выше высказывание Ф. Перлза о том, что всякая тревога – это боязнь перед публикой.

Завершая эту часть нашего обсуждения, еще раз подчеркнем, что сегодня роль неблагополучия в общении, прежде всего семейного, в возникновении ситуативной тревоги и образовании тревожности как устойчивой личностной характеристики признается едва ли не всеми психологами и психотерапевтами, занимающимися этой проблемой. Эта позиция является частью общих представлений о влиянии семьи и других форм социального окружения на генез личностных нарушений, возникновение преневротических форм поведения и неврозов (А. И. Захаров, Е. Т. Соколова, А. В. Спиваковская и др.). Исследование того, как тревожность, первоначально возникающая как реакция на подобное неблагополучие, закрепляется и становится устойчивым образованием, требует обращения к внутриличностным факторам.

1.2.3. Тревожность и внутренний конфликт

Тревожность часто рассматривается в общем ряду невротических и преневротических образований как порождаемая внутренними конфликтами (Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, В. Н. Мясищев, А. И. Захаров, К. Роджерс, К. Хорни и др.). Вместе с тем, это общее, разделяемое многими исследователями положение при конкретной проработке выявляет множество противоречий и неясностей, связанных с пониманием природы внутреннего конфликта, его

содержания, степени осознанности, механизма порождения тревожности и т. п. Выше мы уже касались понимания связи тревожности с интрапсихическим конфликтом в классическом психоанализе. Напомним, З. Фрейд, который, как отмечалось, первым ввел представление о таком конфликте в психологию и психиатрию, рассматривал его как противоречие между импульсами или психическими структурами, приобретающее невротический характер в тех случаях, когда одна из сторон конфликта бессознательна.

Как известно, в отечественной психологии первым выдвинул проблему внутреннего, или психологического, конфликта В. Н. Мясищев. Он определял такой конфликт, как особое сочетание объективных и субъективных факторов, нарушающее значимые отношения личности и способствующее вследствие этого устойчивому переживанию эмоционального напряжения, интенсивность которого определяется субъективной значимостью для личности нарушенных отношений.

Центральными моментами здесь оказываются противоречия между имеющимися у личности возможностями и предъявляемыми к ней требованиями действительности, с которыми человек по разным причинам не может справиться (В. Н. Мясищев, 1960, М. С. Неймарк, 1961, 1972, Л. С. Славина, 1966), что и является основой для возникновения тревожности. Подобный подход близок к тем, которые рассматривались в предшествующем параграфе. Различие между этими подходами лишь в том, что акцент делается не столько на внешних факторах, сколько на их переживании и оценке. Соответственно при профилактике и преодолении тревожности основное внимание уделяется не коррекции требований или «переоценке», переинтерпретации ситуации, а обеспечению, «вооруженности» (по П. В. Симонову) такими средствами. Остается, однако, открытым вопрос о том, почему тревожность сохраняется, когда неблагоприятные условия, вызвавшие ее, исчезают, или почему люди переживают тревожность вопреки реально благополучным условиям ситуации, благополучному положению в той или иной сфере (неадекватная тревожность, по Л. И. Божович).

Попытка ответить на этот вопрос приводит к анализу внутриличностных противоречий, конфликта определенных личностных образований, столкновения разнонаправленных тенденций. Наиболее распространено представление о том, что тревожность может быть вызвана по сути любым внутренним конфликтом. Определяющим является не содержание конфликта и не степень осознанности или неосознанности его составляющих, а его личностный смысл. Именно значимость определяет силу конфликтующих переживаний, создает эмоциональное напряжение, которое переживается, как тревожность. Длительное сохранение внутриличностного конфликта способствует сохранению и усилению тревожности (см., например, Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, 1988).

На наш взгляд, подобный подход, во-первых, имеет слишком общий характер: тревожность в этом случае не выделяется из большой группы устойчивых эмоциональных переживаний, являющихся ответом на наличие внутреннего конфликта (Ф. Б. Березин, 1988; Н. Д. Былкина, 1995; Ф. Александер и Н. М. Френч, 1948; Ф. Александер, 1987; Х. Хекхаузен, 1988; и др.).

Во-вторых, тревожность при таком подходе представляет собой лишь реакцию на конфликт определенных личностных образований.

И, в-третьих, такой подход не снимает основного вопроса: о специфичности или неспецифичности конфликта.

На связь тревожности (тревоги) и внутреннего конфликта самооценочного типа (связанного с гармоничным или дисгармоничным представлением о себе) указывал Д. С. Мак-Клелланд (см. Д. С. Мак-Клелланд, Дж. Аткинсон и др., 1953). Согласно его взглядам, дисгармоничное представление о себе, наличие внутренних противоречий в образе Я ведет к снижению «силы Я» и повышает подверженность фрустрации, что, в свою очередь, способствует пережи-

ванию тревоги. Правда, в данном случае тревожность не рассматривается как самостоятельное образование, а лишь как следствие повышенной подверженности фрустрациям.

Как некоторая эмоциональная реакция на внутриличностное противоречие рассматривается тревожность и в работах К. Роджерса. Тревожность, по К. Роджерсу, – это переживаемое человеком состояние скованности, напряженности, причину которого он осознать не может. Это представленный в сознании некий знак, символ угрозы, создающейся вследствие неконгруэнтности Я-концепции индивида и актуального опыта: «реакция организма на подпороговое восприятие того, что такое противоречие может проникать в осознание, вызывая тем самым изменения в Я-концепции (1959, с. 212). Очевидна родственность подобного понимания тревожности и концепции тревоги З. Фрейда, особенно ее первого, раннего варианта, согласно которому связанный с вытеснением аффект превращается в тревожность. Различие между этими концепциями в том, что, по мнению авторов, подлежит недопущению в сознание:

- у Фрейда это либидные инстинкты;
- у К. Роджерса – актуальный опыт индивида, который может представлять угрозу для его Я-концепции.

В соответствии с этим «хронизированную» тревожность, с точки зрения К. Роджерса, испытывают люди, для которых характерен конфликт между Я-концепцией, или Я-реальным, с одной стороны, и Я-идеальным – с другой. Способ преодоления этого конфликта – знаменитая «клиентцентрированная» терапия К. Роджерса, в результате которой «чувства, которые прежде не допускались в сознание, переживаются и включаются в Я-концепцию» (1994, с. 283). Это один из немногих видов психотерапии, эффективность которого доказана экспериментальным путем.

В рассматриваемой выше концепции отметим два момента, значимых, с нашей точки зрения, для понимания тревожности:

- 1) локализацию конфликта, ее вызывающего, в сфере Я-концепции индивида;
- 2) специфичность в этой связи ее сигнальной функции:
 - тревожность оказывается сигналом не просто любой угрозы и даже не угрозы некоторым, достаточно аморфным «ценностям Я», «представлению о себе», о которых говорилось выше;
 - тревожность – это сигнал, предупреждающий о начале возможных искажений в личностном развитии, сигнал того, что человек начинает искажать восприятие реальности ради сохранения привычного представления о себе.

К близким выводам на основании совершенно других теоретических взглядов пришли и отечественные исследователи (Н. В. Имедадзе, 1966; М. С. Неймарк, 1961, 1972; В. Р. Кисловская, 1972; Л. С. Славина, 1966), изучавшие как саму тревожность, так и образования, в которые она входит в качестве составляющей. Это касалось, прежде всего, «аффекта неадекватности» – образования, возникающего вследствие конфликта между самооценкой и уровнем притязаний.

Родственна вышеизложенным, на наш взгляд, и точка зрения Ф. Перлза, указывавшего на наличие у человека двух основных тенденций: к самоактуализации и к актуализации Я-концепции. Говоря о различии между этими тенденциями, Ф. Перлз в своем предисловии к книге Э. Шострома «Человек-манипулятор» подчеркивает, что в первом случае человек «становится тем, что он есть – он открывает свою уникальную идентичность, а затем идет на риск быть самим собой. Человек, который пытается актуализировать Я-концепцию, просто пытается быть некоторым ложным идеалом, а не самим собой». Противопоставление, конфликт этих тенденций и является, по Ф. Перлзу, постоянным внутренним источником тревоги (1994).

Связь тревожности с расхождением уровней самооценки и притязаний была в дальнейшем доказана в специальных исследованиях с участием как детей, так и взрослых, здоровых людей и больных, имеющих заболевания психосоматического характера.

В работах, выполненных под руководством Л. В. Бороздиной (Л. В. Бороздина и Е. А. Залученова, 1993; Н. Д. Былкина, 1995; Е. А. Залученова, 1995), при исследовании взрослых испытуемых было установлено, что особенности самооценки и уровня притязаний в отдельности не связаны с повышением тревожности. Здесь подчеркивается, что тревожность вызывается конфликтом, рассогласованием уровней самооценки и притязаний. Механизм действия подобного рассогласования описывается следующим образом: дивергентность самооценки и уровня притязаний препятствует выбору целей поведения, деятельности, соответствующих оценке человеком своих возможностей, что ведет к переживанию напряженности, внутреннего дискомфорта, выражением которых и является повышение личностной тревожности. При этом высота уровня тревожности оказывается в прямой зависимости от глубины дискордантности высотных характеристик самооценки и уровня притязаний.³

В нашей работе (А. М. Прихожан, 1977) при исследовании межличностной тревожности подростков было установлено, что достаточно гармоничное представление о себе, характеризующееся оптимальным соотношением характеристик самооценки и уровня притязаний, не связано с тревожностью. Тревожность обнаружила связь с неблагоприятными типами самооценки, а также неблагоприятными вариантами соотношения самооценки и уровня притязаний (величиной расхождения, парадоксальности характера соотношения, когда уровень самооценки оказывается выше уровня притязаний и т. п.). Выявилась обусловленность тревожности особенностями осознания каждой из этих тенденций: чем сильнее и отчетливее осознавалась каждая из тенденций, тем выше был уровень тревожности детей. Вместе с тем, переживание тревожности, как и следовало ожидать, оказалось под влиянием защитных механизмов. При ярко выраженном реальном неблагополучии подобный конфликт вел к «неадекватному спокойствию», нечувствительности к реальному неблагополучию и т. п. Был установлен следующий механизм порождения тревожности: конфликт между самооценкой и уровнем притязаний, вызывая одновременно и повышенное стремление к успеху, и затрудненность в оценке этого успеха, ведет к колебаниям, сомнениям, двойственности в оценке и осознании подростком своей успешности в сфере межличностных отношений, что препятствует переживанию удовлетворения потребности в общении. Неудовлетворенность данной потребности и переживается в виде межличностной тревожности.

В определенном смысле все описанные выше подходы сближаются с пониманием тревожности как психологического представителя, «эквивалента» конфликта, о котором говорилось выше при рассмотрении проблемы тревожности и стресса. Различие лишь в понимании содержания и локализации конфликта. Тревожность при таком подходе лишается статуса особого, самостоятельного психологического образования, являясь по сути лишь функцией конфликта и существуя постольку и так долго, поскольку и как долго существует внутренний конфликт.

Необходимо также отметить, что большинство из приведенных выше заключений и выводов либо являются теоретическими посылами, опирающимися на клинический опыт, либо основываются на теоретической интерпретации данных корреляционных связей. Относительность последнего ясна и может быть проиллюстрирована данными упоминавшихся выше работ Я. Рейковского (1979) и Дж. Аткинсона (1964, 1965, 1974), в которых связь между тревожностью и уровнем притязаний, напротив, интерпретируется как влияние повышенной тревожности на формирование защитного уровня притязаний.

Этот момент, на наш взгляд, является принципиально важным. Выявление причин стабильной тревожности неоднократно наталкивается на проблему «заколдованного психологического круга». Видимо, настало время отказаться от представлений о линейной, однонаправ-

³ Как уже отмечалось, некоторые авторы (см., например, Дж. Атkinson, 1974; Я. Рейковский, 1979), рассматривая влияние тревоги на уровень притязаний (его занижение или завышение), концептуализируют тревогу и тревожность как проявление дефектов в структуре личности и прежде всего в нарушении механизмов саморегуляции, проявляющихся в переживании незащищенности, в снижении чувства безопасности.

ленной зависимости, а рассматривать процесс сложного взаимовлияния тревожности и других личностных образований, прежде всего различных составляющих Я-концепции.

Такой подход, однако, требует изменения представлений о статусе устойчивой тревожности как психологического явления. В этом случае она должна, по нашему мнению, рассматриваться как относительно самостоятельное образование, которое, включившись в структуру личности, обладает тенденцией к самоподкреплению и самоподдержанию, приобретает собственную побудительную силу и оказывает влияние и на развитие других личностных образований, и на саму себя.

Итак, проведенный теоретический анализ показал, что современное состояние исследования проблемы тревожности характеризуется следующим:

1) определенной двойственностью, сочетанием общепринятых положений и их недостаточной экспериментальной и клинической доказанностью;

2) расхождением между теоретическими построениями и их экспериментальным обоснованием.

Это, как представляется, во многом обусловлено недостаточностью онтогенетического аспекта изучения проблемы. Именно поэтому мы поставили задачу изучения возрастной специфики тревожности на разных этапах дошкольного и школьного детства.

Глава 2

Особенности состояния тревоги и страхи у детей разных возрастов

2.1. Динамика уровня тревожности учащихся (1–11-й классы). Половозрастные различия

Рассмотрим сначала вопрос о том, каков средний уровень тревоги школьников разных возрастов. Для его решения необходимо учесть ряд условий.

Во-первых, используемый в этих целях методический прием должен был давать возможность сравнивать данные учащихся с 1-го по 11-й⁴ классы.

Во-вторых, этот прием должен был быть методом экспресс-диагностики, позволять оперативно провести сбор материала в достаточно краткие сроки с тем, чтобы снизить влияние дополнительных факторов (конец четверти, приближение экзаменов и т. п.).⁵

Поэтому для анализа этого вопроса мы воспользовались вариантом методики «Градусник» Ю. Я. Киселева (Методики психодиагностики. . . , 1984), предназначенной для самооценки эмоционального состояния. Измерялись два показателя: самооценка частоты переживания тревоги и самооценка интенсивности такого переживания. В первом случае использовалась семибалльная, во втором – пятибалльная шкала. Для детей 7–10 лет использовался цветовой вариант шкалы (каждому пункту соответствует определенный цвет), для остальных – стандартные варианты. В исследовании участвовали около 450 школьников, 40 детей каждой возрастной группы, девочек и мальчиков приблизительно поровну. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1. Средний уровень частоты и силы переживания состояния тревоги детьми разных возрастов .⁶

⁴ Приведенные здесь исследования проводились с 1970 по 2005 г. За этот период менялось время начала обучения, принадлежность классов к той или иной школьной ступени и т. п. Для удобства изложения мы используем систему, принятую в настоящее время. Мы используем также современные названия страны, городов, учебных заведений, учреждений и др.

⁵ Здесь и далее анализируются только достоверные различия с уровнем значимости не ниже 5%.

⁶ В связи с громоздкостью таблицы данные по среднему квадратическому отклонению не приводятся.

Классы	Показатели, группы испытуемых (средний балл)					
	Частота состояний тревоги			Интенсивность состояний тревоги		
	Девочки	Мальчики	В целом	Девочки	Мальчики	В целом
1	3,2	4,1	3,6	3,3	4,6	3,8
2	2,7	4,7	4,1	3,2	4,5	4,1
3	2,9	4,5	3,8	3,0	4,3	3,7
4	3,2	3,9	3,5	3,4	3,8	3,6
5	3,4	3,9	3,6	3,1	3,6	3,3
6	2,0	2,4	2,1	2,3	1,9	2,1
7	2,2	2,7	2,3	2,1	1,9	2,1
8	4,7	5,3	4,9	3,8	4,3	4,0
9	5,7	5,9	5,7	4,2	4,7	4,4
10	3,4	1,2	2,7	2,4	1,3	1,7
11	5,5	3,4	4,5	3,8	2,2	2,8

Статистический анализ результатов свидетельствует, что как по частоте переживания страхов и тревог, так и по их интенсивности различия выявляются между 5, 6 и 7-м классами, с одной стороны, и 8, 9-м – с другой, а также 9–10-м и 10–11-м классами. Между мальчиками и девочками различия обнаруживаются в 1–3, 10-х классах и в 11-м классе.

Это свидетельствует, что уровень тревоги, сравнительно устойчивый на протяжении младшего школьного возраста, несколько снижается в подростковый период (6–7-е классы). Затем в старшем подростковом возрасте происходит резкий всплеск, причем особенно сильно он проявляется в 9-м, выпускном из неполной средней школы, классе. Далее уровень тревоги резко падает при переходе к раннему юношескому возрасту (10-й класс) и вновь повышается перед выходом из школы.

Данные о гендерных различиях свидетельствуют, что в младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, в подростковый период эти различия сглаживаются, а в раннем юношеском – более тревожными оказываются девушки.

Представленные данные касаются, однако, непосредственной оценки школьником частоты и силы переживания тревоги. Иную картину дают данные исследований по тестам, выявляющим тревожность как устойчивое образование.

Для выявления устойчивой тревожности у младших школьников и подростков мы использовали детский вариант известной шкалы Manifest Anxiety Scale (MAS) Дж. Тейлор (1953). Детский вариант шкалы (Children Manifest Anxiety Scale, CMAS) был разработан А. Кастанедой и др. (1956) и адаптирован нами для применения в России. Он предназначен для 8–12 лет (Шкала явной тревожности..., 1994). Как отмечалось выше, по этой шкале тревожность измеряется по наличию симптомов: раздражительности, нетерпеливости, чувству внутренней скованности, склонности испытывать сильный страх и беспокойство даже по незначительным

поводам и др. Подробно детский вариант шкалы представлен в приложении 1, а подростковый вариант – в приложении 2.

В табл. 2 представлены данные о среднем уровне тревожности по детскому варианту шкалы явной тревожности (СМАС). Интервал значений по шкале – от 0 до 42 баллов. Критические показатели, свидетельствующие о наличии тревожности, в зависимости от возраста испытуемых находятся в диапазоне от 20 до 28 баллов.

Прежде чем перейти к анализу этих результатов, представим еще одну группу данных, касающуюся изучения динамики тревожности у учащихся 7–11-х классов.

Таблица 2. Средние показатели по половозрастным выборкам (СМАС).

Показатели	Половозрастные выборки							
	6–7 лет		8–9 лет		10–11 лет		12 лет	
	Де- вочки	Маль- чики	Де- вочки	Маль- чики	Де- вочки	Маль- чики	Де- вочки	Маль- чики
Среднее арифметическое (μ)	15,83	14,25	14,80	13,67	17,65	16,24	19,67	16,73
Среднее квадратическое отклонение (δ)	9,80	12,35	7,62	6,23	7,22	7,03	6,87	5,72
Количество испытуемых	134	146	147	136	128	151	143	135

К сожалению, предпринятые нами попытки разработать подростковый вариант шкалы Дж. Тейлор (равно как и попытки использования в 7–9-х классах взрослого варианта) оказались безрезультатными в связи с тем, что подростки весьма аффективно относились к вопросам, касающимся некоторых видов «хронических тревожных реакций», что делало практически невозможным использование вариантов этой шкалы в массовом эксперименте. Поэтому мы применили для выявления тревожности в этих классах «Шкалу классического социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша (1973), предназначенную для школьников 13—17 лет и адаптированную нами для отечественной выборки. В заданиях этой шкалы испытуемые должны оценить различные ситуации с точки зрения того, насколько они вызывают у них волнение, беспокойство, тревогу.

Результаты по этой шкале представлены в табл. 3. Интервал значений по шкале – от 31 до 155 баллов. Критические показатели, свидетельствующие о наличии тревожности, находятся в диапазоне от 65 до 75 баллов.

Статистический анализ результатов в 1–7-х классах показал, что и в группе девочек, и в группе мальчиков средний уровень проявлений тревожности возрастает при переходе в среднюю школу (от 4 к 5-му классу) и от пред-подросткового – к подростковому возрасту (от 6 к 7-му классу). Различия между группами девочек и мальчиков обнаруживаются лишь в 7-м классе: среди 12-летних более тревожными оказываются девочки.

Таблица 3. Средние показатели по половозрастным выборкам (шкала Кондаша).

Показатели	Половозрастные выборки					
	13–14 лет		15 лет		16 лет	
	Девуш-ки	Юноши	Девуш-ки	Юноши	Девуш-ки	Юно-ши
Среднее ариф-метическое (\bar{x})	54,15	53,44	47,68	41,89	52,62	46,88
Среднее квад-ратическое отклонение (δ)	9,12	12,74	10,66	9,11	11,25	8,65
Количество испытаний	153	137	106	98	113	85

В 8–11-х классах статистические различия обнаруживаются между результатами 8–9-х, с одной стороны, и 10-х, – с другой, а также в 10-х и 11-х классах и по группе девушек, и по группе юношей. Это свидетельствует, что тревожность резко снижается при переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту, при переходе в старшие классы школы и повышается в выпускном классе, что соответствует результатам прямого оценивания. В старшем подростковом возрасте различия между юношами и девушками по данному показателю не обнаруживаются, в старших классах более тревожными оказываются девушки.

Результаты свидетельствуют о рассогласовании данных о половозрастной динамике тревоги, тревожности, получаемых с помощью метода прямой оценки интенсивности и частоты переживания этого состояния (см. табл. 1) и с помощью опросных методов, выявляющих тревожность как устойчивое личностное образование (см. табл. 2 и 3). Такое рассогласование наблюдается, прежде всего, на уровне подросткового возраста, проявляясь как в общем показателе динамики при переходе от младшего школьного к подростковому возрасту и на протяжении этого периода, так и в некоторых гендерных различиях.

Мы предположили, что подобное несоответствие характеризует не столько различия, существующие между разными показателями тревожности (что часто отмечается в литературе), сколько специфику осознания и понимания подростками самого состояния тревоги. Если исходить из представления о тревоге как переживании, которое индивид осознает именно как тревогу, беспокойство, то полученные данные давали основания полагать, что в предподростковом и подростковом возрастах наблюдается расхождение между подобным осознанием и пониманием, с одной стороны, и повышением внимания к собственным эмоциональным, физическим состояниям – с другой.

Для проверки этого предположения мы предприняли следующее.

Во-первых, провели обе методики («Градусник» и «Шкалу явной тревожности» для детей) одну за другой, в указанном порядке в индивидуальном эксперименте. Эта работа осуществлялась с учащимися 3–7-х (8–12 лет) классов.

Во-вторых, с другой группой детей 10–12 лет (5–7-е классы) мы провели аналогичную работу по таким эмоциональным состояниям, как любопытство и гневливость, сопоставляя их с тревогой. Для этой цели мы воспользовались опросником Ч. Д. Спилбергера, направленным на выявление любопытства, гнева и тревожности как состояний и свойств личности, в адаптации А. Д. Андреевой (1988).

И в первом, и во втором случае с каждым испытуемым проводилась беседа, целью которой было выяснение понимания школьниками указанных состояний, отношение к ним (в част-

ности, нас интересовало, не относятся ли тревога и страх к социально не одобряемым подростками переживаниям, что, естественно, могло повлиять на возможность признания у себя этих переживаний). В обеих частях работы участвовали по 20 детей каждой возрастной группы, мальчиков и девочек поровну.

Прежде всего, следует отметить, что подавляющее большинство детей не относят тревогу и страх к социально не одобряемым переживаниям, считая, что в той или иной степени они характерны для всех, причем тревога иногда оценивалась и как позитивное переживание, говорящее о душевном богатстве человека, его равнодушии к окружающему (в наиболее яркой форме это проявлялось у девочек). Интересно, что некоторые школьники указывали на необходимость таких переживаний как для себя: («Если я волнуюсь, то лучше готовлюсь и лучше играю на концерте»), так и для истории человечества («Если бы первый человек не беспокоился, как пройдет охота, он не придумывал бы лучшее оружие, и не было бы никакой техники»). Кроме того, об отсутствии влияния фактора социальной желательности на результаты свидетельствует сопоставление данных по тревожности и переживаниям гнева. Последний относился многими детьми к социально не одобряемым, неприемлемым эмоциям. Это, однако, не влияло на признание проявлений этого состояния у себя. Другое дело, что в отличие от состояний тревоги, проявления гнева дети у себя в основном осуждали.

Результаты сопоставления двух типов показателей – «прямого оценивания» и «опросника» – по всем рассмотренным эмоциональным состояниям оказались достаточно согласованными. Вне зависимости от того, шла ли речь о позитивном эмоциональном состоянии или о негативном, данные прямого показателя указывали на снижение этих переживаний от младшего школьного к подростковому возрасту, а данные «опросников» – на повышение.

Проведенные с детьми беседы показали, что у значительной части детей в этот период происходит своеобразное повышение внимания к отдельным, частным сторонам своего эмоционального, физического состояния, целостное же понимание переживания вызывает трудности, порой весьма существенные. Подростки затрудняются, главным образом, в интерпретации этих переживаний. По-видимому, заметную роль в этом играет и начинающийся процесс пубертатного развития, существенно меняющий картину психических и соматических ощущений. Наиболее заметно эта тенденция проявляется у девочек, что и отражается в повышении тестовых показателей тревожности, особенно в 12-летнем возрасте, в середине первой фазы пубертата.

Аналогично мы склонны трактовать и результаты, полученные на детях младшего школьного возраста. Напомним, что по методу прямого оценивания здесь выявились различия по среднему уровню тревожности у мальчиков и девочек, а по «опроснику» – нет. По-видимому, мальчики в младшем школьном возрасте более склонны оценивать свои эмоциональные переживания как сильные, чем девочки. Когда же речь идет об отдельных симптомах, различия сглаживаются.

В целом, подводя итоги анализа динамики состояния тревоги с 1-го по 11-й класс, можно сказать, что она обнаруживает отчетливую связь, с одной стороны, с возрастными особенностями детей, а с другой – с реальными условиями их школьной жизни (переход в среднюю школу, выпускные классы).

2.2. Содержание страхов и тревог у детей разных возрастов

Содержание страхов и тревог у детей и подростков неоднократно изучалось в психологии, социологии, педагогике и медицине. В разнообразных исследованиях выделен ряд страхов и тревог, типичных для детей разных возрастов. Отмечая культурные и национальные различия, исследователи одновременно обращают внимание и на определенное сходство, которое тем больше, чем с более маленькими детьми проведено исследование:

- для дошкольников – это страх темноты, сказочных персонажей, воображаемых существ;
- для младших школьников – боязнь оценки со стороны взрослых, «опасных» людей, смерти, болезни;
- подростки более всего опасаются насмешек, собственных неудач, а также войны, болезни и смерти родителей.

Обнаруживаются и определенные гендерные различия в источниках тревоги и страха, которые оказываются более выраженными в подростковом и раннем юношеском возрастах (А. И. Захаров, 1995; В. Р. Кисловская, 1972; Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, 1988; А. Т. Джерсилд, 1954; и др.).

Вместе с тем, данные этих работ во многом противоречивы, причем зачастую эти противоречия касаются результатов, получаемых в рамках одной культуры на достаточно близких контингентах детей.

Интересные данные получены в результате массового изучения содержания страхов, тревог у детей от 3 до 15 лет, проведенного А. И. Захаровым. По материалам этой работы, в младшем школьном возрасте в наибольшей степени оказался выраженным страх, связанный со школой, причем он конкретизировался преимущественно в боязни опоздать в школу, что было наиболее характерно для девочек (до 92% девочек, участвующих в исследовании, испытывали этот страх). Кроме того, в этот период выраженными оказались магические страхи, боязнь несчастья, беды. В подростковом возрасте – к 12 годам – у всех участвующих в опросе девочек выявилась боязнь смерти родителей. У всех мальчиков этот страх становился ведущим к 15 годам. К 15 годам наибольшего пика достигали по данным этого исследования и межличностные страхи. Необходимо отметить, однако, что к таковым автор относит большую группу: «... это страхи одиночества, некоторых людей, наказания, войны, сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых и т. д.» (1988, с. 61). На наш взгляд, этот перечень существенно шире представлений о межличностных отношениях. Эту категорию более точно было бы обозначить как «социальные страхи».

По данным уже неоднократно упоминавшегося выше исследования Б. И. Кочубей и Е. В. Новиковой одна из ведущих тревог московских школьников 11—12 лет – возможность войны, тесно связанная с боязнью «конца света», для девочек в это время значимым оказывается также беспокойство, связанное с родителями. Это беспокойство остается важным и для девочек 15—16 лет, однако меняется его содержание. Если девочек-подростков в основном волновала возможность наказания со стороны родителей, то в 15—16 – их волнуют благополучие, здоровье, настроение взрослых. У мальчиков и в младшем подростковом, и в раннем юношеском возрастах наиболее выраженной оказалась боязнь физического насилия.

Привлекают внимание и данные социологического исследования, проведенного в 1991—1993 гг. Институтом системного исследования и социологии (Общее среднее образование России, 1993) на значительной выборке старшеклассников во многих городах России. Было установлено, что основными факторами, вызывающими тревогу старшеклассников, являются:

- неуверенность в завтрашнем дне – возможность трудоустройства или продолжения учебы;

- состояние собственного здоровья и внешний вид;
- отношения с родителями и сверстниками.

Эти результаты интерпретируются авторами с точки зрения их связи с социальной ситуацией в стране. Однако нельзя не заметить, что социальной ситуацией может определяться лишь неуверенность в завтрашнем дне, и то, на наш взгляд, не полностью, поскольку определенные тревоги, связанные с будущим, характерны для юношеского возраста в самых различных социальных условиях. Все же остальное отражает ведущие возрастные потребности данного периода развития.

Мы не будем останавливаться подробно на результатах многочисленных исследований содержания тревог и страхов у детей, проведенных в других странах.⁷

Очевидно, что даже работы, проведенные на отечественных выборках, дают достаточно разнородные результаты. Это может быть связано как с различиями в исходных посылах и методах исследований, так и со временем проведения. С нашей точки зрения, именно второе предположение представляет наибольший интерес, поэтому мы попытались его проверить.

Изучение содержания страхов и тревог у детей разных возрастов проводилось нами четыре раза: в 1979—1982, 1989—1992, 1996—1997 и 2002—2004 гг. Во всех случаях эта работа проводилась в два этапа. На первом – с помощью специально разработанного варианта методики неоконченных предложений, проводившейся с младшими школьниками индивидуально, в устной форме, а в средних и старших классах письменно, выявлялись переживаемые детьми страхи, тревоги и создавался «Перечень страхов, тревог» для различных возрастных групп – младших школьников, младших подростков, старших подростков, старших школьников. На втором этапе этот перечень предлагался для оценки другим детям: в 1–2-м классах – индивидуально и в устной форме, в 3–11-м в групповом эксперименте, письменно. В перечни, используемые в 1989—1992, 1996—1997 и 2002—2004 гг., мы также включили те страхи и тревоги, которые дети и подростки называли как наиболее частые в предшествующие периоды, даже если они на этот раз не были названы. Кроме того, мы дополнили перечень некоторыми пунктами из списка, предлагаемого А. И. Захаровым (цит. соч.). В первых этапах работы участвовали примерно по 120 чел., во вторых – более 450 (мальчиков и девочек приблизительно поровну). В соответствии с принятым статистическим критерием мы считали, что область проявления тревожности и содержание страха свойственны для детей определенного возраста, если они встречались не менее, чем у 65% испытуемых и таким образом доминируют в половозрастной выборке. Те сферы действительности, которые вызывают тревогу у большинства детей определенного возраста, вне зависимости от наличия устойчивой тревожности условно обозначены как «возрастные пики» тревожности.

Таблица 4. «Возрастные пики» тревожности и страхов в 1980-х, 1990-х и 2000-х гг.»⁸

⁷ Подробно об этом можно почитать в кн.: Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1988.

⁸ Представлены страхи, упомянутые не менее 65% испытуемых каждой возрастной группы. Внутри возраста данные поставлены по частотности предъявления.

Возраст и пол испытуемых	Период проведения исследования. Область проявления тревожности, содержание страхов			
	1979–1982	1989–1992	1996–1997	2002–2004
Девочки, 7–10 лет	Школа: наказания, замечания, плохие оценки, ошибки	Социальные нормы: невыполнение	Школа: невыполнение требований, ошибки, замечания. Архаические страхи: темноты, огня, крови, внезапных резких звуков. «Магические страхи»: потусторонних сил, судьбы, сглаза	Социальные страхи: «опасные» люди. Семья: болезнь, смерть родителей и прародителей, страхи расставания

Возраст и пол испытуемых	Период проведения исследования. Область проявления тревожности, содержание страхов			
	1979–1982	1989–1992	1996–1997	2002–2004
Мальчики, 7–10 лет	Школа: наказания, замечания, плохие оценки	Семья: волнение, недовольство родителей. Дезинтеграционные страхи, вселенские катастрофы	Школа: наказания, замечания, плохие оценки, ошибки. Витально-социальные страхи: физическое насилие. Социальные страхи: одиночество (физическое). Дезинтеграционные страхи, катастрофы	Семья: болезнь, смерть родителей и прародителей, страхи расставания. Социальные страхи: «опасные» люди
Девочки, 11–12 лет	Сверстники: боязнь отвержения, насмешек. Архаические страхи: боязнь темноты, крови, мышей, змей и др.	Семья: здоровье и переживания родных, семейное благополучие. Безобъектные, неопределенные страхи. Архаические страхи: боязнь темноты, крови, мышей, змей и др.	Школа: непонимание материала, неуспех, контрольные, насмешки учителей и одноклассников. Социальные страхи: «опасные» люди. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны знакомых людей. Архаические страхи: темноты, крови, внезапных резких звуков	Социальные страхи: «опасные» люди. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны знакомых людей. Архаические страхи: темноты, крови, внезапных резких звуков
Мальчики, 11–12 лет	Сверстники: неприятие, насмешки	Сверстники: неприятие, насмешки. Витальные страхи: физическое насилие	Школа: неуспех, наказания, замечания, оценки, насмешки учителей и одноклассников. Сверстники: неприятие, насмешки.	Сверстники: неприятие, насмешки. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны знакомых людей, ограбление.

Продолжение табл. 4.

Возраст и пол испытуемых	Период проведения исследования. Область проявления тревожности, содержание страхов			
	1979–1982	1989–1992	1996–1997	2002–2004
			Витальные страхи: смерть, травма. Витально-социальные страхи: физическое насилие, ограбление. Семья: болезнь и смерть родителей	Витальные страхи: смерть, травма
Девочки, 13–14 лет	Взрослые: конфликты, непонимание. Семья: болезнь и смерть родителей	Семья: болезнь и смерть родителей. Витальные страхи: смерть, травма	Школа: непонимание материала, неуспех, насмешки учителей и одноклассников. Я: внешность, неуспех, непохожесть на других. Магические страхи: потусторонних сил, судьбы, глаза. Витальные страхи: смерть, смертельные болезни	Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны незнакомых людей, ограбление. Я: внешность, неуспех, непохожесть на других. Сверстники: отношения со сверстниками противоположного пола. Магические страхи: потусторонних сил, судьбы, глаза
Мальчики, 13–14 лет	Витальные страхи: физическое насилие	Я: несостоятельность, будущее. Архаические страхи: боязнь темноты, высоты, огня и др.	Школа: непонимание материала, неуспех. Взрослые: ссоры, конфликты, непонимание. Архаические страхи: боязнь темноты, высоты, огня и др.	Сверстники: неприятие, насмешки. Я: неудачи, непопулярность, неуспех. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны незнакомых людей, ограбление.

Возраст и пол испытуемых	Период проведения исследования. Область проявления тревожности, содержание страхов			
	1979–1982	1989–1992	1996–1997	2002–2004
				Взрослые: ссоры, конфликты, непонимание
Девушки, 15–17 лет	Я: несостоятельность	Семья: здоровье и благополучие родителей. Я: несостоятельность, будущее	Я: внешность, будущее: личное и профессиональное. Сверстники: отвержение. Магические страхи: потусторонних сил, судьбы, глаза	Я: несостоятельность, внешность, будущее: личное и профессиональное. Магические страхи: потусторонних сил, судьбы, глаза. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны незнакомых людей, ограбление
Юноши, 15–17 лет	Взрослые: конфликты, непонимание	Я: будущее, сексуальные проблемы	Социальные страхи: будущее (армия). Я: внешность, оказаться смешным, будущее, несостоятельность, затруднительные положения	Социальные страхи: будущее (армия). Я: внешность, несостоятельность, сексуальные проблемы. Витально-социальные страхи: физическое насилие со стороны незнакомых людей, ограбление

Из табл. 4 видно, что в конце 1970-х – начале 1980-х гг. основные пики тревожности и частотные страхи фиксировались:

- для учащихся младших классов – на школьных проблемах;
- для подростков – на взаимоотношениях со сверстниками;
- для старшеклассников – на проблемах, связанных с взаимоотношениями со взрослыми и боязнью личной несостоятельности.

Гендерные различия в тот период проявлялись в основном во времени наиболее интенсивного переживания так называемых «архаических страхов» или «классических фобий» (боязнь высоты, темноты, крови, некоторых животных и др.): в 11–12 лет у девочек и 13–14 у мальчиков, совпадая с первой фазой полового созревания. Кроме того, у мальчиков-подростков была в большей степени, чем у девочек, выражена боязнь физического насилия. Другими словами, результаты указывали на те зоны, которые известны в психологии

как сферы наиболее значимых потребностей детей определенной возрастной группы, а также на связь отдельных видов тревожности с особенностями физиологического созревания организма.

Различия, связанные с полом, установлены практически во всех возрастах.

У девочек во все возрастные периоды наибольшую тревогу вызывают проблемы семьи: возможность болезни, смерти, отрицательных переживаний родителей.

У мальчиков общей сферы для всех возрастов не обнаружилось. В младшем школьном возрасте наиболее тревожной сферой для них оказывается семья, но в отличие от девочек их более всего волнуют проявления недовольства со стороны родителей. Кроме того, их тревожит возможность глобальных катастроф («Земля столкнется с кометой и погибнет, вся сгорит», «Воздух нагревается из-за машин и труб всяких. Теплеет. Растопятся льды в Арктике, и Земля утонет», «Все люди могут умереть от СПИДа»).

В младшем подростковом возрасте мальчиков, как и в 1970—1980 гг., волнует общение со сверстниками, ярко выражены также витальные страхи – собственной смерти, физического насилия.

В старшем подростковом возрасте тревожность вызывают также боязнь проявлений собственной несостоятельности (не сумею, не смогу, не получится). При этом наиболее часты мысли о том, что такая несостоятельность проявится «при всех», публично. Кроме того, ярко выражена обеспокоенность за собственное будущее.

В старших классах подобные страхи и тревоги становятся ведущими. Кроме того, у юношей в этот период тревогу вызывает сфера сексуальных отношений, точнее, представление о собственных возможностях в данной сфере, и в этой связи – проблемы внешности.

В результатах, полученных в 1996—1997 гг. обращает на себя внимание ряд моментов. Прежде всего – это увеличение числа доминирующих страхов, причем это характерно для всех рассмотренных возрастов. По сравнению с 1989—1992 гг. вновь возросла выраженность «школьных» страхов, причем эти страхи стали разнообразнее по содержанию и затрагивают выборку 13–14-летних, что не отмечалось в предшествующие периоды исследования. Увеличилась выраженность архаических и магических страхов. Кроме того, боязнь физического насилия, которое в предшествующие периоды по характеру высказываний мы относили к витальным страхам, в 1996—1997 гг., судя по характеру высказываний, должна быть рассмотрена и как социальная, и как витальная.

Такие страхи занимают значительное место практически во всех половозрастных группах в 2002—2004 гг. В этот период увеличивается и количество архаических и витальных страхов, что может указывать на общее повышение эмоциональной напряженности у детей и подростков.

Интересна динамика страхов, связанных с будущим. В 1979—1982 гг. в нашей работе эта группа страхов занимала 5–6-е места, встречаясь в ответах около 45% старшеклассников. В 1989—1992 гг. эти страхи вышли на первое место у мальчиков – с 13–14, а у девочек – с 15–17 лет. В 1996—1997 и 2002—2004 гг. подобные страхи стали характерными для раннего юношеского возраста, причем у юношей они попадают в две категории страхов – и в традиционную категорию Я, касаясь широкого круга вопросов, связанных с профессиональным и личным будущим, и в категорию социальных страхов, связанных со службой в армии.

Сопоставим данные исследований возрастной динамики содержания страхов у разных авторов. К сожалению, непосредственное сравнение затруднено не только в связи с отмеченными выше различиями методических подходов, но и с разным выделением возрастных групп испытуемых, а также, главное, разной категоризацией страхов и тревог. Последнее объясняется, по-видимому, прежде всего направленностью исследований. В частности, А. И. Захарова интересовалась, прежде всего, ролью тревоги и страха в генезе неврозов, а социологов – отражение в настроениях молодежи тенденций общественной жизни. Вместе с тем, нельзя не отметить

некоторые интересные совпадения, поскольку они могут свидетельствовать о чрезвычайной значимости определенной области проявлений страхов, тревог, проявляющейся у детей определенного возраста вне зависимости от характера исследования.

Прежде всего, это касается преобладания «школьных страхов» в младшем школьном возрасте, проявляющегося в работах многих авторов, в частности в исследованиях А. И. Захарова (1995, 1997), и в наших данных 1979—1982 гг. и 1996—1997 гг. Отличия касаются конкретного выражения этих страхов.

В нашей работе «боязнь опоздать в школу» встречалась крайне редко и даже не вошла в «перечень» используемый в 1979—1982 гг.; мы включили этот вид страха в перечни 1989—1992 и 1996—1997 гг., однако и здесь его отметили лишь 8–10% испытуемых. Мы не располагаем данными для интерпретации и этих различий и можем лишь предположить, что это связано с какими-то особенностями в требованиях школы в Москве и Санкт-Петербурге.⁹

Совпадают и данные о боязни физического насилия у мальчиков-подростков, причем в нашей работе, как видно из табл. 4, она выявилась на всех этапах исследования, хотя и в разные возрастные периоды. Также общей является область беспокойства, связанная со здоровьем и благополучием родителей, у девочек 11—14 лет. Вместе с тем, в нашей работе наиболее ярко это отразилось в данных 1989—1992 гг., а на первом и третьем этапах исследования эти страхи занимали соответственно 6-е и 8-е места, их проявляли около 40% и 34% испытуемых этой половозрастной группы.

Неслучайным представляется также совпадение широкого круга социальных страхов в старшем подростковом и раннем юношеском возрасте и, что особенно важно, возрастание в 1990-х гг. тревог, связанных с будущим.

Рассматривая переживание как «отражение в особой эмоциональной форме степени удовлетворенности человека в его потребностях» (Л. И. Божович, М. С. Неймарк), мы можем констатировать, что пики тревожности указывают на те потребности, удовлетворение которых наиболее значимо для эмоционального благополучия детей того или иного возраста.

Очевидная связь этих пиков в 1970–1980-е гг. с общепризнанными ведущими потребностями соответствующих возрастов дает основания таким же образом интерпретировать данные, полученные в настоящее время. Сопоставление свидетельствует о следующем:

- во-первых, о том, что в настоящее время произошла существенная смена потребностей, удовлетворение которых наиболее значимо для эмоционального самочувствия детей разных возрастов;
- во-вторых, о наличии не просто возрастных, но возрастно-гендерных пиков тревожности, характеризующих различия в потребностях, наиболее значимых для переживания эмоционального благополучия у мальчиков и девочек.

Проблема изучения содержания страхов и тревог тесно переплетена с изучением тех типов реальных ситуаций, которые в наибольшей степени вызывают тревожность у детей разных возрастов. Как отмечалось выше, высокую ситуативную тревожность у детей могут провоцировать такие ситуации, как возможность разлуки с матерью (что наиболее характерно для дошкольников), расставание с родителями, резкое изменение привычной обстановки, поступление в детский сад и школу, неприятие со стороны сверстников. В школьном возрасте к этому добавляются оценочные ситуации, особенно при публичной оценке (ответ у доски, контрольные, экзамены и др.).

Данные по этому вопросу мы получили как в процессе описанной выше работы, так и в результате работы с проективными методами (оригинальной и модифицированной методи-

⁹ Несовпадение данных по Москве и Санкт-Петербургу отмечается и по ряду других показателей. Так, наши материалы не подтверждают данных А. И. Захарова (1997) о большей выраженности страхов у детей из отдельных квартир, по сравнению с проживающими в коммунальных квартирах. В наших результатах различий по этому параметру не обнаруживается.

кой Е. Амен для дошкольников и младших школьников, разработанными нами вариантами неоконченных предложений и рассказов, а также в процессе бесед с детьми). В целом наши результаты подтверждают приведенные выше данные (в этой части работы рассматривались ответы только детей и подростков, не имеющих признаков тревожности как устойчивого образования). Вместе с тем, они свидетельствуют также о значительной выраженности и других типов ситуаций. Прежде всего, это ситуации, связанные с возможностью огорчить, расстроить родителей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.