

УДК 159.9

Віхляєва Я.Є.¹, Ігнатченко А.С.²

¹ викладач НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. СН-117 НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Проблема оптимізації розвитку особистості набуває усе більше уваги психологів на сучасному етапі навчання та виховання дітей . При цьому великого значення набуває аналіз особливостей роботи психолога з вивчення не лише фізіологічних, але й психологічних особливостей дитини, врахування яких необхідне для забезпечення найкращих умов повноцінного формування особистості. В умовах загальноосвітньої школи, молодші школярі зустрічаються з великою кількістю подій, які сприймають як надзвичайно складні та проблемні. До таких можна віднести бажання отримати хорошу оцінку, конфлікт з однолітками, відторгнення іншими тощо. В міру того як учень розвиває відповідні навички та вміння, змінюється і його ставлення до даної проблеми.

Оскільки виховання навичок та вмінь, засвоєння досвіду завжди емоційно забарвлені, тому дитина молодшого шкільного віку відчуває страх, тривогу, тобто емоційно переживає. Переживання у кожному випадку різні і залежать від індивідуальних рис характеру, досвіду, когнітивної оцінки. Їх, основна функція – стимулювати діяльність, сигналізувати про правильність або неправильність, тобто бути своєрідними каталізаторами. На жаль, тривала або підсилена дія будь-яких емоцій призводить до виникнення нових переживань, які вказують на відхилення від норми, загрозу та неблагополуччя.

Поняття «тривожний» відзначається в словниках ще з 1771 року. Існує багато версій, що пояснюють походження цього терміна. Автор однієї з них вважає, що слово «тривога» означає тричі повторений сигнал про небезпеку з боку супротивника. У психологічному словнику дане таке визначення

тривожності: це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності випробувати занепокоєння у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й у таких, котрі до цього не приводять».

Отже варто відрізнати тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичний прояв занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, буває, що дитина хвилюється перед виступом на шкільному святі, чи, відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння виявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це - прояв тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у самих різноманітних ситуаціях, (при відповіді біля дошки, спілкуванні з незнайомими дорослими і т. д.), то варто говорити про тривожність.

На відміну від тривоги, тривожність, як риса особистості, формується під впливом стійких негативних факторів та переживань через особливо значимі для людини події. Наприклад, стійка негативна оцінка вчителя класовода, глузування однолітків можуть викликати стан тривожності. Він характеризується підвищенням рівня готовності «відбити напад», збільшенням сенсорної уваги, моторним напруженням, тобто в цілому має негативний характер. Тривожність завжди негативно впливає на поведінку та діяльність особистості, а тому викликає її відхилення. Відхилення поведінки практично завжди засуджуються не лише однолітками, які ще не розуміють істинних причин, але й дорослими.

Практичні психологи проводять із тривожними дітьми діагностичну і корекційну роботу. Однак наше вивчення досвіду цієї роботи показало, що її ефективність могла б значно підвищитися за умови врахування системи психологічних особливостей її організації й проведення. Вони надають великого значення дослідженню стану тривоги, що є універсальною формою емоційного передбачення неспіху, що бере участь у механізмі саморегуляції, сприяючи мобілізації резервів психіки і, стимулюючи пошукову активність. З іншого боку, відомо, що за межами оптимальних значень тривожність впливає на поведінку й діяльність індивіда. Хронічне переживання тривоги як неврівноваженого стану і постійна готовність до його актуалізації формують новоутворення особистості – тривожність.

Психологічна допомога з подолання тривожності полягає в проведенні бесід з дитиною на мотивацію та підняття самооцінки, навчання школяра прийомам і методам оволодіння своїм хвилюванням, індивідуальні заняття, тренінги, ігри, арт-терапія, тести, виховні заходи. З батьками та вчителями також проводиться профілактична робота у формі бесід, консультацій, семінарів.

На жаль, не завжди вдається вчасно виявити, а тим більше подолати стан тривоги й тривожність. А це - надзвичайно важливо, особливо для учнів молодшого шкільного віку, в яких знижується роль родини і підвищується

роль школи. Саме в школі з'являються нові об'єкти страху та виникають ситуації, що породжують тривогу і розвивають тривожність. Тому, у роботі психолога з дітьми дуже важливо враховувати всі негативні наслідки, до яких може призвести тривожність, і вчасно попереджувати її виникнення.