

УДК 37.013.77

К ВОПРОСУ О ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХЕ

© 2017

Сундеева Людмила Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Педагогика и методики преподавания»

Шейкина Елена Алексеевна, магистрант кафедры «Педагогика и методики преподавания»

Тольяттинский государственный университет

(445020, Россия, Тольятти, ул. Белорусская, 14, e-mail: rakhimova.zarina94@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты проблемы детской тревожности и страха. Актуальность темы обусловлена резко возросшим в последнее время количеством тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Высокий уровень тревожности снижает школьную успеваемость, оказывает отрицательное влияние на развитие и формирование личности ребенка, а также усугубляет проблемы, возникающие в этот непростой период. В это время изменения претерпевают все сферы жизни ребенка, ведущей деятельностью которого становится учебная, в связи с этим меняется его социальный статус и обязанности. Данные изменения негативно влияют на эмоциональное состояние детей, которые начинают все чаще испытывать на себе воздействие повышенной тревожности и страха. В статье проанализирована взаимосвязь и различия этих понятий, рассмотрено несколько теорий о причинах возникновения страха, а также влияние этих эмоциональных состояний на личность ребенка. Отмечены положительные и отрицательные стороны влияния тревожности на познавательную и учебную деятельность младших школьников. Авторы также уделяют особое внимание роли родителей и общества в становлении повышенной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: тревожность, страх, стресс, младший школьный возраст, тревожность и эффективность деятельности, детско-родительские отношения.

TO THE ISSUE OF CHILD ALERT AND FEAR

© 2017

Sundeeva Ludmila Alexandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Chair "Pedagogy and Teaching Methods"

Sheickina Elena Alekseevna, Postgraduate of the Chair "Pedagogy and Teaching Methods"

Tolyatti State University

(445020, Russia, Togliatti, Belorusskaya str., 14, e-mail: rakhimova.zarina94@mail.ru)

Abstract. This article examines the theoretical aspects of the problem of child anxiety and fear. The relevance of the topic is due to the sharply increased number of anxious children, characterized by heightened anxiety, uncertainty, emotional instability in recent years. A high level of anxiety reduces school performance, has a negative impact on the development and formation of the child's personality, and also exacerbates the problems of this difficult period. At this time, all areas of the child's life are changed. The learning activity of the child becomes his leading activity, so his social status and responsibilities are changed too. These changes negatively affect the emotional state of children, who are increasingly experiencing serious anxiety and fear. The article analyzes the interrelation and difference of these concepts, considers several theories of the causes of fear, as well as the influence of these emotional states on the child's personality. Positive and negative aspects of the influence of anxiety on the cognitive and educational activity of the junior schoolchildren were noted by authors. The authors also pay special attention to the role of parents and society in the development of increased anxiety of children at primary school age.

Keywords: anxiety, fear, stress, junior schoolchildren, anxiety and efficiency of activity, child-parent relations.

В возрастной и педагогической психологии младшему школьному возрасту уделяется особое внимание. В это время изменения претерпевают все сферы жизни ребенка, ведущей деятельностью которого становится учебная, в связи с этим меняется его социальный статус и обязанности. Подобные перемены оказывают существенное влияние на эмоциональную сферу ребенка. Благополучное психическое развитие детей в данном возрасте напрямую зависит от их эмоционального состояния. К сожалению, ситуация такова, что на современном этапе развития общества, типичными для младших школьников все чаще становятся отрицательные эмоциональные состояния тревоги и страха, препятствующие нормальному психическому состоянию и учебной деятельности детей.

Некоторые психологические или эмоциональные расстройства сопутствуют развитию каждого ребенка, и это нормально. У каждого человека есть присущий ему уровень базовой тревожности, который обусловлен биологически. Тревожность – это склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. У Салливана тревожность, помимо основного свойства личности, выступает еще и как один из факторов, определяющих ее развитие. Она возникает в детстве, вследствие соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, и присутствует в течении всей жизни человека. Определяющей силой поведения человека и его «центральной потребностью», становится стремле-

ние избавиться от чувства беспокойства и тревоги.

С тревожностью самым непосредственным образом связано и такое понятие, как страх. Страх – отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Тем не менее, страх нельзя отождествлять с тревогой. Страх — это совершенно определенная, специфичная эмоция, заслуживающая выделения в отдельную категорию [4, с. 293]. Кэррол Изард включил страх в свою классификацию базовых эмоций, которая основана на врожденных, генетических или физиологических компонентах. Эта отрицательная эмоция сигнализирует об опасности, которая может исходить от множества причин, как внутренних, так и внешних.

Мы живем во время кардинальных перемен, которые затрагивают многие аспекты нашей жизни. Одной из таких перемен можно назвать повышенный уровень ожиданий, которые мы вынуждены, под влиянием тех или иных требований и стандартов общества, предъявлять детям с раннего детства. Это давление мы оказываем на своих детей, начиная с детского сада, когда любая игра превращается в соревнование. И это продолжается, когда удовольствие от получения новых знаний становится борьбой за успех, а друзья – соперниками в этой борьбе. С возрастом подобный прессинг только увеличивается, и это подавляет их личность. С введением новых образовательных стандартов, школа стала намного меньше времени уделять воспитанию ребенка, и все больше – их интеллектуальному развитию, поставив его во главу. В

подобной обстановке утрачивается индивидуальность ребенка, и становятся важны только его способности и достижения. Все это негативно сказывается на его психическом состоянии.

Дети, которые идут в школу еще не освоили самоконтроль. Сама ситуация нахождения в непривычной для них среде вызывает у них тревогу или даже страх. Но помимо этого им также необходимо научиться дисциплине, отточить свои социальные навыки, завести друзей, контролировать агрессию, свои побуждения и эмоции. Не говоря уже о получении и усвоении знаний. Если учителя и родители не смогут поддержать детей в этот период и выбрать правильную модель поведения, эта ситуация может стать источником стресса.

Стресс – еще одно явление, напрямую связанное с тревогой и страхом. Стресс – сама по себе не плохая, естественная и даже необходимая реакция организма. Он позволяет нам учиться новому и сохранять работоспособность нашего мозга. Во всех основных теориях обучения существует стрессовый фактор. Но если стресс действительно мешает развитию, то это становится проблемой. Иногда при слишком высоком уровне стресса дети оказываются неспособными действовать. Однако, интересно отметить, что в то время, как для одних детей решением проблемы является снижение уровня стресса, другим, наоборот, нужно вызвать у себя сильную эмоциональную реакцию (например, страх или гнев), чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно проявить себя. Каждому человеку необходимо найти свой оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты.

Младший школьный возраст – сложный период и для родителей. С одной стороны, ребенку нужны соответствующие возрасту ограничения, помощь и руководство. С другой – родители часто мешают учебному процессу идти своим чередом. Одними из самых частых оснований для развития тревожности можно считать завышенную требовательность к ребенку и диктаторский стиль воспитания, который не учитывает способности, интересы и склонности ребенка и блокирует его самостоятельность и активность. Выраженные проявления тревоги мы можем довольно часто наблюдать даже у тех детей, которые хорошо учатся, отличаются добросовестностью и требовательностью к себе, но ориентированных на оценки, а не на получение знаний.

Побуждать и заставлять ребенка делать то, что он не хочет, в корне не правильно. Самым важным для детей является создание и осознание внутреннего мотива. Чтобы побудить ребенка к действию и проявлению инициативы не стоит поощрять его материально, покупая ему игрушку или сладости, или, наказывая, лишая его чего-то. Просто скажите ему, как вы гордитесь им, и спросите, доволен ли он собой сам. Когда ребенок ожидает от вас только наказания, он не расскажет вам, чем он занимается, боясь вызвать неодобрение. Повторение подобной ситуации в дальнейшем вызывает раздражение или даже агрессивность со стороны ребенка, в основе которой лежит именно страх быть непринятым или непонятым. Если судить о ребенке по конкретному результату его действий, то его творческие способности снижаются из-за страха неудачи или неуверенности в собственных силах. Но если он видит, что вы заинтересованы и поддерживаете его начинания, это существенно снижает уровень тревожности.

Итак, между понятиями «тревожность» и «страх» существует значительная и неразрывная связь. И тот факт, что разделение значения и смысла этих терминов произошло только в начале XIX века, подтверждает это. Датский философ Сёрен Кьеркегор разграничил реакцию на конкретный страх, имеющий определенный объект, и неопределенный, безотчетный страх-тоску. До того времени понятие «страх» объединяло в себе характеристики как непосредственно страха, так и различных проявлений тревожности. Пауль Тиллих, в свою очередь

считал, что страх и тревога – неотъемлемо связаны между собой: «Жало страха – тревога, а тревога стремится стать страхом» [1, с. 31].

Наиболее распространенной на сегодняшний день является точка зрения, согласно которой страх рассматривается как реакция на конкретную, адекватную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной, безобъектной, часто преувеличенной угрозы преимущественно воображаемого характера. Также, существует мнение, согласно которому страх больше воспринимается как угроза физическая, способная нанести урон нашему организму и жизни в целом, а тревожность – как психологическая угроза, при которой могут пострадать личностные особенности человека. Именно этой теории придерживался Н. В. Имедадзе, который считал, что тревожность является ответом на ситуацию возможной фрустрации социальных потребностей. Тем не менее, данная точка зрения не является единственной.

Так, Зигмунд Фрейд считал, что тревога также может быть определена существованием конкретного объекта, вызывающего ее. И даже если опасность не совсем ясна, это не значит, что тревога, вызванная ей, беспочвенна, ведь угроза может содержаться в бессознательном любого взрослого человека или ребенка. Именно по этой причине стоит выделить еще один фактор разграничения между тревогой и страхом, суть которого состоит в понимании *внешнего* или *внутреннего* объекта угрозы. Например, при наличии у человека какой-либо фобии, можно назвать конкретный ее источник, который объяснен влиянием извне и сосредоточен на определенном объекте или ситуации. Понятие же внутренней угрозы зависти от субъективного восприятия и оценки человеком окружающей действительности.

Сложность для разграничения этих понятий состоит также в том, что для одного человека какой-либо стимул может казаться опасным, вызывающим тревогу, а у другого не вызвать абсолютно никакой негативной реакции. Благодаря этому становится ясно, что анализатор опасности и ее уровня находится в самом человеке и зависит от его личностных и психических особенностей. Если объект отсутствует, или незначителен, или не представляет явной угрозы, реакцию на него следует рассматривать как иррациональную тревогу, на которую субъект реагирует так не силу объективных, вызывающих страх факторов, а в силу их значимости, зависящей от его психологической и физической организации.

Не столь важно точное определение, тревога или страх является состоянием предчувствия. Важно понимание того, что тревога по своей сути не имеет конкретного объекта. Появление чувства страха у ребенка можно проследить с момента его рождения. Несмотря на то, что младенца в первые дни и месяцы его жизни пугают громкие звуки, яркий свет и другие внешние раздражители, данный страх нельзя рассматривать как проявление чувства страха в чистом виде, это, скорее, рефлекс. В возрасте полугода ребенок начинает бояться незнакомых людей или отсутствие родителей, и именно с этого момента начинается отсчет появления именно «конкретных» страхов у ребенка, которые могут быть вызваны четко определенной ситуацией или предметом. Конкретные страхи имеют прямую связь с интеллектуальным развитием ребенка. Чем оно выше – тем больше у него страхов, поскольку именно уровень его интеллекта позволяет различить потенциальную опасность. И наоборот, после примерно 3 лет, количество «конкретных» страхов начинает снижаться по той же причине – дальнейшее умственное развитие позволяет ребенку находить способы выхода из ситуации страха, которых он раньше не осознавал.

Несмотря на то, что явления страха и тревожности носят отрицательный характер, они оказывают прямое влияние на способность человека принимать решения и результативность предпринятых им действий. Есть ос-

нования считать, что дети с высоким уровнем тревожности наиболее успешно справляются с выполнением легких задач, чем те, у кого уровень тревожности ниже. Этот факт объясняется тем, что актуальное состояние тревожности усиливается устойчивой ситуационной тревожностью и создает препятствие для успешного решения сложных задач. Однако, данный пример позволяет сделать вывод, что в определенных ситуациях необходимый, базовый уровень тревожности является стимулятором, который может помочь достигнуть максимально возможных результатов.

Существуют экспериментально подтвержденные данные о влиянии тревожности и на познавательную сферу. Так, повышенная тревожность приводит к снижению концентрации внимания. Находясь в тревожном состоянии, люди прежде всего обращают внимание на то, чего они боятся, или наоборот, желают. Прочая информация игнорируется. Это происходит потому, что когнитивная система человека во время переживания какой-либо эмоции функционирует особым способом, и обрабатывает именно ту информацию, которая является важной в данный период. Н.Б. Пасынкова отмечает, что при воздействии высокой личностной тревожности на интеллектуальную деятельность, происходит увеличение времени необходимого для восприятия и обработки информации, и снижение показателей успеваемости, а также уровня интеллектуального развития в целом. Ситуация контроля знаний вызывает стресс, и еще больше усугубляет положение. Высокий уровень тревожности также оказывает дезорганизующее влияние на деятельность посредством фиксации внимания на стрессовых элементах, что может носить характер длительного состояния. Избирательность внимания в сочетании с его концентрацией на релевантной информации определяют понятие «перцептивная бдительность» [5, с. 171]. Это состояние впоследствии перетекает в эмоциональное и умственное перенапряжение. Реакция на получение тревожной информации в данный момент может проявиться в отказе человека от активности, либо в усердном поиске информации для снижения неопределенности ситуации.

В.Н. Дружинин имеет другую точку зрения, и считает, что человек при повышенном уровне тревожности склонен к усилению поисковой активности. Опираясь на данные множества исследований, он полагает, что тревожность взаимосвязана со способностью создания большего количества гипотез, а также повышает общий уровень интеллекта. Повышенная чувствительность человека к внутреннему дискомфорту вызывает тревожное состояние, которое, в свою очередь, стимулирует умственную активность к поиску способов избавления от него. Также, согласно многофакторному личностному опроснику Кеттелла, высокий уровень личностной тревожности наряду с высоким уровнем интеллекта, способствует хорошей успеваемости ребенка в школе. То есть именно тревожное состояние человека мотивирует его к усилению умственной активности.

На основе имеющихся данных выделить расслабляющую и мобилизующую тревожность. Расслабляющая тревога оказывает парализующее воздействие на человека в наиболее важный момент, а то время как мобилизующая напротив, подталкивает его к активным действиям, на которые он не был способен в обычном состоянии. На это явление оказывают большое влияние детско-родительские отношения и стиль воспитания ребенка. Если в детстве ребенок подвергался чрезмерной опеке и был лишен возможности проявить самостоятельность, впоследствии он будет подвержен воздействию расслабляющей тревожности. Соответственно, дети, которые успешно справлялись с решением каких-либо задач самостоятельно, склонны переживать мобилизующую тревожность.

Как уже было сказано, уровень ожиданий, предъявляемых ребенку родителями, играет в данном случае

очень важную роль. Если требований к ребенку много и они явно превышают его возможности и способности, он будет чувствовать себя неуверенно и сомневаться в своих силах, ввиду невозможности выполнения им всех предъявленных ему задач. Подобные чувства он будет испытывать и в дальнейшем, отказываясь выполнять какие-либо задачи, боясь потерпеть неудачу и вызвать недовольство родителей. С течением времени такой ребенок будет проявлять все большее количество черт, присущих высокотревожной личности.

Психологи различают два типа личности: ориентированный на избежание неудачи и ориентированный на достижение успеха. Понятно, что в первом случае при решении какой-либо проблемы человек думает о том, как избежать неудачи, а во втором – как наиболее успешно решить эту проблему. И именно в детстве закладывается основа того, каким именно способом ребенок будет подходить к решению стоящих перед ним задач, будет ли он ориентирован на успех или провал. Несмотря на частое желание родителей развить в ребенке как можно больше способностей, иногда они все же прилагают черезчур много усилий, не понимая, что их требования завышены и не приносят пользы. Часто подобные ситуации связаны с неудовлетворенностью родителями собственными достижениями и неуверенностью в собственных силах. Из чего можно сделать вывод, что причина повышенной тревожности детей кроется в наличии таковой у их родителей.

Подводя итог, следует сказать о том, что побуждая ребенка к действию, каким-то достижениям, необходимо учитывать его возрастные и психологические возможности, и не выходить за их рамки. В противном случае, подобное чрезмерное давление вызывает у ребенка отрицательную реакцию, и развивает манеру поведения, направленную на избежание принятия активных действий в сложной, вызывающей тревогу ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей. / В.М. Астапов. – М.: Когито-Центр, 2008. – 240 с.
2. Баркан, А.Я. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка / А.Я. Баркан. – М.: АСТ Пресс, 2011. – 256 с.
3. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
4. Изард, Кэррол Психология эмоций / Кэррол Изард. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
5. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал 1996. Т. 17, № 1. С. 169-174.
6. Прихожан, А.М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 280 с.

*Статья поступила в редакцию 23.09.2017
Статья принята к публикации 26.12.2017*