

К ВОПРОСУ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

Балуева Ю.С., Куимова Н.Н.

В данной статье представлены результаты экспериментального исследования эффективности игры в снижении тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Раскрыты особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте, теоретически обоснована эффективность применения игры в снижении тревожности дошкольников. Представлены результаты собственного исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Описана программа снижения тревожности с применением различных видов игр, в частности психофизических игр, психогимнастики (имитационные игры), ролевого проигрывания моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях, словесных и подвижных игры на взаимодействие, игр-превращений, игр в парах, голосовых игр, а также упражнений на релаксацию. Представлены результаты статистического анализа для определения эффективности игр в снижении тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: тревожность, игра, снижение тревожности, тревожность старших дошкольников, снижение тревожности посредством игры.

ON THE ISSUE OF REDUCING THE ANXIETY LEVEL OF OLDER PRESCHOOLERS THROUGH PLAY

Balueva Y.S., Kuimova N.N.

This article presents the results of an experimental study of the effectiveness of play in reducing anxiety in older preschool children. The features of the manifestation of anxiety in the older preschool age are revealed, the effectiveness of the game in reducing the anxiety of preschoolers is theoretically justified. The results of our own study of the level of anxiety in older preschool children are presented. A program for reducing anxiety using various types of games is described, in particular psychophysical games, psychogymnastics (imitation games), role-playing models of desirable behavior in various life situations, verbal and outdoor interaction games, transformation games, games in pairs, voice games, as well as relaxation exercises. The results of statistical analysis to determine the effectiveness of games in reducing anxiety in older preschool children are presented.

Keywords: anxiety, play, anxiety reduction, anxiety of older preschoolers, anxiety reduction through play.

Введение

Под тревожностью принято понимать личностную черту, проявляющуюся в легком и частом возникновении состояний тревоги. Исследования С.Л. Никоновой[8], В.С. Чернявской, И.И. Обидион [10]показывают, что для многих детей старшего дошкольного возраста характерен повышенный уровень тревожности, который выражается в заниженной самооценке, появлении чувства тревоги, застенчивости, высоком эмоциональном напряжении.

Последствия длительного пребывания в состоянии тревоги отрицательно сказывается на личностном развитии ребенка: тревожность становится устойчивой свойством личности, подкрепляются негативные характерологические черты, а это, в свою очередь, может существенно затруднить адаптацию ребенка в обществе и дальнейшую его социализацию. Об этом свидетельствует актуальная практика психологической помощи детям и подтверждают

экспериментальные исследования (В.И. Гарбузов [1], А.И. Захаров [2], Е.Б. Ковалёва [3], М.В. Михайлова [7] и др.).

В тоже время у дошкольников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при подборе правильных средств ее преодоления. Исходя из этого, можно констатировать необходимость поиска методов преодоления тревожности, которые будут адекватны, эффективны и доступны для детей старшего дошкольного возраста. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игровая, поэтому различные виды игр могут быть применены в преодолении тревожности у старших дошкольников.

Преодоление тревожности дошкольников средствами игровой деятельности наиболее глубоко и содержательно представлены в работах Л.М. Костиной [4], Л.И. Лашмайкиной, Н. Е. Кулешовой [5], З.З. Магомедовой, В.М. Миназовой [6], С.Л. Никоновой [8], М. М. Точиевой [9] и др. Однако практическая разработанность методов игры недостаточна, что и определяет большую актуальность темы исследования данной работы.

Цель статьи заключается в том, чтобы экспериментально определить эффективность игры в снижении тревожности у старших дошкольников.

Материалы и методы

При написании статьи были использованы: анализ, синтез, обобщение научной психологической (общенаучные методы), эксперимент, количественно-качественный и статистический анализ данных (эмпирические методы)

Результаты исследования

С целью выявления особенностей снижения тревожности у старших дошкольников посредством различных видов игр нами было организована и реализована опытно-экспериментальная работа. Экспериментальное исследование было проведено на базе МАДОУ детский сад №445. Выборку исследования составили 35 детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет и их родители (мамы, папы, бабушки), воспитатели детского сада.

Для определения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста была применена методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). На рисунке 1 наглядно представлены результаты выраженности тревожности у старших дошкольников с применением методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) в процентном соотношении.

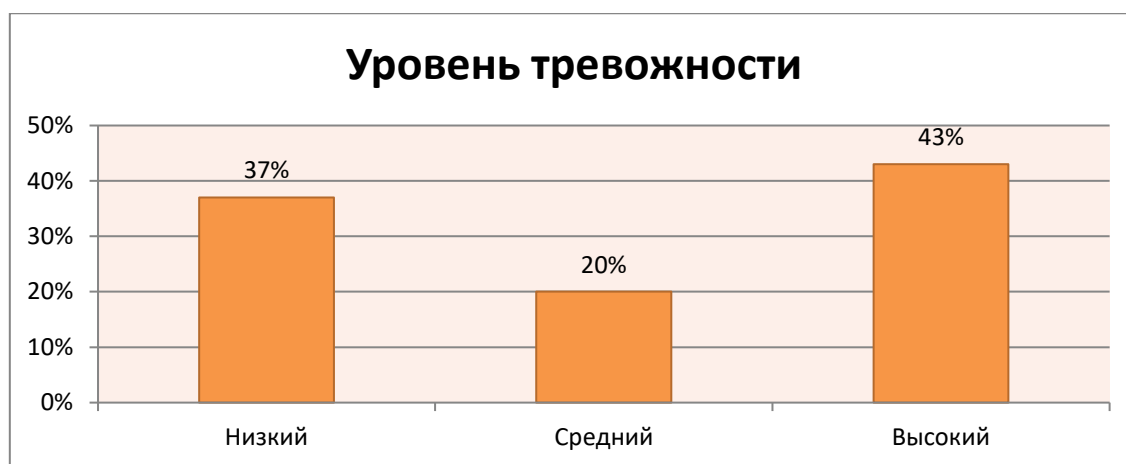


РИС.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ГРУППЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Количественный анализ результатов по методике «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен) показал, что для 15 старших дошкольников (43%) свойственен высокий уровень тревожности, так как особенно проективным значением обладают ситуации «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Еда в одиночестве». Дети, сделавшие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, обладают наивысшим индексом тревожности. Можно предположить, что данные дошкольники испытывают сложности в отношениях с родителями, а также ровесниками испытуемых. К ним предъявляются завышенные требования, а в некоторых случаях наоборот, недооценивающее отношение со стороны взрослых.

Средний уровень тревожности выявлен у 7 старших дошкольников (20%). Данные дошкольники сделали отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях «Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование» и «Собирание игрушек. Следует предположить, что у данных детей в семье имеются младшие сиблинги, которым мамы уделяют больше внимания, чем им и это доставляет дошкольникам эмоциональный дискомфорт, заставляет испытывать чувство ненужности, дефицит внимания. Ситуации «умывания», «собираения игрушек» также выбраны как вызывающие отрицательную эмоциональную реакцию. Это можно объяснить тем, что при выполнении данных действий дошкольники чаще всего подвергаются критике со стороны взрослых и это не является их любимым занятием. Ситуация «игнорирования» отмечена данными детьми, как отрицательная, т.к. она вызвана отторжением их сверстниками, что также негативно сказывается на эмоциональном состоянии и самооценке, принятии себя, что напрямую связано с возникновением и развитием чувства тревожности. 13 старших дошкольников (37%) имеют низкий уровень тревожности. Данные дети сделали положительный выбор в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание»,

«Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»). Это указывает на то, что повседневные выполняемые действия не вызывают у дошкольников отрицательных эмоциональных реакций, внутриличностного нервно-психического напряжения.

По результатам исследования был сделан вывод о том, что 15 старшим дошкольникам с высоким уровнем тревожности необходима целенаправленная помощь по снижению уровня тревожности.

На основании полученных данных была разработана и реализована программа снижения тревожности у старших дошкольников посредством применения различных видов игр. В основу предложенной нами программы были положены занятия с использованием образов животных Кряжевой Н.Л. из программы «Ребята и зверята»; психологические игры, упражнения, сказки Хухлаевой О.В.; материалы психокоррекционной комплексной программы Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». В работе со старшими дошкольниками по снижению тревожности были применены следующие виды игр: психофизические игры, психогимнастика (имитационные игры), ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях, словесные и подвижные игры на взаимодействие, игры-превращения, игры в парах, голосовые игры и релаксационные упражнения.

Программа реализовывалась в течение месяца. Продолжительность каждого занятия 25-30 минут. Частота занятий – 3 раза в неделю.

В содержание программы были включены игры, направленные на снижение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения и преодоление факторов, способствующих развитию тревожности у старших дошкольников.

Для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения проводились такие игры, как «Драка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Подарок под елкой», «Дудочка», «Штанга» и др. Снятие напряжения, расслабление детей и формирование навыков регулирования своего эмоционального состояния и снятия напряжения достигалось посредством игр «Водопад», «Танцующие руки», «Слепой танец», «Насос и мяч» и др.

Обучение старших дошкольников управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности, разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения, снижение тревожности, снятие мышечных зажимов, формирование чувства доверия и уверенности в себе осуществлялось в процессе игр «Апельсин» (или «Лимон»), «Брыкание», «Щенок отряхивается», «Сосулька», «Гусеница» и др.

Для снятия мышечных зажимов в области рук, повышения уверенности в себе, повышения эмоциональной компетентности детей, обучения умению выражать свои эмоции проводились

игры «Покатай куклу», «Мысли и настроение», «Кукольный театр», «Мешочек», «Рвем бумагу» и др.

Для формирования умения у старших дошкольников осмысления своих положительных и отрицательных качеств, поступков, осознания своих личностных использовались игры «Представь, что ты это можешь», «Мне нравится в себе», «Я не люблю», «Похвала», «Закончи предложение», «Пряничная кукла», «Гамак» и др.

Для определения эффективности реализованной программы по снижению тревожности у старших дошкольников посредством различных видов игр был проведен контрольный этап исследования. На втором этапе исследования приняли участие дети с высоким уровнем тревожности, с которыми была реализована программа снижения тревожности посредством различных видов игр. На рисунке 2 представлены результаты выраженности тревожности у старших дошкольников с применением методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

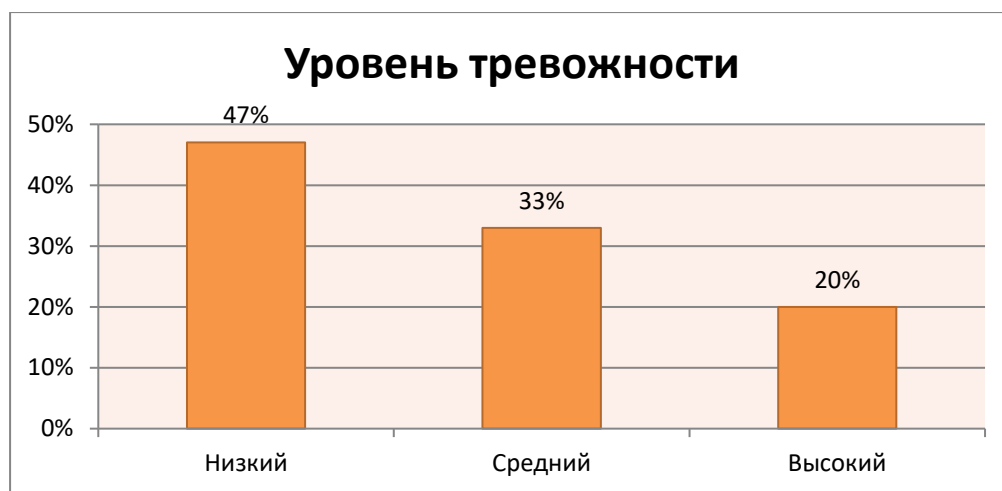


РИС.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ГРУППЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА КОНТРОЛЬНОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Количественный и качественный анализ результатов методики на контрольном этапе исследования показал, что после реализации программы увеличилось количество старших дошкольников, осуществивших положительный выбор в предъявленных ситуациях. 7 детей старшего дошкольного возраста (47%) на контрольном этапе исследования в большинстве ситуаций сделали положительный выбор. Отрицательные выборы данными старшими дошкольниками были осуществлены только в ситуациях «Выговор», «Игнорирование», «Укладывание в одиночестве» и «Еда в одиночестве». Полученные данные позволяют утверждать, что у данных детей после реализации программы преодоления тревожности с применением игры тревожность проявляется на низком уровне.

На контрольном этапе исследования уменьшилось количество детей с высокими показателями тревожности, т.к. высокий уровень тревожности выявлен только у 3 детей (20%). Это Мария

Б., Никита К., Полина С. Несмотря на то, что у данных старших дошкольников индекс тревожности находится в пределах высоких показателей, наблюдается снижение численного показателя индекса. Например, у Марии Б. на констатирующем этапе исследования индекс тревожности составлял 71%, на контрольном этапе исследования – 57%. Это указывает на положительную динамику в снижении тревожности у старших дошкольников и эффективность реализованной нами программы.

У 5 старших дошкольников (33%) на контрольном этапе исследования индекс тревожности от высоких показателей снизился до средних. Данные дети также сделали больше положительных выборов. Полученные данные указывают на то, что после реализации программы коррекции тревожности повседневные действия, такие, как умывание, собирание игрушек, одевание и т.д. перестали вызывать у детей эмоциональное напряжение и повышенную тревожность. Значимыми и влияющими на эмоциональное состояние дошкольников остались только те ситуации, которые связаны непосредственно с критикой со стороны взрослых, с изоляцией, отвержением со стороны других, что указывает на значимость окружения, общения и признания другими для старших дошкольников.

Для определения наличия статистически значимых различий в проявлении уровня тревожности у старших дошкольников на контрольном этапе исследования был проведен сравнительный анализ с применением критерия Стьюдента. Сравнительный анализ был реализован с использованием программы SPSS.

В результате сравнительного анализа выявлено наличие статистически достоверных различий в уровне проявления тревожности у старших дошкольников. Так, на контрольном этапе исследования тревожности старших дошкольников статистически ниже, чем на констатирующем этапе исследования ($T_{эмп}=0,000$ при $p \leq 0,01$).

Обсуждение и заключение

Таким образом, обобщив результаты экспериментального исследования, можно сделать следующие выводы: у старших дошкольников значительно снизился уровень тревожности, о чем свидетельствует формирование адекватной реакции на обыденные и привычные ситуации. Результаты исследования указывают на эффективность различных видов игр в снижении тревожности у старших дошкольников.

Список использованных источников

1. Гарбузов, В.И. Нервные дети: Советы врача / В.И. Гарбузов. – Л.: Медицина, 2009. – 176 с.
2. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А.И. Захаров. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.

3. Ковалева, Е.Б. Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция: автореферат дис. ... кандидата психологических наук 19.00.07 / Е.Б. Ковалева. – Иркутск, 1998. – 20 с.
4. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. – СПб., 2003. – 159 с.
5. Лашмайкина, Л.И. Социально-психологические особенности коррекции детской тревожности посредством игротерапии / Л.И. Лашмайкина, Н. Е. Кулешова // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2022. – Т. 22, № 2(58). – С. 216-224.
6. Магомедова, З.З. Коррекция детской тревожности средствами игровой деятельности / З.З. Магомедова, В.М. Миназова // Актуальные проблемы современной семьи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Грозный, 29 апреля 2021 года. – Грозный: Общество с ограниченной ответственностью "АЛЕФ", 2021. – С. 398-402.
7. Михайлова, М.В. Исследование тревожности в старшем дошкольном возрасте / М.В. Михайлова // Молодой ученый. – 2020. – № 34 (324). – С. 118-119.
8. Никонова, С.Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников / С.Л. Никонова // Концепт. – 2015. – №S1. – С.1-6.
9. Точиева, М. М. Психокоррекция тревожности детей с помощью игровых методов / М. М. Точиева // Гуманизация образования. – 2018. – № 6. – С. 150-156.
10. Чернявская, В.С. Тревожность дошкольников и стили родительского воспитания / В.С. Чернявская, И.И. Обидион // МНКО. – 2015. – №3 (52). – С.272-274.

Балуева Юлия Сергеевна, магистрант Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: yul.balueva99@gmail.com

Куимова Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, телефон: +79036096130, e-mail: kuimova_nataliy@mail.ru

Balueva Yulia Sergeevna, masterstudent Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: yul.balueva99@gmail.com

Kuimova Natalia Nikolaevna, Ph.D. in Psychology, docent the Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, phone: +79036096130, e-mail: kuimova_nataliy@mail.ru

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред
7 стр.