

**Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ АРМЯНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Х. АБОВЯНА**

Հումանիտար գիտություններ №2 (19) 2013 Гуманитарные науки

**ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՅԻ ՏԱԳՆԱՊԱՅՆՈՒԹՅԱՆ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՊԱՏՃԱՌՆԵՐՆ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ
Ն. Ե.. ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ**

***Խ. Արուսյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական
համալսարան***

Տազնապայտությունը պատկերավոր կերպով նկարագրել է գեշտալտ թերապիայի հիմնադիր Ֆ.Պերլզը. «Տազնապայտության բանաձևը շատ պարզ է՝ տազնապայտությունը ճեղք է ներկայի և ապագայի միջև» [1]:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների հուզական ոլորտի ձևավորման հիմնախնդրում ուշագրավ տեղ է զբաղեցնում տազնապայտության հարցի ուսումնասիրությունը: Խնդրի հանդեպ առավել մեծ ուշադրությունը, պայմանավորված է նրանով, որ նախադպրոցական տարիքում բարձր տազնապայտության շտկումը նպաստում է երեխաների ներդաշնակ զարգացմանը: Հիմնախնդիրը կարևորում ենք նաև նրանով, որ այս տարիքում առաջացած բարձր տազնապայտությունը չշտկելու դեպքում այն ձեռք է բերում որոշակի կայունություն, որն իր դրսևորումներն է գտնում նաև կրտսեր դպրոցականների մոտ՝ դպրոցական բարձր տազնապայտության տեսքով, իսկ դեռահասության շրջանում՝ առավել սուր կերպով է արտահայտվում:

Հոդվածի նորույթը կայանում է նրանում, որ վեր է հանվել նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ տազնապայտությանը բնորոշ հուզական, վարքային դրսևորումները, ինչպես նաև տրվել է համակարգային մոտեցում (շտկում և՛ վարքային, և՛ հուզական ոլորտներում, և՛ միջանձնային փոխհարբերություններում) ուղղված տազնապայտության մեղմացմանը:

Յու. Լ. Խանինն առանձնացնում է տազնապայտության երկու ձև.

- տազնապայտություն որպես հուզական վիճակ (իրավիճակային տազնապ),

- տագնապայնությունը որպես կայուն գիծ (տագնապի դրսևորումը հաճախակի է և ինտենսիվ) [2] :

Տագնապայնությունը հուզական անհարմարավետության ապրումն է, որը կապված է փտանգի կանխագագացման հետ: Անձի մոտ կառուցվածքային փոփոխությունները չեն կատարվում միանգամից, այլ աստիճանաբար կապված անձի բացասական դիրքորոշումների ամրապնդման հետ: Տագնապն առաջանում է արդեն իսկ վաղ տարիքից՝ կապված նշանակալից անձին կորցնելու հետ՝ մայր, այլ մեծահասակներ և հասակակիցներ: Անհանգստության զգացումն երեխաների մոտ ձևավորվում է 7 ամսականից մինչև 1 տարեկան 2 ամսականը, որը տագնապայնության առաջացման նախադրյալ կարող է հանդիսանալ: Մոտ 7 տարեկանում Ա.Պրիխոժանը տագնապայնությունը դիտում է անձի կայուն գիծ, որպես որոշակի հուզական տրամադրվածություն, որի մեջ գերակշռում են տագնապայնությունը և վախ կատարելու այս կամ այն արարքը, բոլորի կողմից ընդունված պահանջներին ու նորմերին չհամապատասխանելը[3] :

Տագնապը և տագնապայնությունը կապված են հասարակության կյանքի պատմական ընթացքի հետ, որն իր արտացոլումն է գտնում վախերի բովանդակության, տարիքային ճգնաժամերի ձևով [3]:

Ի.Ռանշբուրգը, Պ.Պուպերն առանձնացնում են «մոբիլիզացնող» և «թուլացնող» տագնապ հասկացությունները: Թե որ տիպի տագնապը կարող է երեխայի մոտ զարգանալ, շատ դեպքերում կախված է մանկության շրջանում իրականացվող դաստիարակության ոճից: Ըստ նրանց, երբ ծնողները մշտապես նշում են, որ երեխան անօգնական է, թույլ, ապա նրա մոտ ձևավորվում է «թուլացնող տագնապ»։ Իսկ երբ ծնողներն երեխային սովորեցնում են հասնել հաջողության հաղթահարելով դժվարությունները, նրա մոտ ձևավորվում է «մոբիլիզացնող» տագնապը [4] :

Երեխայի կատարած այս կամ այն արարքի համար ծնողները զայրանում են, երբեմն բնութագրում որպես անկարող, ձախողակ: Այս ամենն անհետևանք չի մնում, մի դեպքում առաջանում է հակադրություն ծնողների նկատմամբ, մյուս դեպքում երեխան ֆրուստրացվում է, պարփակվում իր երևակայական աշխարհում՝ անտեսելով հանդիմանանքը: Նա ընկնում է երևակայության գիրկը՝ փնտրելով իր հետ այդպես վերաբերվելու պատճառը, ու, որպես կանոն, միշտ չէ, որ ելք է գտնում: Մյուս դեպքում, անընդհատ երեխային ուղղված բացասական դիտողությունները նրան բերում են այն գիտակցության, որ միգուցե վատն է, կամ, իրոք, ձախողակ և ակամա հաշտվում է այդ մտքի հետ, որը հետագայում ձևավորում է նրա մոտ կասկածամտություն, անվստահություն իր ուժերի նկատմամբ: Նրա մոտ ձևավորվում են

թերաբժեքության բարդություններ, որոնք ուղեկցում են նրան ողջ կյանքում, հեռու պահում ինքնությունը որոշումներ կայացնելուց, ձևավորում պատիվ վարքի դրսևորման ձևեր, ներքին անբավարարվածության զգացում [5]:

Նախադպրոցական տարիքի բարձր տազնապայնությամբ երեխաները տարբերվում են հասակակիցներից իրենց մկանային լարվածությամբ, թաքնված, խոսքային ագրեսիայի առակայությամբ, որոնք հետևանք են ցածր ինքնագնահատականի: Նրանք զգում են, որ շրջապատը լցված է իրենց հանդեպ թշնամանքով: Տազնապային երեխաների դեմքի արտահայտությունը խիստ է, շարժումները սահմանափակ, նրանք հասարակությանը ներկայանում են որպես շատ ամաչկոտ, համեստ երեխաներ:

Է. Իզարդը մեկնաբանում է վախը որպես յուրահատուկ հույզ, որը կազմում է որպես առանձին խումբ: Նա գտնում է, որ տազնապը կազմված է տարբեր հույզերից, որի առանցքային հույզերից է վախը: Այսպիսով տազնապի մեջ հանգուցային հույզը վախն է, ինչպես նաև տազնապայնության ժամանակ առկա են նաև տխրությունը, ամոթը, մեղքի զգացմունքները [6]:

Նախադպրոցական տարիքին բնորոշ վախերից է ծնողներին կորցնելու վախը: Տազնապային երեխաների մոտ վախի արտահայտման ուժը մեծ է լինում և անհիմն: Մանկապարտեզ հաճախող բարձր տազնապայնությամբ երեխաների ադապտացիան տեղի է ունենում մեծ դժվարությամբ: Յուցաբերում են կաշունություն մոր նկատմամբ, խմբասենյակում շատ հաճախ նստում են մոր հետ, հրաժարվում են մանկավարժի կողմից տրված հանձնարարությունները կատարել: Նրանք միջավայրում հաղորդակցվում են ցածր, խուլ ձայնով կամ հրաժարվում են խոսել: Հասակակիցների հետ միջանձնային փոխհարաբերություններում ցուցաբերում են ոչ ադեկվատ վարք: Տազնապային երեխաները հակում ունեն ներուժի բնույթի վնասակար սովորությունների՝ կրծում են եղունգները, ծծում են մատները, պոկում են մազերը:

Նկարչության միջոցով ևս կարող ենք ճանաչել տազնապային երեխային: Նրանց նկարները տարբերվում են պատկերների փոքրությամբ, մուգ գույների ընտրությամբ, ինչպես նաև մատիտի ուժեղ սեղմումներով: «Ընտանիքի նկար» պրոյեկտիվ թեստը կատարելիս երեխաներն ընտանիքի բոլոր անդամներին պատկերում են և շատ հաճախ չեն նկարում իրենց՝ պատճառաբանելով, որ մոռացել են: Այս ամենը խոսում է ցածր ինքնագնահատականի մասին, զգում են իրենց աննշանակալիությունը ընտանիքում, կամ վստահ չեն, որ իրենք սիրված են, հատկապես, ծնողների կողմից:

Կարող ենք նշել, որ բարձր տազնապայնությունը դիտվում է այն երեխաների մոտ, որոնց ընտանիքներում կոնֆլիկտները հաճախակի բնույթ են կրում: Երեխաները համոզված են, որ այդ կոնֆլիկտների առաջացման պատճառը հենց իրենք են, որն էլ հիմք է հանդիսանում տազնապային, պարփակված, անվստահ վարքի ձևավորմանը:

Երեխայի մոտ բարձր տազնապայնության առաջացման հոգեբանական պատճառներն են՝

- ներընտանեկան կոնֆլիկտներից առաջացած զայրույթը ծնողները հաճախ ուղղում են երեխայի վրա,

- ծնողների և երեխայի միջև սառը փոխհարաբերությունները,

- երեխայի առջև դրված բարձր պահանջները, և վերջիններիս կատարման թերացումը, որն ուղեկցվում է մեղադրանքով և պատժով:

Այս ամենը հիմք է հանդիսանում բարձր տազնապայնության առաջացման համար, որն էլ ձևավորում է երեխայի մոտ «թուլացնող տազնապը», տազնապի դրսևորումը դառնում է հաճախակի և ինտենսիվ և հետագայում դրսևորվում է որպես կայուն գիծ: Անհրաժեշտ է, որ ընտանիքի անդամներն երեխաների մոտ ձևավորեն բարձր ինքնագնահատականը, ինքնավստահությունը, որոնք թույլ կտան նրանց կիրառելու դժվար իրավիճակներում «մոբիլիզացնող տազնապը»:

Երեխաների մոտ տազնապայնությունը կարելի է շտկել խաղային և արտթերապիայի միջոցով:

Ըստ Ե. Լյուտովայի սկզբնական շրջանում շտկումը պետք է ուղղված լինի.

- ինքնագագացողության լավացմանը: Այս փուլն իր մեջ ներառում է խաղերի հավաքածու, որն ուղղված է տազնապայնության մակարդակի իջեցմանը, ինքնավստահության բարձրացմանը:

- երկրորդ փուլը ներառում է իր մեջ խաղեր, որոնց նպատակն է օգնել երեխային գիտակցել սեփական զգացմունքները:

Հեղինակը գտնում է, որ տազնապային երեխայի հետ աշխատանքը ցանկալի է իրականացնել երեք ուղղություններով՝

- բարձր ինքնագնահատականի ձևավորում երեխայի մոտ:

- մկանային լարվածության թոթափում:

- վստահ վարքի հմտությունների մշակում կոնկրետ իրավիճակներում:

Ըստ հեղինակի տազնապային երեխայի ծնողների մոտ տազնապայնությունը բարձր է, դիտվում է ցածր ինքնագնահատական, տառապում են մկանային լարվածությամբ, դժգոհ են իրենցից և սեփական գործողություններից: Եվ այս ծնողները պետք է զբաղվեն ինքնադաստիարակությամբ՝ բարձրացնելով ինքնագնահատականը, ինչպես նաև կատարեն ռեկաքսացիոն վարժություններ: Ռեկաքսացիոն

վարժությունները, որոնք ուղղված են և՛ օրգանիզմի ֆիզիկական լարվածության թուլացմանը, և ծնող-երեխա վստահելի փոխհարաբերությունների ձևավորմանը, պետք է կատարեն ծնողները երեխաների հետ միասին, և այն կնպաստի ընտանիքում դրական մթնոլորտի ստեղծմանը: Ընտանիքի հոգեբանական դրական մթնոլորտը նպաստում է երեխայի անձի ներդաշնակ զարգացմանը և իջեցնում է նրա մոտ տագնապայնության մակարդակը: Ծնողները պետք է, որքան հնարավոր է շատ շփվեն իրենց երեխաների հետ, կազմակերպեն համատեղ տոներ, այցելություններ թատրոն, իսկ մեծ քաղաքների բնակիչներին ցանկալի է շատ լինել բնության գրկում [7]:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ բարձր տագնապայնությունը կմեղմանա, եթե

1. Ցանկացած տիպի աշխատանքում բացակայի մրցակցությունը և արագությունը:
2. Չհամեմատեն երեխային մյուսների հետ:
3. Վստահեն երեխային:
4. Հաճախ գովաբանեն երեխային :
5. Երեխային ներկայացնեն տարիքին համապատասխան պահանջներ:
6. Չքննադատեն այլ մարդականց ներկայությամբ:
7. Օգնեն երեխային գտնելու հոգեհարազատ զբաղմունք, որի միջոցով կկարողնա դրսևորել ինքնավստահ վարք[8]:

Այսպիսով, երեխայի մոտ բարձր տագնապայնության շտկման համար առանցքային նշանակություն ունի ծնող-երեխա փոխհարաբերությունների ճիշտ կազմակերպումը, հատկապես նախադպրոցական տարիքում: Ծնողը պետք է ստեղծի իր և երեխայի միջև անկեղծ, վստահելի փոխհարաբերություններ: Այն թույլ կտա տագնապային վարք ցուցաբերող երեխային արտահայտելու իր համար անընդունելի, տագնապ առաջացնող մտքերը և հասակակիցների, ու մեծահասակների հետ միջանձնային հաղորդակցման ընթացքում ցուցաբերելու աղեկվատ վարք:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Перлз Ф. С. Внутри и вне помойного ведра // Перлз и др. Практикум по гештальттерапии.-СПб,1995 ст. 145
2. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980.ст. 45
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст 2-е издание: Питер, 2007 ст.33
4. Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности,М.,1983 ст. 116

5. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. М. Педагогика, 1990 ст. 39-43
6. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
7. Лютова Е.К., Моника Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми Речь Санкт –Петербург 2001 ст. 40,45-46
8. <http://brsch34.narod.ru/502.htm>

РЕЗЮМЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Н. Е. СТЕПАНЯН

Статья посвящена проблеме тревожности. Рассматриваются психологические проявления и причины высокой тревожности у детей дошкольного возраста и пути ее преодоления. Часто семейные конфликты, холодные взаимоотношения между родителями и детьми являются причиной для появления высокой тревожности у детей.

SUMMARY
THE PSYCHOLOGICAL CAUSES AND WAYS TO OVERCOME THE
PROBLEM OF PRESCHOOL CHILDREN'S ANXIETY
N. E. STEPANYAN

The article is dedicated to the problem of anxiety. In this article considered the psychological performance and the causes of preschool children's high anxiety, as well as the ways to overcome the problem are discussed In this article. Frequently the family conflicts, cold relationship between parents and children are the causes for the high anxiety of children.