

УДК 373.3.064.3

Особливості тривожності дітей дошкільного віку

Пасічніченко А.В.

У статті проаналізовано особливості тривожності у дітей дошкільного віку. Визначено характеристики різних рівнів прояву тривожності. Показано, що тривожність тісно пов'язана із самооцінкою, соціометричним статусом дитини та суттєво позначається на взаєминах та спілкуванні з іншими.

Ключові слова: тривожність, особистість, дошкільник, статус, самооцінка.

В статье проанализированы особенности тревожности у детей дошкольного возраста. Определены характеристики разных уровней проявления тревожности. Показано, что тревожность тесно связана с самооценкой, социометрическим статусом ребенка и существенно влияет на взаимоотношения и общения с другими.

Ключевые слова: тревожность, личность, дошкольник, статус, самооценка.

The article analyzes the features of anxiety in preschool children. Determined the characteristics of different levels of manifestation of anxiety. Also shown that anxiety is closely associated with self-esteem, sociometric status of children and significantly affects the relationship and communication with others.

Key words: anxiety, personality, preschooler, status, self-esteem.

Постановка проблеми. Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні у дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності, поваги до себе, віри у власні сили. Проте, на заваді цьому інколи постає страх, тривога. Стурбованість, тривога, страх – це такі ж невід'ємні емоційні прояви нашого психічного життя, як радість, захоплення, гнів, здивування. Але при надмірній піддатливості до тривоги, страхів, залежності від них суттєво змінюється поведінка людини, що позначається на встановленні нею міжособистісних взаємин.

Як визначає Базова програма розвитку дитини дошкільного віку, очікування суспільства пов'язані сьогодні насамперед з формуванням життєздатної, гнучкої, свідомої, творчої людини. Вибір дошкільного віку в дослідженні обумовлений тим, що саме в дитинстві закладається фундамент для становлення повноцінної особистості, окрім того, у цей період можливо вже на початкових етапах розвитку стану тривоги допомогти дитині подолати його негативний вплив. Тим більше, що практика засвідчує: майже у кожного третього дошкільника наявні прояви тривожності.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Розповсюдження феномена тривожності серед дітей, її негативна роль у розвитку є темою численних досліджень психологів, педагогів, лікарів. Зокрема, розглядалися факти прояву дитячої тривожності як вродженої психодинамічної характеристики (О.І. Захаров, Н. Д. Левітов та ін.) і як умови та результату соціалізації (А. М. Прихожан, К. Хорні, Ю. Л. Ханін і ін.). Доведено зв'язок рівня інтелекту та переживання страхів (І. Рантбург, П. Поппер). Виявлено статевої та вікової відмінності у проявах тривожності (В.І. Кочубей, Е.В. Новікова). Проаналізовано зв'язок тривожності з мотивацією учіння (А.К. Дусавицький та ін.), соціометричним статусом (В.Р. Кисловська, Е.В. Панасюк та ін.), успішністю у навчанні (А.К. Дусавицький, В.Н. Дружинін, Г.Б. Моніна).

Отже, актуальність, соціальна значущість проблеми та її недостатня розробка обумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку. Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання: виявити особливості тривожності дітей-дошкільників у процесі взаємодії з іншими дітьми у групі; визначити специфіку тривожних емоційних переживань у типових для дітей дошкільного віку життєвих ситуаціях; проаналізувати зв'язок самооцінки, статусу дитини та тривожності.

Основний контингент досліджуваних становили діти старших груп дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №82 «Оленка» м. Полтави.

Методика та організація дослідження. Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів, до якого увійшли: аналіз, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, спостереження, бесіда, анкетування, проєктивні методики, тест тривожності (за Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен), тест «Сходи», метод соціометрії, а також методи статистичної обробки кількісних даних.

Для оцінки рівня тривожності дітей дошкільного віку можна керуватися такими критеріями: інтенсивність тривожності (постійна чи ситуативна); реакція на неуспіх у діяльності; здатність до самостійного прийняття рішень; оцінка себе; ініціативність у спілкуванні; активність чи пасивність у тій чи іншій діяльності; статус у групі; схильність до шкідливих звичок (кусання нігтів, смоктання пальця та ін.); легкість у адаптації; наявність механізмів, які «приховують» тривожність (страхи, фантазії, агресія, апатія).

Результати дослідження. Спостерігаючи за дошкільником під час спілкування ми звертали увагу на: поведінку; емоційний стан під час розмов; самопочуття; рівень контактності з іншими дітьми; прагнення до спільної гри; довіра у спілкуванні; прагнення до спілкування. Спостереження показали, що ніхто з дітей не відчуває труднощів вступаючи у взаємодію. Вони легко підтримують розмову з вихователем, можуть звернутися по допомогу до дорослого (вихователя або помічника вихователя). Лише деякі, хвилюючись, не завжди могли підійти до вихователя з проханням про щось. Помітна була певна схвильованість (в перші дні спілкування) (дрижання голосу, тремтіння рук, ховання чи бігання очей). У цілому тривожність у спілкуванні виявлялася у 32 % дітей.

В ігровій діяльності ми аналізували в які ігри грає дитина; використання нею предметів-замінників,

іграшок; особливості побудови сюжету гри, виконання ролей; частоту ігор та емоційний стан під час ігрової діяльності. Спостерігаючи за ігровою діяльністю, можна відмітити, що діти вдало будують свої сюжетно-рольові ігри. Лише інколи непорозуміння можуть виникати в іграх з предметами. Тоді деякі дошкільники звертаються за допомогою до вихователя, а інші вирішують ці питання самостійно, інколи прикладаючи силу (можуть насильно відібрати потрібну їм іграшку). Загалом в ігровій діяльності тривожність не проявлялась.

Спостерігаючи за дітьми у трудовій діяльності ми фіксували емоційне сприймання доручень; якість, емоційне ставлення до виконання доручень, завдань; прагнення допомагати старшим; поведінка у колективній праці. У трудовій діяльності тривожність проявилася у 24 % дітей.

У навчальній діяльності аналізуючи особливості сприймання навчальних завдань; процес виконання навчальних завдань; емоційний стан дитини під час відповіді; рівень засвоєння навчального матеріалу; використання засвоєних знань у подальшому ми виявили, що тривожність проявилася 44% дітей. Під час заняття діти старанно виконували завдання, але була помітна деяка схвильованість, ніби боялися зробити щось не правильно. Лише деякі діти проявляли ініціативу і прагнули відповідати.

Очевидно, це пов'язане з тим, що провідним видом діяльності дитини дошкільного віку є гра. Вона є природною діяльністю і саме в грі дошкільник почуває себе комфортно, захищено. А навчання – складніший процес, який потребує більших затрат сили та енергії. Тому під час навчальних занять малюк хвилюється найбільше, бо для нього важлива оцінка дорослого. Якщо він виконає все правильно, проявить кмітливість, то вихователь його похвалить, буде задоволена. Для дошкільника важлива похвала у навчальній діяльності – це підвищує його самооцінку. При постійних негативних оцінках діяльності дитини – самооцінка знижується, і як наслідок – підвищується рівень тривожності.

Для виявлення рівня тривожності дітей експериментальної групи був проведений тест дитячої тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі та В. Амен. Психодіагностичний матеріал у методиці представлений серією малюнків, на яких зображено різні типові для дитини-дошкільника життєві ситуації. Під час проведення тесту дітям, ставилися додаткові запитання на зразок «Чому ти так думаєш?» та ін. У більшості випадків вони адекватно ґрунтовно пояснювали, чому в тій чи іншій ситуації дівчинка (хлопчик) весела (сумна). Але були й такі (наприклад, Вероніка С., Аліна Х.), що в ситуації, де дитина повинна переживати позитивні емоції, бачили негативні. Під час проведення тесту відповіді дітей на запитання: «Чому саме це обличчя ти обрав(ла)?» дозволили визначити стресові ситуації, які апрокують виникнення тривожності. Наприклад, Вероніка С. до малюнку «дівчинка спостерігає як тато грається з молодшою дитиною» обрала сумне обличчя і пояснила: «Тому що з малюком граються, а з дівчинкою – ні. Їй сумно». Очевидно, дівчинка боїться бути відкинутою своїми батьками. І це постійне переживання спричиняє розвиток високого рівня тривожності. Результати тесту дитячої тривожності такі: 15% дітей експериментальної групи мають низький рівень тривожності, 37% – високий, 48% - середній рівень тривожності.

Результати визначення самооцінки дошкільників за допомогою методики «Сходи» такі: у 54% дітей експериментальної групи висока самооцінка, 24% – занижена, і лише у 22% адекватна самооцінка. Для дошкільників із заниженою самооцінкою характерною є невпевненість у собі, вони не охоче беруться за виконання складних завдань, нерішуче приймають рішення під час гри. Несміливість заважає їм у спілкуванні як з однолітками, так і з дорослими. Це призводить до того, що у дитини в групі майже немає друзів, вона ніби ізольована від інших. Причиною ізольованості також може бути пасивність, безініціативність, які властиві невпевненим у собі особам. Комплекс неповноцінності, який також характерний для дітей із заниженою самооцінкою, призводить до надмірної вимогливості до себе та до інших.

Від того, як дитина до себе ставиться, буде залежати її подальший розвиток. Звичайно, якщо у дошкільника занижена самооцінка, він не зможе досягати бажаних результатів у виконанні тієї чи іншої діяльності. І як наслідок – постійні тривожні переживання. Завищена самооцінка також не завжди є позитивним показником розвитку. На такому фоні може виникати почуття тривожності, пов'язане з боязнню не отримати щось.

Після проведення соціометричної методики «Вибір у дії» (розроблена Я.Л. Коломинським), яка дає можливість з'ясувати шляхом фіксації існуючих у групі вибіркових взаємин між дітьми становище кожної дитини у групі, ступінь її авторитетності серед ровесників, ступінь вираженості симпатії до неї на основі оцінки ставлення до неї інших дітей групи, її соціометричний статус, ми отримали такі результати: 10,3% дітей належать до першої статусної групи, вони є лідерами у даній групі дітей; 38 % – друга статусна група, прийняті; 39 % – третя статусна група, неприйняті; 12,7 % – четверта статусна група, ізольовані.

У ході подальшого дослідження ми з'ясували, що діти, які увійшли до четвертої статусної підгрупи (ізольовані) мають високий рівень тривожності, а дошкільники першої статусної підгрупи (лідери) – низький рівень. Це підтверджує те, що статусне положення в групі однолітків впливає на розвиток тривожності у дошкільників.

Ряд дослідників зазначають, емоційне благополуччя суб'єкта в колективі на будь-якому віковому відрізьку залежить від його соціометричного статусу. Однак цей зв'язок не прямий і не однозначний, він опосередковується усвідомленням дитиною свого місця в колективі та взаємною симпатією.

У результаті проведеного дослідження виділені діти з високим, середнім та низьким рівнем тривожності. Для дітей з високим рівнем тривожності характерними є постійне відчуття тривоги, очікування небезпеки. Вони дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, не рішучі у прийнятті рішень. Їм притаманна занижена самооцінка, яка виявляється в невпевненості у собі, несміливості, пасивності. Такі діти рідко проявляють ініціативу в спілкуванні, малоконтактні. У більшості випадків

статусне положення таких дітей у групі однолітків – неприйняті або ізольовані. Також мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (гризуть нігті, смочуть пальці, смикають волосся). Маніпуляція з власним тілом знижує в них емоційне напруження, заспокоює.

Діти з високим рівнем тривожності важко адаптуються до нових умов, відчувають дискомфорт у незнайомому оточенні. Також нездатні орієнтуватися в людських відносинах, переживають різноманітні страхи, частково реальні, а частково видумані. Крім того, для них характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.

Діти з середнім рівнем тривожності характеризуються переживаннями, тривожними станами лише під час певної діяльності. Чутливі до своїх невдач, але більш рішучі у прийнятті рішень. Рідко проявляють ініціативу у спілкуванні, хоча із задоволенням йдуть на контакт. Для них характерна дещо занижена самооцінка, яка проявляється в неспіливості. Статусне положення таких дітей у групі – прийняті. Спокійно поведуть себе під час ігрової діяльності та у спілкуванні з однолітками. При потребі звертаються за допомогою до вихователя або іншої дорослої людини, але дещо невпевнено. Період адаптації до нових умов протікає м'якше у порівнянні з дітьми з високим рівнем тривожності.

Для дітей з низьким рівнем тривожності характерним є переживання тривожності лише в тих ситуаціях, які є дійсно небезпечними, можуть становити певну загрозу для малюка. Вони мають адекватну самооцінку, впевнені у собі, у своїх силах, можуть рішуче приймати рішення. У спілкуванні проявляють ініціативу, активно взаємодіють з оточуючими. Адекватно реагують на свої невдачі, готові працювати над їх виправленням, прагнуть до виконання будь-яких завдань. Легко адаптуються до нових умов, почувають себе комфортно як із знайомими людьми, так і з незнайомими, але за умови, що це не може бути небезпечним.

Висновок Проведене нами експериментальне дослідження дозволило зробити такі висновки. У різних видах діяльності тривожність дітей проявляється по-різному. Зокрема, у навчанні тривожність проявляється найбільше, а у грі взагалі не проявляється. Це свідчить про певні складнощі в освоєнні навчального матеріалу і взагалі процесу навчання та підтверджує, що спільна діяльність, зокрема ігрова, у дошкільному віці є найбільш значимою. Можна вважати, що ігрова колективна діяльність у більшій мірі сприяє розвитку спілкування дітей одне з одним порівняно із навчальною, і отже, можна припустити, що у дошкільному закладі складається сприятливіша психологічна ситуація для ефективної корекційної роботи.

Рівень тривожності залежить від рівня самооцінки дошкільника: чим нижча самооцінка, тим вищий рівень тривожності. Результати використання соціометричної методики показали, що рівень тривожності взаємопов'язаний зі статусним положенням дитини у групі однолітків. Виявлено, що діти з високим рівнем тривожності, виявляються неприйнятими більшістю у своїй віковій групі та потрапляють до групи ізольованих, що ще більше посилює рівень їхньої тривожності.

До категорії тривожних дітей входять діти, які відчувають дискомфорт при необхідності вступати в контакти з однолітками і дорослими, за виключенням вузького кола близьких людей, невпевнені в своїх силах, не здатні орієнтуватися в людських відносинах, переживають різноманітні страхи, частково реальні, а частково видумані.

Тривога не завжди виступає в явній формі, так як є досить обтяжливим станом. І як тільки вона виникає в душі дитини вмикаються цілий набір механізмів, які «переробляють» цей стан в щось інше, хай також неприємне, але не настільки тяжке. Це може до невпізнання змінити всю зовнішню і внутрішню картину тривоги. Досить часто тривога може приховуватися за такими проявами, як страх, фантазія, агресія та апатія.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання складної багатопланової проблеми, якою є людська тривожність, і дитяча зокрема. У межах даної проблеми потребують свого подальшого дослідження питання взаємозв'язку тривоги і типу темпераменту, впливу міжособистісних взаємовідносин дитини у групі на появу тривожності.

Список використаних джерел

1. Изард К.Э. Психология эмоций. / К. Э. Изард – СПб.: Питер, 2002. – 464с.
2. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. / Я.Л. Коломинский. – Минск.: ТетраСистемс, 2004. – 267 с.
3. Пасечник Л. Тревожный ребенок. / Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 9. – С. 89-95; № 10. – С. 64-71.
4. Прихожан А. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. / А. Прихожан – 2е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 192с.