

ТРИВОЖНИЙ ПІДЛІТОК У РОДИННОМУ КОЛІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ

У статті порушується одна із найбільш актуальних проблем сьогодення – тривожність підлітка. Представлені основні концепції та вчення як вітчизняних, так і зарубіжних учених, їх експериментальні доробки щодо прояву та корекції тривожності в підлітковому віці.

Ключові слова: підліток, тривожність, батьки.

Проблема тривожності займає особливе місце в сучасному науково-психологічному просторі. З одного боку, це головна проблема сучасного світу, найважливіша його характеристика, з іншого – це психічний стан, який викликається життєвими ситуаціями.

Тому не дивно, що цій проблемі присвячено значну кількість досліджень, які виконуються на міждисциплінарному рівнях (психології і психіатрії, психології й біохімії, фізіології, філософії, соціології та ін.).

У спеціальній довідниковій літературі під тривожністю розуміється "індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в здатності людини до частих й інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення" [7].

Згідно з концепцією Спілбергера, розрізняють тривогу як стан і тривожність як властивість особистості. З точки зору автора, існує можливість вимірювання відмінностей між двома згаданими видами психічних проявів, які позначаються A-state (тривога-стан) і A-trait (тривога-риси), тобто між тимчасовими, миттєвими особливостями і відносно усталеними (стійкими) проявами[9].

Спілбергер вважає що, тривога - реакція на небезпеку, яка викликана реальною чи уявною небезпекою, а тривожність - індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і тих, об'єктивні характеристики яких до цього не привертають. Розуміння тривоги в теорії Спілбергера визначається наступними положеннями:

1) ситуації, які мають для людини певну загрозу або особистісно значущі, відчувається як неприємний емоційний стан різної інтенсивності;

2) інтенсивність переживання тривоги пропорційна ступеню загрози або значимості причини переживань. Від цих факторів залежить тривалість переживання стану тривоги;

3) тривожні індивіди сприймають ситуації чи обставини, які потенційно містять можливість невдачі або загрози, більш інтенсивно;

4) ситуація тривоги супроводжується змінами в поведінці або ж мобілізує захисні механізми особистості. Часто повторювані стресові ситуації призводять до вироблення типових механізмів захисту [9, с.309].

К.Р. Сидоров зазначає, що поділ тривожності на ситуативну (СТ) і особистісну (ЛТ) увійшов у психологічний ужиток і став досить зручним для коментування не тільки в теорії, але й у діагностичній та експериментальній практиці.

Щодо співвідношення двох названих форм тривожності, генетично первинної слід вважати СТ, вторинної – ЛТ. Життєвий досвід людини, що фіксує частоту і інтенсивність випробовуваних станів тривоги, безпосередньо впливає на формування тривожності як риси особистості; ЛТ ж визначає особливості функціонування СТ при її актуалізації і, значить, виступає базовою в подібному випадку.

Р. Мей визначав тривогу як "суб'єктивний стан особистості, що розуміє, що її існування може бути зруйновано, що вона може перетворитись на" ніщо ". Людина відчуває тривогу, коли усвідомлює, що її існування або якісь цінності, ототожнюються з ним, можуть бути знищені.

Пізніше Р. Мей висунув інше визначення тривоги – як відчуття загрози, спрямованої на важливі для людини цінності. Значить, тривога може відбуватися як з усвідомлення можливості нашого небуття, так і з загрози життєво важливих для людини цінностей і стати причиною гальмування та занепаду. Тривожність може виникнути при зустрічі з перешкодами. Свобода не може існувати без тривоги, стаючи більш вільною, людина неминуче відчуває тривогу [4].

Важливим результатом досліджень Кеттела і його колег (1961, 1972) стало виділення власне феномена тривожності, на відміну від подібних явищ депресії, схильності песимістичного сприйняття життя, нервозності.

Я. Рейковський розглядаючи вплив тривоги на рівень домагань (його зниження або завищення), інтерпретує тривогу і тривожність як прояв дефектів у структурі особистості і, перш за все, у порушенні механізмів саморегуляції, що проявляються в переживанні незахищеності, у зниженні почуття безпеки [8].

У роботах Березіна, оцінюється роль тривоги в процесі психічної адаптації людини. Тривога змінює характер поведінки, веде до посилення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивного і цілеспрямованого зусилля і тим самим виконує адаптивну функцію.

Однак у випадку, якщо інтенсивність і тривалість тривоги неадекватні ситуації, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді й до клінічно виражених порушень психіки та поведінки [1].

Відтак, як засвідчує аналіз наукових досліджень, більшість авторів схиляються до думки, що тривога – реакція на небезпеку, а тривожність – індивідуальна психологічна особливість. Простежимо, як проявляється тривога і тривожність у підлітків, оскільки цей період є найбільш сенсорним (чутливим) для такого виду феномену.

Особлива увага в спеціальній літературі відводиться також конкретним, приватним видам тривожності, наприклад, шкільної тривожності у дітей та підлітків Прихожан вивчала форми тривожності в процесі індивідуальної і групової роботи з дітьми та підлітками. Під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності, а також у відношенні людини до цього переживання.

Проведені експериментальні дослідження виявили наявність двох основних категорій тривожності:

1) відкрита – свідомо пережита і демонстрована в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;

2) прихована – у різній мірі не усвідомлювана, виявляється або надміру спокійно, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки [28, 29].

Усередині цих категорій були виявлені і піддалися спеціальному аналізу різні форми тривожності. Автори виділяють три форми відкритої тривожності:

1. Не керуюча тривожність при якій індивід не може самостійно впоратися.

2. Керуюча – всередині якої виокремлюються дві субформи:

а) зниження рівня тривожності;

б) використання її для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.

3. Культуркеруюча тривожність при якій тривожність усвідомлюється і відчувається як значуща для особистості якість, яка дозволяє реалізувати бажане.

Прихована тривожність зустрічається значно рідше, ніж відкрита. Одна з її форм – "неадекватний спокій". У цих випадках індивід, приховуючи тривогу як від оточуючих, так і від самого себе, виробляє сильні і негнучкі способи захисту від неї, що перешкоджають усвідомлення як певних загроз у навколишньому світі, так і власних переживань. Друга форма прихованої тривожності – "відхід від ситуації".

Дослідження тривожності в дітей та підлітків, що проводяться А.М.Прихожан (1991, 1998, 2000, 2007), дали можливість автору зробити припущення про те, що тривожність не є власне особистісним утворенням. Здебільшого це функція несприятливих особливостей спілкування. У тих випадках, коли вдається змінити ставлення батьків до дитини (наприклад, вмовити батьків знизити рівень вимог, більш виражено проявляти емоційну підтримку) тривожність зникає.

Таким чином, аналіз видів і параметрів самооцінки показує, що існує безліч точок зору на поділ самооцінки на будь-які певні види, а також на виділення конкретних параметрів даного конструкту.

А.М. Прихожан зазначає, що з підліткового віку тривожність все більш опосередковується самооцінкою, набуваючи рис власне особистісного утворення.

Одним із факторів, що впливають на появу тривожності в дітей, як вказують А.І. Захаров, А.М. Прихожан та інші, є батьківські відносини.

Є.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстицький виділяють такий специфічний вид тривожності, як "сімейна тривога". Під "сімейною тривоگو" автори розуміють стани, здебільшого, погано усвідомлюваної і локалізованої тривоги в обох або одного з членів сім'ї. Характерною ознакою такого типу тривоги є те, що вона проявляється через сумнів, страх, побоювання, що стосуються, перш за все сім'ї. Це страхи щодо здоров'я членів сім'ї, їх поїздок, пізніх повернень, відносно сучасних, конфліктів, які є буденними і виникають у сім'ях.

Зрозуміло, такий вид тривоги не поширюється на позасімейну сферу, а тим більше виробничу діяльність чи навчальну. В основі "сімейної тривоги", як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях інших членів сім'ї, у батьківській любові, невпевненість у собі. Наприклад, підліток переживає почуття, що може проявитися в сімейних відносинах (розлучення батьків, зрада, постійні сварки, пияцтво одного з батьків), але не відповідає його уявленню про себе. Важливими аспектами цього стану є відчуття безпорадності, нездатності втрутитися в перебіг подій в родині, направити його в потрібному напрямку.

Типові висловлювання індивідів з "сімейної тривоги" найяскравіше відображають саме цей аспект такого стану. Характеризуючи свої сімейні стосунки, вони нерідко вживають такі вислови: "Відчуваю, що, як би я не вчинив, все одно закінчиться це погано", "Часто відчуваю себе безпорадним", "Коли я потрапляю додому, завжди починаю переживати через батька, маму", "Я часто хотів (ла) би порадитися, але не маю з ким". "Часто буває, хочу зробити добре, а, обертається на зворотне, погано". Відповідно до цього підліток із сімейно-обумовленою тривоگوю не відчуває себе значущим, тобто дійовою особою в родині, яку б об'єктивну позицію в ній не займав і наскільки активну роль у ній не відігравав [10].

Такий сімейно-зумовлений стан, як показують спостереження Е. Г. Ейдеміллера і В. В. Юстицького, у взаємодії з характерологічними особливостями особистості (зокрема, явною сенситивною, психостенічною, рідше лабільною акцентуацією) виявляється важливим фактором, що проявляється у обесивно-фобічного неврозу.

Необхідно відзначити також роль даного стану в етимології гострих афективних реакцій, а також гострих і загострених реактивних психозах (у тому числі реактивної депресії). Сімейно-зумовлена тривожність виступає в цих випадках як "фактор ґрунту", що сприяє різкому посиленню реакції на патогенну ситуацію [10].

Детально аналізувалась проблема залежності підліткової тривожності від стосунків у сім'ї А. М. Прихожан. Дослідником було проаналізовано взаємозв'язок тривожності дітей різного віку і батьків. Отримані вченим дані засвідчили, що зв'язок тривожності дітей і батьків різниться за такими критеріями: віковими особливостями (дошкільний, молодший і підлітковий вік), соціальним і матеріальним становищем. А.М. Прихожан робить висновок, що емоційні труднощі і проблеми частіше зустрічаються в тих дітей, батьки яких характеризуються особистісними порушеннями, схильністю до неврозоподібних станів, проявів депресії і т. п. [6].

Однак, встановленні зазначені вище зв'язки не дозволяють зрозуміти, яким чином пов'язана тривожність дітей і батьків. Так, згідно з даними М. Раттера, певну роль у цьому зв'язку може відігравати біологічний фактор підвищеної вразливості, який передається генетично від батьків.

Тим не менше, вважає М.А. Прихожан, більш імовірним є вплив тривожності батьків на тривожність дітей через наслідування, умови життя дитини (наприклад, обмеження контактів з однолітками, надмірна опіка і т. п.).

"Звертає на себе увагу той факт, – пише А.М. Прихожан, – що найбільш частими відповідями у батьків тривожних дітей виділяється почуття роздратування, а не занепокоєння, зневіра, як цього можна було б очікувати" [6].

Цей момент, на наш погляд, надзвичайно важливий, оскільки при спілкуванні з роздратованим дорослим, тим більше особливо значущим для нього, дитина відчуває гострий дискомфорт, в основі якого – почуття провини. Причому причину цієї провини дитина найчастіше зрозуміти не може". Подібне переживання веде до глибинної, "безоб'єктної" тривожності.

Через наростання тривожності і пов'язаної з нею низької самооцінки знижуються навчальні досягнення, закріплюється неуспіх. Невпевненість у собі призводить до ряду інших особливостей - бажанню бездумно слідувати вказівкам дорослого, діяти тільки за зразком і шаблонам, не проявляти ініціативу, формально засвоювати знання і способи дій з ними.

Дорослі, незадоволені зниженням продуктивності навчальної роботи дитини, все більше і більше зосереджуються на цих питаннях у спілкуванні з нею, що ще більше посилює емоційний дискомфорт і викликає апатію та тривожність, яка згодом переростає в неврози, депресію.

Виходить замкнуте коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на її навчальній діяльності, низька результативність діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція у свою чергу, посилює сформовані в дитини особливості. Розірвати це коло можна, змінивши установки та оцінки батьків.

Батьки та дорослі, які концентрують увагу на найменших досягненнях дитини, не засуджуючи її за окремі недоліки, знижують рівень її тривожності і цим сприяють успішному виконанню навчальних завдань.

Не варто проявляти батькам демонстративність, пов'язувати її з підвищеною потребою в успіху й увазі до себе доколишніх. Джерелом демонстративності зазвичай стає недолік уваги дорослих до дітей, які відчують себе в сім'ї покинутими, "недолюбленими".

Дуже частими є і такі випадки, коли підліткові приділяється достатня увага, а він вважає її не достатньою. Завищені вимоги до дорослих пред'являються не бездоглядними, а навпаки, найбільш розпещеними дітьми. Така дитина буде домагатися уваги, навіть порушуючи правила поведінки. ("Краще нехай лають, чим не зауважують"). Завдання дорослих – обходитися без нотацій і повчань, як можна менш емоційно робити зауваження, не звертати увагу на легкі провини і карати за серйозні (скажімо, відмовку від запланованого походу в цирк). Це значно важче для дорослого, ніж дбайливе ставлення до тривожної дитини.

Якщо для дитини з високою тривожністю основна проблема – постійне несхвалення дорослих, то для демонстративної дитини – недолік похвали.

Термін "відхід від реальності", спостерігається в тих випадках, коли в дітей демонстративність переплітається із тривожністю. Ці діти теж мають сильну потребу в увазі до себе, але реалізувати її не можуть завдяки своїй тривожності. Вони мало помітні, побоюючись викликати несхвалення своєю поведінкою, прагнуть до виконання вимог дорослих.

Незадоволена потреба в увазі приводить до наростання ще більшої пасивності, непомітності, що ускладнює і так недостатні контакти. При заохоченні дорослими активності дітей, прояві уваги до результатів їхньої навчальної діяльності і пошуках шляхів творчої самореалізації досягається відносно легка корекція їхнього розвитку.

Прояв внутрішнього конфлікту в якості найважливішого джерела тривожності виділяється як внутрішньо-особистісне джерело тривожності – внутрішній конфлікт, пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією.

У результаті досліджень Сафіна і його співробітників виявилася наступна закономірність. Стілка, неадекватно завищена самооцінка корелює з низькою тривожністю і екстраверсією, а стійка, неадекватно низька самооцінка – з високою тривожністю та інтроверсією.

За даними Бороздіна, Березіна була виявлена відповідна залежність: формування ЛТ як наслідку внутрішньо-особистісних конфліктів [1].

Нині виокремлюють два типи джерел стійкої тривожності, це і тривала зовнішня стресова ситуація, що виникла в результаті частого переживання станів тривоги, і внутрішні-психологічні та / або / психофізіологічні причини.

Питання про причини стійкої тривожності належить до числа найбільш значущих, найбільш досліджуваних і найбільш спірних проблем вікової психології, що потребують детального вивчення та дослідження.

Отже, причини, що викликають тривожність і впливають на зміну її рівня, дуже різноманітні і можуть бути в усіх сферах життєдіяльності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.
3. Забродин Ю.М. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции / Ю.М. Забродин, Л.В. Бороздина, И.А. Мусина // Психологический журнал, 1989. – №5.
4. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 215 – 223.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Моск. психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2000. – 304 с.
7. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006, 479 с.
8. Рейковскій Я. Личность и ее подверженность влияниям эмоций – проблема эмоциональной устойчивости / Я. Рейковскій // В кн.: Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979; Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С.Я. Рубинштейн. – М., 1970; Савонько Е.И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку другими людьми / Савонько Е.И. // Изучение мотивации детей и подростков. – М., 1972.
9. Спілбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спіл-бергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
10. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – М., 1990.