

ПРИЧИНИ ТА ОЗНАКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Д.І. Кіріченко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,

kiri00dash@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т.І. Щербак

Актуальність теми. Число тривожних дітей з кожним роком значно збільшується. Такі діти можуть відрізнятися підвищеним занепокоєнням, емоційною нестійкістю, невпевненістю у собі та своїх діях. У реаліях нашого життя школяреві доводиться стикатися з різними проблемами: активний ритм життя, нові шкільні програми, зайняті батьки, високі вимоги, зміни його соціального статусу, соціального оточення тощо. З початком відвідування школи у дітей з'являються обов'язки, на них покладають надії, вони відчують себе відповідальними. У результаті посилюється почуття тривожності, невідповідності очікуванням оточуючих. Серед дитячих емоцій часто наявні не тільки позитивні, але і негативні емоції. Останні несприятливо впливають як на загальний психологічний настрій, так і на діяльність учня, в тому числі навчальну. Незадоволення вікових потреб дітей призводить до їх тривожного стану. Тому наявність широкого поширення емоційних комплексів серед молодших школярів може бути причиною виникнення неврозів і різних розладів.

Метою даної статті є дослідження феномену тривожності, а саме дослідження питання про тривожність дітей молодшого шкільного віку, її причини та ознаки. З метою, аби сформулювати необхідні знання у психолога, батьків та педагогів.

Основна частина. Проблемою дитячої тривожності і зниженням її рівня займалися багато психологів і педагогів: Р.С. Немов (визначав особливості вікового розвитку дітей, їх навчання), А.М. Прихожан (вивчав тривогу як стан і тривожність як стійку функціональну організацію на різних етапах дитинства:

від старшого дошкільного до раннього юнацького віку), Є.І. Рогов (означив комплекс корекційних прийомів і вправ, необхідних в роботі психолога в освітній сфері.) та ін.

Перед тим як окреслити головні фактори тривожності та ознаки, слід збагнути сенс поняття «тривожність» та чітко розмежувати його з іншими термінами, таких як «тривога», «страх».

Сучасна психологія вказує на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну «anxiety», іноді «anxiousness», що в перекладі означає «занепокоєння», «тривога» [4]. У стані тривоги напруга і збудження є заблокованими. Вони знаходять своє вираження насамперед у диханні дитини. Дихання стає поверхневим і частим. Крім цього, виділяються і такі симптоми при тривожності, як занепокоєння і частий пульс. Якість тривожності залежить від того, якого роду порушення заблоковано [4]. Доречно буде зауважити, що Р.С. Немов визначив тривожність як особливість або властивість людини перебувати в стані високого неспокою, страху в різних соціальних ситуаціях, причому ця властивість буває постійною і ситуативною [1].

Тривожність тісно пов'язана з такими нейродинамічними й темпераментними властивостями, як слабка нервова система, неврівноваженість нервових процесів, сенситивність і емоційна збудливість [4].

Тривожність необхідно відрізнити від тривоги, так як ці, на перший погляд, схожі поняття не означають одне і те ж. Тривога є проявом занепокоєння, що носить непостійний та ситуативний характер. Тривожність проявляється в будь-яких видах діяльності людини, тобто, не пов'язана з певною ситуацією і супроводжує людину завжди. Варто також відрізнити боязнь людиною чогось конкретного. В цьому випадку слід говорити про прояв страху, наприклад, страху темряви або висоти. Страх слід розглядати в якості реакції на цілком певну і безпосередню загрозу. А ось тривожність розглядається як відчуття невизначеної загрози, яка не має конкретного об'єкта і носить найчастіше уявний характер [1].

Можна виділити дві основні категорії тривожності: відкрита та закрита.

1. Перша категорія характеризується свідомим переживанням і проявляється в поведінці людини станом тривоги.
2. Друга категорія характеризується відсутністю усвідомлення. Вона може проявлятися спокоєм, причому надмірним, запереченням наявного неблагополуччя або просто відсутністю почуття неблагополуччя. Крім того, вона може проявлятися через специфічні способи поведінки.

У цих категоріях можна виявити різні форми тривожності, які були піддані аналізу. Під формою тривожності розуміють сукупність усвідомленості, характеру переживання і вираження, які проявляються в поведінці і діяльності. Вона проявляється в способах подолання тривожності, що стихійно складаються, а також у відношенні дитини до цього переживання[1].

У категорії відкритої тривожності можна виділити три її форми. Перша форма називається гострою. Вона характеризується нерегульованістю, але при цьому усвідомленістю. З такою формою тривожності людина не може впоратися самостійно. Друга форма є регульованою. В цьому випадку є можливість самостійно знаходити шляхи позбавлення від тривожності. Третя форма називається «культивованою», вона характеризується усвідомленістю. У цьому випадку людина приймає свою тривожність як щось дуже значуще, за допомогою чого можна домогтися чого завгодно.

Прихована тривожність зустрічається набагато рідше порівняно з відкритою. При такій формі людина приховує свою тривожність, причому, як і від оточуючих людей, так і від себе. У дітей з такою формою тривожності можна спостерігати не зовнішні ознаки тривожності, а навпаки, надмірний спокій. Таку форму можна назвати стійкою, вона може за недовгий проміжок часу перейти в відкриту форму тривожності, причому найчастіше в гостру [1].

Нашу увагу привернула робота А.А.Петрова, яка дає можливість зрозуміти важливість дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Згідно з якою був вивчений рівень шкільної тривожності за тестом А. Філіпса в 12-ох учнів 4-го класу. А саме: 17% мали високий рівень

тривожності та 50% – завищений рівень. Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на досить високу потребу у проведенні корекційної роботи з дітьми та з батьками, аби запобігти розвитку тривожності школярів [3]

Для більш детального розуміння поставленої проблеми слід окреслити найбільш значущі психологічні та педагогічні причини (фактори) виникнення тривожності[5].

1.Фактори сімейного виховання («мати-дитина») зазвичай є центральною та «базисною» причиною тривожності. Це впливає на виникнення емоційних порушень і неврозів. Поведінка тривожних дітей в сім'ї проявляється значно менше впевнено, аніж у емоційно благополучних однолітків[5].

2.Шкільна успішність. У тривожних дітей найчастіше спостерігається незадоволеність своєю успішністю; це не залежить від оцінок. Зазвичай свої бали вони пов'язують з різними причинами: від «незаслуженої» поведінки вчителя до «випадковості» гарної оцінки. Ці діти беруть до уваги ставлення батьків до цієї оцінки та одночасно осмислюють її через призму ставлення до себе вчителя. Ці дві причини яскраво проявляються у молодших школярів. Особливо у дітей яскраво проявляється страх розчарувати батьків або бажання відповідати їх уявленням, – ці страхи є найбільш поширеними [5].

3. Взаємовідносини з вчителями. Однією з основних причин тривожності зазвичай є несприятливі відносини, конфлікти, грубість і нетактовна поведінка вчителів по відношенню до дітей. Це неминуче веде до дидактогенії або неврозу. При цьому непрофесійна поведінка педагога впливає на загальний рівень тривожності всього класу, істотно підвищуючи його. Особливо це властиво дітям 1-го і 2-го класів. В результаті, діти стають безпорадними, не мають захисту і не в змозі чинити опір [5].

4. Взаємини з однолітками. Діти з тривожністю можуть займати положення від вкрай несприятливого – «аутсайдера» до дуже гарного – «соціометричної зірки». Тут буде чітко простежуватися вплив тривожності на особливості і характер спілкування. Крім цього, тривожні школярі значно частіше, ніж їх емоційно благополучні однолітки, оцінюють групу однолітків

як ненадійну, доміную, яка відкидає. Тому ці діти переживають стан беззахисності, залежності, що впливає зі створюваних характеристик такого спілкування [5].

5. Внутрішній конфлікт. Іноді головним джерелом тривожності виступає внутрішній конфлікт; цей конфлікт пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією. Внутрішній конфлікт виникає від рівня самооцінки, яка формується вже до 4-го класу. У зв'язку з цим, ставлення дитини до себе буває дуже різним. Це залежить від відносин в системі взаємодії «дитина-дитина», а також стійкий зв'язок тривожності і конфліктності самооцінки може виникати в системі взаємодії «дитина-дорослий» [5].

6. Емоційний досвід. Стійкий зв'язок тривожності і несприятливого емоційного досвіду спостерігається у зв'язку з запам'ятовуванням переважно несприятливих, неуспішних подій. Зазвичай краще запам'ятовуються переважно негативні події, внаслідок чого відбувається накопичення негативного емоційного досвіду, який постійно збільшується за законом «замкнутого психологічного кола» і знаходить своє вираження у відносно стійкому переживанні тривожності [5].

В цілому причиною тривоги може бути все, що порушує у дитини в її взаєминах з оточуючими людьми: почуття невпевненості в собі по відношенню до навколишнього середовища, внутрішній конфлікт, страх школи, сімейний конфлікт, авторитарне виховання, несприятливі відносини дитини з батьками, тощо.

Наслідком таких причин може бути агресія (захисна, аутоагресія також), формування та розвиток психічних розладів тощо.

Між іншим, слід визначити ознаки тривожності. Існує класифікація психічних і поведінкових розладів у дітей відповідно до МКБ-10, в якій виявлені ознаки тривожної поведінки. До таких ознак можна віднести:

- відчуття напруженості, яке супроводжує людину практично постійно;
- впевненість людини в своїй неповноцінності порівняно з іншими людьми, а також у відсутності можливості пристосуватися до життя;

- боязнь можливої критики на свою адресу і відкидання від соціуму;
- відсутність бажання у людини мати будь-які взаємини з іншими людьми, якщо вона не впевнена, що до неї будуть добре ставитися;
- потреба забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті;
- бажання уникнути соціальної активності [2].

Зауважимо, що коли дитина приходиться перший раз в школу на її шляху зустрічається нові страхи і переживання. Існування такого терміну як «шкільна фобія» передбачає у окремих дітей нав'язливий страх перед відвідуванням навчального закладу. Однак найчастіше мова йде не настільки про страх школи, скільки про страх «покинути свій будинок», про страх розлучитися з рідними, до яких прив'язана тривожна дитина, яка до того ж часто хворіє і перебуває в обставинах гіперопіки.

Разом з тим, можна виділити суттєві ознаки прояву тривожності дітей молодшого шкільного віку:

1. Починають сумніватися в своїх здібностях і силах, що призводить до формування заниженої самооцінки;
2. Вони постійно знаходяться в пригніченому стані;
3. Тривожні діти дуже вразливі до власних невдач, критично звертають увагу на них, схильні відмовлятися від діяльності, в якій вони відчують труднощі;
4. Можна відзначити значну різницю в поведінці на уроці і поза ним (після уроків – активні, товариські і безпосередні, а на уроках – затиснуті і напружені; відповідають на поставлені запитання педагогом тихим і ледве чутним голосом, можуть почати заїкатися);
5. Мають схильність до пристрасті до шкідливих звичок невротичного характеру (вони можуть гризти нігті, смоктати пальці, крутити волосся тощо). Це пояснюється зменшенням у них емоційної напруженості, заспокоєння.

Таким чином, можна дійти висновку, що знання психологом, учителем та батьків причин виникнення підвищеної тривожності та її ознак прояву призводить до своєчасного проведення корекційно-розвиваючої роботи, сприяючи тим самим зниженню тривожності і формуванню адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Балашова Е. Д. Профилактика тревожности у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3281/1/21Balasheva.pdf>
2. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. М.: Смысл. «Академия», 2008. 407 с.
3. Петров А. А. *Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста*. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 266–270. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm>.
4. Сидоров К. Р. *Тревожность как психологический феномен*. Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 2, 2013, С. 42-52]. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psiologicheskiy-fenomen/viewer>
5. Тревожность у детей младшего школьного возраста: причины и пути преодоления. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://econf.rae.ru/pdf/2015/08/4804.pdf>