

Оригинальная статья

Коррекция тревожности аффирмациями (на примере алгыса) на этапе становления личности

Алексеева С. Н., Антипина У. Д., Дмитриева О. Н.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», Медицинский институт

Поступила в редакцию 13 июля 2018 г., Принята в печать 27 июля 2018 г.

© 2018, Алексеева С. Н., Антипина У. Д., Дмитриева О. Н.
© 2018, Психосоматические и интегративные исследования

Резюме:

В мире постоянных политических и социальных перемен увеличивается число тревожных родителей и детей, с характерной чертой которых является неуверенность в завтрашнем дне, эмоциональная неустойчивость, беспокойство, пониженная адаптивность к изменениям. Поэтому проблема своевременной коррекции тревожности на этапе становления личности является весьма актуальной.

Единение человека с природой через образы устного народного творчества народа привносят в жизнь дошкольника гармоничность психоэмоционального развития. Фольклор имеет огромное познавательное и воспитательное значение в формировании личности детей дошкольного возраста, так как способствует развитию образного мышления, обогащает речь детей, дает прекрасные образцы родного языка, подражание которым позволяет ребенку не только успешнее овладевать им, но адекватно адаптироваться в социуме.

Изучение перспективы применения устно-музыкального творчества (алгыса) на психосоматическое развитие детей дошкольного возраста несомненно важно.

Анализ результатов психологического тестирования показал, что показатель уровня тревожности у девочек средний - 49,8%, у мальчиков с высоким - 53,9%. Самооценка неадекватно завышена или завышена у девочек, адекватная и заниженная у мальчиков. Использование устно-музыкального творчества (определенного вида алгыса) ведет к снижению тревожности и повышению самооценки ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: коррекция, тревожность, патология, дети, психоэмоциональное развитие.

Библиографическая ссылка: Алексеева С. Н., Антипина У. Д., Дмитриева О. Н. Коррекция тревожности аффирмациями (на примере алгыса) на этапе становления личности. Психосоматические и интегративные исследования 2018; 4: 0302.

Original article

Anxiety improvement by affirmations (using algys) at the stage of personality becoming

Alekseyeva S. N., Antipina U. D., Dmitriyeva O. N.

M.K. Ammosov North-Eastern Federal University in Yakutsk, Institute of Medicine

Received on 13 July 2018, Accepted on 27 July 2018

© 2018, Alekseyeva S. N., Antipina U. D., Dmitriyeva O. N.
© 2018, Psychosomatic and Integrative Research

Summary:

In a world of continuous political and social changes, the number of worried parents and children increases, and their characteristic feature is uncertainty in the future, emotional instability, anxiety, and reduced adaptability to changes. Therefore, the problem of timely anxiety management at the stage of personality becoming is very important.

The unity of a man with nature through the images of folklore brings harmony of psycho-emotional development into life of a preschooler. Folklore has a great cognitive and educational value in shaping personality of preschool children, as it promotes the development of figurative thinking, enriches speech of the children, gives excellent samples of the native language, which allows the child not only to master the language successfully, but to adapt to the society adequately.

The study of the prospects for use of oral musical arts (algys) in the psychosomatic development of children of preschool age is undoubtedly important.

Analysis of the psychological testing results showed that the indicator of anxiety level in girls is average - 49.8%, in boys is high - 53.9%. Self-esteem is inadequately overestimated or overestimated in girls, and adequate or underestimated in boys.

The use of verbal musical arts (a certain type of algyys) leads to anxiety decreasing and self-esteem increasing of a child of preschool age.

Keywords: improvement, anxiety, pathology, children, psycho-emotional development.

Cite as Alekseyeva S. N., Antipina U. D., Dmitriyeva O. N. Anxiety improvement by affirmations (using algyys (meaning "incantation" in yakut language)) at the stage of personality becoming. Psychosomatic and Integrative Research 2018; 4: 0302.

Введение

Использование произведений обрядовой поэзии якутов-алгысов на развитие детей на данном этапе недостаточно изучено. Сбор и фиксация текстов якутских алгысов были начаты в первой половине XVIII века исследователями истории и этнографии якутов и политехниками, далее представителями якутской интеллигенции. Как один из жанров якутского фольклора алгысы были изучены С.Д. Мухомовой, Н.Е. Петровым. Специфика жанра, особенности поэтики и стиля якутского алгыса были исследованы О.Н. Дмитриевой и Л.С. Ефимовой. В настоящее время актуальным представляется изучение влияния алгыса на психоэмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Применение благопожелания в повседневной жизни будет способствовать формированию пространственно-временных представлений, развитию фантазии, расширению кругозора, скоординированности движений, повысит уровень познавательных, коммуникативных и творческих способностей у детей дошкольного возраста. Через произведения обрядовой поэзии ребенок усваивает красоту, лаконичность родного языка, приобщается к культуре своего народа. Использование произведений обрядовой поэзии якутов – алгысов создает благоприятные условия для развития речи, мышления детей, мотивации поведения, накопления положительного морального опыта в межличностных отношениях, что будет опорой для адаптации в социуме. Термином алгыс в якутском фольклоре обозначаются различные виды произведений обрядовой поэзии – пожелания, благословения или заклинания, гимны, посвятельные песнопения, исполняемые при проведении обрядов. Передаваясь из поколения в поколение, алгысы сохранили в себе наиболее древние образцы языка, мифологические представления и поэтические традиции народа. Отражая народную философию, бесценные свидетельства народного мировосприятия, взгляды предков на природу и попытки воздействовать на нее силой слова, алгысы играют важную роль в жизни якутов. В них утверждается принятая система ценностей, поддерживаются и санкционируются определенные нормы поведения. Главное их назначение состоит в том, что они устанавливают и поддерживают гармонию между природой и человеком.

Из основных проблем сохранения здоровья человека является увеличение количества детей развивающихся дисгармонично и имеющих болезни, как правило в основе которых лежат психосоматические нарушения. В пренатальном периоде развития на плод действуют множество факторов, влияющих на здоровье - такие как: генетическая предрасположенность, физическое и психическое здоровье родителей, тератогенные и экологические факторы. В постнатальном периоде большую роль в развитии ребенка имеет значение психоэмоциональная связь с матерью, становление нервной, эндокринной систем и личностный рост. В этот период актуальным является своевременное проведение диспансеризации детей согласно приказу МЗ РФ №514-Н от 10.08.17г, вступившего в силу с 1 января 2018 года, при котором выявляются дети с патологией.

Как можно ранняя диагностика уровня тревожности и самооценки ребенка, а также своевременная коррекция психосоматических отклонений с помощью устно-музыкального народного творчества (благопожелания - алгыс) позволит детям гармонично развиваться как физически, так и психически, но и адекватно адаптироваться в социуме.

Целью данного исследования явилось изучение перспективы применения устно-музыкального творчества (алгыса) на психосоматическое развитие детей дошкольного возраста и для коррекции тревожности.

Материалы и методы исследования

Исследование проведено на базе Северо-Восточного федерального университета у воспитанников детского сада № 51 «Кэскил» имени Е.Г. Корниловой г. Якутска в возрасте 5-6 лет. Выбор детского сада под экспериментальную площадку объясняется тем, что это единственный якутскоязычный детский сад.

На исследования использованы: 1. Психологические тесты на выявление индекса тревожности (тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) методика проективной диагностики детей - «Выбери нужное лицо» и исследование параметров самооценки с помощью методики «Лесенка». Также при проведении тестовых заданий учтены личностные качества детей, рекомендации педагога – воспитателя и медицинского работника; 2. Словесные (беседы, объяснение, рассказ, чтение); 3. Наглядные (иллюстрации, аудио носители, тексты алгысов, мультимедийные средства); 4. Дифференцированный подбор текстов алгысов для коррекции психосоматических отклонений.

Результаты исследования

Тревога - неосознанное выражение ощущения неопределенности или трудноопределимого предчувствия, характеризуется подсознательной мобилизацией психических сил организма на преодоление потенциально опасной ситуации. Она представляет собой комбинацию нескольких эмоций – страха, печали, стыда и чувства вины [1].

Как правило, у детей дошкольного возраста, тревога - отрицательная эмоция, представляющая собой длительный и неизвестный страх по поводу будущих событий, так как к этому возрасту ребенок уже строит предварительный эмоциональный образ, отражающий и ожидаемый результат, и оценку взрослыми [2].

Если ребенок тревожится очень часто, то тревога становится устойчивым состоянием и формированием у него тревожного характера (суетливость, чувствительность, раздражительность, агрессивность, подвержен страху и гневу, обидчивость, несамостоятельность, неуверенность в себе и в своих силах, склонность к сомнениям и колебаниям, инфантильность, робость, нерешительность, стараться не выделяться из толпы, внушаемость, повышенное чувство вины, ожидающий в свой адрес нападения и насмешек от других детей). Уже к 4 – 5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение [3].

Изучение уровня тревожности в старшем дошкольном возрасте имеет огромное значение в диагностике личностного становления ребенка на этапе подготовки его к школе. Уровень личностной тревожности проявляется в склонности испытывать тревожное состояние в реальных или воображаемых ситуациях, которое обычно имеет эмоционально негативную окраску. И своевременная диагностика ее и снижение индекса тревожности у детей в этом возрасте в дальнейшем поможет: устранить трудности принятия на себя новых социальных ролей в связи с переходом из детского сада в школу, адекватной адаптацией в новой среде и успешности учебной деятельности [2].

Высокий уровень тревожности негативно влияет на развитие личности и может привести к ее дезадаптации и невротизации [4].

У детей дошкольного возраста тревожность является результатом нарушения отношений с близкими взрослыми. Повышенной тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики [5].

В нашем исследовании подготовительных группах у детей дошкольного возраста индекс тревожности (ИТ) колеблется в диапазоне от 42% до 78% и в среднем составляет высокий уровень ИТ у мальчиков - 53,9 %, средний уровень у девочек – 49,8%.

Ребенок склонный к тревожности, часто находится в подавленном настроении, у него плохо налажены контакты с внешним миром, который его пугает и приводит со временем к заниженной самооценке и к пессимизму [6].

Эти литературные данные подтверждаются и в результатах нашего исследования, так самооценка неадекватно завышена и завышена у девочек в среднем составляет 9 баллов, и несколько заниженная у мальчиков – 7,1 балла.

В связи с тем, что у исследуемых мальчиков дошкольного возраста высокий индекс тревожности необходимо разрабатывать методы и коррекционные программы с использованием устно-музыкального творчества (алгыса) по преодолению отрицательного эмоционального переживания.

После анализа и интерпретации результатов психологического тестирования сформированы две группы. В первую группу определены девочки с средним уровнем тревожности и неадекватно завышенным критерием самооценки. Во вторую группу вошли мальчики с высоким уровнем тревожности и заниженной самооценкой.

Данным двум группам подобраны алгысы, которые конечно учитывают, не только гендерные отличия, но и снижают уровень тревожности, формируют положительное отношение к себе, умение адекватно оценивать себя и свою деятельность. В работе использованы алгысы, которые разделены на группы по классификации В.А. Кондакова: 1. Алгысы, посвященные Верхним Божествам, 2. Алгысы, посвященные земным Божествам. 3. Алгысы (Ысыях - традиционный праздник у якутов). 4. Алгысы, посвященные дому. 5. Алгысы, посвященные детям [7].

Методика проведения Алгыса – это не простое чтение и повторение определенных слов в нужном порядке, а говорение с «вдумыванием», «пропуская через себя» каждого слова и с принятием образа.

Главной целью произнесения этих алгысов является то, что с помощью их дети могут защитить себя от бед, призвать здоровье, благополучие и счастье, помочь предков, в общем, настроить себя на создание в сознании позитивной эмоций.

Заключение

Вегетативная нервная система участвует в реализации как положительных, так и отрицательных эмоций, при этом каждое эмоциональное состояние имеет характерное для него соотношение адренергических и холинергических эффектов. Так при положительных и отрицательных эмоциях на пассивном поведенческом фоне преобладает холиновый отдел, а на активном поведенческом фоне – адреналовый.

Так при повышении в мозге концентрации серотонина приводит к подъему настроения, а снижение его к депрессии. При этом серотониновая «депрессия тревоги» отличается от норадреналиновой (при дефиците норадреналина) «депрессия тоски». При среднем содержании норадреналина, адреналина, серотонина, дофамина и опиатов поведение лишается яркой эмоциональности и приобретает черты «уверенности» при высоком уровне тестостерона и низком кортизола и эндорфинов. Чувство «растерянности и тревожности» с выходом в депрессию бывает при повышении уровня кортизола и эндорфинов и снижении тестостерона и катехоламинов – норадреналина и серотонина [8].

Таким образом, тревожность связана с нейрогенными и эндокринными механизмами регуляции сердечного ритма и дыхания. Так, чем выше тревожность, тем больше частота сердечных сокращений, индекс напряжения и коэффициента сердечного ритма, дыхательных движений, усиление моторики кишечника.

Высокий уровень тревожности негативно влияет на социализацию ребенка, на его взаимоотношения со взрослыми, со сверстниками, таким образом, диагностика тревожности на ранних стадиях является актуальной с тем, что у детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера то есть относительно обратима и возможно существенно снизить тревожность ребенка при проведении соответствующих психолого-педагогических и медицинских мероприятий [9].

Основываясь на этом необходимо разрабатывать индивидуальными методы борьбы с тревожностью. В дальнейшем нами планируется глубокое изучение методик проведения и применения определенных алгысов для коррекции психосоматических нарушений и тревожных состояний.

Список литературы

1. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо, 2005; 512с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002; 147с.
3. Кирьянова Е.А. Тревожность у детей дошкольного возраста: причины ее возникновения и особенности проявления 21 мая 2014г. Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Йошкар-Ола.: 2010-2018гг. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/05/21/trevozhnost-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (03.06.2018)
4. Айдаркин Е.К., Пахомов Н.В. Работоспособность и функциональное состояние. М.: Ростов-на-Дону. Изд-во ООО «ЦВВР», 2004; 217с.
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. А.И. Захаров. СПб: Союз, Лениздат 2000; 336с.
6. Лукичева С.В. Тревожность детей дошкольного возраста (признаки, методы, советы родителям) от 15 февраля 2016г. Психологи на b17.ru Краснодар: Сайт B17.ru, 2016 <https://www.b17.ru/article/45696> (03.06.2018)
7. Кондаков В. А. Аар Айыы итэбэлэ. Хомуйан онгордулар А. И. Яковлева, Т. Т. Тимофеева. М.: Дьокуускай 2011
8. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. М.: Наука 1981; 216 с.
9. Щербатых Ю.В., Ивлева Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. М.: Воронеж: Истоки 1998; 281с.

Авторы:

Алексеева Сардана Николаевна – доцент, кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Нормальной и патологической физиологии» медицинского института СВФУ.

E-mail: sardana_a@mail.ru

К/тел.: 89248702404

Антипина Ульяна Дмитриевна – доцент, кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Нормальной и патологической физиологии» медицинского института СВФУ.

E-mail: uldanti@mail.ru

К/тел.: 89246630135

Дмитриева Оксана Николаевна – доцент, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков по техническим и естественным специальностям ИЗФир (Институт зарубежной филологии и регионоведения) СВФУ.

E-mail: oksanadm2006@mail.ru

К/тел.: 89644264044