

Безима Анастасія Олександрівна

студентка групи ПСб 1-13-4.0д, напрям підготовки «Психологія»
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка
grinchenko.psy@gmail.com

Науковий керівник:

Шевцова Олена Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка
o.shevtsova@kubg.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

Анотація. У статті проаналізовано теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності молодших школярів. Розглянуто рекомендації щодо профілактики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: тривожність; молодший школяр; особистісна тривожність; тривога; профілактика.

Актуальність та доцільність дослідження. У зв'язку з тим, що формування духовно та фізично здорової людини не лише завдання, а й обов'язкова умова побудови нового гуманно-демократичного суспільства, в психолого-педагогічній науці та практиці особливу актуальність мають прикладні експериментальні дослідження, спрямовані на подолання негативних явищ, які супроводжують розвиток особистості. В умовах нестабільного сьогодення з його соціально-економічними негараздами, невпевненістю в завтрашньому дні, зростанням насилля у суспільстві все частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативної модальності і, перш за все, високою тривожністю, що заважає гармонійному становленню особистості.

Шкільні роки – найважливіший етап у житті людини, упродовж якого найактивніше формується її особистість, відбувається активний психічний розвиток, який часто супроводжується підвищеною тривожністю.

Найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості в динамічному процесі взаємодії дитини і середовища – у так звані «критичні періоди». Саме такий період виникає при

переході дитини з дошкільного в молодший шкільний вік. Дітям цього віку властиві психологічні особливості, які сприяють виникненню тривожності: підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них; недостатньо розвинена довільність пізнавальної і, особливо, емоційно-вольової сфер; безпосередність сприймання зовнішнього світу й обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; високий рівень наслідування та емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих; низька здатність протистояти чужій думці, сугестивність тощо. Тому саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість особистості.

З іншого боку, психологічні характеристики молодшого шкільного віку можна вважати і найбільше сприятливими до навчально-виховних впливів, що дає можливість проводити ефективну формувальну і корекційну роботу з подолання особистісної тривожності учнів початкової школи.

Високий рівень тривожності може спричинити розвиток неврозу у дітей та ускладнити процес формування їх особистості. Тому необхідним є визначення умов, дотримання яких дасть можливість подолати це негативне явище в розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку та попередити його вплив на становлення особистості в наступних вікових етапах. Науково достовірне знання, обґрунтування таких умов є важливим завданням сучасної прикладної психології. Отже, проблема особистісної тривожності на етапі молодшого шкільного віку залишається актуальною, як і питання її профілактики та психологічної корекції.

Аналіз останніх публікацій. С. Ставицька, досліджуючи особистісну тривожність, зазначає, що проблема тривожності знайшла свій розвиток у роботах, пов'язаних із вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, І. Павлов), із соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васьківська), з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (І. Дубровіна, Р. Овчарова) [2;10;11;13]. У ряді робіт розкриваються особливості тривожності у школярів різних вікових груп (Г. Абрамова, Н. Лисенко й ін.) [12]. Психоаналітики розглядають тривожність

як явище, що виникає вже у ході самого процесу народження й отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм) [14;15].

Мета статті – проаналізувати різні теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Більшість дослідників розрізняють тривогу як стан і як рису особистості – тривожність. Стан тривоги визначається як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, побоювання, підвищенням активності нервової системи (ситуативна тривожність).

Тривога як риса (особистісна тривожність) – відносно стійка психічна структура з відповідними їй шаблонами поведінки, які виражаються в тенденції реагувати на ситуації, що сприймаються як загрозливі, збільшенням стану тривоги. Тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

На думку Л. Обухової: «Тривожність – це постійна або ситуативна властивість людини, яка призводить до стану підвищеного занепокоєння, відчуття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях» [6, С. 81]. За визначенням А. Петровської «Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, один з основних параметрів індивідуальних розходжень» [7, С. 132]. Н. Аракелов у свою чергу, відзначає, що тривожність – це багатозначний психологічний термін, яким можна описати як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини.

Відповідно до змістового аспекту особистісна тривожність є рисою емоційного складу особистості, яка має умовно-рефлекторну природу. Швидкість її виникнення, закріплення і розвитку частково визначається індивідуальними та віковими особливостями дитини, а також залежить від соціальних умов, в яких живе і розвивається дитина, та спрямованих на неї стихійних і спеціально організованих впливів [1].

Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності. В основі аналізу цього явища є праці таких дослідників, як В. М'ясищев, Ж. Піаже, І. Павлов.

Згідно з К. Хорні, щоб подолати базальну тривогу, дитина змушена вдаватися до захисних стратегій, які дослідниця назвала «невротичними потребами», виділивши таких десять. Усі ці стратегії вона впорядкувала у десять основних категорій: орієнтація на людей, від людей і проти людей, кожна з яких спрямована на зниження тривоги.

З. Фрейд виділив 3 типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну. Він вважав, що тривога грає роль сигналу, що попереджає «Его» про небезпеку, що насувається, яка походить від інтенсивних імпульсів. У відповідь «Его» використовує ряд захисних механізмів, включаючи: витіснення, проєкцію, заміщення, раціоналізацію та інші. Захисні механізми діють несвідомо і спотворюють сприйняття реальності індивідом.

С. Ставицька, досліджуючи проблему особистісної тривожності молодших школярів, наголошує, що тотожні погляди на місце тривожності в розвитку особистості (як відсутності соціальних навичок) висловлюють біхевіористи та представники теорії соціального наочіння (Е. Дюркгейм, Б. Скіннер, Е. Толмен) [2]. Б. Скіннер вважає тривогу негативним побічним явищем, яке пов'язане з використанням покарання. Якщо людина здобула неправильні навички і помилкові патерни поведінки, які зберігаються за допомогою якогось підкріплення і не знають, як бути дружелюбними, як вести розмову, як виразити відповідним чином гнів, як відхилити нерозумні прохання. Така соціальна невідповідність може призвести до тривоги.

У вітчизняній психології Л. Божович визначила тривогу як усвідомлювану інтенсивну хворобу, що мала місце в минулому досвіді, або передбачення хвороби [9]. А. Прихожан визначила тривожність як стан

доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх [8].

Аналіз літературних джерел показав необхідність розрізнення тривоги як психологічного стану (ситуативна тривожність) і як більше чи менше сталої риси характеру, властивості особистості (особистісна тривожність); виявив взаємозв'язок та відмінності між страхом і тривожністю; указав, що незадоволеність основних потреб дитини призводить до зтяжних фрустрацій і конфліктів, які й стають основним джерелом особистісної тривожності.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що на сучасному етапі акцент у дослідженнях тривожності ставиться переважно на аналізі її як властивості особистості, яка виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення.

Рівень тривожності дитини залежить від впливу цілого комплексу різнобічних факторів, які значною мірою зумовлюють та визначають адаптацію дитини до навколишнього середовища, фізичний та інтелектуальний її розвиток у такий відповідальний період життя як початок навчання у школі. Тому багато психологів працювали над питанням корекційної роботи з учнями, у яких спостерігався високий рівень тривожності. Так, наприклад, Є. Рогов розробив програму корекційної роботи з учнями, які відчувають так звану відкриту тривогу, в межах якої запропонував ряд прийомів для зняття емоційного напруження, наприклад «приємний спогад», де школяру пропонується уявити собі ситуацію, в якій він відчував повний спокій, розслаблення і якомога яскравіше, намагаючись згадати всі відчуття або прийом «Усмішка», де даються вправи для розслаблення м'язів обличчя [3].

Працюючи з тривожними дітьми, слід пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним затиском різних груп м'язів. Тому релаксаційні і дихальні вправи для даної категорії дітей просто необхідні. Л. Агеєва зробила добірку спеціальних вправ [4].

У питанні профілактики і корекції рівня тривожності допоможе саме спільна діяльність педагога і психолога, яка забезпечує індивідуальний підхід

до дитини на основі розуміння його психологічних особливостей, дозволяє своєчасно виявляти порушення в психічному розвитку і поведінці дитини, і надавати йому необхідну психолого-педагогічну допомогу. Саме тому до умов подолання особистісної тривожності належать психологічні та педагогічні (забезпечення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування в школі; індивідуального підходу в навчанні і вихованні; створення умов для розвитку довірливості, самостійності; оволодіння компонентами навчальної діяльності; вироблення критеріїв особистісного успіху тощо); міжособистісної тривожності (культивування доброзичливості; взаємодопомоги, взаємоповаги у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; розширення взаємної довіри, підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками; підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, незалежно від успішності навчання та ін.) [5].

На наш погляд, прикладні дослідження зазначеної проблематики допоможуть вирішити ряд проблем молодшого шкільного віку, у тому числі – проблеми розвитку особистості в період кризи семи років, труднощі прийняття на себе дитиною нових соціальних ролей, у зв'язку з переходом з дитячого садка до школи, проблеми адаптації, успішності навчальної діяльності і ряду інших актуальних проблем, вирішення яких ставить перед собою вікова та педагогічна психологія.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Отже, у психологічному науковому просторі, існують різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати тривожність диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

Умови подолання особистісної тривожності пов'язані з необхідністю нівелювання негативної дії факторів, що її зумовлюють. І тому проблематика з'ясування та впровадження у практику шкільного життя психолого-педагогічних умов, що можуть сприяти не лише профілактиці та подоланню

тривожності молодших школярів, а й забезпечать інтелектуальне та особистісне зростання учнів, адекватний розвиток емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфери особистості дитини, потребує сучасних науково-психологічних розвідок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошина В.В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів / В.В.Волошина, Л.В.Волинська, Л.В.Лохвицька. – К. : НПУ ім. Д.Драгоманова, 2003. – 214 с.
2. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проєктивними методами. // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Методи підготовки фахівців до професійного спілкування”. Книга І. — Черкаси – 1997.– С. 109-119.
3. Гордєєва А. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи : шляхи та методи психокорекції // Психолог. – 2009. – №14. – квітень. – С. 1-24.
4. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів // Психолог – 2009. – №11-12, березень. – С. 22-23.
5. Шевцова О.М. Психологічний супровід професійно-особистісного розвитку вчителя в умовах інноваційної діяльності : наук.-метод. посіб. / О.М. Шевцова. – К. : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. – 128 с.
6. Обухова Л. Ф. Дитяча та вікова психологія. – М.: Тривола, 1996. – 169 с.
7. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М.: МГУ, 1989. – 216 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. Москва-Воронеж, 2000. – 304 с.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Педагогика, 1995. – 209 с.
10. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Сфера, 1999. – 261 с.
12. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
13. Личность и ее формирование в детском возрасте : монография, цикл статей / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 400 с.
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Академический проект, 2009. – 208 с.
15. Фрейд З. Анализ фобии пятилетнего мальчика. – М.: Просвещение, 1990. – 61 с.

Безыма Анастасия Александровна

студентка группы ПСб 1-13-4.0д, направление подготовки «Психология»

Институт человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

grinchenko.psy@gmail.com

Научный руководитель:

Шевцова Елена Михайловна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

o.shevtsova@kubg.edu.ua

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. В статье проанализированы теоретические подходы к изучению проблемы тревожности младших школьников. Предложено отдельные рекомендации по профилактике уровня тревожности.

Ключевые слова: тревожность; младший школьник; личностная тревожность; тревога; профилактика.

Anastasiia O. Bezyma

student of group PSB 1-13-4.0d, specialty "Psychology" Institute of Human sciences of Borys Grinchenko Kyiv University
grinchenko.psy@gmail.com

Scientific adviser:

Olena M. Shevtsova

Associate Professor PhD. in psychology of Department of General, Age and Educational psychology of Institute of Human sciences of Borys Grinchenko Kyiv University
o.shevtsova@kubg.edu.ua

FEATURES OF PERSONAL ANXIETY AT PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND ITS PREVENTION

Abstract. The article analyzes the theoretical approaches to the study of anxiety of primary school children. Some recommendations were proposed for prevention of level anxiety.

Keywords: anxiety; primary school children; personal anxiety; alarm; prevention.