

4. Фёдорова, А.М., Фирсова, Д.В. Сравнительная характеристика стрессо-устойчивости подростков, занимающихся музыкально-исполнительской деятельностью и боевыми единоборствами / А.М. Фёдорова, Д.В. Фирсова // Музыкальное искусство и образование. – 2015. – № 1. – 66-75. – Текст : непосредственный.

5. Арутюнова, А.Б. Совершенствование профессиональной подготовки эстрадного исполнителя (вокалиста) на современном этапе : специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (музыка)» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Арутюнова Аревик Борисовна. – Москва, 2013. – 23 с. – Место защиты: Моск. гос. гуманитарный ун-т им. М.А. Шолохова. – Текст : непосредственный.

6. Зеличенко Е.В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах) : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зеличенко Елена Владимировна. – Москва, 2012. – 24 с. – Место защиты : Моск. пед. гос. ун-т. – Текст : непосредственный.

7. Хузина, А.Р. Сценическое волнение музыканта-исполнителя как психолого-педагогическая проблема / А.Р. Хузина // Актуальные вопросы науки. – 2019. – № 48. – С. 62-65.

8. Пименова, Н. Психологические особенности деятельности музыканта-исполнителя Н. Пименова // Вестник Казахской нац. консерватории им. Курмангазы. – 2015. – №4 (9). – С. 64-69.

9. Корчагина, Н.В. Проблема преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала детской школы искусств / Н.В. Корчагина, М.С. Калмыкова // Музыкальное искусство и образование. – 2017. – № 4 (20). – С.72 -83.

10.Цыпин, Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности / Г.М. Цыпин. – М.: Музыка, 2014. – 128 с.

11.Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин., М.Н. Решетников. – М.: Москва, 1977. – 290 с.

УДК 378.146

## **ФЕНОМЕН ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Рябова Ксения Николаевна, Родина Лариса Игоревна***

*Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева*

**Аннотация:** *Младшие школьники находятся в периоде интенсивного психологического и социального развития, что делает их особенно восприимчивыми к негативным эмоциональным состояниям, таким как тревожность. Коррекция личностной тревожности в данной возрастной группе не только способствует текущему эмоциональному благополучию обучающихся, но также имеет потенциал предотвратить или снизить возможные негативные последствия тревожности в будущем, такие как развитие психоэмоциональных расстройств. Более того, современные психолого-педагогические требования к начальному школьному образованию не ограничиваются передачей знаний, они также должны обеспечивать социально-*

*эмоциональное развитие учащихся начальных классов. В статье рассмотрены причины возникновения личностной тревожности, раскрыта специфика проявления личностной тревожности у учащихся начальных классов, определены формы проявления личностной тревожности у младших школьников.*

**Ключевые слова:** *тревожность, личностная тревожность, младший школьный возраст, эмоциональное развитие, коррекция.*

В пространстве современной начальной школы педагоги-психологи все чаще сталкиваются с проявлениями личностной тревожности у детей младшего школьного возраста. Все большее количество младших школьников проявляют эмоциональную неустойчивость в трудных жизненных ситуациях, неуверенность в себе и беспокойство.

Личностная тревожность у младших школьников представляет собой состояние, характеризующееся повышенной тревожностью и беспокойством, проявляемыми в различных формах: осторожности, стеснительности, переживании перед незнакомыми людьми или новыми ситуациями, боязни ошибиться или не справиться с задачей. Как правило, состояние тревожности детей обусловлено страхом насмешек со стороны сверстников, неспособностью выполнить домашнее задание, опоздать на занятия, получить плохую оценку, неодобрение со стороны педагогов и родителей. Ребёнок, зачастую насторожен и подавлен, ему сложно контактировать с окружающим миром, который воспринимается им как угроза, риск и большая опасность (К.Р. Ипаева, Р. Р. Гараева, Т. В. Ямщикова) [1].

Однако оптимальная степень личностной тревожности находится в непосредственной связи с процессом нормального развития младшего школьника и вполне естественна для этого возрастного периода. Дети начинают осознавать окружающий мир, вступают в новые социальные взаимодействия и сталкиваются с незнакомыми им прежде ситуациями. Ребёнок еще не обладает достаточным опытом и навыками, чтобы успешно ориентироваться и адаптироваться к разнообразным школьным требованиям, поэтому некоторая степень неопределенности и беспокойства считается нормой. Каждый ребенок уникален, и его личностная тревожность может быть обусловлена комбинацией различных факторов.

Т.С. Тихонова отмечает, что младший школьник представляет собой отдельный и значимый этап психологического развития личности ребенка, так как начало учебной деятельности влечет за собой изменение в структуре его отношений с окружающей действительностью [2]. Л. С. Папикян, Н. А. Вдовина обращают внимание на ведущую деятельность ребёнка данного возраста (учебная деятельность), определяющей психическое развитие человека в данный возрастной период, которая даёт мощный толчок для перестройки психических процессов и функций [3].

Соответственно, личностная тревожность у учащихся начальных классов может проявляться в разных формах, это раздражительность и нервозность, страх перед разлукой с родителями или близкими людьми, возможны физические симптомы, социальные факторы (новые знакомства, избегание общения). Кроме выше сказанного Ф. Б. Березин, рассматривая вопросы механизмов снятия тревоги выделяет тревогу перед оценками и проверками, когда обучающиеся проявляют неуверенность в своих знаниях и способностях, что вызывает опасения неудачи либо получения низкой оценки, и возможность переноса ситуации с одной области жизни на другую (например, тревожные мысли и чувства могут возникать у младших школьников и на

уроке, и во время домашних заданий, и во время досуга). Данное явление называется генерализация тревоги [4, с. 92-95].

А.М. Прихожан выделяет особенности возникновения личностной тревожности у младших школьников, это:

– неравномерный уровень обучаемости младшего школьника: способность восприятия информации и выполнения задач варьируется;

– низкий уровень уверенности в себе младшего школьника: в случае, если что-то не получается, ребенок не пытается выполнить задание;

– неоднозначное поведение младшего школьника в ходе занятий: обучающийся может отказаться отвечать либо давать равное количество верных и неверных ответов;

– низкая сосредоточенность младшего школьника на выполнении как частей задания, так и всей учебной задачи целиком [5, с. 13].

Кроме того, младшие школьники, которым присущ высокий уровень личностной тревожности, смущаются от любого замечания со стороны педагога, скованны при ответах, пассивны на уроках, испытывают дискомфорт от пребывания в школе. Однако у некоторых может, напротив, выражаться в излишнем усердии: ребенок стремится превзойти одноклассников, отказывается от прогулок и может неоднократно переписывать домашнее задание, добиваясь безупречности.

Ф. М. Аскерова отмечает, что личностная тревожность детей младшего школьного возраста имеет свою специфику, которая отличает ее от тревожности в других возрастных группах:

– конкретные страхи: младшие школьники могут испытывать тревогу, связанную с конкретными ситуациями или предметами, такими как разговор перед классом, исполнение на сцене и т.д.: их фантазия способна усиливать эти страхи и отразиться на эмоциональном состоянии;

– тревожные мысли и переживания: младшие школьники нередко беспокоятся об успехах в учебе, отношениях с одноклассниками или оценке родителей, в связи с чем дети этого возраста могут впадать в депрессивные или тревожные состояния, вызванные негативными мыслями и переживаниями;

– страхи перед неудачей: младшие школьники нередко стремятся к успеху и боятся сделать ошибку либо не соответствовать ожиданиям;

– боязнь коммуникации: младшие школьники могут испытывать тревогу при взаимодействии с новыми людьми или в ситуациях, требующих коммуникативных навыков (игры на переменах, участие в спортивных мероприятиях и т. д.);

– низкая самооценка: дети младшего школьного возраста часто испытывают недостаточную уверенность в себе и негативно относятся к собственной личности, что обусловлено страхом не быть достаточно хорошим для окружающих;

– физические проявления тревожности: младшие школьники могут испытывать физические симптомы тревожности (учащенное сердцебиение, покраснение лица, потливость, желудочные боли и т. д.) [6, с. 529-530].

В целом повышенная личностная тревожность считается проявлением неблагополучия личности. Интенсивность переживания тревоги и уровень личностной тревожности у девочек и мальчиков существенно различаются. В младшем школьном возрасте девочки менее тревожны, чем мальчики поскольку они чаще связывают свою тревогу с другими людьми, к которым отно-

сятся не только друзья, родные и учителя, но и так называемые «опасные люди» (хулиганы, пьяницы и т. д.).

Однако, следует отметить, что тревожность не является устойчивой чертой характера младшего школьника и личностная в том числе.

В современной психолого-педагогической науке проблема тревожности является одной из наиболее значимых, поскольку подобное состояние приводит к проблемам коммуникации, снижению продуктивности и работоспособности. В концепции А. М. Прихожан тревожность трактуется как «чувство эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием какой-то угрозы» [7, с. 12]. Исследуя данную проблему, К. Изард понимает под тревожностью «комплексное эмоциональное состояние, которое возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как гнев, страх, вина, интерес-возбуждение» [8, с. 106].

Согласно С.Л. Рубинштейну, тревожность – это «некая склонность человека переживать тревогу или то эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий» [9, с. 127]. Р. С. Немов называет тревожностью «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [10, с. 382].

Изучению вопросов и проблем, связанных с подходом к пониманию личностной тревожности, посвящены также исследование таких ученых, как Г.Ш. Габреева, Н.Е. Гульчевская, К.Р. Ипаева, Э.А. Капитонова, Е.Н. Назарова, Е.В. Пилипенко, А.М. Прихожан, Н.В. Чистякова, М.С. Шпет и др. Эффективные средства коррекции личностной тревожности в пространстве начальной школы активно рассматривались Л.О. Албаковой, Т.В. Антоновой, Э.Р. Закировой, С.С. Кирпу, С.С. Петровой, Е.А. Юдиной и др.

Анализируя реактивную тревожность Е.В. Барсукова, Э.Г. Гусейнова рассматривают её как необходимый компонент любой человеческой деятельности, способствуя мобилизации личности с целью решения каких-либо трудных задач, достижения результатов, что очень важно для любого человека [11]. В свою очередь, повышенная тревожность является дезадаптивной реакцией, проявляющейся в виде дезориентации, дезорганизации поведения, высоком риске неправильного реагирования, ошибками в той или иной деятельности.

А.М. Прихожан выделяет несколько разновидностей тревожности:

–крытая: характеризуется отрицанием либо нечувствительностью к какой-либо неприятной ситуации, чрезмерным спокойствием;

–открытая: процесс переживания происходит осознанно и выражается в форме действий и поведения в виде состояния тревоги;

–ситуативная: отражает степень переживания, возникающего в качестве ответной реакции на любое стандартное событие;

–личностная: отражает базовую черту личности индивида, которая закрепляется и формируется в раннем детском возрасте [12, с. 34].

В свете текущей проблемы, наибольший интерес для нас представляет личностная тревожность, определяемая А.М. Прихожан как «установка (готовность) индивида к волнению и переживанию страха по поводу разнообразных субъективно значимых событий» [13, с. 23]. В свою очередь, Ч.Д. Спилбергер полагает, что личностная тревожность представляет собой «устойчивую индивидуальную характеристику (предрасположенность к тревожности, не зави-

ящую от характера внешней ситуации)» [14]. По мнению Г. Ш. Габреевой личностную тревожность можно определить в качестве «недостаточной сформированности или нарушения механизма психологического самоуправления» [15, с. 234].

М.С. Шпет отмечает, что под личностной тревожностью следует понимать «склонность воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем это есть на самом деле» [16, с. 246]. С позиции Н.В. Чистяковой личностная тревожность является «затянувшаяся неадекватная ситуативная тревожность» [17, с. 525]. В трактовке Э.А. Капитоновой личностная тревожность – это «устойчивое состояние, характеризующее склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие» [18, с. 266].

Е.Н. Назарова, Е.С. Сусуйкина выделяют ключевые проявлениями личной тревожности:

- низкие результаты деятельности индивида;
- формирование невротических состояний, вызванных подорванным психическим состоянием индивида;
- восприятие индивидом окружающего мира как представляющего собой угрозу и опасность [19, с. 70].

Причины возникновения личностной тревожности у младших школьников могут быть многообразными и индивидуальными для каждого ребенка. В качестве основных можно выделить следующие: новая среда, учебные требования, социальные отношения (быть принятым в группе сверстников), домашнее окружение, перфекционизм (некоторые младшие школьники могут быть подвержены стремлению к совершенству и бояться несоответствия высоким ожиданиям, что способно вызвать тревогу), травматические события, генетические факторы семейной истории тревожных расстройств [20, с. 93-94]. Поскольку, каждый ребенок уникален, то его личностная тревожность может быть обусловлена комбинацией различных факторов, как например, неравномерный уровень обучаемости, низкая сосредоточенность и уверенность в себе.

Преодоление личностной тревожности у младших школьников важный шаг родителей и специалиста психолого- педагогической работы, который может вызывать у них определённые затруднения. С детьми необходима открытая коммуникация, однако перечислим причины этих затруднений:

- разнообразие причин тревожности – разлука с родителями, новая школьная среда, социальное давление и т. д.
- отсутствие осознания проблемы – многие младшие школьники не понимают, что они испытывают тревожность, и не могут объяснить свои чувства, что создает трудности, которому следует быть чувствительным к поведению ребенка и находить способы помочь ему без прямого выражения проблемы;
- влияние окружения – например, семейные конфликты, насилие в школе или среди сверстников могут усиливать личностную тревожность и затруднять коррекционную работу по ее преодолению;
- индивидуальные особенности ребенка;
- сопротивление и нежелание сотрудничать определённых детей;
- причина состоит в том, что некоторым детям может быть сложно найти внутреннюю мотивацию для преодоления своей личностной тревожности, они не видят смысла или пользы в том, чтобы изменять свои эмоциональные реакции, поэтому необходимо дать ребёнку возмож-

ность осознать важность преодоления личностной тревожности и связать это с их личными целями и интересами.

– негативные установки и стереотипы – некоторые дети могут иметь негативные установки и стереотипы, которые усугубляют их личностную тревожность. Это могут быть страхи, связанные с оценками окружающих или опасениями перед неудачами. В таких случаях педагогу-психологу важно работать над изменением негативных установок и создавать позитивные ассоциации с учебой и социальными взаимодействиями.

– сложности в измерении прогресса, поскольку эмоциональные изменения у каждого ребенка индивидуальны, и не всегда можно точно определить, насколько эффективной оказалась проделанная работа;

– возрастные различия проявлений тревожности, т.к. учащиеся начальных классов еще находятся в процессе развития, и их эмоции и степень тревожности могут проявляться в соответствии со спецификой их возраста;

– совместные семейные занятия

Соответственно, необходимо определить точную причину и помнить, что в коррекционной работе не существует универсального подхода.

В свете этих трудностей, преодоление личностной тревожности у младших школьников требует терпения, эмпатии и комплексного подхода. Необходимо научить ребенка чувствовать себя комфортно и свободно выражать свои чувства, а родителям и педагогу-психологу создать безопасную среду.

Таким образом, в широком смысле под тревожностью понимается негативное эмоциональное состояние личности, которое вызвано как особенностями личности, склонной переживать состояние тревоги, так и с ощущением угрозы. В свою очередь, личностная тревожность относится к психологическим постоянным свойствам личности и представляет собой патологическое состояние, характеризующееся значительным и настойчивым чувством тревоги и беспокойства, которое сопровождается различными физическими и эмоциональными симптомами. Подобное расстройство личности является носителем постоянного и сильного ощущения тревоги, которое непропорционально предстоящим событиям или обстоятельствам.

Кроме того, в младшем школьном возрасте личностная тревожность может возникать по многим причинам, основными из которых являются новая среда, учебные требования, социальные отношения, домашнее окружение, перфекционизм, травматические события или генетические факторы. Особенности возникновения личностной тревожности у младших школьников обусловлены как гендерными признаками, так и конкретными страхами, тревожными мыслями и переживаниями, страхами перед неудачей, боязнью коммуникации и низкой самооценкой.

#### ***Библиографический список:***

1. Ипаева, К.Р. Тревожность детей дошкольного и младшего школьного возраста / К.Р. Ипаева, Р.Р. Гараева, Т.В. Ямщикова // Modern Science. – 2021. – №3-1. – С. 375-380. – ISSN: 2414-9918.

2. Тихонова, Т.С. Исследование тревожности и основных ее причин у младших школьников в период адаптации / Т.С. Тихонова // Молодой ученый. – 2019. – №23 (261). – С. 198-200. – ISSN: 2072-0297.

3. Папикян, Л.С. Особенности тревожности в младшем школьном возрасте / Л.С. Папикян, Н.А. Вдовина // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Саранск: МГПУ, 2022. – С. 21-28. – ISBN: 978-5-8156-1518-2.
4. Березин, Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы: хрестоматия / Ф.Б. Березин. – Санкт-Петербург: Пер Сэ, 2018. – 367 с. – ISBN: 5-318-00212-9.
5. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2020. – №2. – С. 11-17. – ISSN: 1812-1985.
6. Аскерова, Ф.М. Особенности проявления тревожности у младших школьников / Ф.М. Аскерова // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сборник статей. – Нижневартовск: НГУ, 2018. – Т. 2. – С. 528-531. – ISBN 978-5-00047-457-0.
7. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 310 с. – ISBN 5-89502-089-5.
8. Изард, К. Тревога и тревожность: Страх и виды тревожности: хрестоматия / К. Изард. – Санкт-Петербург.: Пер Сэ, 2018. – С. 104-118. – ISSN: 978-5-0000-00-00.
9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 713 с. – ISBN: 978-5-17-114740-2.
10. Немов, Р.С. Психология: учебник / Р.С. Немов. – Москва: Юрайт, 2023. – 639 с. – ISBN: 978-5-00136-020-9.
11. Барсукова, Е.В. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма / Е.В. Барсукова, Э.Г. Гусейнова // Современная педагогика. – 2018. – №10 (47). – С. 73-78. – eISSN: 2306-4536.
12. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 310 с. – ISBN 5-89502-089-5.
13. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 192 с. – ISBN: 978-5-469-01499-7.
14. Спилбергер, Ч.Д. Методика диагностики самооценки / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин [Электронный ресурс] URL: <https://hr-portal.ru/tool/metodika-dagnostiki-samoocenki-chd-spilbergera-l-hanina-ocenka-situacionnoy-i-lichnostnoy> (дата обращения 28.12.2023).
15. Габдреева, Г.Ш. Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности / Г.Ш. Габдреева // Ученые записки Казанского университета. – 2022. – Т. 154. – №6. – С. 233-243. – eISSN: 2500-2171.
16. Шпет, М.С. Психологическая природа и причины личностной тревожности / М.С. Шпет // Научный альманах. – 2019. – №11-5 (13). – С. 245-247. – eISSN: 2411-7609.
17. Чистякова, Н.В. Личностная тревожность как психологический феномен COVID-19 / Н.В. Чистякова, Н.С. Качур // Modern Science. – 2020. – №5-3. – С. 524-528. – ISSN: 2414-9918.
18. Капитонова, Э.А. Причины возникновения личностной и ситуативной тревожности / Э.А. Капитонова // Молодежь Сибири – науке России: сборник трудов Международной научно-практической конференции. – Красноярск: СИБУиП, 2022. – Т. 1. – С. 265-269. – ISBN: 978-5-94969-111-3.

19. Назарова, Е.Н. Определение уровня личностной тревожности и причины ее возникновения / Е.Н. Назарова, Е.С. Сусуйкина // Проблемы и перспективы развития России: молодежный взгляд в будущее: сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции. – Курск: ЮЗГУ, 2022. – Т. 2. – С. 69-72. – ISBN: 978-5-907627-76-5.

20. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 310 с. – ISBN 5-89502-089-5.

УДК 378

## ГРАЖДАНСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ СОЦИОЛОГА

*Павловский Кирилл Эдуардович*

*Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева*

**Аннотация:** *В статье автор категоризирует понятия «гражданская компетентность» и «гражданская позиция», через освещение проблемы реализации взаимосвязи социальных компетенций и формирования гражданской позиции личности. Автором рассматриваются различные точки зрения на указанные дефиниции, а также освещаются пути формирования гражданской компетентности и гражданской позиции у будущих социологов. Предложенные автором выводы определяют сущностно-содержательную характеристику указанных понятий, а также учебные дисциплины, формирующие рассматриваемые универсальные компетенции.*

**Ключевые слова:** *гражданская компетентность, гражданская позиция, активная гражданская позиция, формирование отношения к обществу и государству.*

С развитием индустриального общества, современной общемировой тенденцией является стремление индивидуумов к пониманию и анализу общественных процессов и явлений. Целью данной деятельности является установление путей и возможностей влияния на них. Данная установка индивида выражает его желание участвовать в жизни и судьбе общества, стремиться к общественным и политическим реформам, что в масштабах общества ведет к становлению демократического уклада общественной жизни. Описанные явления представляют собой стремление индивидов к формированию гражданской компетентности и гражданской позиции как личностной характеристики, важной становится проблематика гражданского образования молодежи. Гражданская компетентность является значимым и важным условием развития профессиональных качеств специалистов, в частности будущих социологов. В своей профессиональной деятельности социологи анализируют общественные процессы, явления и различные социальные группы. Наличие у социологов гражданской компетентности помогает делать обоснованные выводы, продвигать социальные изменения, учитывать потребности населения. Гражданская позиция социолога позволяет принимать активное участие в общественной жизни, решении социальных проблем через разработку и реализацию проектов и программ.

Обратимся к различным точкам зрения ученых для определения сущности понятий «гражданская компетентность» и «гражданская позиция». Так, Шепелева Т.Е. считает, что: «гражданская компетентность» заключается в обладании субъектом совокупностью граждан-