

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Х. В. Тивонюк*

Тернопільський національний педагогічний університет, [tyvoniukhr@gmail.com](mailto:tyvoniukhr@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор М. О. Оран*

**Постановка проблеми.** Сьогодні невпинно зростає кількість дітей, які відрізняються підвищеною тривогою, нерішучістю, емоційною нестійкістю. Саме в дошкільному віці тривожність може закріпитися як властивість особистості не лише на цьому життєвому циклі, а й упродовж її майбутнього розвитку. Дітям дошкільного віку притаманні психологічні особливості, які сприяють виникненню тривожності: підвищена емоційна чутливість до зовнішніх факторів середовища і стійка зовнішня і внутрішня реакція на них; мало розвинена довільність пізнавальної й емоційно-вольової сфер; безпосередність сприймання навколишнього світу й обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; високий рівень наслідування та емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих; низька здатність протистояти чужій думці, сугестивність тощо. Від того, чи зможуть батьки, психологи й вихователі виявити та своєчасно визначити причину виникнення тривожності, надати психологічну допомогу в її подоланні, буде залежати майбутнє психічне і фізичне здоров'я дошкільника в наступних вікових періодах.

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показав, що питання тривожності вивчалось такими вченими, як Ф. Березін, Б. Вяткін, Н. Левітов, А. Прихожан, А. Лукасик, В. Суворова, Ю. Ханін, Х. Айзенк, Р. Мей, Дж. Тейлор, Е. Ейдеміллер, Ч. Спілбергер, які багато років досліджували явище тривожності та її вплив на особистість дитини дошкільного віку. Аналіз теоретичних і експериментальних робіт показав, що проблема тривожності на етапі дошкільного віку в повсякденних умовах залишається актуальною.

**Мета статті** – здійснити аналіз різних теоретичних підходів до вивчення питання тривожності дитини дошкільного віку та виокремити основні

концептуальні положення прояву психологічного феномену тривожності в науково-психологічній літературі.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній психологічній науці більшість дослідників, вивчаючи поняття «тривожність», указують на різноманітність її аспектів. Так, С. Рубінштейн характеризував тривожність як схильність людини переживати тривогу, вірніше, як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неконтрольованого розвитку подій [4]. За науковими поглядами В. Вілюнаса, тривожність є схильністю людини до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакцій гальмування [1]. За позицією Г. Прихожан тривожність – це м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя. У дитини вона виявляється у хвилюваннях, підвищеному занепокоєнні, у процесі неузгодженого спілкування з однолітками тощо [2]. Е. Ейдемільер обґрунтував тривожність як емоційно-негативний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні негативного розвитку подальших подій [5].

Таким чином, існує велика кількість різних теорій, шкіл, поглядів на феномен тривожності, що свідчить про відсутність єдиного уявлення про сутність цього поняття. Існують різні підходи до класифікації видів тривожності. Найчастіше тривожність розглядають як рису, властивість особистості – особистісна тривожність, і як викликану різними ситуаціями – ситуативна тривожність [2; 3; 5].

Теоретичні аспекти особистісної тривожності в дітей дошкільного віку розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності. Особистісна тривожність, як риса або властивість, має умовно-рефлекторну природу, що проявляється в постійній схильності до тривоги і переживань у різних життєвих обставинах. Дошкільники, які належать до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки і життєдіяльності. В

основі аналізу цього явища є праці таких дослідників як Л. Божович, Є. Калюжна, Н. Карпенко, В. М'ясищев, Т. Ольховецька, Н. Шевченко.

На думку О. Прохорова, процес формування тривожності має декілька етапів. На першому відбувається її зародження. Цей момент пов'язаний із формуванням динамічного опорного ядра з психічних процесів, у яких тривожність проявляється. Другий етап характеризується виявленням тривожності та її закріпленням у конкретній діяльності та поведінці. На третьому етапі сформоване новоутворення, набираючи характеру риси особистості – особистісної тривожності саме репродукує психічні стани, завдяки яким воно виникло [3, с. 60].

С. Ставицька, досліджуючи особистісну тривожність, наголошує, що ця проблема знайшла своє відображення у працях, пов'язаних із вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, І. Павлов), із соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васьківська), з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (І. Дубровіна, Р. Овчарова).

Ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає занепокоєння, ситуацією. Такі ситуації можуть відбуватися в межах навчально-виховної діяльності та в сфері особистісних стосунків, можуть бути внутрішнього характеру, пов'язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками особистості, та зовнішнього, що знаходяться у зв'язку з ситуативними чинниками, що впливають на дитину ззовні.

Ситуативна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, що супроводжуються або пов'язані з порушенням автономної нервової системи. Вона зазвичай виникає як короткочасна реакція на якісь конкретні ситуації, що об'єктивно чи суб'єктивно загрожують людині. За допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка та формування відповідного ставлення дитини до сім'ї, до ситуацій, що відбуваються з нею. Дуже висока ситуативна

тривожність викликає порушення уваги, деструкцію діяльності дітей у різних вікових групах (Г. Абрамова, Н. Лисенко, Ю. Ханін).

Все вище наведене дозволяє констатувати, що термін «тривожність» використовується у різних значеннях. Це і психічний стан, що виникає під впливом стресу, і фрустрація значущих потреб, і властивість особистості, і реакція на певну ситуацію. Звідси впливає основна складність вивчення тривожності дошкільника, яка полягає в тому, що більшість дослідників визначають її як складний особистісний процес з множинними компонентами і при цьому прагнуть врахувати аспекти теоретичних положень психологічних шкіл, у рамках яких працюють.

На сучасному етапі розвитку науки тривожність як комплексний феномен розглядається у фізіологічному, клініко-психологічному, філософсько-психологічному та власне психологічному аспектах.

З погляду фізіології тривожність викликається активацією вегетативної нервової системи як невротична реакція, викликана зовнішніми обставинами і внутрішніми стимулами (Л. Анн, 2007). На фізіологічному рівні тривожність виявляється у посиленні серцебиття; почастишанні дихання; збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові; підвищенні артеріального тиску; зростанні загальної збудливості; зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення.

У клініко-психологічному аспекті проблема тривожності у дітей дошкільного віку передбачає диференціацію між нормативними, психологічними і психопатологічними проявами. У дитячому віці, коли ще до кінця не сформовані способи подолання стресу, тривожність перешкоджає формуванню адекватної поведінки, сприяє порушенню поведінкової інтеграції і може стати однією зі складових причин дезорганізації психічної діяльності (І. Лапін, 2004; Р. Немов, 2012).

Тривожність є однією з центральних проблем у філософії. С. К'еркегор писав про істотний вплив тривожності на розвиток особистості, вважаючи тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя.

П. Тілліх вважає тривожність екзистенційним усвідомленням небуття, тобто станом, в якому буття усвідомлює можливість свого небуття. К. Гольдштейн визначає тривожність як страх перед безглуздістю існування. Р. Нібур називає тривожність станом внутрішньої спокуси, внутрішньої передумовою гріха [3].

На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість ухвалити рішення.

Основними психологічними показниками, що відрізняють тривожність від інших станів, виступає оцінка ситуації яка містить небезпеку і усвідомлення можливості невдачі. Від інших емоційних станів тривожність відрізняє суб'єктивна оцінка ситуації, що містить небезпека, передбачення неуспіху в значущої для індивіда діяльності (І. Імедадзе, 1983; В. Кисловська 1971). Вона є одним з основних показників індивідуальних відмінностей і суб'єктивним проявом неблагополуччя взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Стан тривоги виступає першою емоційною ситуативною реакцією на різні стресори і тому є невід'ємною частиною емоційних переживань учасника будь-якої значимої для суб'єкта діяльності.

Незважаючи на значні термінологічні розходження та підходи у визначенні напрямків тривожності, вчені сходяться на думці, що це явище є складовою частиною формування дитини дошкільного віку, а її надмірні прояви призводять до особистісної дисгармонії, внутрішнього протиріччя в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки, що виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення. Спільним для цих авторів є те, що мова йде не просто про емоційні реакції, а саме про психічний стан, який виражається у своєрідності реакції, так і мотивації, але повністю до них не зводиться.

З урахуванням вищесказаного сформулюємо причини дитячої тривожності, несприятливий вплив яких визначається більшістю дослідників (К. Ізард, 1999; Б. Кочубей, О. Новікова, 1988) у якості можливих чинників виникнення і закріплення тривожності як стійкої властивості особистості.

Основною причиною тривожності дитини дошкільного віку в багатьох наукових роботах виділяють фактори сімейного виховання, перш за все взаємовідносини «мати-дитина» (А. Разумова, 2014; Е. Брель, 2018). Однак відомості про фактори дитячо-батьківських відносин, які є специфічними з точки зору виникнення у дітей стійкої тривожності в сучасних наукових розвідках доволі обмежені. Мабуть, слід виокремити фактор «невідповідності дитини дошкільного віку престижним прагненням батьків», виділений в якості значущого для тривожності особистості (О. Казаннікова, 2014). Узагальнення відомостей щодо цієї проблеми показує, що тривожні діти дошкільного віку відчують себе в сім'ї значно менш упевнено, ніж їх однолітки з нормальним рівнем тривожності. У сім'ях з доброзичливими стосунками діти менш тривожні, ніж у сім'ях, де часто виникають конфлікти. Можливо саме цим можна пояснити збільшення кількості тривожних дітей у наш час.

До соціальних факторів формування тривожності у дітей дошкільного віку належать взаємини з однолітками (Л. Боханова, 2013; В. Гузенко, 2006). Тривожні діти часто оцінюють групу однолітків як ненадійну, домінантну, відкидаючу. При цьому тривожність часто виступає в якості основного мотиву спілкування, породжуючи підвищену залежність високотривожної дитини від однолітків.

Серед факторів тривожності дитини дошкільного віку сучасними авторами виокремлюються соматичні порушення (Х. Дмитерко-Карабин, Н. Королик, 2007; Г. Калмикова, 2012). У дітей із соматичними порушеннями постійна готовність для тривожності. Це пов'язано з тим, що їх нервова система ослаблена і в них легко виникають гальмівні процеси, а це – психо-фізіологічне підґрунтя для тривожного стану. Крім того, такі діти гірше орієнтуються у навколишньому середовищі, для них більше, ніж для дітей із нормальним рівнем тривожності, різних непояснених явищ, що можуть тривожити їх. У силу інертності нервових процесів стан тривожності залишається надовго. Переживання тривожності пригнічує дитину, робить її невпевненою у собі, безпорадною, вона неохоче грає у нові ігри, займається новими видами

діяльності. У тривожної дитини високі вимоги до себе, вона дуже самокритична. Рівень її самооцінки низький, така дитина думає, що гірша за інших у всьому, що вона сама некрасива, нерозумна, незграбна.

У цілому причиною тривоги може бути все, що порушує у дитини почуття впевненості, надійності у її взаєминах із близьким оточенням.

**Висновки.** Таким чином, тривожність дитини дошкільного віку характеризується складною будовою і зачіпає фізіологічний, філософський і психологічний рівні життєдіяльності дошкільника. У зв'язку з цим найбільш доцільно розглядати її як цілісне, системне, інтегроване явище з урахуванням перехідного стану і його динаміки. Водночас можна констатувати той факт, що значної інтеграції в теорії та дослідницькій стратегії вивчення тривожності на сьогоднішній день не спостерігається. Основною причиною цього є структурна складність самого стану тривожності та множинність назв її компонентів. Кожна наукова дисципліна, у свою чергу, прагне врахувати ті аспекти, які впливають з її теоретичних побудов. Разом з тим число наукових праць, присвячених вивченню тривожності, неухильно зростає, а рішення проблем тривожності дитини дошкільного віку з комплексних позицій належить до гострих і значущих завдань сучасної психології. У зв'язку з цим особливого значення набуває проведення системних міждисциплінарних досліджень, що дозволяють проаналізувати процес виникнення і закріплення тривожності як результату складної взаємодії різнорівневих чинників: філософських, фізіологічних, психофізіологічних, особистісних, соціальних тощо.

#### **Література**

1. Вилюнас В. К. *Психология эмоциональных явлений*. М. : Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
2. Прихожан А. М. *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. – 191 с.
3. *Психология состояний : хрестоматия: учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Под ред. А. О. Прохорова*. М. : Речь, 2004. – 605 с.
4. Рубинштейн С. Л. *Основы общей психологии*. СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
5. Эйдемиллер Э. Г. *Психология и психотерапия семьи*. СПб. : Питер, 1999. – 656 с.