

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-22>

УДК 159.922.7-053.4:373.2

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenok-alla@ukr.net

Марина КОВАЛИК

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: kovalikmarina2@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена досить актуальній темі, на сьогоднішній день, підвищення тривожності дітей дошкільного віку. У праці висвітлений досвід дослідження проблеми деяких зарубіжних та вітчизняних науковців щодо понять «тривога», «тривожність», «дошкільний вік», «адаптація», «дезадаптація».

Описано основні види тривожності, причини її виникнення в дитячому віці та вплив на адаптацію дитини до закладу дошкільної освіти. Аргументовано, що висока тривожність негативно впливає не тільки на ступінь адаптації до нових умов, а й на формування дошкільника як особистості в суспільстві. Детально проаналізовано умови виникнення дезадаптації дошкільника, виділено основні наслідки такого процесу. Авторами запропоновано рекомендації вихователям та батькам щодо її зниження та попередження у закладі дошкільної освіти.

Ключові слова: дошкільний вік, тривога, тривожність, прояви тривожності, адаптація, дезадаптація.

Alla RUDENOK, Maryna KOVALYK

Khmelnyskyi National University

FEATURES OF ANXIETY MANIFESTATION IN PRESCHOOL CHILDREN DURING THE ADAPTATION PROCESS TO PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

The article is devoted to a rather topical topic today, namely, increased anxiety in preschool children. This problem is actively studied by Ukrainian and foreign scientists, who investigate the causes and factors that contribute to the development of anxiety disorders in children. The paper highlights the experience of researching the problem of high anxiety of some foreign and domestic scientists in relation to the concepts of «anxiety», «anxiousness», «preschool age», «adaptation», «maladjustment».

The article describes the main types of anxiety (situational, which is caused by a certain situation that actually causes a state of anxiety and personal, which is a peculiar property of the personality), the destructive effect on the child's psyche and the impact of increased anxiety on the child's adaptation to preschool education. Most often, the causes of its occurrence in childhood can be the peculiarity of the nervous system, past illnesses, family relationships,

methods of education, and the environment in which the child is. It is argued that high anxiety negatively affects not only the degree of adaptation to new conditions but also the formation of a preschooler as a person in society. The author analyzes in detail the conditions of maladjustment, the problems when children, for various reasons, cannot adapt to the conditions of the environment on an equal footing with their peers, and highlights the main consequences of this process. The authors offer recommendations to educators and parents on how to reduce and prevent maladjustment in preschool education.

The article reveals the theoretical and practical aspects of anxiety, its relevance and impact on child development and mental health in general. Therefore, its detection at early stages is of great importance and research should focus on developing methods to reduce anxiety among preschool children.

Keywords: preschool age, anxiety, anxiety, manifestations of anxiety, adaptation, maladjustment.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Дошкільний вік є дуже важливим етапом в житті кожної дитини. Адже саме в цей період починають закладатися основи для формування індивідуальності дитини, почуття власної гідності та поваги до самого себе. Це період формування, становлення і розвитку не лише емоційної компетентності, а й соціального становлення особистості підростаючого покоління. Підвищена тривожність є актуальною проблемою серед дітей саме в дошкільному віці, збільшується кількість дітей, які відчувають певну емоційну напруженість, страх та тривогу і це відповідно відбивається на адаптації дітей дошкільного віку до нових умов. Як наслідок, можливе виникнення процесу дезадаптації дошкільника, яка заважатиме гармонійному розвитку, подальшій успішності та загальній соціалізації. Тому досить важливим є питання дослідження особливостей проявів тривожності, основних причин виникнення та знаходження ефективних шляхів зниження та попередження проблеми серед дітей.

Аналіз досліджень та публікацій

Останні дослідження дитячої тривожності демонструють значне зростання її рівня, особливо в дошкільному віці. Серед українських психологів, що займаються дослідженням дитячої тривожності, варто відмітити кілька провідних науковців, які активно вивчають цю проблему в умовах сьогодення. Так, Є. Калюжна та Я. Омельченко досліджуючи особистісну та ситуативну тривожність у дітей фокусуються на впливі соціальних факторів, на підвищення тривожності серед дошкільників [5; 13]. Н. Карпенко, у своїх працях розглядає, як тривожність впливає на поведінку дітей та їхню здатність адаптуватися до нових умов. Психологиня акцентує увагу на тому, що діти, які зазнали травматичних подій або соціальної ізоляції, частіше

стикаються з емоційними розладами та потребують допомоги [6]. У своїй роботі В. Тарасенко вивчала вплив соціально-психологічних факторів на підвищення рівня тривожності дошкільників. Зокрема, було проаналізовано вплив сімейної ситуації, емоційного клімату в родині, а також як соціальні контакти з однолітками та педагогами можуть впливати на рівень тривожності. Дослідниця звертає увагу на значущість сім'ї та дитячого садка для зниження тривожних проявів у дошкільнят [16]. Сучасні дослідження особливостей проявів тривожності серед дітей дошкільного віку демонструють важливість комплексного підходу до вивчення цієї проблеми.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу

В наукових джерелах дитинство розглядають як важливий етап в розвитку людини, як період долучення до загальнолюдських цінностей, коли діти пізнають навколишній світ, засвоюють норми і правила поведінки прийняті в суспільстві, встановлюють стосунки з дорослими та однолітками. Стан війни, в якому перебуває наша держава, невпевненість у завтрашньому дні, зростання насилля в суспільстві – все це приводить до того, що розвиток дитини супроводжується негативними переживаннями, високою тривожністю, яка дегармонізує становлення особистості. В умовах сьогодення збільшується кількість дітей, що вирізняються високою вразливістю й чутливістю, підвищеною збудливістю, невпевненістю у собі, емоційною нестабільністю та тривожністю і, як наслідок, ускладнення адаптації дитини до умов суспільства в подальшому. Проблема тривожності є однією з найгостріших проблем сьогодення, що може призвести до серйозних проблем підростаючого покоління.

Більшість науковців-психологів, вивчаючи поняття «тривожність», стверджують про різноманітність її аспектів. Вони розглядали тривожність як схильність людини переживати тривогу, тобто, емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неконтрольованого розвитку подій.

У науковій літературі проблема дитячої тривожності знайшла своє відображення в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників, зокрема З. Фрейда, К. Хорні, А. Адлера, К. Ізарда, Ч. Спілбергера, Е. Фромма, К. Роджерса.

Першою людиною, яка спробувала пояснити природу тривоги, був Зигмунд Фрейд, який вважав, що витoki тривоги походять із раннього дитинства. Маленька дитина ще не може контролювати зовнішні та внутрішні стимули, які викликають первинну тривогу, зокрема через травматичний процес народження. Він поділяв тривогу на три види: реалістичну, яка є реакцією на реальні зовнішні загрози і зникає разом із загрозою; невротичну, що виникає через страх перед негативними наслідками власних дій; моральну, що виникає через страх покарання від внутрішнього морального наглядача. На думку З. Фрейда, тривога формується в дитинстві та відповідно впливає на психічний стан особистості у дорослому віці [4].

Досліджуючи тривогу А. Адлер розглядав її як симптом неврозу, що виникає через неправильний стиль життя, який був сформований в ранньому дитинстві. Причинами можуть бути фізичні страждання, надмірна опіка чи навпаки відчуження.

Вивчаючи природу тривожності науковці вважали, що тривожні діти можуть відчувати постійне занепокоєння, труднощі, нездатність зосередитися на чомусь, напругу м'язів, дратівливість, часто порушення сну. Дитину можна вважати тривожною, якщо її поведінка часто демонструє хоча б один із перерахованих критеріїв.

У своїх дослідженнях К. Роджерс розглядає особистість як продукт розвитку людського досвіду або результат засвоєння суспільних форм свідомості та поведінки. На його думку, у людини формується уявлення про себе та самооцінка в результаті взаємодії з навколишнім середовищем. Основну тривогу науковець вбачає у співвідношенні двох систем особистості – свідомої і несвідомої. Якщо між цими системами є узгодженість, то у людини гарний настрій та вона спокійна. Та якщо ця згода порушується, то виникає тривога і переживання [12].

За твердженнями багатьох вітчизняних психологів тривожність є схильністю людини до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакцій гальмування. Вони вважали, що тривожність – це м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя, яка у дитини виявляється у хвилюваннях, підвищеному занепокоєнні, у проблемній взаємодії з однолітками тощо. Вчені трактували тривожність як емоційно-негативний стан, що виникає в очікуванні негативного розвитку подій. На їхню думку, тривожність є реакцією на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях і може виникати при різних психосоматичних захворюваннях та є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [10].

У науковій літературі є різні визначення поняття тривожності, хоча більшість вчених дотримуються думки розглядати її диференційовано, тобто як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки. Розглянемо докладніше відмінності в поняттях тривоги і тривожності.

Тривога – це емоційний стан, який характеризується передчуттям несприятливого розвитку подій, страху, напруженості, тривоги. Від страху тривога відрізняється тим, що тривожні стани зазвичай безглузді, в той час як страх передбачає наявність певного провокуючого об'єкта, події чи ситуації

Під тривожністю слід розуміти схильність людини переживати тривожні стани. Зазвичай, тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху чи невдачі. Тривога і занепокоєння тісно пов'язані зі стресом, адже тривожний настрій є симптомом стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає чутливість індивіда до стресу.

Розрізняють два основних типи тривоги. Перший – ситуаційна тривога, яка викликана конкретною ситуацією, що об'єктивно викликає тривогу. Такий стан може виникнути у будь-якої людини напередодні можливих проблем та життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, а й відіграє позитивну роль, адже виступає своєрідним мобілізаційним механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підходити до вирішення проблем, що виникають. Навпаки, ненормальне зниження ситуативної тривожності, коли людина виявляє недбалість та безвідповідальність у серйозних обставинах, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, невпевненість у собі.

Другий тип – особиста тривожність, що розглядається як властивість особистості у постійній схильності до переживання тривожності в більшості життєвих ситуацій. Характеризується станом неусвідомленого страху, невизначеним почуттям загрози, готовністю будь-які події сприймати як несприятливі та небезпечні [1; 15].

Основними причинами виникнення тривожності у дітей дошкільного віку, на думку дослідників, є індивідуальні особливості самої дитини, такі як темперамент, риси характеру; занижена самооцінка; невротичні стани, що викликані страхом, частими невдачами; причини пов'язані із особистістю педагога, що їх зустрічає в закладі освіти, а саме авторитарний стиль спілкування педагога з дітьми; його орієнтація не на індивідуальну, а на соціальну норму; «наклеювання ярликів» на дітей, які не відповідають цій нормі. Емоційна холодність, безтактність, іноді відверта грубість вихователя

викликають загальне підвищення тривожності дітей у цьому віці; іншим важливим чинником, що впливає на підсилення тривожності дошкільника, є несприятливі умови виховання в сім'ї. Частіш за все діти стають тривожними, коли в родині перед ними висувають непосильні вимоги, показують роздратованість, постійно і відкрито виражають незадоволеність їх поведінкою і якщо дитину відверто сварять, докоряють, соромлять, то хвилі ситуативної тривожності перетворюються в емоційний фон. Виникає стан тривожного очікування неприємностей, страх перед покаранням, які підсилюють суб'єктивне почуття напруги, неспокою, що знижує адаптаційні можливості дитини [17].

Всі ці чинники впливають на емоційний стан дитини і виявляється у нездатності адаптуватися до нових умов, виконувати завдання за інструкцією, неможливість налагодити стосунки з ровесниками, приймати участь у спільних іграх, зниження пізнавальної і мовленнєвої активності, прагнення до самотності, вимога схвалення своєї поведінки з боку дорослого, невротичні звички. У дитині закріплюються інфантильність, сором'язливість і недовірливість, відстороненість (замкнутість в собі), агресивні тенденції в поведінці, такі як імпульсивність та порушення дисципліни, плаксивість та низький рівень самостійності, поява соматичних порушень і як наслідок виникає дезадаптація, тобто порушення динамічного процесу пристосування дитини до умов змінного довколишнього середовища. Питання успішної адаптації дітей дошкільного віку до умов закладу освіти і своєчасне попередження процесу дезадаптації досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Так, О. Малєєва вважала, що дезадаптація – це психологічний феномен, який виникає при взаємодії дитини з новим середовищем і може проявлятися в порушенні емоційного стану та поведінки і при несвочасно проведеної роботі може призвести до подальшого дисгармонійного розвитку особистості [11].

Л. Дзюбко стверджує, що дитяча дезадаптація – це нездатність індивіда пристосуватися до нових умов соціального оточення і обумовлена тим, що дитина у важливі періоди особистісного розвитку не зуміла використати механізми адаптації, які відповідні характеру соціальних впливів та стосунків. І результатом дезадаптації є порушення балансу в стосунках з соціумом, викривлення змісту цілей, орієнтацій та мотивів [3].

На думку О. Колесник, одним із критеріїв успішної адаптації дитини є емоційно-позитивне ставлення до відвідування закладу дошкільної освіти, тобто задоволення дитини від ставлення до нього

дорослих та однолітків. Дослідник вважає що показниками позитивного ставлення дитини до відвідування садочка є: бажання відвідувати заклад, врівноважений емоційний стан, бажання взаємодіяти з дорослими та ровесниками, участь в різних видах діяльності та режимних процесах [8].

Важливою умовою успішного адаптаційного процесу є формування у дитини відчуття впевненості в оточенні. Для цього необхідне налагодження контакту між педагогом та дитиною, знайомство дітей між собою та з позитивними умовами перебування у садочку. Якщо дитина відчуває психологічний дискомфорт, важливо створити для неї «зону безпеки», відчуття захищеності, спокою.

Щоб знизити рівень тривожності у дітей дошкільного віку та попередити виникнення проблеми дезадаптації, необхідно допомогти їм якнайшвидше подолати тривогу. Для виконання поставленого завдання та зменшення рівня тривоги необхідно враховувати і дотримуватися наступних рекомендацій:

- завжди цікавитися життям дитини, допомагати їй відкритися і ділитися своїми труднощами, обговорювати різні життєві ситуації відповідно віку дитини та разом знаходити шляхи вирішення, формувати впевненість, що завжди можна звернутися по допомогу;
- вчити дитину ставити невеличкі конкретні цілі та самостійно їх досягати;
- завжди акцентувати увагу на позитивних якостях дитини, у кожній ситуації що виникла, шукати і пояснювати позитивні моменти та вказувати на них;
- не вимагати досконалості у дитини, не порівнювати з іншими;
- вчити дитину розслаблятися та звільнятися від негативних емоцій за допомогою дихальних вправ, гарних думок, спорту;
- дуже важливими є обійми, оптимістичний настрій, фізичний контакт;
- завжди заохочувати дитину за сміливість;
- дорослим потрібно контролювати себе та зберігати спокій у будь-якій ситуації, адже діти помічають зміну настрою та реакцію близьких людей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Труднощі в адаптації дітей дошкільного віку до умов закладу освіти дуже часто виникають через надмірну тривожність, яка є одним

із бар'єрів, який передбачає переживання дошкільниками емоційного неблагополуччя, передчуття небезпеки і негативно впливає на формування та розвиток особистості. Збільшена тривожність може призвести до сумнівів у власних здібностях та створити негативне соціальне середовище, що може призвести до конфліктів як у особистому житті, так і у загальному оточенні. Негативні наслідки тривожності проявляються в тому, що високий рівень тривожності, не впливаючи на інтелектуальний розвиток загалом, може негативно позначитися на формуванні у дитини творчого мислення, для якого природні такі риси особистості, як відсутність страху перед чимось новим, незвіданим. Якщо вчасно помітити прояви тривожності у дитини та провести відповідні корекційні заходи, згодом дитина зможе навчитися самостійно долати бар'єри, керувати стресовими ситуаціями, зменшуючи тим самим рівень тривожності.

Перспективи подальших розвідок у даному питанні вбачаємо в експериментальному дослідженні особливостей прояву тривожності серед дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти.

Література

1. *Багрєєв І.С. Наукове періодичне видання, Київський науково-педагогічний вісник. Науковий журнал. № 4. 2015. 109 с.*
2. *Басюк Н.А. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 346 с.*
3. *Дзюбко Л.В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Дзюбко Л. В. К., 2000. 196 с.*
4. *Дукельська О.О. Природа тривоги у поглядах Зігмунда Фрейда і Карен Хорні. Практична психологія у сучасному вимірі : XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів : тези доповідей. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 210 с.*
5. *Калужна Є.М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу. Проблеми сучасної психології. 2018. № 1. С. 29-33.*
6. *Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. Початкова школа. 2020. № 3. С. 40-43.*
7. *Козлюк А.О., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології. 2017. №.36. С. 131-145.*

8. Колесник О.Г. Особливості виховання дітей старшого дошкільного віку, схильних до негативних проявів у поведінці : дис....кандидата пед. наук : 13.00.01 / К., 2007. 172 с.
9. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. К. : Каравела. 2009. С. 288.
10. Максименко С.Д. Емоційна сфера особистості : теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2018. Т. XIV. Вип. I. 353 с.
11. Малєєва О.В. Психологічні особливості дезадаптації старших дошкільників та шляхи її подолання: дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.В. Малєєва. Кримський гуманітарний університет. Ялта. 2013. 239 с.
12. Михальченко Н.В. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського. 2017. 244 с.
13. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шк. світ, 2019. 112 с.
14. Отрошенко Н.Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2016. С. 257-263.
15. Потапюк Л.М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк. 2010. 215 с.
16. Тарасенко В.Л. Вплив соціально-психологічних факторів на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку. *Психологія розвитку*. Київ: Наукова думка, 2023. С. 38-41.
17. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ». 2018. 200 с.
18. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 38. С. 479-491.

Reference

1. Bagreev I.S. Scientific periodical, Kyiv Scientific and Pedagogical Bulletin Scientific journal № 4 (04) 2015. 109 s.
2. Basyuk N.A. Innovative processes in the development of preschool and primary education: a collection of scientific works. Zhytomyr: ZhSU Publishing House, 2018. 346 s.

3. Dziubko L.V. Psychological features of early school maladjustment and ways to overcome it: Cand: 19.00.07. K., 2000. 196 s.
4. Dukelskaya O.O. The nature of anxiety in the views of Sigmund Freud and Karen Horney. Practical psychology in the modern dimension: XIII International scientific and practical conference of scientists and students: abstracts, Dnipro: Alfred Nobel University, 2022. 210 s.
5. Kaliuzhna E.M. Anxiety and its importance in the development of infantile neurosis / E. M. Kaliuzhna, A. M. Vovna // Problems of modern psychology. 2018. № 1. 29-33 s.
6. Karpenko N. Correction of certain types of anxiety in children. Primary school. 2020. № 3. 40-43 s.
7. Kolesnyk O. Features of upbringing of children of senior preschool age, prone to negative manifestations in behavior: dis. ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.01. K., 2007. 172 s.
8. Kozliuk A.O, Rudenko N.M. Features of the development of preschoolers' anxiety in the system of child-parental relationships. Problems of modern psychology 2017. №. 36. 131-145 s.
9. Kutishenko V.O., Stavyska S.P. Developmental psychology and age psychology: Workshop: textbook. K. : Karavela, 2009. 288 s.
10. Maksymenko S.D. Emotional sphere of personality: theoretical and methodological aspect of research. Actual problems of psychology: collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine / editor-in-chief. Kyiv; Nizhyn: PE Lysenko MM, 2018. VOL. XIV. 353 s.
11. Maleieva O.V. Psychological features of senior preschoolers' maladjustment and ways to overcome it: dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences: specialty 19.00.07 / Crimean Humanitarian University. Yalta, 2013. 239 s.
12. Mikhalchenko N. Age psychology. Study guide. Sukhomlynskyi V.O. Mykolaiv National University, 2017. 244 s.
13. Omelchenko Y.M. Psychological assistance to children with anxiety disorders, 2019. 112 s.
14. Otroshchenko N.L. Socio-pedagogical and psychological support of children and youth in stressful situations in the depressed territory. Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences, 1(298), 257-263 s.
15. Potapiuk L.M. Age and pedagogical psychology: a textbook. Lutsk: Ivanyuk, 2010. 215 s.
16. Tarasenko V.L. The influence of socio-psychological factors on the development of anxiety in preschool children. Developmental psychology. Kyiv: Naukova Dumka, 2023. 38-41 s.
17. Tomchuk S.M., Tomchuk M.I. Psychology of anxiety, fear and aggression of the individual in the educational process. Vinnytsia: KVNZ "VANO", 2018. 200s.
18. Tsarkova O.V., Radchenko S.V. Theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety. Actual problems of psychology. 2015. Issue 38. 479-491s.