

ров такая тактика поведения может оказаться эффективной, так как уменьшает в восприятии интенсивность дистресса.

### Литература

*Берулава Г.А.* Стиль индивидуальности: теория и практика. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России.- 2001.

*Когнитивная психология.* Учебник для вузов / под ред. В. Н.Дружинина, Д. В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ. 2002.

*Корнилова Т.В.* Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 2010. № 1. С.46-57.

*Корнилова Т.В., Парамей Г.В.* Подходы к изучению когнитивных стилей: двадцать лет спустя // Вопросы психологии. 1989.№ 5. С. 165-176.

*Холодная М.А.* Когнитивная психология. Когнитивные стили. М.: Юрайт -2018.

*Шкуратова И.П.* Теоретические проблемы диагностики полезависимости-полenezависимости. // Методы психологии. Ежегодник РПО. Т.3, вып.2. Ростов-на-Дону. 1997. С. 293-294.

### COGNITIVE ATTRIBUTES OF THE COPYING STRATEGY OF PERSONALITY

Emelyanenkova A.V.

Ulyanovsk State University, Ulyanovsk

**Abstract.** The article presents the results of the analysis of the peculiarities of the cognitive style of field dependence - independence of the role and coping strategies of representatives of various professions, as well as the relationships of cognitive style and coping strategies. The relationship between the style of field independence and such coping strategies as "distancing" and "flight" has been statistically significant, and the style of field dependence with "self-control" and "positive reassessment" strategies has been proved.

*Key words:* coping strategies of personality, cognitive styles, cognitive attributes

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Еремина Л.И.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск

lariv73@mail.ru

**Аннотация.** В статье выделены причины возникновения тревожности у детей в начальной школе, которые связаны как с внутренними факторами, так и с внешними источниками. Описаны особенности проявления тревожности детей младшего школьного возраста. Рассмотрены методы, приемы, средства, формы работы снятия и коррекции тревожности у младших школьников.

*Ключевые слова:* тревожность, причины тревожности младших школьников, коррекция тревожности

Повышенная тревожность детей младшего школьного возраста является подавляющим фактором развития личности ребенка в целом.

Анализ исследований показывает, что высокий уровень тревожности создает угрозу не только психическому здоровью младшего школьника, но и способствует развитию предневротических состояний. Повышенная тревожность оказывает отрицательное влияние на познавательное развитие ребенка, его поведение и учебную деятельность.

Тревожность как эмоциональное состояние – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги (Психология, 1990). Тревожность рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов (Большой, 2003). А.М. Прихожан характеризует тревожность

как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (Прихожан, 2000).

Причинами возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста являются как внутренние факторы (неумение учитывать условия ситуации; отсутствие собственных внутренних критериев успеха и неуспеха; запоминание преимущественно неблагоприятных событий), так и внешние источники (особенности и условия семейного воспитания; школьная успешность; взаимоотношения с учителями и сверстниками) (Прихожан, 2000).

Актуальным является изучение и разработка методов анализа школьной тревожности как результата взаимодействия младшего школьника и его окружения с различными элементами образовательной среды, в том числе с участниками образовательного процесса. Школьная тревожность как форма проявления эмоционального неблагополучия детей выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, сверстников и родителей. Младший школьник чувствует свою неадекватность, неполноценность, неуверенность в правильности своего поведения, собственных решений.

При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее воздействие на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как ситуационными причинами (ситуативная тревожность, связанная с конкретной внешней ситуацией), так и подкрепляться индивидуальными особенностями младшего школьника (личностная тревожность, являющаяся стабильным свойством личности) (Прихожан, 1998).

Причиной детской тревожности является внутренний конфликт, который может быть вызван противоречивыми требованиями со стороны родителей и учителей; неадекватными завышенными требованиями; негативными требованиями, ставящими ребенка в зависимое положение. Накопление неблагоприятного эмоционального опыта так же может стать причиной тревожности младших школьников, поскольку дети не умеют учитывать реальные условия, а ориентируются на внутренние предчувствия, ожидания, надежды и опасения. У детей младшего школьного возраста тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения и отражает неудовлетворенность именно этой потребности, которую можно рассматривать в этом возрасте как ведущую. В эти периоды тревожность еще не является собственно личностным образованием, она представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми (Осипова, 2002).

В младшем школьном возрасте ситуация в семье, отношения с близкими взрослыми провоцируют переживание ребенком постоянных психологических микротравм и порождают состояние аффективной напряженности и беспокойства, носящее реактивный характер. Ребенок постоянно чувствует незащищенность, отсутствие опоры в близком окружении и потому беспомощность. Такие дети ранимы, повышено сенситивно к предполагаемой обиде, обостренно реагируют на отношение к ним окружающих. Они запоминают преимущественно негативные события, что ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта, который постоянно увеличивается по закону «замкнутого психологического круга» и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности.

Для детей младшего школьного возраста свойственна эмоциональная впечатлительность, эмоциональная отзывчивость, неустойчивость эмоций, стремительная смена настроений. У них сохраняется свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие его явления. Из-за недостаточного интереса родителей к ребенку, младший школьник может испытывать тяжелые и сильные эмоции, которые его травмируют. С приходом в школу ребенок психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми, меняется содержание общения, выделяется деловое общение со взрослыми. Родители начинают по-новому контролировать ребенка, все в большей степени требуют проявления ответственности за свои школьные дела. Эмоциональные отношения с ребенком сменяются на отношения, центрированные на учебной деятельности, на школьных проблемах. Все это очень часто приводит к возникновению у младшего школьника чувства одиночества, отчужден-

ности себя от близких. Такие конфигурации в детско-родительских отношениях имеют все шансы неблагоприятно сказаться на развитии личности ребенка, успешности его деятельности, его эмоциональном благополучии. Повышенная тревожность дезорганизует учебную деятельность, что приводит к развитию низкой самооценки. А неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, очень внушаем (Прихожан, 2000).

А.М. Прихожан были выделены следующие показатели проявления тревожности детей младшего школьного возраста в учебной деятельности: учащийся часто отвечает не по существу, не может выделить основное; долго переживает неудачи в течение урока; с трудом настраивается на занятия после перемены, подвижной игры; при неожиданном вопросе учителя учащийся часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо; долго выполняет любое задание, часто отвлекается; требует к себе постоянного внимания со стороны учителя; заметно не любит урок, томится, активность проявляет только на переменах; не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания; практически никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность; после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется использовать ранее усвоенные понятия (Прихожан, 2000).

У детей младшего школьного возраста тревожность не является устойчивой личностной характеристикой, и возможна коррекция при проведении целенаправленных психолого-педагогических мероприятий.

Р.В. Овчарова выделяет два способа преодоления школьной тревожности у детей младшего школьного возраста: 1) выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой; 2) укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о личностном росте человека (Овчарова, 2007).

Педагоги, психологи выделяют различные комплексы, классификации, системы методов, приемов, средств снятия тревожности у детей. При этом ключевую роль играют метод последовательной десенсибилизации и метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения.

Суть первого метода состоит в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного волновать его, и, кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету.

Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения осуществляется с помощью игры-драматизации «в очень страшную, страшлищную школу», где сначала с помощью кукол-петрушек, а затем без них в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причем все пугающие моменты должны быть доведены до крайней степени («так, чтобы зрителям было очень страшно»). Кроме того, можно применять приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причем акцентироваться должна школьная тематика. В ходе этой работы всячески поощряются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуаций (Овчарова, 2007).

Игровая коррекция тревожности, арт-терапия, сказкотерапия помогают преодолеть переживание детьми эмоционального дискомфорта, способствуют усвоению нового опыта социального взаимодействия, расширению круга общения, развитию воображения и креативности личности.

Анализ результатов эмпирического исследования показал, что снижение тревожности младших школьников посредством арт-терапии возможно при включении в педагогический процесс специально подобранной системы арт-терапевтических занятий, направленных на снижение тревожности младших школьников; где содержание арт-терапевтических упражнений насыщено, интересно и эмоционально значимо для детей, разнообразно по видам деятельности и позволяет каждому ребенку реализовывать свои творческие способности; при использовании в учебной деятельности на уроках изобразительного искусства арт-терапевтических упражнений.

В коррекционно-педагогической деятельности с детьми, для которых характерна тревожность как устойчивое личностное образование, используются следующие приемы коррекционной работы: «переинтерпретация» симптомов тревожности, «настройка на определенное эмоциональное состояние», «приятное воспоминание», «использование роли», контроль голоса и жестов, «улыбка», «дыхание», «мысленная тренировка», «репетиция», «доведение до абсурда», «переформулировка задачи» (Овчарова, 2007).

В коррекции тревожности родителям можно порекомендовать следующее: поддерживать уверенность ребенка в собственных силах, концентрировать внимание ребенка на его достижениях, уважительно относиться к детским переживаниям, помогать ребенку в преодолении трудностей, в случае неудач не стоит усугублять ситуацию и ругать ребенка, поддерживать благоприятный микроклимат в семье.

Таким образом, целенаправленная профилактическая, диагностическая, коррекционно-развивающая работа в начальной школе, консультирование участников образовательного процесса способствует снижению уровня тревожности младших школьников.

#### Литература

*Большой психологический словарь* / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко М.: Прайм-Еврознак, 2003.

*Овчарова Р.В.* Справочник социального педагога. М.: ТЦ Сфера, 2007.

*Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002.

*Прихожан А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11-18.

*Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОД-ЭК», 2000.

*Психология.* Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

#### FEATURES OF THE ALERT OF YOUNG SCHOOLBOYS

Eremina L.I.

Ulyanovsk State Pedagogical University named I.N. Ulyanov, Ulyanovsk

**Abstract.** The article highlights the causes of the emergence of anxiety in children in primary school, which are associated with both internal factors and external sources. Features of the manifestation of anxiety of children of primary school age are described. Methods, methods, means, forms of work of withdrawal and correction of anxiety in younger schoolchildren are considered.

*Key words:* anxiety, causes of anxiety of junior schoolchildren, correction of anxiety

#### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Ермаченко Е.Н., Измоденова В.О.

Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург  
nfif89@mail.ru;и nfif89@mail.ru

**Аннотация.** Исследование тревожности, как отмечают многие ученые, является значимой темой, которая лежит в основе целого ряда психологических трудностей. Определение уровня тревожности у студентов снижает обращения в психологическую службу, и способствуют формированию благоприятного климата в коллективе.

*Ключевые слова:* студенты, тревожность, уровень тревожности