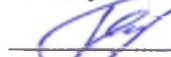


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ГПТ та М


(підпис) **Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

« 12 » травня 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ
ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-22-11-зМ

ПОВШЕДНА Наталія Анатоліївна


(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна


(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Повшедна Наталія Анатоліївна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку

Керівник: Інжиєвська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:1.1%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Варіфікаційна робота Повшедної Н.Л. має високий рівень фігінкаторності академічного тексту, має результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.ек.н., доцентка Герасименко Ю.С.

«3» січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ ОСВІТИ**

Повшедній Наталії Анатоліївні

1. Тема роботи «Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку»
керівник роботи Інжиєвська Леся Анатоліївна, кандидат психологічних наук,
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання студенткою освіти роботи «02» травня 2025 року.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики на базі Володарського закладу дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.
Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.
Розділ 1. Теоретичні основи вивчення тривожності у дітей дошкільного віку – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Тривожність: основні поняття та підходи до її вивчення в психологічній науці; 1.2. Тривожність у дітей дошкільного віку: особливості та прояви; 1.3. Особливості впливу тривожності на психоемоційний стан дошкільнят.
Розділ 2. Емпіричне дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Організація та методи дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку; 2.2. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку.
Розділ 3. Профілактика проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Профілактика емоційних труднощів у дітей дошкільного віку; 3.2 Треінгова психологічна програма для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага»; 3.3 Ефективність впровадження тренінгової програми для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Інжиєвська Л.А., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	03.01.2025р.	03.01.2025р.
2	Інжиєвська Л.А., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	24.02.2025р.	24.02.2025р.
3	Інжиєвська Л.А., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.03.2025р.	18.03.2025р.

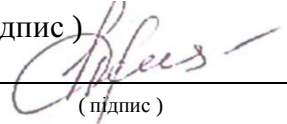
6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8	Формулювання висновків	березень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студентка  Н.А.Повшедна

(підпис)

Керівник роботи  Л.А.Інжиєвська

(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-зМ
спеціальності 053 Психологія

Повшедної Наталії Анатоліївни

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Магістерська робота на тему «Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку» є актуальним, науково обґрунтованим і практично значущим дослідженням, яке відповідає сучасним потребам психологічної науки і практики.

Актуальність теми дослідження не викликає сумнівів, зважаючи на складні соціально-політичні обставини, що значно впливають на емоційний стан дітей. У період дошкільного дитинства, який є критично важливим для становлення психіки, тривожність виступає одним із ключових індикаторів емоційного неблагополуччя. Авторка роботи виявила глибоке розуміння цієї проблематики, детально проаналізувала фактори виникнення і прояву тривожності в дітей, а також виокремила внутрішні й зовнішні чинники, що впливають на її формування.

У роботі простежується чітка структура, логічна послідовність викладення матеріалу, глибокий аналіз наукових джерел з теми дослідження. У теоретичній частині здобувачка вміло узагальнила позиції вітчизняних і зарубіжних учених (І. Капустіна, О. Тарасенко, С. Петрів, О. Іванова та ін.), що дозволило обґрунтувати підхід до вивчення тривожності як комплексного феномену, тісно пов'язаного з соціальним, сімейним та емоційним контекстами розвитку дитини.

У емпіричному блоці дослідження заслуговує на високу оцінку як за змістом, так і за рівнем організації. Авторка продемонструвала володіння сучасними психодіагностичними методиками, адекватно підібрала методи

дослідження відповідно до мети та завдань. Проведення емпіричного дослідження дозволило глибоко проаналізувати індивідуальні особливості дітей дошкільного віку, встановити рівень їхньої тривожності, виявити емоційні переживання.

Особливу увагу заслуговує розробка та впровадження авторської тренінгової психологічної програми «Емоційна рівновага», спрямованої на зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку. Програма є логічним продовженням теоретико-емпіричної частини дослідження та має високу практичну значущість, адже містить конкретні вправи, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, зниження психоемоційної напруги та формування позитивної самооцінки в дітей.

Наукова новизна дослідження полягає в системному підході до вивчення психологічних особливостей тривожності в дошкільному віці, удосконаленні підходів до аналізу впливу різних факторів на розвиток емоційної сфери дітей, а також у практичній апробації запропонованої тренінгової програми.

Робота виконана на високому науково-методичному рівні, із дотриманням вимог до магістерських кваліфікаційних досліджень. Стиль викладу грамотний, науковий, термінологічний апарат розвинений. Авторка продемонструвала вміння критично мислити, узагальнювати та формулювати обґрунтовані висновки. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Повшедної Наталії Анатоліївни, визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism складає 98,9 відсотків.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Повшедної Наталії Анатоліївни заслуговує на позитивну оцінку, а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент



Леся ІНЖИЄВСЬКА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 131 сторінок, 2 рисунки, 7 таблиць, 2 додатки, 71 літературне джерело.

Об'єкт дослідження: діти дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку тривожності у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні фактори, що впливають на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку, дослідити особливості проявів цього стану та розробити тренінгову психологічну програму для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових методів, зокрема:

- теоретичний метод для аналізу та систематизації наявних наукових підходів до вивчення тривожності у дітей дошкільного віку, а також для вивчення основних теоретичних концепцій у психології розвитку та психодіагностики. Використовувався аналіз психолого-педагогічної літератури для виявлення закономірностей прояву тривожності та факторів, що на неї впливають;

- метод аналізу та синтезу використовувався для узагальнення отриманих результатів, порівняння їх з існуючими даними в наукових джерелах, а також для формулювання висновків та рекомендацій;

- метод спостереження для вивчення поведінки дітей, що дозволило дослідити їх реакції в різних ситуаціях, а також рівень тривожності в умовах повсякденного оточення;

- психодіагностичний метод застосовувався для оцінки рівня тривожності дітей дошкільного віку. Для цього використовувалися стандартизовані тестування та анкети, зокрема: тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), методика «Неіснуюча тварина», графічна методика

«Кактус» (М. Панфілова), тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга.

Актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає в тому, що дослідження психологічних особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку є надзвичайно важливим у сучасних умовах. Дошкільний вік – це критичний період у становленні основ психічного здоров'я та емоційної стійкості дитини. У контексті постійних соціально-політичних змін, воєнних дій, економічних труднощів та інших стресових чинників, які впливають на сім'ї та дошкільні заклади, психічне благополуччя дітей перебуває під значною загрозою.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: поглибленому розумінні психологічних особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку, а також у вивченні факторів, що впливають на розвиток цього стану. Дослідження сприятиме уточненню теоретичних уявлень про природу тривожності в ранньому дитинстві, розвитку концепцій емоційної регуляції та психоемоційного благополуччя дошкільників.

Дослідження також допоможе розширити знання про механізми виникнення тривожності у дітей, а також про вплив сімейного та соціального оточення на емоційний стан дітей дошкільного віку. Результати дослідження можуть стати основою для подальших теоретичних розробок щодо профілактики та корекції тривожності в психології розвитку. Окрім цього, дослідження посилить розуміння ролі психодіагностичних методів у вивченні тривожності у дітей дошкільного віку, а також розкриє значення психотерапевтичних і корекційних методик для підтримки емоційного здоров'я дітей на ранніх етапах розвитку.

Підібрано ефективні методики діагностики тривожності у дітей дошкільного віку, що дозволяє вчасно виявляти дітей з підвищеним рівнем тривожності та запобігати розвитку більш серйозних психоемоційних розладів у майбутньому. Розроблено тренінгову психологічну програму для дітей дошкільного віку, яка сприяє формуванню емоційної стабільності дітей та зниженню рівня їхньої тривожності, що може бути використано як у

рамках індивідуальної роботи з дітьми, так і в групових заняттях.

Результати дослідження можуть бути використані в практиці педагогічних працівників, психологів, психотерапевтів, а також у програмах підвищення кваліфікації фахівців, що працюють з дітьми дошкільного віку.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: тривожність, діти дошкільного віку, психоемоційний стан, прояви тривожності, емоційні труднощі, психологічна профілактика, дошкільна освіта, тренінгова програма, емоційна рівновага, психічний розвиток, психологічна підтримка, індивідуальні особливості.

ABSTRACT

Master's thesis: 131 pages, 2 figures, 7 tables, 2 appendices, 71 literary sources.

Purpose of the study: to analyze psychological factors that influence the development of anxiety in preschool children, to investigate the features of the manifestations of this condition and to develop a psychological training program to reduce anxiety in preschool children «Emotional balance».

Object of the study: preschool children.

Subject of the study: psychological features of the development of anxiety in preschool children.

To achieve the goal of the study and solve the specified tasks, a set of scientific methods was applied, in particular:

- a theoretical method for analyzing and systematizing existing scientific approaches to the study of anxiety in preschool children, as well as for studying the main theoretical concepts in developmental psychology and psychodiagnostics. An analysis of psychological and pedagogical literature was used to identify patterns in the manifestation of anxiety and factors that influence it;

- the method of analysis and synthesis was used to generalize the results obtained, compare them with existing data in scientific sources, as well as to formulate conclusions and recommendations;

- the observation method was used to study the behavior of children, which allowed to investigate their reactions in various situations, as well as the level of anxiety in everyday environments;

- the psychodiagnostic method was used to assess the level of anxiety of preschool children. For this purpose, standardized testing and questionnaires were used, in particular: the anxiety test (R. Temml, M. Dorki, V. Amen), the «Non-existent Animal» technique, the graphic technique «Cactus» (M. Panfilova), the picture frustration test by S. Rosenzweig.

These methods allowed to comprehensively investigate the problem of anxiety in preschool children, as well as to develop effective approaches for its

prevention and correction.

The main scientific result of the work is the following: an in-depth understanding of the psychological characteristics of anxiety manifestations in preschool children, as well as the study of factors influencing the development of this condition. The study will contribute to the clarification of theoretical ideas about the nature of anxiety in early childhood, the development of concepts of emotional regulation and psychoemotional well-being of preschoolers.

The study will also help to expand knowledge about the mechanisms of anxiety in children, as well as the influence of the family and social environment on the emotional state of preschool children. The results of the study can become the basis for further theoretical developments on the prevention and correction of anxiety in developmental psychology. In addition, the study will strengthen the understanding of the role of psychodiagnostic methods in the study of anxiety in preschool children, and will also reveal the importance of psychotherapeutic and corrective techniques for supporting the emotional health of children at the early stages of development.

Effective methods for diagnosing anxiety in preschool children have been selected, which allows for timely identification of children with an increased level of anxiety and to prevent the development of more serious psycho-emotional disorders in the future. A psychological training program for preschool children has been developed, which contributes to the formation of children's emotional stability and reducing their level of anxiety, which can be used both within the framework of individual work with children and in group classes.

The results of the study can be used in the practice of teachers, psychologists, psychotherapists, as well as in advanced training programs for specialists working with preschool children.

KEYWORDS: anxiety, preschool children, psycho-emotional state, manifestations of anxiety, emotional difficulties, psychological prevention, preschool education, training program, emotional balance, mental development, psychological support, individual characteristics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	18
1.1. Тривожність: основні поняття та підходи до її вивчення в психологічній науці.....	18
1.2. Тривожність у дітей дошкільного віку: особливості та прояви	25
1.3. Особливості впливу тривожності на психоемоційний стан дошкільнят.....	48
Висновки до першого розділу.....	58
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	61
2.1. Організація та методи дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку.....	61
2.2. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку.....	69
Висновки до другого розділу	76
РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	79
3.1. Профілактика емоційних труднощів у дітей дошкільного віку..	79
3.2. Тренінгова психологічна програма для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».....	93
3.3. Ефективність впровадження тренінгової програми для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».....	100
Висновки до третього розділу.....	103
ВИСНОВКИ.....	109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	114
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Актуальність теми.

Дослідження психологічних особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку є надзвичайно високою в сучасних умовах, оскільки дошкільний вік є критичним періодом для формування основ психічного здоров'я та емоційної стійкості дитини. В умовах постійних соціально-політичних змін, війни, економічних труднощів та інших стресових факторів, з якими стикаються сім'ї та дошкільні заклади, психічне здоров'я дітей знаходиться під серйозною загрозою.

Тривожність у дітей дошкільного віку може мати глибокі корені в різноманітних факторах – від раннього дитинства до взаємодії з однолітками та дорослими, що формують майбутні стратегії адаптації до світу. Важливою є також взаємодія між внутрішніми (генетичними) і зовнішніми (сімейними, соціальними) факторами, які можуть сприяти розвитку або, навпаки, запобігти виникненню тривожності у дітей. Тривожність може проявлятися через страхи, занепокоєння, низьку самооцінку та труднощі в соціальній адаптації, що, без належної підтримки та втручання, можуть привести до серйозних емоційних і поведінкових розладів у майбутньому [16].

Зокрема, в умовах пандемії COVID-19, воєнного конфлікту та інших глобальних потрясінь, важливою є підготовка дорослих (батьків, педагогів, психологів) до виявлення ранніх проявів тривожності у дітей і надання їм своєчасної допомоги. Всі ці фактори змушують педагогів, психологів та фахівців працювати в напрямку створення здорового емоційного середовища для дітей, де вони можуть відчувати підтримку і надійність, що є основою їхнього емоційного розвитку [7].

Одним із головних аспектів роботи з дошкільниками є розуміння специфіки тривожності на різних етапах розвитку, оскільки тривожні прояви, характерні для одного віку, можуть змінюватися або загострюватися на наступних етапах. Тому актуальним є розробка та впровадження методик

психологічної допомоги, тренінгів та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності і розвиток у дітей навичок емоційної регуляції.

У зв'язку з цим, важливою є потреба в наукових дослідженнях, які б детально аналізували психологічні особливості проявів тривожності в дітей дошкільного віку, а також розробляли та впроваджували ефективні методи корекції цих розладів. Враховуючи зростаючий рівень стресових факторів у сучасному світі, ця тема залишається особливо актуальною і важливою для забезпечення психологічного благополуччя дітей та формування у них здатності до емоційної стійкості, адаптації до життєвих труднощів.

Дослідження українських вчених у напрямі психологічних особливостей тривожності дітей дошкільного віку активно розвивається в останні роки. Багато фахівців звертають увагу на важливість вивчення факторів, що сприяють розвитку тривожності, а також на необхідність корекційних методик для зниження рівня тривоги у дітей.

Науковцями аналізуються такі питання: психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку (І. Капустіна), соціально-психологічні аспекти розвитку тривожності у дошкільнят (О. Тарасенко), корекція тривожності у дітей дошкільного віку (С. Петрів), емоційна стійкість у дітей дошкільного віку (О. Гончаренко), психодіагностика та корекція тривожності у дітей дошкільного віку (О. Іванова), тривожність і її вплив на поведінку дітей дошкільного віку (В. Мельник), психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку (Т. Бондаренко), вплив сімейного середовища на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку (І. Чередник).

Дослідження українських вчених в напрямі тривожності дітей дошкільного віку значно збагачують теоретичні та практичні знання про психологічні механізми розвитку тривожності та корекцію цього стану. Вивчені методи профілактики та корекції тривожності допомагають педагогам та психологам створювати сприятливі умови для розвитку дітей, що допомагає їм долати труднощі та стресові ситуації. Оскільки проблема тривожності у дітей стає все більш актуальною в умовах соціальних і

економічних змін, дослідження в цій сфері потребують подальшого розвитку та практичного застосування.

Об'єкт дослідження: діти дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку тривожності у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні фактори, що впливають на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку, дослідити особливості проявів цього стану та розробити тренінгову психологічну програму для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи вивчення тривожності у дітей дошкільного віку, а саме: основні поняття та підходи до вивчення тривожності в психологічній науці, психологічний портрет дітей дошкільного віку, особливості та прояви тривожності у дітей дошкільного віку, вплив тривожності на психоемоційний стан дошкільнят.

2. Здійснити емпіричне дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти профілактики проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та розробити тренінгову психологічну програму для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».

4. Проаналізувати ефективність впровадження тренінгової програми для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага».

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, зокрема:

– теоретичний метод для аналізу та систематизації наявних наукових підходів до вивчення тривожності у дітей дошкільного віку, а також для вивчення основних теоретичних концепцій у психології розвитку та психодіагностики. Використовувався аналіз психолого-педагогічної літератури

для виявлення закономірностей прояву тривожності та факторів, що на неї впливають;

- метод аналізу та синтезу використовувався для узагальнення отриманих результатів, порівняння їх з існуючими даними в наукових джерелах, а також для формулювання висновків та рекомендацій;

- метод спостереження для вивчення поведінки дітей, що дозволило дослідити їх реакції в різних ситуаціях, а також рівень тривожності в умовах повсякденного оточення;

- психодіагностичний метод застосовувався для оцінки рівня тривожності дітей дошкільного віку. Для цього використовувалися стандартизовані тестування та анкети, зокрема: тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), методика «Неіснуюча тварина», графічна методика «Кактус» (М. Панфілова), тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга.

Ці методи дозволили комплексно дослідити проблему тривожності дітей дошкільного віку, а також розробити ефективні підходи для її профілактики та корекції.

Експериментальна база дослідження: Володарський заклад дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів полягає у тому, що: вперше комплексно узагальнено та систематизовано психологічні особливості проявів тривожності у дітей дошкільного віку, визначено ключові чинники, що зумовлюють її виникнення на ранніх етапах онтогенезу;

удосконалено теоретичні положення щодо впливу соціального, сімейного та емоційного середовища на психоемоційний стан дошкільнят;

подальшого розвитку набула наукова уява про механізми формування тривожних реакцій у дошкільному віці, а також про значення емоційної регуляції в забезпеченні психічного здоров'я дитини;

розширено уявлення про можливості психодіагностики та

психотерапевтичної допомоги у роботі з тривожними дітьми, що створює підґрунтя для вдосконалення корекційно-розвивальних програм у закладах дошкільної освіти;

обґрунтовано ефективність тренінгової програми «Емоційна рівновага», спрямованої на зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку в умовах освітнього середовища, що є практичним внеском у розвиток психології дитинства.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що: 1) підібрано ефективні методики діагностики тривожності у дітей дошкільного віку, що дозволяє вчасно виявляти дітей з підвищеним рівнем тривожності та запобігати розвитку більш серйозних психоемоційних розладів у майбутньому; 2) розроблено тренінгову психологічну програму для дітей дошкільного віку, яка сприяє формуванню емоційної стабільності дітей та зниженню рівня їхньої тривожності, що може бути використано як у рамках індивідуальної роботи з дітьми, так і в групових заняттях; 3) дослідження також може слугувати основою для подальших розробок корекційних програм для дітей дошкільного віку, спрямованих на поліпшення їх психоемоційного здоров'я та розвиток соціальних навичок, що є важливими для успішної адаптації у майбутньому.

Результати дослідження можуть бути використані в практиці педагогічних працівників, психологів, психотерапевтів, а також у програмах підвищення кваліфікації фахівців, що працюють з дітьми дошкільного віку.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікації тез. Зокрема, тези «Інноваційні підходи в роботі психолога з використанням штучного інтелекту» були опубліковані в електронному збірнику матеріалів регіонального науково-практичного семінару «Педагогічна діяльність в епоху цифрового освітнього середовища: сучасні підходи та інструменти». Також тези під назвою «Безпека освітнього середовища в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану: нові реалії» увійшли до електронного збірника матеріалів Всеукраїнської науково-

практичної інтернет-конференції «Актуальні підходи до охорони праці в професійній освіті. Концепція «Безпека 360 градусів»».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота включає вступ, три основні розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел (71 найменування) та 2 додатки на 14 сторінках. Робота містить 2 рисунки та 7 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 131 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Тривожність: основні поняття та підходи до її вивчення в психологічній науці

Тривожність вже давно є об'єктом досліджень, і, згідно з психологічним словником, це характеристика особистості, що проявляється у схильності до переживання занепокоєння в різних ситуаціях життя, навіть у тих, що зазвичай не викликають таких почуттів [20].

Тривога, в свою чергу, є емоційним станом дискомфорту, який виникає через очікування неприємностей і супроводжується відчуттям наближення небезпеки. Існує різниця між тривогою як тимчасовим емоційним станом і тривожністю як стабільною рисою характеру чи темпераменту, як зазначає Р. Павелків [38].

Е. Хювен описує тривогу як переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з потенційною небезпекою чи невдачею [29].

Важливо розрізняти тривогу і занепокоєння: тривога – це випадкове переживання занепокоєння, наприклад, під час важливого виступу чи участі в змаганнях, тоді як тривожність є стійким станом, який можуть переживати окремі люди. Тривожність проявляється, коли занепокоєння виникає часто й у ситуаціях, де інші люди не відчують подібних переживань, наприклад, під час виступів на сцені, відвідування театру чи спілкування з незнайомими людьми [38].

Тривога виникає майже завжди, незалежно від конкретної ситуації, і супроводжує людину в будь-якій діяльності. Якщо ж страх стосується конкретного об'єкта чи ситуації, це вже є проявом страху, наприклад, страх темряви, висоти або замкнутого простору.

На думку К. Ізарда, одного з провідних дослідників емоцій, тривога є

поєднанням домінуючої емоції страху та взаємодії цього страху з іншими базовими емоціями, такими як страждання, гнів, провина, сором і інтерес [44].

У психології виділяють кілька основних типів тривожності:

1. Тривога як емоційний стан, тобто ситуативна тривога, що виникає у певних ситуаціях, які людина сприймає як загрозливі;
2. Тривожність як стійка риса, індивідуально-психологічна, яка проявляється у схильності до частих і інтенсивних переживань тривоги;
3. Специфічна тривожність, що проявляється у певній сфері (наприклад, міжособистісна або екологічна тривожність);
4. Генералізована тривога, яка може змінювати об'єкт тривоги відповідно до змін його значущості для людини [21; 44].

Також виділяють відкриту форму тривожності, до якої належать:

1. Гостра, нерегульована або погано регульована тривожність, що характеризується інтенсивними, актуалізованими симптомами тривоги, з якими людина не може впоратися самотійно;
2. Регульована та компенсована тривожність, коли особистість здатна самотійно виробляти ефективні стратегії подолання. Така тривожність зазвичай спостерігається у середньому шкільному та ранньому юнацькому віці, тобто в стабільний період розвитку. Важливою рисою обох цих форм є те, що тривога є неприємним і важким досвідом, від якого індивід прагне позбутися;
3. Культивована тривожність, при якій тривога усвідомлюється та переживається як важлива і цінна риса для особистості, на відміну від попередніх форм [44].

Форми прихованої тривожності проявляються схоже в будь-якому віці, однак вона зустрічається набагато рідше, ніж відкрита форма тривожності.

Одна з форм тривожності, яку умовно називають «неадекватним спокоєм», проявляється у випадках, коли людина приховує свою тривогу від

інших і навіть від себе, використовуючи жорсткі та сильні захисні механізми. Це заважає їй усвідомлювати як можливі загрози навколишнього світу, так і власні переживання [35].

Згідно з психологічним словником за редакцією С. Архипова та Г. Майбороди, тривожність визначається як «індивідуально-психологічна особливість, що виявляється у схильності до частого і сильного переживання тривоги та низькому порозі її виникнення» [26].

Також тривожність розуміється як здатність людини перебувати у стані сильного занепокоєння, тривоги чи страху в будь-яких ситуаціях [45].

І. Ішук визначає тривожність як характеристику людини, яка перебуває в стані підвищеної тривоги чи страху в різних соціальних ситуаціях, причому ця риса є як перманентною, так і ситуативною [23].

Словник з психології та педагогіки трактує тривожність як психологічний стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруженості людини [18].

Н. Чуб у «Довіднику для батьків дошкільників» визначає тривожність як стан готовності, що спрямований на підвищення уваги та напруження в потенційно небезпечних ситуаціях, забезпечуючи адекватну реакцію на страх [46].

Тривогу варто відрізнити від занепокоєння, оскільки, хоча ці поняття схожі, вони не є тотожними. Тривога є проявом занепокоєння, але має непостійний, епізодичний характер. Натомість, тривожність є стабільним станом. Як приклад, публічний виступ, відповідь біля дошки або хвилювання перед контрольними можуть бути епізодичними проявами тривоги, при цьому дитина не завжди перебуває в стані тривоги, іноді вона може залишатися спокійною, що є характерним для тривожного стану. Якщо ж хвилювання і тривога з'являються надмірно часто в різних ситуаціях, виникає явище тривожності. Тривога присутня в усіх сферах людської діяльності і супроводжує людину незалежно від конкретної ситуації.

Також важливо виокремити страх, який є реакцією на конкретні

небезпеки, такі як страх темряви або висоти. Це конкретні прояви страху, а не тривоги.

Розмежування понять «тривога» і «страх» стало можливим лише на початку XIX століття завдяки дослідженням С. К'єркегора. Він розрізняв конкретні страхи, пов'язані з чіткими загрозами, і невизначену, абстрактну тривогу. До цього часу всі явища, пов'язані з тривогою і страхом, об'єднувалися під загальним поняттям «страх». Страх можна розглядати як реакцію на визначену і конкретну небезпеку, тоді як тривога відображає відчуття невизначеної загрози, часто без конкретного об'єкта, що в більшості випадків є уявною [28].

Згідно з іншою точкою зору, страх виникає, коли під загрозою опиняється фізична цілісність людини або її самісне існування. Тривога ж з'являється тоді, коли небезпека стосується особистісної цінності людини або коли є соціальна загроза. Тобто, в цьому підході небезпека розглядається як загроза для цінностей, потреб і соціального статусу людини, що визначає її роль і місце в суспільстві. Цей підхід став основою однієї з перших робіт із психологічного вивчення тривожності в СРСР.

Виділяються дві основні категорії тривожності:

1. Усвідомлена тривожність, яка проявляється в поведінці людини, що відповідає її тривожному стану та усвідомленому переживанню.

2. Потенційна тривожність, яка характеризується відсутністю усвідомлення, коли людина не розпізнає або ігнорує існуючі несприятливі ситуації. Вона може проявлятися через спокій, заперечення небезпеки або надмірну впевненість, а також у специфічних моделях поведінки. В межах цих категорій були виділені та проаналізовані різні форми тривожності [44].

Форми тривожності відображають сукупність свідомості, характеру переживання та вираження, що проявляється через поведінку та діяльність. Вони демонструють, як людина стикається з тривогою і які стратегії використовує для її подолання, а також як вона ставиться до цього досвіду.

У категорії відкритої тривожності виділяються три основні форми:

1. Гостра тривожність – є неорганізованою, але в той же час усвідомленою. Людина в цій формі тривоги не здатна впоратися самотійно, і це переживання стає інтенсивним і трудно контрольованим.

2. Регуляторна тривожність – характеризується тим, що людина здатна самотійно знайти способи зменшення або усунення тривоги. У цьому випадку тривога менш інтенсивна, і людина має внутрішні ресурси для її регулювання.

3. Плачущий тип тривожності – у цій формі людина усвідомлює свою тривогу та сприймає її як важливу. Вона використовує її як стимул для досягнення своїх цілей, вважаючи, що завдяки їй вона може досягти бажаного [50].

Прихована тривожність трапляється значно рідше, ніж явна, і може мати форму «неадекватного неспокою». В такій формі люди приховують свою тривогу від інших та від самих себе. Захисні механізми проти цієї тривоги настільки добре розвинені, що людина не усвідомлює наявні загрози в навколишньому середовищі.

Форма «втечі від ситуації» є ще однією рідкісною формою прихованої тривоги. Вона проявляється, коли людина намагається уникнути або знехтувати тривожні ситуації, що створює враження, ніби вона не має проблем, хоча насправді є глибоке занепокоєння. Людина може фізично чи психологічно уникати ситуацій, які викликають у неї тривогу, замість того, щоб справлятися з ними.

Замаскована тривожність також є важливою формою. Вона проявляється в поведінці, яка зовні виглядає нормальною, але насправді є реакцією на тривогу. Такі прояви можуть включати агресію або надмірне фантазування. У цих випадках людина може не усвідомлювати, що її поведінка є захисною реакцією на внутрішній стрес чи тривогу [50].

3. Фрейд виділяв три типи тривоги:

1. Об'єктивна тривога – це страх перед реальними, чіткими небезпеками, які присутні в навколишньому світі.

2. Невротична тривога – характеризується зосередженістю на невизначених, часто уявних небезпеках, що не завжди мають реальне підґрунтя.

3. Моральна тривога – відома також як «тривога совісті», що виникає, коли людина переживає внутрішній конфлікт щодо своїх моральних чи етичних переконань [57].

3. Фрейд виділяв три основні форми невротичної тривоги:

1. «Вільно плаваюча» тривога – це тривога, що не прив'язана до конкретної ситуації або об'єкта, і може перенестися на будь-який інший об'єкт чи ситуацію, яка здається відповідною для тривожної людини. Це може проявлятися, наприклад, у страху перед майбутнім або у відчутті тривоги без видимих причин.

2. Фобія – це сильна і специфічна реакція на конкретні об'єкти або ситуації, такі як страх павуків або замкнених просторів.

3. Страх при важких неврозах – цей тип тривоги виникає у випадках важких психологічних розладів, що супроводжуються постійними і інтенсивними страхами [3].

Розрізнення особистісної та ситуативної тривожності допомагає зрозуміти різні аспекти того, як людина реагує на стресові ситуації та емоційні виклики.

Особистісна тривожність характеризується стійким станом тривоги, що присутній у різних ситуаціях, навіть якщо немає реальних загроз. Людина з такою тривожністю часто відчуває страх, який важко пояснити, і може сприймати навколишній світ як ворожий. Вона схильна до надмірного занепокоєння та має труднощі в соціальних взаємодіях. Це тип тривожності, який зазвичай є сталим і впливає на життя людини, порушуючи її здатність адаптуватися до змін і долати труднощі.

Ситуативна тривожність проявляється лише в певних ситуаціях, зазвичай в моменти, коли людина стикається з реальними труднощами або викликами. Це тимчасовий стан занепокоєння, нервозності та напруженості,

який проходить, коли ситуація змінюється або вирішується. Людина може переживати такі почуття в специфічних ситуаціях, наприклад, при публічних виступах, під час важливих зустрічей або під час екзаменів.

Причини виникнення тривожності залишаються складною темою для дослідження. Вони можуть варіюватися в залежності від того, чи розглядається тривожність як особистісна риса, чи як риса темпераменту. Деякі дослідження вказують на вплив генетичних факторів, досвіду виховання, соціального оточення та індивідуальних переживань. Якщо тривожність розглядається як особистісна риса, це може бути пов'язано з внутрішньою схильністю до переживання страху та невпевненості. Якщо ж це риса темпераменту, то причина може лежати у біологічних або нейробіологічних факторах, які визначають, як людина реагує на стрес [9].

Розгляд тривожності як риси темпераменту чи особистісної особливості дозволяє зрозуміти різні аспекти її виникнення та розвитку.

Тривожність як риса темпераменту. У цьому випадку вона пов'язана з природними особливостями нервової системи, зокрема з її слабкістю. Люди з такою рисою мають схильність до надмірної тривоги через особливості психофізіологічної реакції їх організму на стреси. Слабкість нервових процесів у таких людей призводить до того, що вони можуть надмірно реагувати на зовнішні подразники.

Тривожність як особистісна риса. У цьому випадку тривожність розглядається як результат різних особистісних і соціальних чинників, таких як індивідуальний досвід, стилі спілкування, соціальні взаємодії та взаємини з оточуючими. Тривожність може виникати через порушення механізмів психологічної саморегуляції. Невідповідність між суб'єктивною моделлю реальності людини та її об'єктивними переживаннями призводить до перебільшеної тривожності. У таких випадках вона закріплюється як риса особистості [50].

Механізм формування тривожності згідно з концепцією А. Прохорова може бути описаний таким чином:

- перший етап: виникнення витоків тривожності, що супроводжується формуванням динамічного опорного ядра, яке складається з психічних процесів (наприклад, страхів або переживань), що стають основою для прояву тривоги;

- другий етап: прояв тривоги у конкретних ситуаціях, закріплення її у вигляді певних моделей поведінки та діяльності;

- третій етап: формування стійкої особистісної риси, що характеризується перманентною тривожністю, яка починає відтворюватися в різних ситуаціях і може впливати на загальний психологічний стан особистості [17].

Таким чином, тривожність – це не лише емоційний стан, але й характеристика особистості, яка може стати стійкою рисою, що впливає на загальний психологічний стан людини та її поведінку в соціумі. Різні види тривожності включають:

- тривожність як емоційний стан, що є тимчасовим переживанням передчуття небезпеки;

- тривожність як індивідуально-психологічну рису, яка може стати частиною особистісного складу;

- стійка тривожність в конкретних сферах діяльності (наприклад, в роботі чи в міжособистісних стосунках);

- генералізована тривожність, яка проявляється в загальному стані тривоги, незалежно від конкретної ситуації [3; 17].

Отже, тривожність є складним і багатогранним феноменом, що може мати різні форми і причини. Вона може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як стійка особистісна риса, що значно впливає на поведінку та психологічний стан людини в цілому.

1.2.Тривожність у дітей дошкільного віку: особливості та прояви

Дошкільний вік – це важливий етап психічного розвитку дитини, що охоплює період від трьох до шести або семи років. У цей час дитина активно розвивається фізично, розумово та емоційно, закладаючи основи для майбутнього навчання та соціальної адаптації. Загалом, дошкільний вік поділяється на три періоди: молодший (від 3 до 4 років), середній (від 4 до 5 років) та старший (від 5 до 7 років) [51].

Протягом цих років сім'я відіграє ключову роль у розвитку дитини, оскільки вона залишає основним джерелом підтримки та задоволення базових потреб. Дитина ще залишається вразливою і потребує постійної опіки та захисту від зовнішніх загроз. У цей час життя дитини значно розширюється за межі дому: вона починає активно взаємодіяти з навколишнім середовищем, що включає вулицю, місто та навіть країну.

Діти дошкільного віку проявляють активну цікавість до світу навколо себе, прагнучи досліджувати нові ролі і взаємодіяти з іншими людьми. Це виявляється через рольові ігри, де вони намагаються наслідувати дорослих і виконувати функції, які вони спостерігають у повсякденному житті. Водночас, хоча діти прагнуть до більшої незалежності, вони все ще перебувають у процесі формування таких якостей, як самостійність і здатність брати відповідальність [47].

Гра є основним видом діяльності для дітей дошкільного віку і має важливе значення для їхнього розвитку. У процесі гри діти не тільки розважаються, але й активно навчаються важливим соціальним навичкам. Зокрема, гра допомагає дітям навчитися відкладати свої особисті бажання на другий план, адже в іграх необхідно дотримуватись певних правил. Це важливо для розвитку самоконтролю та дисципліни.

Крім того, під час ігор діти набувають досвіду спілкування і взаємодії з іншими дітьми. Вони навчаються співпрацювати, домовлятись, вирішувати конфлікти, що є основою для розвитку їхніх соціальних навичок. Ігри також сприяють розвитку психічних процесів: уваги, пам'яті, уяви та мовлення. У дітей формуються нові мотивації та бажання, що позитивно впливає на їхнє

навчання та інтелектуальний розвиток.

Структура сюжетно-рольової гри у дітей дошкільного віку має кілька важливих елементів. Це умови гри, тема, сюжет, ролі, іграшки та дії, що в ньому відбуваються. Наприклад, діти віком 3-4 роки можуть заглиблюватися в одну гру на 10-15 хвилин, однак їхня увага часто переключається на нові сюжети та ігри. Зміст ігор змінюється залежно від віку та розвитку дітей. Молодші дошкільнята, наприклад, можуть імітувати діяльність дорослих, виконуючи прості дії, як-от ріжуть хліб, чистять моркву чи миють посуд. При цьому вони більше зосереджуються на самому процесі виконання дій, інколи не замислюючись над їхнім кінцевим результатом [57].

Гра дошкільнят перебуває на стадії розвитку та характеризується відтворенням реальної поведінки людей. Вона є важливим етапом у розвитку дітей, оскільки дає змогу їм освоювати нові форми діяльності, такі як малювання, ліплення та аплікація. Ці продуктивні види діяльності, поряд з іграми, сприяють розвитку психічних процесів і допомагають дітям уявляти навколишній світ, розвивати творчі здібності.

Згідно з дослідженнями О. Коханової та О. Столярчук, продуктивні види діяльності є своєрідною формою моделювання реальності. Діти через ці види діяльності абстрагують важливі ознаки об'єктів, такі як форма, колір, величина тощо. Це дозволяє їм розвивати уяву, просторову орієнтацію та здатність до творчого вирішення завдань [54].

Особливістю художньої діяльності дошкільнят є те, що вона розвивається в ігровій формі. Для дітей дошкільного віку важливий не стільки готовий результат, як сам процес малювання. Вони досліджують кольори, форми, текстури, розвиваючи свої емоційні і творчі здібності. Малюнок стає способом вираження внутрішнього світу дитини, а також інструментом для навчання і пізнання навколишнього світу.

Як зазначають О. Коханова та О. Столярчук, процес малювання у дітей дошкільного віку є результатом взаємодії різних вражень, отриманих дитиною через графічні зразки, зорові, рухові та тактильні відчуття, що

набуваються під час дій з предметами. Графічна форма зображення предмета визначається цими враженнями і досвідом дитини у взаємодії з навколишнім світом. Зазначено, що на ранніх етапах розвитку малювання у дітей спостерігається тенденція до об'єднання зразків форм і використання їх як шаблонів для малюнків [62].

До п'яти років діти часто обмежують свій вибір об'єктів для малювання, віддаючи перевагу вже знайомим зразкам – будиночкам, сонечкам, квітам та машинам, які вони запозичують у дорослих. Це свідчить про те, що малювання на цьому етапі розвитку є переважно наслідувальним, а діти ще не здатні до складного абстрактного зображення і в основному використовують прості, знайомі форми, які доступні їхній уяві.

У дошкільному віці відбуваються важливі новоутворення, що визначають подальший психічний розвиток дитини. Одним із таких новоутворень є формування дитячого світогляду. На цьому етапі дитина починає намагатися зрозуміти причини різних явищ, зокрема природних, а також шукає закономірності зв'язків між різними подіями та явищами навколишнього світу. Вона також намагається з'ясувати, що таке добро і зло, що вказує на початок морального розвитку.

Ще одне важливе новоутворення – це субординація мотивів. Дитина поступово вчиться діяти більш обдуманно, приймати рішення, не керуючись лише імпульсами. Це свідчить про розвиток здатності до самоконтролю та більш усвідомлених вчинків [64].

Довільність поведінки – це ще один важливий етап розвитку. У дошкільному віці дитина починає контролювати свою поведінку за допомогою вольових зусиль, що є значним кроком у формуванні самодисципліни.

Нарешті, з'являється особистісна свідомість та внутрішня позиція дитини. Це означає, що дитина починає усвідомлювати своє місце в системі міжособистісних відносин та суспільно значущих видах діяльності. Вона також виявляє пізнавальну потребу, тобто бажання вчитися та пізнавати

нове. Поява внутрішньої позиції свідчить про готовність дитини до навчання в школі. Ці новоутворення є характерними для дошкільного віку, проте вони не всі проявляються одночасно, а можуть з'являтися на різних етапах цього періоду.

У дошкільному віці діти активно оволодівають мовленням, що значно розширює їхні можливості для спілкування з дорослими та іншими дітьми. Мовлення дітей розвивається у кількох важливих напрямках:

1. Діти починають усвідомлювати особливості своєї вимови, що є основою для коректного використання мови в подальшому.

2. Збільшується словниковий запас, який значною мірою залежить від комунікації з близькими людьми та навколишнім середовищем.

3. Дитина починає розуміти значення слів і здатна правильно будувати прості фрази, що є основою для побудови більш складних мовних конструкцій.

4. Розвивається усвідомлення організації мовлення, що дозволяє дитині використовувати мову для вираження своїх думок і потреб [42].

Мовлення в цей період виконує кілька важливих функцій, а саме:

- комунікативна функція є однією з основних, оскільки мовлення стає основним засобом взаємодії з людьми, особливо в межах сім'ї та дитячого колективу;

- планувальна функція розвивається, оскільки мовлення допомагає дітям планувати свою поведінку і координувати дії під час гри та інших видів діяльності;

- знакова функція мовлення, яка розвивається через гру та продуктивну діяльність, дозволяє дітям передавати значення об'єктів та дій;

- експресивна функція відображає емоційний аспект мовлення, адже через мовлення дитина вчиться виражати свої почуття, настрої та емоції [3; 42].

Таким чином, мовлення відіграє важливу роль у розвитку дошкільників, оскільки воно забезпечує їхній зв'язок з навколишнім світом і

сприяє розвитку когнітивних та емоційних процесів.

Досвід спілкування з однолітками є надзвичайно важливим для розвитку особистості дошкільника, адже він закладає основу для того, як дитина буде ставитися до себе, до інших людей та до світу в цілому в майбутньому. Це спілкування є ключовим для розвитку соціальних навичок, емоційної зрілості та самосвідомості. Проте важливо зазначити, що цей досвід не завжди є успішним, і негативні стосунки з однолітками можуть мати серйозний вплив на розвиток дитини. Порушення взаєморозуміння, конфлікти або соціальна ізоляція можуть призвести до формування тривожності, агресії чи інших проблем, що відображаються на особистісному розвитку.

Спілкування дітей дошкільного віку з однолітками має свою специфіку, яка відрізняється від взаємодії з дорослими. Основними характеристиками цього спілкування є:

1. Яскрава емоційна насиченість. Діти виражають свої емоції через крик, сміх, вереск, що є природною частиною їхнього розвитку. Це свідчить про їхнє прагнення до вираження своїх почуттів і емоцій.

2. Нестандартність взаємодії. У дитячих іграх не завжди існують чіткі правила, що властиві спілкуванню з дорослими. Діти часто виявляють ініціативу, створюючи власні форми взаємодії, що дозволяє їм вільно експериментувати з соціальними ролями і відносинами.

3. Повна свобода взаємодії. Така свобода дозволяє дітям розвивати свою уяву, самостійність і індивідуальність. Вони отримують можливість самовираження та здобуття впевненості в собі, що є важливим етапом у розвитку їхніх соціальних і особистісних якостей [12].

Загалом, позитивне спілкування з однолітками сприяє формуванню здорової самооцінки, емоційної стабільності та соціальних навичок, тоді як негативні моменти можуть спричинити затримки у розвитку або навіть призвести до певних психологічних труднощів.

Дійсно, на ранніх етапах розвитку однолітки ще не відіграють

вирішальну роль у житті дошкільнят. Діти в цьому віці більше орієнтуються на взаємодію з дорослими, оскільки вони більше потребують підтримки, оцінок і порад саме від дорослих, а не від однолітків. Взаємодія з іншими дітьми часто є більш спонтанною, і дошкільнята можуть грати з будь-ким, хто поруч, якщо це доставляє їм радість.

Що стосується розвитку мови, то він відкриває нові можливості для спілкування дітей з дорослими. На цьому етапі формуються такі типи спілкування, як ситуативна та ділова форми. Ситуативне спілкування обмежене певним місцем і часом, воно зазвичай відбувається в межах конкретної практичної діяльності, наприклад, коли дитина бере участь у спільних діях з дорослими. Це може бути процес, наприклад, допомоги в хатніх справах або взаємодія під час гри, де дорослий є важливою фігурою, що направляє та підтримує дитину.

У молодшому дошкільному віці починає розвиватися позаситуативна пізнавальна форма спілкування. Вона пов'язана з бажанням дитини розуміти навколишній світ через взаємодію з дорослими, обговорення явищ і фактів, що зацікавили дитину. Це час, коли дитина стає більш допитливою, їй важливо отримати пояснення від дорослих, щоб зрозуміти, як влаштований світ навколо. Така форма спілкування відіграє велику роль у розвитку пізнавальних процесів, адже через взаємодію з дорослими діти вчаться не тільки мовленню, але й важливим соціальним і когнітивним навичкам [15].

В дошкільному віці дійсно відбувається активний розвиток пам'яті та уваги, що є важливими складовими розвитку пізнавальних процесів. Мимовільна пам'ять – це та форма пам'яті, коли запам'ятовування відбувається без свідомого зусилля з боку дитини. Вона працює, коли дитина взаємодіє з навколишнім світом, зацікавлена у чомусь або коли подія справляє сильне враження. Зазвичай, діти цього віку запам'ятовують те, що є для них емоційно значущим або цікавим. Це також допомагає їм навчатися через гру, що стає основним засобом розвитку пам'яті.

Мимовільне запам'ятовування може бути посилене через активне

включення дитини в ігрову діяльність, під час якої вона здатна запам'ятовувати різноманітні образи, слова та предмети, що зустрічаються в процесі гри. Таким чином, у дошкільнят активно формуються перші спогади, хоча вони лише починають розвиватися.

Щодо уваги, то на перших етапах розвитку вона залежить від інтересу дитини до навколишнього світу. Діти можуть легко переключати свою увагу з одного об'єкта на інший, особливо якщо новий об'єкт стає для них більш цікавим або привертає увагу. Цей тип уваги є мимовільним, оскільки не вимагає спеціальних зусиль зосередитися на чомусь конкретному. Проте, коли дитина намагається зосередитися на чомусь, що їй не цікаве або не приваблює, це може бути складно. І тут важливою є роль дорослого, який може допомогти за допомогою інструкцій і повторень.

У віці 4-6 років починає розвиватися довільна увага, що означає, що діти стають здатними більш цілеспрямовано зосереджуватися на діяльності, навіть якщо вона не є дуже цікавою для них. Проте ця здатність ще не розвинена в повній мірі, і діти можуть ще досить часто відволікатися.

Уява є важливою складовою психічного розвитку дошкільника і тісно пов'язана з мовленнєвим розвитком. Вона дає дитині можливість створювати нові образи, уявляти можливі варіанти подій, а також розвивати творчі здібності. З розвитком уяви діти можуть перенести себе у фантастичні світи, що відкриває нові горизонти для творчості і самовираження [12].

Розвиток уяви у дошкільному віці важливий, оскільки він визначає здатність дитини мріяти, уявляти, творити нові ситуації, персонажів і події. Це сприяє її креативності, здатності знаходити нестандартні рішення та розвивати своє мислення. На ранніх етапах розвитку уява часто проявляється в ігровій діяльності, коли дитина створює вигадані сценарії, представляючи себе в різних ролях. Таке символічне мислення допомагає дитині зрозуміти навколишній світ і відтворити його через уяву.

Існують два основних види уяви:

– пізнавальна уява – це здатність дитини створювати образи та

уявлення на основі попереднього досвіду, спостережень, знань. Вона дозволяє дитині відображати реальний світ, комбінуючи отриману інформацію і будуючи на її основі нові уявлення. Наприклад, дитина може уявити, як виглядає будинок майбутнього або придумати нових персонажів для гри;

– емоційна уява – виникає в ситуаціях, коли емоційний образ дитини не відповідає реальності. Це може бути проявом фантазії, яка допомагає дитині обробляти емоції та переживання. Емоційна уява може виступати як захисний механізм для справлення зі страхами або іншими негативними емоціями, допомагаючи дитині знайти вигадані способи подолати труднощі. Таким чином, уява є не тільки інструментом творчості, але і способом адаптації та регуляції емоцій, що допомагає дошкільнику не лише розвиватися інтелектуально, але й емоційно [12].

У ранньому дошкільному віці сприйняття та мислення мають свої специфічні риси, які значно впливають на загальний розвиток дитини. Сприйняття в цей період зазвичай носить предметний характер, що означає, що діти сприймають окремі ознаки об'єктів, такі як форма або колір, не розділяючи їх від самого об'єкта. Вони бачать лише певні частини або найбільш очевидні властивості предмета, а не всі його характеристики одночасно. Це обмеження перцепції не заважає розвитку, оскільки поступово діти починають здобувати навички аналізу та порівняння різних предметів за їхніми властивостями.

Активне використання мови є важливим аспектом на цьому етапі розвитку. Діти вчаться позначати властивості предметів, їхні ознаки та стани, що допомагає в кращому розумінні та усвідомленні навколишнього світу. Наприклад, при розгляді картини діти можуть сприймати її зміст повніше, якщо дорослий пояснить їм, на що звернути увагу, як послідовно обдумувати деталі. Це свідчить про важливість організованого сприйняття, коли діти за допомогою дорослих вчаться правильно сприймати навколишнє середовище. Мислення дошкільників також має свої етапи розвитку. На перших етапах

діти здебільшого використовують наочно-дієве мислення, тобто вони опрацьовують інформацію через маніпулювання об'єктами, взаємодіють із ними фізично для того, щоб зрозуміти різні концепти. На цьому етапі діти ще не здатні виконувати логічні операції в уяві, і тому їм потрібна конкретна маніпуляція з об'єктами для вирішення задач. Проте з часом включається мовленнєвий компонент, що дозволяє дітям формулювати свої думки та результати діяльності, надаючи нову гнучкість процесу мислення [12].

У 3-4 роки діти вже можуть почати використовувати поняття, хоча вони не завжди розуміють їх глибоке значення. Знання нових понять стає важливою частиною їхнього пізнання світу і дозволяє поступово формувати словесно-логічне мислення. Це передує розвитку більш складних когнітивних процесів, таких як абстрактне мислення, яке починає розвиватися після досягнення дошкільного віку.

Криза трьох років є важливим етапом у розвитку емоційної сфери дошкільнят. Це період, коли дитина починає активно формувати свою автономію, зростає потреба в самовираженні та незалежності. Однак, через ці зміни, часто виникають труднощі у взаємодії з дорослими.

Ознаками кризи трьох років є:

- негативізм – дитина відмовляється виконувати вимоги дорослих просто тому, що вони йдуть від них. Вона може протестувати навіть проти того, що раніше було звичайним для неї;
- упертість – дитина починає наполягати на своєму, навіть якщо це не завжди доцільно чи корисно. Вона може вимагати зробити щось лише тому, що вона так хоче;
- свавілля – дитина часто прагне чинити так, як їй хочеться, навіть якщо це суперечить нормам та правилам. Це може проявлятися в небажанні підкорятися вимогам оточення;
- протестна непокоря – постійні конфлікти з тими, хто її оточує, через відмову підкорятися або виконувати завдання;
- намірена непокоря – дитина свідомо відмовляється виконувати

будь-які вимоги, навіть якщо вони мають позитивний вплив на її розвиток чи благополуччя [6].

Повільний перебіг або значні прояви цієї кризи можуть свідчити про порушення емоційного розвитку дитини. Якщо батьки суворо карають за прагнення дитини до незалежності, це може призвести до відчуття сорому, невпевненості в собі і своїх силах. Такі ситуації можуть спричинити виникнення тривожності або комплексів, що в подальшому можуть ускладнювати розвиток соціальних навичок і емоційної стабільності у дитини.

Батьки мають важливу роль у підтримці розвитку емоційної стабільності дитини в цей період. Вони повинні намагатися розуміти потреби дитини, але й при цьому зберігати певні межі і правила. Техніки підтримки і керування емоціями, які ґрунтуються на довірі та взаєморозумінні, можуть допомогти уникнути надмірних конфліктів і допомогти дитині адаптуватися до нових етапів розвитку.

Адаптація до дитячого садка – це важливий і часто складний етап у житті дитини. У цей період вона стикається з новими умовами, змінами у оточенні та зростанням соціальних вимог, що може викликати емоційний стрес і тривогу.

Емоційні зміни під час адаптації:

–тривога та емоційне напруження – дитина може відчувати хвилювання і стрес через розлуку з батьками та зміну оточення. Вона може відчувати невпевненість у нових умовах;

–неспокій та апатія – початкові емоційні реакції можуть бути пов'язані з неспокоєм і навіть відчуттям емоційної пустоти. Це може проявлятися в тязі до батьків або втраченій активності;

–психологічне перевантаження – нове середовище, постійна зміна стимулів, велика кількість дітей і дорослих, суворі правила поведінки можуть бути надмірними для дитини. Вони можуть спричинити відчуття перевантаження та невпевненості [1].

Причинами труднощів адаптації дітей дошкільного віку є:

- розлука з батьками – навіть діти, які є активними та комунікабельними, можуть відчувати труднощі через відсутність рідних, що спричиняє тривогу і почуття незахищеності;
- нове середовище – дитина потрапляє в колектив з новими людьми, що може викликати відчуття незахищеності та страху;
- соціальні та поведінкові вимоги – необхідність дотримуватися правил групи, які часто є суворими, може бути складним для дитини, яка ще не має достатнього емоційного досвіду для саморегуляції [13].

У цей період важливо створити для дитини середовище, де вона почуватиметься в безпеці, зможе поступово звикнути до нових правил і вимог, а також відчує підтримку та розуміння з боку батьків та вихователів.

Адаптація дитини до нових умов, таких як дитячий садок, є складним і багатогранним процесом, що проходить через різні типи і фази. Кожен дитина реагує на зміни по-своєму, і важливо розуміти ці реакції, щоб забезпечити найкращу підтримку та допомогу під час цього періоду.

У науковій літературі вченими виділено такі типи адаптації:

1. Активна адаптація – цей тип адаптації характеризується сильною емоційною реакцією на розлуку з батьками. Дитина може проявляти виразне хвилювання, почати плакати або нервувати, що свідчить про її нездатність швидко пристосуватися до нової ситуації. Відмова від їжі також може бути одним із симптомів стресу, оскільки дитина не може зосередитися на звичних для себе заняттях через емоційне перевантаження.

2. Уповільнена адаптація. На цьому етапі дитина може спочатку з радістю відвідувати дитячий садок і навіть проявляти інтерес до нового середовища. Однак із часом вона починає втрачати інтерес до садка та поступово відмовляється від його відвідування. Це може вказувати на те, що процес адаптації займає більше часу, і після відмови від відвідування починається більш інтенсивний період активної адаптації.

3. Пасивна адаптація. В цьому випадку дитина, хоча й не виявляє

явних труднощів під час перебування в садку, може виявляти проблеми вдома. Це може проявлятися у вигляді емоційного занепаду, тривожності чи інших труднощів, які залишаються прихованими від вихователів. Такий тип адаптації важливо вчасно виявити, адже дитина може не висловлювати свої переживання відкрито.

4. Зрив адаптації. Це більш серйозний випадок, коли дитина переживає таке психологічне навантаження, що не може впоратися з новими умовами. Її емоційне перевантаження може призвести до значних порушень поведінки, проблем зі сном і апетитом, а також до тривалої тривожності або апатії [4].

Етапи адаптаційного процесу:

- гостра фаза (дезадаптивна фаза) – на цьому етапі дитина переживає великі труднощі через нове середовище, де вимоги значно відрізняються від звичного режиму. Поведінка дитини часто є неадекватною новим обставинам, і вона може відчувати стрес через невідповідність між власними звичками і новими правилами дитячого садка;

- підгостра фаза (фаза адаптації) – це період, коли дитина починає звикати до нових умов і поступово освоює нове середовище. Вона формує нові моделі поведінки, що допомагають їй адаптуватися. У цей час часто спостерігається покращення апетиту, однак емоційні порушення можуть залишатися, що відображається у проблемах зі сном або невеликій тривожності;

- компенсаторна фаза (фаза пристосування) – на цьому етапі дитина повністю пристосовується до нових умов. Її поведінка, сон і апетит нормалізуються, і вона виявляє більшу емоційну стабільність. В процесі адаптації дитина починає відчувати себе комфортніше у новому середовищі і здатна виконувати більшість соціальних і поведінкових норм [27].

Дошкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, що охоплює період з трьох до шести-семи років. Протягом цього часу діти проходять кілька важливих стадій розвитку, які можна умовно розділити на три

періоди:

- ранній дошкільний вік (3-4 роки) – перший досвід соціалізації, основи самообслуговування та емоційного самоконтролю;
- середній дошкільний вік (4-5 років) – розвиток мовлення, початок більш усвідомленої гри та емоційної взаємодії;
- старший дошкільний вік (6-7 років) – готовність до шкільного навчання, розвиток самостійності та складніших соціальних відносин [30].

Основною діяльністю дітей цього віку є гра, яка є ключовим аспектом розвитку. Через гру діти не лише розвивають фізичні та когнітивні навички, а й вчаться взаємодіяти з іншими, формують соціальні та емоційні навички.

У дошкільному віці активний розвиток мови є одним із основних аспектів психічного розвитку. Діти значно збагачують свій словниковий запас, вчаться правильно будувати речення і розвивають комунікативні навички. Це є основою для розвитку мислення і здатності виражати свої емоції та думки.

Отже, дошкільний вік – це критичний період розвитку дитини, що охоплює період від 3 до 7 років. Це час інтенсивного розвитку психічних, фізичних і соціальних якостей, які закладають фундамент для подальшого навчання і соціалізації. У цей час відбуваються значні зміни в розумовому, емоційному та фізичному розвитку, що сприяє формуванню особистості і її готовності до навчання в школі.

Дошкільний вік є часом важливих новоутворень, які визначають подальший психічний розвиток дитини. Це включає формування світогляду, здатності до планування і самоконтролю, розвиток довільної поведінки та внутрішньої позиції. У дошкільному віці дитина також стає більш свідомою своєї ролі в суспільстві, що є важливим кроком до готовності до шкільного навчання [12].

Психологічний портрет дітей дошкільного віку включає цілу низку характеристик, що визначають їхній розвиток: активне пізнання навколишнього світу, розширення соціальних зв'язків, розвиток мовлення та

емоційної сфери. Цей період є важливим для формування основ особистості, тому педагогічні та батьківські стратегії мають бути спрямовані на підтримку і стимулювання розвитку цих якостей.

Однією з основних причин виникнення тривожності у дошкільників, згідно з думкою багатьох дослідників, є порушення в дитячо-батьківських стосунках, що може призвести до емоційної напруги і стресу у дитини [33]. Відсутність емоційної підтримки, несумісність вимог та відсутність довіри у стосунках з батьками чи іншими важливими дорослими людьми здатні значно вплинути на емоційний стан маленької дитини.

І. Зверева у своїх наукових працях посилається на дослідження Б. Котубая та Є. Новікової, які зазначають, що тривожність може виникати через внутрішні конфлікти у дитині. Ці конфлікти можуть бути спровоковані різноманітними факторами, зокрема, суперечливими вимогами з боку батьків та вихователів, що ставлять дитину в позицію, в якій вона відчуває себе неповноцінною або непотрібною. Подібні ситуації можуть посилити її тривожність і сприяти розвитку психологічних проблем [39].

Важливо також відзначити, що рівень тривожності у дітей безпосередньо залежить від тривожності дорослих, які їх оточують. Якщо батьки або вихователі демонструють високу ступінь тривожності, то дитина може перенести ці емоційні стани на себе. Таким чином, важливо враховувати емоційну атмосферу в родині та дитячому садку як важливий фактор, що впливає на розвиток тривожних проявів у дітей.

У сім'ях, де панують сприятливі та співчутливі стосунки, діти, як правило, менш тривожні, порівняно з тими, що виховуються в родинях з конфронтаційними стосунками. Однак цікавою є закономірність, що, незважаючи на розлучення батьків, яке призводить до зменшення кількості сімейних конфліктів, рівень тривожності у дітей часто не знижується, а навіть збільшується. Це може бути пов'язано з емоційними змінами, які переживає дитина внаслідок розлучення батьків, а також з тим, як цей процес впливає на її відчуття безпеки і стабільності [36].

Є. Лютова та Г. Моніна звертають увагу на дослідження психолога Є. Брель, який відзначає зростання кількості дітей, схильних до тривожності. Одним із важливих факторів, що сприяють цьому, є авторитарний стиль виховання в сім'ї, який може стати причиною розвитку тривожних реакцій у дітей. Такий стиль характеризується надмірними вимогами, що принижують дитину, і відсутністю емоційної підтримки, що, у свою чергу, підвищує рівень її тривожності [12].

Окрім сімейних обставин, на тривожність дітей значно впливає їхнє спілкування з іншими людьми. Наприклад, ситуації, коли дитина розлучається з батьками, або зміни, пов'язані з переходом до дитячого садка або зміною групи, можуть бути стресовими і викликати тривогу. Також важливим фактором є ставлення однолітків до дитини. Негативне ставлення або соціальна ізоляція можуть сприяти підвищенню тривожності. Крім того, коли дитину постійно оцінюють або критикують, особливо в присутності інших, це може стати сильним стимулом для розвитку тривожних реакцій [39].

Класифікація психічних і поведінкових розладів у дітей за МКХ-10 визначає ряд ознак тривожної поведінки, які можуть вказувати на наявність тривожності у дітей. Серед цих ознак є постійне відчуття внутрішньої напруги, впевненість у власній неповноцінності у порівнянні з іншими, відсутність здатності адаптуватися до життєвих обставин, страх соціального осуду або відторгнення, а також невпевненість у тому, що оточення буде ставитися до них добре. Дитина може проявляти відсутність бажання взаємодіяти з іншими, уникати спілкування та не мати прагнення забезпечити власну безпеку. Іншими словами, вона може відчувати потребу в обмеженні свого життя та прагнення до самореалізації, яке з часом пригнічується. Якщо хоча б одна з цих ознак присутня в поведінці дитини постійно, можна зробити висновок про наявність тривожності у неї [49].

Окрім цього, одним із основних факторів, що сприяють формуванню тривожної поведінки у дітей, є часті звинувачення з боку батьків, що

провокують у дитини почуття провини. У такій ситуації дитина може відчувати постійний страх перед скоєнням помилки або неправильного вчинку, особливо якщо вона боїться, що це трапиться на очах у батьків. Надмірна суворість батьків може ще більше посилити тривожність, адже чим більше заборон і вимог висувають батьки, тим більшою є ймовірність виникнення страхів у дітей.

Н. Імедадзе також підкреслює значення внутрішньосімейних стосунків як важливого чинника, що впливає на розвиток тривожності у дітей дошкільного віку. Зокрема, надмірна опіка та піклування з боку батьків, а також стресові ситуації, пов'язані з народженням другої дитини в родині, можуть бути основними причинами виникнення тривожності у дитини. Крім того, недостатність самостійності, яка проявляється в неможливості одягатися, їсти або спати без допомоги батьків, також може посилювати відчуття тривоги та невпевненості у маленької дитини [56].

Причина тривожності у дітей дошкільного віку часто криється у способі взаємодії між батьками і дітьми. Спілкування в родині може бути визначальним фактором у формуванні тривожної поведінки у дитини. Однією з основних причин є виховання, що базується на гіперопіці – надмірній турботі про дитину з боку батьків. Такий підхід призводить до того, що дитина не розвиває впевненість у собі, її самооцінка знижується, і вона починає боятися оціночних суджень стосовно своїх вчинків та рішень. У таких дітей може виникати постійне відчуття, що їхні дії не відповідають вимогам, що викликає невпевненість та страхи.

Особливо часто така ситуація виникає в контексті симбіотичних стосунків між матір'ю та дитиною. Якщо дитина росте в атмосфері гіперопіки і залежності від матері, стосунки між ними можуть бути не лише авторитарними, але й демократичними. Проте навіть демократичний підхід у поєднанні з надмірною турботою може сприяти розвитку тривожної поведінки у малюка [52].

Батьки, що мають певні характеристики, такі як недовіра, страх,

тривога і занепокоєння, часто передають ці емоційні стани своїм дітям через особливості виховання. Встановивши тісний емоційний зв'язок з дитиною, вони можуть непомітно для себе нав'язати дитині власні фобії та страхи. Це стає ще більш виразно у разі, коли дитина переживає ті ж страхи, що були властиві її матері в дитинстві або які вона відчуває в даний час. Тривожні матері часто несвідомо намагаються захистити своїх дітей від ситуацій або факторів, що нагадують їм про власні страхи, що сприяє передачі тривоги.

Цей процес може бути додатково посилений постійним занепокоєнням матері за свою дитину, що включає в себе цілий спектр передчуттів, тривог та страхів. Така передача тривожності може мати довготривалі наслідки для розвитку емоційної стабільності дитини, сприяючи формуванню тривожної поведінки [8].

Дитяча тривожність часто виникає через фактори, які створюють ситуації хронічної невдачі та безпорадності. Одним з таких чинників є надмірні вимоги з боку батьків або вихователів. Коли дитина постійно стикається з невідповідністю між своїми реальними можливостями та високими бар'єрами, які ставлять дорослі, вона відчуває постійне занепокоєння. Це занепокоєння поступово переростає в тривожність, адже дитина не може досягти бажаних результатів і переживає відчуття невдачі та незадоволення.

Іншим важливим фактором є високий рівень негативного самовираження. Коли дитина переживає почуття провини через невдачі або помилки, це може стати потужним стимулом для розвитку тривожності. Почуття провини, пов'язане з занадто жорстким або негативним ставленням з боку батьків, можуть значно посилити внутрішню тривогу дитини [52].

Особливо сильно впливає на розвиток тривожності та страху надмірна суворість батьків. Коли мати або батько пригнічують вираження емоцій та почуттів у своїх дітей, не надаючи їм можливості вільно висловлювати себе, це створює у дитини відчуття безпорадності. У таких сім'ях дитина часто стикається з постійним страхом зробити помилку або не відповідати

очікуванням батьків. Чим більше батьки пригнічують почуття дитини через погрози, заборони чи занадто суворі покарання, тим сильніше може проявлятися тривожність у малюка.

Власне, через такі поведінкові патерни батьків, діти можуть почати вірити, що вони не здатні досягти успіху або задовольнити вимоги дорослих, що в свою чергу спричиняє постійне відчуття страху, невпевненості та тривоги. Важливо зазначити, що багато з цих впливів батьки здійснюють несвідомо, не розуміючи, як сильно вони можуть впливати на психоемоційний стан своїх дітей [63].

Повна ізоляція дітей від негативних впливів чи стресових ситуацій не є правильним або ефективним підходом у вихованні. Замість цього важливо навчити дітей адекватно реагувати на складні життєві ситуації та труднощі. Батьки повинні бути прикладом того, як конструктивно справлятися з емоціями і труднощами, відкрито пояснюючи свої почуття дітям. Це дає дитині зрозуміти, що світ є не тільки джерелом стресу, але й місцем, де можна відчувати себе в безпеці, навіть коли виникають проблеми. Такий підхід допомагає розвивати впевненість у собі та психологічну стійкість.

Крім того, важливо розуміти, що діти з невпевненими батьками можуть стикатися з ризиком повторення цього патерну невпевненості у своєму житті. Проте, це не означає, що вони приречені на повторення такої моделі. За допомогою своєчасної психологічної підтримки, аналізу ситуації та програм допомоги батькам, дітям і сім'ї в цілому, можна змінити поведінкові патерни і допомогти дитині розвиватися більш впевнено.

І. Ілларіонова вказує на те, що для дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності основні причини їхніх переживань часто криються в сімейних стосунках. Вона детально розглядає особливості прояву тривожності у дітей 4-7 років у своїй іншій роботі, де акцентує увагу на специфічних факторах, що сприяють розвитку тривожних реакцій. Водночас, у поточній статті вона аналізує сучасну літературу та позиції вчених, що стосуються причин виникнення та прояву тривожності у дітей [63].

Проблема впливу батьківської тривожності на формування тривожності у дітей є надзвичайно важливою та актуальною в психологічній науці. Вона вимагає глибокого та всебічного дослідження, тому вивчення цього питання є пріоритетним напрямом для педіатрів, психотерапевтів, соціологів, дефектологів, психологів, педагогів і конфліктологів. Фахівці з різних галузей науки активно вивчають, як тривожні стани батьків можуть передаватися дітям, сприяючи розвитку тривожних розладів, і які наслідки це має для психологічного та емоційного розвитку дітей.

Згідно з експериментальними та дослідницькими даними, на основі яких розробляються різноманітні реабілітаційні та корекційні програми, фахівці виявили, що батьківська тривожність може мати потужний вплив на емоційний стан дитини. Батьки, які переживають тривогу або страхи, несвідомо можуть передавати свої емоції дітям, що створює основи для розвитку тривожних реакцій у малечі. Враховуючи цю проблему, були розроблені програми допомоги, що включають різноманітні методи терапії, такі як ігрові техніки, арт-терапія, казкотерапія. Ці методи дають змогу дітям виражати свої емоції в безпечній формі, що допомагає їм справлятися з тривогами [63].

Крім того, важливою складовою таких програм є робота з батьками. Психологи проводять бесіди, лекції та консультації для батьків, допомагаючи їм зрозуміти вплив їхньої тривожності на дітей і навчитися здоровим способам взаємодії. Для майбутніх мам, зокрема у перинатальних центрах, організовуються спеціальні консультації, оскільки багато жінок, які мають схильність до тривожності, записуються на ці курси для отримання допомоги та підтримки. Також важливими є групи психологічної підтримки для батьків, які допомагають створити сприятливу атмосферу для розвитку дитини. Школи материнства та батьківства є ще однією корисною формою підтримки, адже вони надають можливість батькам навчитись правильно реагувати на труднощі у вихованні дітей.

Дитинство є визначальним періодом у житті людини, оскільки саме в

цей час закладаються основи емоційного, психологічного та соціального розвитку. Якщо дитина з раннього віку зазнає впливу тривожності, це може перешкодити їй пройти важливі етапи розвитку, що згодом відобразиться на її здатності адаптуватися до соціуму, встановлювати здорові стосунки та справлятися з життєвими труднощами. Тривожність може призвести до формування невпевненості в собі, що обмежує можливості дитини розвиватися гармонійно [63].

Причинами дитячої тривожності можуть бути не лише впливи з боку батьків, а й особливості взаємодії з вихователями в дошкільних установах. Переважання авторитарного стилю спілкування, де домінують високі вимоги та суворі оцінки, може створювати в дітей відчуття постійної невідповідності між їхніми можливостями та очікуваннями дорослих. Це провокує тривогу, яка з часом може стати хронічною та перерости у невпевненість у своїх силах.

Отже, для профілактики та корекції тривожності у дітей необхідно проводити комплексну роботу як з батьками, так і з вихователями, а також створювати сприятливі умови для розвитку дітей, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю та гармонійному розвитку [32].

Непослідовність у поведінці вихователів є однією з основних причин виникнення тривожності у дітей. Якщо вихователь часто змінює свої вимоги, і його поведінка залежить від настрою або емоційної нестабільності, дитина починає відчувати розгубленість і невизначеність. Така непередбачуваність створює для дитини середовище, в якому вона не може точно передбачити, як правильно себе вести. Це підвищує рівень тривоги, оскільки дитина не має ясного орієнтира для своїх дій і не може бути впевненою у своїх вчинках.

Іншою важливою ситуацією є ситуація підвищеної відповідальності. Коли діти відчувають, що на них покладена велика відповідальність, вони можуть переживати тривогу через страх не виправдати очікування дорослих або не задовольнити їхні вимоги. Це часто призводить до відчуття нездатності та страху бути відкинутим чи покараним. Діти можуть

переживати страх через те, що їхні досягнення не відповідатимуть високим вимогам, і це викликає постійну тривогу.

Тривожність також посилюється в умовах конкуренції. Діти, які потрапляють у ситуації суперництва, часто відчують, що повинні бути найкращими, що може спричинити значний стрес і тривогу. Вони прагнуть досягти найкращих результатів, іноді за будь-яку ціну, що може призвести до надмірного напруження та невпевненості у власних силах.

Тривожні діти часто мають нестабільну самооцінку, що ускладнює їхнє сприйняття себе та своєї ролі в соціумі. Вони можуть бути менш спонтанними, адже постійно бояться невідомого та не можуть відчувати себе комфортно в нових ситуаціях. Їхня поведінка часто зводиться до того, щоб задовольнити вимоги оточуючих: вони намагаються бути слухняними, не порушувати дисципліну та дотримуватись чітких інструкцій, що можуть включати підтримання порядку з іграшками або виконання інших дрібних завдань. Така поведінка може виглядати як скромність або сором'язливість, проте за цими рисами ховається захисний механізм, що дозволяє дітям справлятися з тривожністю та уникати покарань або відмови з боку дорослих [32].

Отже, тривожні діти часто намагаються задовольнити очікування інших, уникати конфліктів і порушень норм, але це не завжди допомагає їм розвиватися вільно та гармонійно, оскільки вони обмежені своїми страхами та невпевненістю.

Тривожність у дітей дошкільного віку може виникати через різноманітні чинники, які взаємодіють між собою, створюючи складний механізм її розвитку. До основних чинників можна віднести:

1. Генетична схильність. Якщо в родині, зокрема у батьків або близьких родичів, є тривожні розлади, ймовірність виникнення тривожності у дитини значно зростає. Генетичні фактори можуть передавати дитині схильність до розвитку тривожних реакцій.

2. Біологічні фактори. Дисбаланс нейротрансмітерів, таких як

серотонін і дофамін, може призводити до порушень у регуляції емоційного стану і сприяти розвитку тривожності. Крім того, підвищена чутливість нервової системи до стресових ситуацій може значно посилити реакцію тривоги у дитини.

3. Психологічні фактори. Темперамент дитини, її схильність до емоційних реакцій, а також попередній досвід можуть визначати рівень її тривожності. Діти з більш чутливим і тривожним темпераментом можуть мати більшу схильність до виникнення тривожних розладів.

4. Соціальні фактори. Сімейне середовище є важливим чинником у розвитку тривожності. Напруженість у родині, конфлікти між батьками, занадто високі вимоги до дитини чи відсутність емоційної підтримки можуть бути потужними стресовими факторами, що підвищують рівень тривожності. Важливу роль у цьому відіграє також відносини між дитиною та її найближчим оточенням.

5. Екологічні фактори. Фактори навколишнього середовища, такі як шум, забруднення, нестабільна політична ситуація або соціальна нестабільність, можуть мати негативний вплив на емоційне самопочуття дитини і збільшувати ризик розвитку тривожних розладів. Також зміни в житті дитини, наприклад, переїзд, зміна дитячого садка чи народження нового члена родини, можуть стати значним стресом.

6. Соціально-психологічні фактори. Відсутність навичок ефективного спілкування, труднощі у взаємодії з однолітками або відчуття соціальної ізоляції можуть спричинити тривожність у дитини. Такі проблеми можуть підвищити рівень стресу і заважати нормальному розвитку емоційної стабільності.

7. Культурні фактори. Культурні норми та вимоги суспільства, що можуть створювати додатковий тиск на дитину, також сприяють розвитку тривожності. Це стосується вимог, які ставляться до зовнішнього вигляду, поведінки або успішності дитини в соціумі.

8. Освітні фактори. Вимоги до академічної успішності та стресові

ситуації в навчальному середовищі (наприклад, перевантаження завданнями або надмірний тиск з боку вихователів і вчителів) можуть посилити тривожність у дітей. Страх не відповідати високим стандартам може привести до постійної тривоги і невпевненості [3; 12; 44; 56].

Усі ці фактори можуть взаємодіяти один з одним, посилюючи або зменшуючи рівень тривожності, і створюють складний та багатогранний механізм, який впливає на емоційний розвиток дитини. Розуміння цих чинників допомагає краще зрозуміти природу тривожності у дошкільнят та сприяє розробці ефективних підходів до її корекції та підтримки психоемоційного здоров'я дітей.

1.3. Особливості впливу тривожності на психоемоційний стан дошкільнят

Дитяча тривожність проявляється у загальному негативному емоційному стані дитини, що виражається у пригніченості, замкнутості, нестабільному настрої, почутті страху, розгубленості та нерозуміння навколишнього середовища. Такі діти рідко усміхаються, а їхня міміка може бути або надмірно напруженою, або відстороненою, демонструючи сум або байдужість. Фізичний стан також відображає внутрішню напругу – постава здається згорбленою, рухи скуті, а загальна поведінка свідчить про емоційну невпевненість.

Діти з підвищеним рівнем тривожності зазвичай нерішучі, схильні до сумнівів і страху перед новими ситуаціями, вони часто відчують невпевненість у собі та своїх силах. Їм важко самостійно ухвалювати рішення, вони легко піддаються зовнішньому впливу, поступливі, а іноді проявляють інфантильність. Така тривожність змушує дитину очікувати загрози від оточення, вона може передбачати негативне ставлення з боку інших, реагувати підозріло на оточуючих і навіть сприймати безневинні зауваження як образу. Через це у них часто виникають труднощі в соціальних

іграх та комунікації з однолітками [12].

З часом у тривожних дітей можуть формуватися механізми психологічного захисту, які виражаються в деструктивній поведінці. Деякі діти замикаються в собі, уникають спілкування, тоді як інші проявляють агресивність або неконтрольовану емоційну реакцію на подразники. Такий стан потребує особливої уваги з боку дорослих, адже він може впливати на подальший соціальний та емоційний розвиток дитини.

Підвищений рівень тривожності у дітей може свідчити про труднощі з емоційною адаптацією до соціальних ситуацій, що оточують їх у повсякденному житті. Дитина починає сприймати себе як слабку, недостатньо компетентну, що призводить до стійкого відчуття тривоги. Вона боїться невдач, уникає ситуацій, де може зіткнутися з труднощами, і поступово втрачає впевненість у власних силах. Така невпевненість є одним із основних проявів заниженої самооцінки, яка може формуватися під впливом батьківського виховання.

Наприклад, якщо батьки свідомо чи несвідомо транслиують дитині образ «гидкого каченяти», це може призвести до викривленого сприйняття себе. У такому випадку навіть розумна і здібна дитина починає вважати себе некомпетентною, недостатньо красивою або відповідною суспільним стандартам. Вона може відчувати сором і провину за свої зовнішні чи внутрішні якості, особливо у порівнянні з впевненими та авторитетними батьками [44].

У своєму дослідженні взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою Є. Гілязова виявила, що діти з підвищеною тривожністю зазвичай мають низьку самооцінку. Це змушує їх очікувати невдач і болісно реагувати на будь-яку критику або ситуації, в яких вони опиняються в несприятливому становищі. Такі діти надмірно чутливі до власних помилок і часто настільки бояться невдач, що уникають діяльності, яка може спричинити труднощі [25].

Результати дослідження Є. Гілязової підтверджують, що самооцінка

тісно пов'язана з психологічним станом дитини. Занижене уявлення про власні здібності не тільки сприяє розвитку тривожності, а й може стати перешкодою на шляху до самореалізації та впевненості у собі в дорослому житті [22].

Люди з високим рівнем тривожності, який часто супроводжується особистісною невпевненістю, схильні сприймати свою самооцінку як нестабільну і вразливу. Це призводить до її викривленого сприйняття, найчастіше – до заниження. Одним із найбільш характерних проявів заниженої самооцінки є підвищена тривожність, яка змушує людину відчувати занепокоєння навіть у ситуаціях, що об'єктивно не несуть загрози. Особливо це помітно у дітей, які через низьку впевненість у собі постійно перебувають у стані психологічного напруження. Це напруження проявляється через підвищену емоційну нестабільність, дратівливість і схильність очікувати невдач або негативного розвитку подій.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто прагненням досягти певних результатів. Це підтвердило дослідження Н. Імедадзе, яка встановила кореляцію між рівнем тривожності та рівнем домагань у дітей дошкільного віку. Виявилося, що у дітей з низьким рівнем тривожності рівень домагань зазвичай відповідав їхнім реальним здібностям, а от у дітей із високим рівнем тривожності він, навпаки, був завищеним, незалежно від частоти невдач [25].

Цікавим виявився також аналіз реакцій дітей на успіхи та невдачі. В рамках дослідження було виділено два типи реакцій: адекватні та неадекватні. Діти, які демонстрували адекватну реакцію, підвищували рівень домагань після успіху і знижували його після невдач. Водночас неадекватна реакція проявлялася у зворотному процесі – після невдач дитина могла надмірно завищувати свої очікування, ігноруючи попередній досвід.

Результати дослідження продемонстрували, що діти з нижчим рівнем тривожності частіше мали адекватну реакцію на свої досягнення та невдачі. Вони гнучкіше оцінювали власні можливості, що сприяло їхній емоційній

рівновазі та більшій впевненості у собі. У той час як надмірна тривожність заважала дітям адекватно оцінювати ситуації, що ускладнювало їхню адаптацію до соціального середовища та знижувало мотивацію до діяльності.

Взаємозв'язок між тривожністю та активністю дитини має важливе значення для розуміння її поведінки та розвитку. Підвищений рівень тривожності може суттєво порушувати будь-яку діяльність, особливо ту, яка вимагає концентрації, комунікативних навичок або творчого підходу. На думку А. Прихожан, висока тривожність переважно має дезорганізуючий вплив на результати діяльності дітей дошкільного віку. Це може проявлятися у зміні темпу мовлення – воно може бути як надмірно швидким і метушливим, так і уповільненим та складним. Часто спостерігається рухове збудження: дитина метушиться, теребить одяг, стискає руки або несвідомо маніпулює предметами [2].

Тривожні діти, навіть якщо вони добре розвинені в ігровій діяльності, не завжди сприймаються однолітками як лідери, але зазвичай не залишаються повністю ізольованими в групі. Їхній емоційний стан можна легко прочитати за мімікою, жестами, поставою та загальною поведінкою. Одним із основних проявів підвищеної тривожності є негативний емоційний фон, що виражається у пригніченості, розгубленості та схильності до самоізоляції. Такі діти рідко посміхаються, мають сумний вираз обличчя, а їхня постава часто демонструє невпевненість – плечі опущені, рухи скуті.

Оскільки тривожність тісно пов'язана із самооцінкою, такі діти зазвичай сприймають себе як менш компетентних і цінних, ніж вони є насправді. Через страх перед невідомістю їм складно проявляти спонтанність, радіти життю або відкрито взаємодіяти з оточуючими. Вони намагаються залишатися в тіні, слухняні вдома і в дитячому садку, ретельно виконують вказівки дорослих і суворо дотримуються встановлених правил. Їхня дисциплінованість і працьовитість часто є не стільки внутрішніми якостями, скільки своєрідним захисним механізмом, що допомагає уникати осуду чи зайвої уваги.

Коли рівень тривожності зростає, з'являється страх, який стає постійним супутником дитини та може сприяти розвитку невротичних рис. Хронічне занепокоєння призводить до невпевненості у власних силах, нерішучості у прийнятті рішень і загального відчуття небезпеки. Як наслідок, така дитина може ставати надмірно підозрілою, боязкою, схильною до сумнівів та легко піддаватися зовнішньому впливу. Часто у неї спостерігається інфантильність і залежність від оточуючих, оскільки власні сили здаються недостатніми для подолання труднощів [10].

Таким чином, підвищена тривожність не лише порушує нормальний перебіг діяльності, а й формує певні риси особистості, які можуть зберігатися впродовж усього життя. Саме тому важливо своєчасно розпізнати тривожність у дитини та допомогти їй навчитися справлятися з емоційною напругою, розвивати впевненість у собі та адаптивні навички, необхідні для гармонійного розвитку.

Невпевнена в собі людина, яка відчуває брак внутрішньої стійкості, часто приховує свою вразливість за маскою зарозумілості. Ця зарозумілість, у свою чергу, породжує недовіру до оточуючих, створюючи замкнене коло невпевненості та соціальної напруги. Дитина, яка постійно відчуває страх перед зовнішнім світом, схильна очікувати негативного ставлення – насмішок, нападок чи приниження. Така установка ускладнює її здатність адекватно реагувати на виклики, зокрема під час ігор або вирішення конфліктних ситуацій.

Одягаючи маску агресії, дитина намагається приховати власну тривогу не лише від оточуючих, а й від самої себе. Вона може проявляти жорсткість або навіть домінантну поведінку, проте в глибині душі все ще переживає невпевненість, розгубленість і внутрішню нестабільність.

Окрім агресії, ще одним варіантом психологічного захисту є уникнення соціальних контактів. Дитина може усвідомлено чи підсвідомо відмовлятися від спілкування, дистанціюватися від групи або уникати взаємодії з тими, кого вважає потенційною загрозою. У таких випадках вона

часто стає замкнутою, самотньою, демонструє пасивну поведінку і намагається уникати ситуацій, які можуть викликати емоційний дискомфорт [2].

Деякі діти знаходять порятунок у власних фантазіях. Вони створюють уявні світи, в яких можуть розв'язувати конфлікти, що залишилися невирішеними в реальному житті, або компенсувати емоційні потреби, які залишилися незадоволеними. У фантазіях вони можуть почуватися сильними, сміливими, значущими, отримуючи ту впевненість, якої їм бракує в реальності. Однак, якщо така форма психологічного захисту стає домінуючою, це може призвести до проблем із соціалізацією, труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків та уникання реальних викликів.

Таким чином, підвищена тривожність формує в дітей різні механізми психологічного захисту – від агресії до самоізоляції чи втечі у фантазії. Важливо вчасно розпізнати ці прояви, щоб допомогти дитині розвинути більш здорові способи адаптації, побудовані на довірі до себе та світу.

Фантазія – одна з унікальних і природних якостей, властивих дітям. Вона допомагає їм досліджувати світ, створювати нові образи та розвивати креативне мислення. Нормальна, або конститутивна, фантазія завжди має зв'язок із реальністю: реальні події стимулюють уяву, а фантазія, у свою чергу, впливає на сприйняття дитиною навколишнього світу [17].

Проте у дітей із підвищеним рівнем тривожності цей зв'язок часто порушується. Їхні фантазії втрачають свою природну функцію продовження реального життя й набувають характеру втечі від нього. Вони можуть бути відірваними від реальних можливостей, здібностей або перспектив розвитку дитини. Іншими словами, тривожна дитина мріє не про те, що відповідає її внутрішнім бажанням та ресурсам, а про те, що є нереалістичним і не досяжним для неї в реальному житті.

Підвищена тривожність може мати серйозні наслідки для психологічного стану дітей дошкільного віку та впливати на різні аспекти їхнього розвитку. Одним із ключових аспектів є емоційне благополуччя.

Діти, які страждають від постійної тривоги, часто переживають відчуття занепокоєння, страху чи емоційного дискомфорту, що з часом може призводити до зниженого настрою, нестабільного емоційного стану та навіть розвитку стійких страхів або фобій [17].

Крім емоційної сфери, тривожність впливає і на соціальну адаптацію дитини. Вона може відчувати труднощі у встановленні контактів з однолітками, уникати взаємодії або виявляти замкнутість у спілкуванні. Це може призводити до того, що тривожна дитина поступово ізолюється від колективу, їй стає складніше будувати дружні стосунки та підтримувати соціальні зв'язки.

Таким чином, вплив тривожності на психологічний стан дітей дошкільного віку не обмежується лише внутрішніми переживаннями — він також може відображатися на поведінці, самооцінці та взаємодії з навколишнім світом. Важливо вчасно розпізнавати ознаки підвищеної тривожності та створювати умови для її зниження, допомагаючи дитині розвивати впевненість у собі та здатність справлятися з труднощами.

Тривожність може суттєво впливати на різні аспекти розвитку дитини, зокрема на її академічну успішність, фізичне здоров'я, самооцінку та соціальні навички [1].

Діти, які страждають від тривожності, нерідко мають труднощі з концентрацією уваги, що ускладнює процес засвоєння нового матеріалу. Вони можуть швидко втомлюватися, плутатися в деталях, забувати вивчене через надмірне хвилювання, що, у свою чергу, впливає на їхню успішність у дитячому садку чи школі. Навіть якщо вони докладають значних зусиль, постійний внутрішній стрес заважає їм реалізовувати свої потенційні можливості.

Окрім когнітивних труднощів, тривожність може мати безпосередній вплив на фізичне здоров'я дітей. Частий стрес провокує фізіологічні реакції організму, які можуть проявлятися у вигляді безсоння, проблем із травленням, головного болю, загальної слабкості або навіть порушень у

роботі серцево-судинної системи. Організм дитини, перебуваючи в постійному напруженні, витрачає більше енергії, що може призвести до швидкої втомлюваності та зниження імунітету.

Ще одним серйозним наслідком підвищеної тривожності є зниження самооцінки. Тривожні діти часто сумніваються у власних силах, уникають нових викликів через страх невдачі та можуть бути надмірно самокритичними. Їм важко приймати власні помилки як частину навчального процесу, що призводить до зневіри у своїх можливостях і страху перед новими видами діяльності.

Крім того, тривожність може уповільнювати розвиток соціо-емоційних навичок, що необхідні для гармонійної взаємодії з оточенням. Діти, які постійно перебувають у стані занепокоєння, можуть мати труднощі з емоційною саморегуляцією, що ускладнює встановлення дружніх стосунків. Вони можуть ставати надмірно сором'язливими, замкнутими або, навпаки, проявляти емоційну нестабільність у спілкуванні з іншими [1].

У психології розрізняють два основні типи тривожності: особистісну та ситуативну.

Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною рисою, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Для кожної людини існує унікальний набір обставин, що викликають тривожність, і при цьому рівень цієї тривожності не завжди відповідає реальній загрозі.

Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну небезпеку. Вона зберігається доти, доки ситуація залишається невизначеною або напруженою [49].

Дослідження показують, що чим вища особистісна тривожність, тим частіше та інтенсивніше людина переживає ситуативну тривогу. Діти з підвищеним рівнем тривожності, як правило, емоційно збудливі, схильні уникати ризикованих ситуацій і дуже чутливі до можливих невдач. Вони часто перебувають у стані постійного передчуття неприємностей, навіть

якщо для цього немає реальних підстав.

Таким чином, тривожність не тільки впливає на внутрішній світ дитини, але й може мати довгострокові наслідки, що позначаються на її навчанні, здоров'ї, соціальній адаптації та загальному психологічному благополуччі. Важливо вчасно розпізнавати тривожність у дітей та допомагати їм розвивати стратегії емоційної регуляції, зміцнювати впевненість у собі й формувати навички подолання стресу.

Тривога проявляється не тільки на емоційному та когнітивному рівнях, але й має помітні фізіологічні ознаки. Як у дорослих, так і у дітей, вона може супроводжуватися прискореним серцебиттям, відчуттям сухості в роті, спазмами у горлі або відчуттям "клубка" в ньому. На рівні поведінки тривога може виражатися через різні реакції: деякі діти впадають у стан заціпеніння, ніби завмирають, тоді як інші проявляють дезорганізовану активність, метушаться або діють імпульсивно.

Одними з найпоширеніших поведінкових проявів тривожності є нав'язливі рухи: дитина може несвідомо теревити свій одяг, похитуватися на стільці, гризти нігті, триматися за волосся, терти ніс або навіть завдавати собі незначного болю, не усвідомлюючи цього. Такі дії є своєрідними механізмами зняття внутрішнього напруження, проте вони не вирішують проблему тривожності, а лише маскують її на поверхневому рівні [12].

Тривога дитини може швидко формувати стійкі асоціації з певними зовнішніми стимулами, що перетворює її в стійкі страхи. Деякі ситуації, які з об'єктивної точки зору не є загрозливими, викликають у тривожної дитини інтенсивну емоційну реакцію, що повторюється знову і знову. Так відбувається формування страхів, які можуть закріпитися на тривалий час і суттєво впливати на поведінку дитини.

Щоб захиститися від потенційної загрози, дитина може розвивати ритуалізовану поведінку або втікати у світ фантазій. Ритуали можуть набувати форми повторюваних дій, які, на її думку, допомагають уникнути неприємностей або зменшити відчуття тривоги. Наприклад, дитина може

певним чином переступати через поріг, торкатися предметів у визначеному порядку або слідувати суворим внутрішнім правилам, що дають їй відчуття контролю.

Втеча у фантазії також є поширеним захисним механізмом. У такому стані уява дитини заповнює собою весь внутрішній простір, не залишаючи місця для інших інтересів чи соціальних контактів. Вона занурюється у вигадані світи, де може бути сильною, впевненою або захищеною, тоді як у реальному житті почувається безсилою. Проте така поведінка має зворотний бік: занадто глибоке захоплення фантазіями віддаляє дитину від навколишнього світу, посилює ізоляцію і заважає їй повноцінно адаптуватися до реальності [12].

Таким чином, тривожність може формувати замкнене коло, в якому фізіологічні, емоційні та поведінкові реакції взаємно підсилюють одна одну. Якщо дитина не отримує належної підтримки, її тривога може закріпитися, трансформуватися у страхи або невротичні риси, що ускладнить її подальший розвиток і соціальну адаптацію. Важливо допомагати тривожним дітям навчатися керувати своїми емоціями, розвивати навички подолання стресу та формувати почуття безпеки у реальному світі.

Тривожні переживання можуть мати серйозні наслідки для дітей, зокрема, викликаючи у них відчуття млявості, апатії та відсутності спонтанності. Коли бажання дитини вступають у конфлікт з реальними можливостями їх здійснення, це часто призводить до заперечення будь-яких прагнень і потреб. Постійне ігнорування бажань дитини призводить до втрати інтересу та зниження інтенсивності цих бажань, оскільки основні потреби залишаються незадоволеними. Тривалі переживання тривоги можуть навіть призвести до розвитку фізичних або психічних захворювань [12].

Отже, важливо своєчасно ідентифікувати ознаки тривожності у дітей дошкільного віку та надавати їм необхідну підтримку. Батьки, вихователі та психологи повинні активно слідкувати за емоційним і психологічним станом малечі, щоб створити сприятливі умови для її здорового та гармонійного розвитку. Забезпечення дитині належної уваги та підтримки сприяє

збереженню її психічного здоров'я і формуванню стійкості до стресових ситуацій у майбутньому.

Висновки до першого розділу

Тривожність як психологічне явище є багатограним процесом, який можна розглядати через різні аспекти, зокрема як емоційний стан, індивідуальну рису або як стійку особистісну особливість. Вона має важливий вплив на поведінку і психічний стан людини, визначаючи її здатність справлятися з труднощами.

Різні форми тривожності включають відкриту та приховану тривогу, кожна з яких має свої прояви і механізми подолання. У випадку відкритої тривоги людина усвідомлює свій стан, що дозволяє їй діяти для його зменшення, тоді як прихована тривога приховується від самої людини чи оточуючих через розвинуті захисні механізми.

Форми тривожності включають гостру, регуляторну та плекаючу тривогу, кожна з яких має свої специфічні особливості у свідомості та поведінці людини. Зокрема, у разі регуляторної тривоги людина може самотійно долати її, а плекаюча тривога стає способом досягнення бажаного.

Тривожність як риса темпераменту зумовлена природними властивостями нервової системи, де слабкість нервових процесів може спричиняти надмірну реакцію на стресові ситуації. Вона може виникати на основі індивідуальних та соціальних факторів, що стосуються особистісних особливостей людини, її взаємодії з оточенням та психічних процесів.

Механізм виникнення тривожності включає кілька етапів: від утворення психічних процесів, через прояви тривоги у поведінці до її закріплення як стійкої особистісної риси. Це може призвести до виникнення постійної тривожності, що впливає на адаптацію людини в соціумі та її

здатність до психологічної саморегуляції.

Види тривожності включають тривожність як емоційний стан, індивідуально-психологічну рису, стійку тривожність у конкретних сферах діяльності та генералізовану тривожність. Усі ці види є взаємопов'язаними і визначають способи адаптації людини до стресових ситуацій.

Отже, тривожність є складним і багатограним феноменом, що може мати різні форми і причини. Вона може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як стійка особистісна риса, що значно впливає на поведінку та психологічний стан людини в цілому.

Дошкільний вік є важливим етапом психічного розвитку, що включає фізичний, розумовий та емоційний розвиток дитини, закладаючи основи для навчання та соціальної адаптації. Впродовж цього періоду діти активно взаємодіють з навколишнім світом, розширюючи межі домашнього середовища.

Гра є основним видом діяльності дітей дошкільного віку, сприяючи розвитку соціальних навичок, самоконтролю та дисципліни. У процесі гри діти навчаються співпрацювати, вирішувати конфлікти та розвивати психічні процеси, такі як увага, пам'ять та мовлення.

Продуктивна діяльність, зокрема малювання, ліплення та аплікація, допомагає дітям розвивати уяву, просторову орієнтацію та творчі здібності. Малювання в цей період є наслідувальним, і діти часто використовують знайомі форми для створення малюнків.

Новоутворення в дошкільному віці включають формування світогляду, розвиток здатності до самоконтролю та прийняття обдуманих рішень. Діти починають усвідомлювати своє місце в суспільстві, розвиваючи внутрішню позицію і готовність до навчання в школі.

Мовлення відіграє важливу роль у розвитку дошкільників, забезпечуючи їхню комунікацію з навколишнім світом і сприяючи розвитку когнітивних та емоційних процесів. Мовлення допомагає дітям планувати свою поведінку, виражати свої почуття і розуміти значення слів.

Досвід спілкування з однолітками є ключовим для розвитку соціальних навичок, емоційної зрілості та самосвідомості. Позитивне спілкування сприяє розвитку впевненості в собі, а негативні взаємодії можуть призвести до емоційних труднощів, таких як тривожність чи агресія.

Тривожність у дітей дошкільного віку часто є наслідком порушень у дитячо-батьківських стосунках, відсутності емоційної підтримки та суперечливих вимог з боку батьків або вихователів. Така емоційна напруга може суттєво вплинути на емоційний стан дитини.

Дитяча тривожність може бути пов'язана з високим рівнем тривожності дорослих, які оточують дитину, тому важливо створювати сприятливу емоційну атмосферу як в родині, так і в дитячому садку.

Авторитарне виховання, надмірні вимоги та відсутність емоційної підтримки з боку батьків сприяють розвитку тривожних реакцій у дітей. Спілкування з іншими людьми, особливо з однолітками, а також соціальна ізоляція можуть значно впливати на рівень тривожності у дітей. Критикування або оцінка з боку дорослих або дітей може підсилити тривожні прояви.

Тривожність у дітей часто є наслідком високих вимог, яких вони не можуть досягнути, що веде до постійного занепокоєння та невпевненості в собі.

Важливим чинником є перенесення тривожності від батьків до дітей, особливо якщо батьки мають схильність до тривоги або недовіри. Надмірна опіка також може знизити самооцінку дитини та спричинити постійну тривожність.

Ізоляція дітей від стресових ситуацій не є ефективним підходом у вихованні. Натомість важливо навчити дітей адекватно реагувати на труднощі, пояснюючи їм, як справлятися з емоціями та викликами життя.

Психологічна підтримка та програми допомоги для батьків і дітей можуть допомогти подолати тривожність і сприяти розвитку здорової психологічної стійкості у дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку

Актуальність дослідження проявів тривожності у дітей дошкільного віку обумовлена кількома важливими факторами, які стосуються не лише психологічного, але й соціального розвитку дітей дошкільного віку.

Тривожність є однією з найбільш поширених емоційних реакцій у дітей дошкільного віку, яка може мати довгострокові наслідки для психічного та емоційного розвитку дитини. Раннє виявлення тривожності та її корекція дозволяє уникнути розвитку більш серйозних психічних розладів у майбутньому, таких як депресія або соціальні фобії.

У сучасному світі діти часто піддаються стресовим ситуаціям, таким як розлучення батьків, переїзди, адаптація до нових умов (наприклад, початок відвідування дитячого садка) та інші. Це підвищує ризик розвитку тривожних переживань. Дослідження тривожності допомагає вчасно виявити ці проблеми та запобігти їх погіршенню.

Діти дошкільного віку, які відчувають тривожність, можуть мати труднощі в адаптації до нових соціальних умов, у тому числі в спілкуванні з іншими дітьми, вчителями та іншими дорослими. Це може призвести до ізоляції, конфліктів і навіть розвитку соціальних фобій. Вивчення тривожності допомагає вчасно коригувати ці проблеми і створювати більш сприятливе середовище для соціалізації.

Знання про прояви тривожності у дітей дозволяє педагогам, психологам та батькам розробити ефективні стратегії підтримки і взаємодії з дитиною. Це включає створення безпечного емоційного середовища,

застосування відповідних методів корекції, а також розвиток у дітей навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Тривожність у дітей дошкільного віку часто маскується під іншими поведінковими проблемами, тому важливо вивчати її особливості саме в цьому віці. Дослідження дозволяє точніше визначити механізми виникнення тривожності, що допомагає розробити конкретні рекомендації для роботи з дітьми в ранньому віці.

Раннє виявлення та корекція тривожності можуть стати важливою частиною профілактики більш серйозних психічних розладів у підлітковому та дорослому віці. Тому дослідження тривожності в дошкільному віці є важливим для створення бази для здорового психічного розвитку дітей у майбутньому.

У зв'язку з цими аспектами, дослідження проявів тривожності у дітей дошкільного віку є не тільки важливим з точки зору психології, але й має практичну цінність для забезпечення нормального розвитку дитини в умовах сучасного соціального середовища.

У наукових дослідженнях зазвичай виділяють два основні етапи пізнання: теоретичний і емпіричний. Теоретичний етап пов'язаний з абстракцією, ідеалізацією та концептуалізацією, формулюванням гіпотез і побудовою моделей, що стають основою для теорій. На емпіричному етапі здійснюється збір і аналіз даних через спостереження, експерименти та інші методи, орієнтуючись на реальні факти й явища.

Емпіричні методи мають велике значення в наукових і практичних дослідженнях, зокрема у психології, оскільки вони дозволяють накопичувати і документувати первинні дані, що є основою для подальшого теоретичного осмислення та узагальнення когнітивних процесів, що здійснюються в рамках наукового пізнання [65].

Важливим інструментом у психологічних дослідженнях є тести. Тестування – це метод психологічної діагностики, який дозволяє оцінити рівень розвитку психічних процесів та властивостей людини. Психологічний

тест складається з серії завдань, що були перевірені на різних вікових, професійних та соціальних групах і стандартизовані через математичний аналіз (кореляційний, факторний тощо).

Опитування є ще одним поширеним методом збору інформації, що ґрунтується на отриманні цілеспрямованих даних через усні або письмові запитання, такі як інтерв'ю або анкетування. Анкетування, зокрема, є корисним для вивчення інтересів, мотивацій, ставлення до різних аспектів життя та діяльності. Однак цей метод має свої обмеження, зокрема суб'єктивність відповідей, їх випадковість та складність перевірки їх достовірності [65].

Другим рівнем методології є конкретні емпіричні методи, які безпосередньо використовуються для збору та обробки психологічних даних.

Для проведення експерименту було обрано відповідний опитувальник, що відповідає характеристикам вікової групи та завданням дослідження.

Емпірична база дослідження включає групу дітей старшої групи дошкільного віку (5-6 років) в кількості 32 осіб Володарського закладу дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Ця група є об'єктом дослідження для вивчення проявів тривожності у дітей дошкільного віку.

Використання однієї групи дітей дозволяє знизити вплив різноманітних змінних на результати експерименту. Якби в дослідженні брали участь різні вікові групи, наприклад, діти молодшого та старшого дошкільного віку, то виникла б необхідність враховувати значні відмінності в психологічних особливостях, когнітивному розвитку та соціально-емоційному статусі цих груп. Це ускладнило б інтерпретацію результатів та зробило б їх більш залежними від вікових характеристик.

Вибір однієї вікової групи, зокрема старших дошкільників, дозволяє зменшити ці складнощі, оскільки діти старшого дошкільного віку, як правило, мають схожі етапи розвитку та соціально-емоційний стан. Це створює більш однорідну вибірку, що підвищує внутрішню узгодженість і

точність отриманих результатів.

Такий підхід також полегшує інтерпретацію результатів, оскільки дозволяє зробити висновки більш однозначними. У разі використання кількох вікових груп аналіз даних стає складнішим, оскільки потрібно враховувати додаткові змінні, що можуть вплинути на поведінку та емоційний стан дітей різного віку, що ускладнює виведення загальних висновків.

Загалом, використання однієї групи дітей старшого дошкільного віку в констатувальному експерименті дозволяє досягти більш чітких, однорідних і легко інтерпретованих результатів. Такий підхід сприяє поглибленому вивченню особливостей розвитку та поведінки дітей у конкретний період їхнього життя, коли емоційно-соціальний розвиток активно формується, а тривожність може мати виражені прояви.

Для емпіричного дослідження використовувались наступні методики:

1. Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) – метод, який дозволяє визначити рівень тривожності у дітей, зокрема в контексті їх реакцій на різні стресові ситуації [40].

2. Методика «Неіснуюча тварина» – проєктивна техніка, що дає змогу оцінити рівень фантазії та тривожності у дітей, а також їх сприйняття незнайомих ситуацій і об'єктів [53].

3. Графічна методика «Кактус» (М. Панфілова) – дозволяє оцінити емоційну та психічну реакцію дітей через малюнок, зокрема з'ясувати, як діти виражають свої переживання через образи [65].

4. Тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга (дитяча форма) – методика, яка дає змогу виявити реакції дитини на ситуації, що викликають стрес або незадоволення, через її малюнки та інтерпретації фрустраційних ситуацій [58].

Ці методики є важливими інструментами для збору даних, які дозволяють всебічно вивчити прояви тривожності та емоційного стану дітей дошкільного віку (таблиця 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Методики для дослідження проявів тривожності у дітей дошкільного віку

Назва методики	Мета	Показники
Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [40]	Оцінка рівня тривожності у дітей, виявлення емоційного стану та реакцій на стресові ситуації.	Рівень тривожності, емоційні реакції на стрес, наявність негативних переживань.
Методика «Неіснуюча тварина» [53]	Вивчення уяви дітей, сприйняття нових або незвичних ситуацій, виявлення емоційної реакції та рівня тривожності.	Креативність, емоційні переживання, рівень тривожності, характер фантазій.
Графічна методика «Кактус» (М. Панфілова) [65]	Оцінка емоційного стану дітей через образи, що малюють діти, визначення рівня стресу і тривожності.	Емоційний фон, рівень тривожності, соціальна адаптація, вплив стресових ситуацій.
Тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга [58]	Визначення реакцій дитини на ситуації фрустрації, вивчення того, як дитина переживає стрес та незадоволення через малюнки.	Реакції на фрустрацію, емоційна реакція на стрес, здатність справлятися з емоційними труднощами.

Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) призначений для визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ця методика ґрунтується на використанні експериментальних матеріалів, що складаються з 14 малюнків, кожен з яких ілюструє типову ситуацію, знайому для дітей цього віку. Кожен малюнок представлений у двох варіантах: для дівчинки та для хлопчика, що дозволяє уникнути гендерних упереджень при інтерпретації результатів.

Крім того, кожен малюнок має два варіанти зображення обличчя: одне – зі сміючим обличчям, а інше – з сумним. Така комбінація дає змогу дитині вибрати те, яке найбільше відповідає її емоційному стану в умовах, змодельованих на малюнках. Під час тестування малюнки показуються по черзі, в певному порядку, без додаткових питань, щоб уникнути нав'язування вибору. Інструкція для дитини містить чергування визначень облич, що дозволяє мінімізувати можливі помилки у виборі.

Вибір обличчя дитиною та її вербальні реакції фіксуються в

протоколі, на основі якого обчислюється індекс тривожності (ІТ). ІТ визначається як процентне співвідношення кількості негативних емоційних виборів (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків (14). Формула для розрахунку:

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%.$$

Залежно від величини індексу тривожності, діти поділяються на три групи:

- високий рівень тривожності (ІТ більше 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20% до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0% до 20%).

Окремий аналіз кожної відповіді дає змогу зробити висновки про характер емоційного досвіду дитини в конкретній ситуації. Зокрема, особливу увагу звертають на малюнки № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»), оскільки вони мають високе проєктивне значення. Діти, які обирають сумне обличчя в цих ситуаціях, ймовірно, будуть мати високий індекс тривожності.

Найвищий рівень тривожності, як правило, спостерігається в ситуаціях, що моделюють стосунки між дітьми, такі як «Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми» та «Ізоляція». У той час, як малюнки, що відображають стосунки дитина-дорослий, наприклад, «Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», а також ситуації повсякденних дій, таких як «Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті», зазвичай демонструють менший рівень тривожності.

Методика «Неіснуюча тварина» є проєктивним інструментом, що дозволяє досліджувати емоційні особливості особистості, рівень агресії та комунікативні характеристики. Вона базується на психомоторній теорії і вивчає зв'язок між психічними станами і руховими реакціями через малювання. Дітям або підліткам пропонується створити образ неіснуючої тварини, що дозволяє розкрити їхні внутрішні переживання та ставлення до

навколишнього світу.

Основні аспекти методики включають:

1. Психомоторна реакція. Оцінка рухових характеристик, зокрема сили натискання на олівець або рівня деталізації малюнка, що може свідчити про рівень емоційної напруги, тривожності чи агресивності.

2. Малюнок як проекція внутрішнього світу. Розташування тварини на аркуші паперу (високо чи низько) може вказувати на рівень самооцінки, впевненості або тривожності.

3. Деталі малюнка. Форми голови, тіла, кінцівок та інші елементи, такі як роги, зуби або щупальця, можуть вказувати на рівень агресивності, захисту або потреби в самоствердженні.

4. Роль простору. Просторове розташування малюнка на аркуші також має важливе значення, оскільки пов'язане з емоціями, спрямованістю думок та уявлень (наприклад, передня частина аркуша асоціюється з майбутнім, а задня – з минулим).

5. Особливості контурів. Чіткість або розмитість ліній може свідчити про рівень тривожності або емоційної напруги, а також про здатність особистості відчувати контроль над ситуацією.

Ця методика дозволяє оцінити різні аспекти психічного стану та є корисною при роботі з дітьми, підлітками чи дорослими, зокрема для вивчення впливу зовнішніх факторів або внутрішніх переживань на поведінку та емоційний стан.

Методика «Кактус» М. Панфілової є цікавим інструментом для діагностики емоційно-особистісної сфери дітей. За допомогою цієї графічної методики можна оцінити різні характеристики особистості, зокрема агресивність, імпульсивність, егоцентризм, тривожність та інші аспекти психічного стану дитини.

Особливістю цієї методики є те, що вона дає змогу через малюнок проаналізувати, як дитина уявляє і проявляє свої емоції та ставлення до себе та навколишнього світу. Наприклад:

– Якщо малюнок кактуса великий і розташований в центрі аркуша, це може свідчити про егоцентризм або прагнення до лідерства.

– Призначення великої кількості голок або їхнього сильного розташування може вказувати на агресивність.

– М'які форми, прикраси, квіти можуть свідчити про жіночність або схильність до романтичного сприйняття світу.

Також важливим моментом є післямалюнкові питання, які допомагають уточнити інтерпретацію результатів. Ці питання зосереджені на тому, як дитина сприймає свого кактуса, чи вважає його домашнім чи диким, чи відчуває себе комфортно в його присутності.

Це дає глибше розуміння того, як дитина інтерпретує свої відносини з іншими людьми та з навколишнім світом.

Тест Розенцвейга (дитяча форма), модифікація методики С. Розенцвейга, розроблена Н. Тарабриною, є важливим інструментом для дослідження емоційних реакцій дітей у фрустраційних ситуаціях. Методика складається з 24 малюнків, на яких діти зображені в ситуаціях, що можуть викликати фрустрацію. Це дозволяє оцінити, як дитина реагує на стресові чи фрустраційні умови, а також виявити тип її емоційних реакцій (агресивні, пасивні, схильність до переживань тощо).

Процес проведення тесту полягає в тому, що експериментатор показує дитині малюнок і зачитує фразу, яку має відповісти один із персонажів малюнка. Дитина повинна відповісти на це питання, і її відповідь фіксується в протоколі. Методика дозволяє аналізувати стиль і тип реакцій на стрес, зокрема, чи є у дитини схильність до агресивних відповідей, тривожності чи апатії.

Цей тест можна поєднувати з іншими методиками, такими як тест тривожності, методика «Неіснуюча тварина» або графічна методика «Кактус», для більш комплексного вивчення тривожності та емоційного стану дітей. Кожна з методик надає різну інформацію, наприклад, тест тривожності дає можливість визначити рівень тривожності, а графічні методи дозволяють оцінити емоційний фон через аналіз малюнків, що відображають

внутрішній стан дитини. Таким чином, використання таких методик дозволяє отримати більш точну картину емоційного стану дитини та виявити приховані аспекти її психічного здоров'я.

2.2. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності дітей дошкільного віку

У результаті проведеного емпіричного дослідження були виявлені психологічні особливості тривожності у дітей дошкільного віку.

Насамперед проаналізуємо отримані дані, отримані на основі використання тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена, метою якого було оцінити рівень тривожності у дітей дошкільного віку. За результатами тесту були отримані кількісні та якісні показники, що відображають реакції дітей на стресові ситуації, такі як швидкість, інтенсивність і характер тривожних реакцій (рис. 2.2.1).

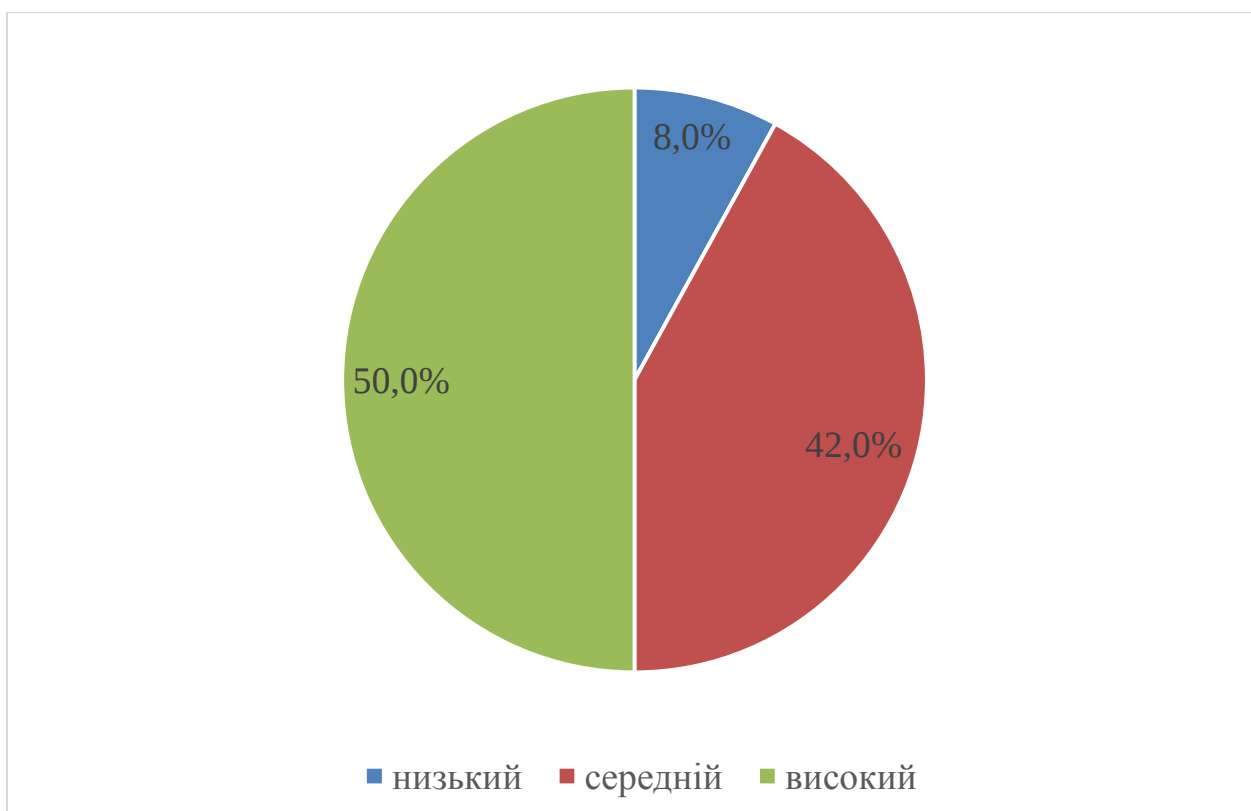


Рис. 2.2.1 Розподіл респондентів відповідно рівня тривожності відповідно до тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена (у % від загальної кількості опитуваних)

Згідно з отриманими результатами, можна зробити висновок, що серед сучасних дошкільників спостерігається значна поширеність тривожних розладів, що є важливим сигналом для розуміння емоційного стану дітей в умовах соціально-політичних криз. Так, 50,0% дітей мають високий рівень тривожності, що свідчить про те, що половина дошкільників перебуває під впливом стресових факторів, ймовірно, пов'язаних з війною в Україні, соціальною нестабільністю та іншими зовнішніми загрозами. Такий високий рівень тривожності може мати довготривалі наслідки для розвитку емоційної та психологічної сфери дитини, тому важливо приділяти увагу наданню підтримки і створенню стабільного емоційного середовища для дітей.

З іншого боку, 42,0% дітей мають середній рівень тривожності, що також є значним показником і вказує на наявність у більшості дошкільників певного емоційного дисбалансу. Хоча цей рівень тривоги менш виражений, він може впливати на повсякденне функціонування дитини та її соціальну адаптацію, тому важливо враховувати цей фактор у процесі виховання та розвитку.

Низький рівень тривожності спостерігається лише у 8,0% дітей, що свідчить про малу частку дітей, які здатні відчувати спокій і впевненість у своїх емоціях, незважаючи на зовнішні стресори. Це підкреслює важливість раннього виявлення емоційних проблем і застосування превентивних заходів для розвитку емоційної стабільності в дітей.

У сучасних умовах, коли діти стикаються з додатковими стресовими факторами, необхідно активно працювати над забезпеченням емоційної підтримки для дошкільників, створюючи умови для їхнього здорового психологічного розвитку та збереження психоемоційного здоров'я.

На другому етапі дослідження була застосована методика «Неіснуюча тварина», що дозволила отримати дані щодо уявлень дітей про вигаданих істот. Результати цієї методики, представлені у відсотковому співвідношенні у таблиці 2.2.1, демонструють різні аспекти творчої уяви та емоційного сприйняття дітей дошкільного віку.

Таблиця 2.2.1

Аналіз малюнків дітей: характеристика емоційного стану та
психологічних особливостей

Характеристика малюнка	Відсоток дітей	Інтерпретація
Малюнки ближче до нижнього краю	30,0%	Невпевненість у собі, байдужість до оцінки оточуючих, можливі емоційні труднощі.
Малюнки з головою, спрямованою вправо	50,0%	Активність, прагнення до досягнення результатів, енергійність і стійкість у досягненні цілей.
Малюнки з головою, спрямованою вліво	40,0%	Самоаналіз, схильність до глибших роздумів, переживання сумнівів, більша схильність до страхів і невпевненості.
Малюнки ближче до верхнього краю аркуша	60,0%	Бажання бути поміченими, прагнення до визнання за свої здібності, високий рівень самооцінки.
Малюнки ближче до нижнього краю аркуша (для тривожних дітей)	70,0%	Байдужість, невпевненість у собі, емоційні труднощі.
Деталі на голові (вії, роги)	60,0%	Інтерес до зовнішнього вигляду, естетика, прагнення підкреслити індивідуальність та самовираження.
Деталізація тулуба та інших частин тіла	70,0%	Раціональність, обдуманість, схильність до структурованості та логічного мислення.
Різноманітні форми та положення ніг/опорних частин тіла	30,0%	Оригінальність, творчість у мисленні та діях, самовираження, готовність до експериментів.
Зображення хвоста, спрямованого вниз	50,0%	Емоційні труднощі, сумніви, незадоволеність, внутрішнє невдоволення, можливе почуття незахищеності.

Близько 30,0% дітей розміщували свої малюнки ближче до нижнього краю, що може свідчити про їхню невпевненість у собі та байдужість до оцінки з боку оточуючих. У деяких випадках малюнки, де голови спрямовані вправо, вказували на більшу активність та прагнення до досягнення

результатів. Такі діти, як правило, є більш енергійними та стійкими у своїх намірах. Натомість, коли голови малювались спрямованими вліво, це могло свідчити про схильність до глибших роздумів та самоаналізу. Ці діти часто переживають сумніви та можуть бути більш схильні до страхів і невпевненості.

Діти, які малювали образи «анфас», тобто обличчя, звернуті до себе, виявляли більший внутрішній спрямований центризм, часто будучи більш чутливими до власних емоцій і переживань. Очі з яскраво вираженою райдужною оболонкою, в свою чергу, могли свідчити про глибокі внутрішні страхи і тривогу серед дітей із високим рівнем тривожності, що робить їх більш чутливими до можливих небезпек. Відсутність малюнка губ або язика у дітей може вказувати на внутрішні страхи та сумніви в собі.

Серед дітей з високим рівнем самооцінки більшість (приблизно 60,0%) розміщували свої малюнки ближче до верхнього краю аркуша, що демонструє їхнє бажання бути поміченими і визнаними за свої здібності. У той же час, тривожні діти часто малювали свої малюнки ближче до нижнього краю (близько 70,0%), що відображає їхню байдужість або невпевненість у собі. Крім того, близько 50,0% дітей спрямовували голову вправо, що вказує на прагнення до активності і досягнення конкретних результатів, в той час як близько 40,0% дітей спрямовували голову вліво, що свідчить про схильність до самоаналізу та роздумів.

Близько 60,0% малюнків містили деталі на голові, такі як вії чи роги, що може свідчити про високий рівень інтересу дітей до зовнішнього вигляду та естетичних аспектів. Ці елементи вказують на прагнення звернути увагу на деталі та підкреслити індивідуальність, що є важливим для формування самовираження та емоційного зв'язку з оточенням.

Приблизно 70,0% малюнків демонструють докладну деталізацію тулуба та інших частин тіла, що може свідчити про раціональність і обдуманість у підході до створення образу. Такі малюнки вказують на схильність до структурованості та логічного мислення, а також на наявність

внутрішньої потреби в організованості та порядку.

Близько 30,0% малюнків мали різноманітні форми та положення ніг чи опорних частин тіла, що вказує на оригінальність і творчість у мисленні та діях. Такі варіації свідчать про прагнення дітей до самовираження і готовність експериментувати, що є ознакою розвитку творчих здібностей та бажання досліджувати нові можливості.

Приблизно половина малюнків (50,0%) містили зображення хвоста, часто спрямованого вниз, що може вказувати на емоційні труднощі, сумніви чи незадоволеність дітей. Такий напрямок може бути інтерпретований як символ внутрішнього невпокоєння або відчуття незахищеності, що є характерним для дітей з підвищеною тривожністю чи невпевненістю в собі.

На третьому етапі було використано графічну методику «Кактус» М. Панфілова. Загальні результати представлені у відсотковому співвідношенні (таблиця 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Результати графічної методики «Кактус» М. Панфілова

Опис малюнка	Відсоток дітей	Інтерпретація
Кактус з рівномірними колючками	30,0%	Виявлення рішучості, самостійності, здатність до самозахисту, емоційна стійкість.
Кактус з нерівномірними колючками або відсутністю колючок	40,0%	Емоційна вразливість, нестабільність відчуттів, внутрішні конфлікти, страхи, сумніви.
Кактус без колючок або з мінімально вираженими колючками	15,0%	Надмірна довірливість, емоційна відкритість, схильність до взаємодії, але з високою вразливістю.
Кактус в неприродних умовах (камені, посуха тощо)	10,0%	Емоційний стрес, почуття ізоляції, відчуження, труднощі у соціальній адаптації.
Кактус у вигляді абстрактної форми або відсутність малюнка	5,0%	Емоційна депресія, серйозні внутрішні труднощі, нездатність візуалізувати навіть базові концепти самозахисту.

Згідно з графічною методикою «Кактус» М. Панфілова, результати, отримані у процесі проведення дослідження, можна розподілити наступним

чином:

– 30,0% дітей зобразили кактус з чіткими, прямими колючками, які зберігаються рівномірно по всій поверхні стовбура. Така деталь може вказувати на виражену рішучість і самостійність дітей. Вони демонструють здатність захищати себе та можуть мати сильну внутрішню емоційну стійкість у складних ситуаціях;

– 40,0% дітей зобразили кактус з нерівномірними колючками або з відсутністю колючок в деяких місцях. Це може свідчити про певну емоційну вразливість, схильність до переживань та нестабільність у відчуттях. Ці діти можуть переживати внутрішні конфлікти або відчувати страхи та сумніви, що не дозволяє їм повністю захищати себе у соціальних взаємодіях;

– 15,0% дітей зобразили кактус без колючок або з мінімально вираженими колючками, що може вказувати на надмірну довірливість, емоційну відкритість і схильність до взаємодії з іншими людьми без страху перед відмовою або пораненням. Ці діти можуть бути більш відкритими і комунікабельними, але також можуть бути більш уразливими до емоційних труднощів;

– 10,0% дітей зобразили кактус, що росте в неприродних умовах, наприклад, на каменях чи в посухи. Така деталь може свідчити про наявність емоційного стресу, почуття ізоляції або відчуження від оточуючих. Це можуть бути діти, які переживають сильний стрес чи відчувають себе не зрозумілими або віддаленими від інших;

– 5,0% дітей не змогли намалювати кактус або представили його у вигляді абстрактної форми. Це може свідчити про сильну емоційну депресію або важкий емоційний стан, де діти не в змозі візуалізувати навіть базові концепти самозахисту або взаємодії.

Ці результати надають корисну інформацію для розуміння емоційного стану та психологічних характеристик дітей, даючи можливість фахівцям більш детально оцінити рівень їх психологічного розвитку.

На четвертому етапі було проведено тест малюнкової фрустрації за

методикою С. Розенцвейга (дитяча форма) (таблиці 2.2.3, 2.2.4).

Отже, результати дослідження показують, що серед дітей дошкільного віку спостерігається значне переважання високого рівня екстрапунітивної спрямованості, що складає 54,0%. Це свідчить про те, що більшість дітей цієї вікової групи схильні орієнтуватися на зовнішній контроль та визнання. Вони активно реагують на зовнішні стимули, такі як похвала, винагороди або

Рівень	Тип реакції	Низький	Середній	Високий
З фіксацією на перешкоді	Орієнтація на зовнішні труднощі	60,0%	20,0%	20,0%
З фіксацією на самозахисті	Орієнтація на захист власних інтересів	54,0%	28,0%	18,0%
З фіксацією на задоволенні потреби	Орієнтація на досягнення цілей	16,0%	36,0%	48,0%

покарання, що вказує на важливість соціальної взаємодії та реакцій з боку оточення для їхнього розвитку.

Таблиця 2.2.3

Критерії спрямованості та типи реакцій за методикою малюнкової фрустрації

Таблиця 2.2.4

Типи реакцій за методикою малюнкової фрустрації

С. Розенцвейга (дитяча форма)

Рівень	Спрямованість реакції	Низький	Середній	Високий
Екстрапунітивні	Відповідальність за зовнішні обставини	16%	30%	54%
Інтропунітивні	Відповідальність за себе	68%	20%	12%
Імпунітивні	Відповідальність за дії інших	36%	20%	44%

Водночас, низький рівень інтропунітивної спрямованості, що становить 68,0%, вказує на те, що більшість дітей у дошкільному віці не є надмірно залежними від зовнішніх впливів або нагород. Це може свідчити про певну незалежність у їхній поведінці, хоча важливу роль відіграє позитивне підкріплення.

Ще одним важливим аспектом є високий рівень імунітивності, що становить 44,0%. Це свідчить про те, що діти прагнуть до навчання і дослідження навколишнього світу, проявляючи інтерес до нового досвіду та знань.

Щодо реакцій на перешкоди, дослідження показало низький рівень фіксації на труднощах, що становить 60,0%. Це означає, що багато дітей не концентруються на проблемах або перешкодах, а швидше за все намагаються уникати їх або не надають їм великого значення. Таке ставлення може свідчити про позитивну адаптацію до середовища, але варто зазначити, що деякі труднощі можуть бути проігноровані або не помічені.

Щодо самозахисту, низький рівень фіксації на ньому (54,0%) вказує на те, що більшість дітей не схильні до використання оборонних механізмів щодо внутрішніх або зовнішніх загроз. Це може бути характерно для дітей, які не відчують серйозних загроз у своєму середовищі або мають достатньо ресурсів для психологічного комфорту.

Нарешті, високий рівень фіксації на задоволенні власних потреб, який становить 48,0%, свідчить про значний інтерес дітей до власних бажань та потреб. Це є нормою для дошкільного віку, коли діти активно пізнають світ і прагнуть до задоволення своїх базових потреб.

Висновки до другого розділу

Дослідження проявів тривожності у дітей дошкільного віку є важливим напрямком у психолого-педагогічних науках. Виявлення тривожності на ранніх етапах розвитку дозволяє здійснити своєчасну корекцію і запобігти більш серйозним психічним порушенням у майбутньому. Психологічні та педагогічні дослідження цього віку допомагають з'ясувати, як емоційні переживання впливають на соціалізацію дитини та її взаємодію з оточенням.

Завдяки використанню різних методик, таких як тести тривожності,

графічні методи, проєктивні техніки та методи фрустрації, можна отримати більш глибоке розуміння рівня тривожності у дітей та виявити його прояви в різних ситуаціях. Це дозволяє не лише діагностувати проблему, а й розробляти ефективні стратегії для корекції тривожних станів та створення сприятливого емоційного середовища для дітей.

Особливу увагу в дослідженні слід приділити корекційним методам, які допомагають не лише зменшити тривожність, а й розвинути в дітях емоційну стійкість, саморегуляцію та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Раннє виявлення таких проблем може значно полегшити адаптацію дітей до нових соціальних умов і забезпечити їм здоровий психічний розвиток у майбутньому.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що діти дошкільного віку характеризуються активністю та енергійністю, мають певний рівень тривожності, фіксуються на задоволенні своїх потреб, що є нормальним для їхнього віку. Вони переважно схильні до зовнішнього контролю та стимулів, що вказує на необхідність розвитку внутрішньої мотивації і саморозвитку. Крім того, їхнє ставлення до перешкод може свідчити про важливість розвитку стійкості до стресів і вміння адаптуватися до складних ситуацій.

Загальний висновок, що випливає з проведених досліджень і аналізу результатів за всіма методиками, показує, що серед дітей дошкільного віку спостерігається виражений рівень тривожності, який може бути пов'язаний з різноманітними факторами, серед яких важливу роль відіграє вплив війни в Україні.

За результатами першої методики, серед дошкільників 50,0% виявили високий рівень тривожності, що свідчить про значну поширеність відчуття напруги та страху. Це може бути пояснено стресовими ситуаціями, зокрема війною, яка має глибокий вплив на емоційний стан дітей. Водночас, 42,0% дітей продемонстрували середній рівень тривожності, що вказує на наявність помірної тривожності, котра може бути пов'язана з переживаннями на тлі

нестабільності й небезпеки, а 8,0% дітей мають низький рівень тривожності, що може свідчити про більш стабільний емоційний стан.

Методика «Неіснуюча тварина» дозволила виявити схильність до вираження внутрішніх страхів і переживань у більшості дітей, а також демонструє прагнення до дослідження світу та самовираження через малюнки. Результати методики малюнкової фрустрації та спрямованості реакцій підтверджують, що багато дітей реагують на навколишній стрес, зокрема війну, через зовнішні мотиватори, зокрема прагнення до визнання, що також є одним з проявів тривожності. Спостерігається також схильність до того, щоб уникати складних ситуацій та труднощів, що вказує на психологічну уразливість перед зовнішніми викликами.

Аналіз результатів тесту Розенцвейга показав, що в основному діти дошкільного віку схильні до екстрапунітивної спрямованості, що вказує на потребу в зовнішній підтримці та визнанні. Водночас високий рівень фіксації на задоволенні власних потреб вказує на необхідність уваги до емоційних і психологічних потреб дітей у цей складний період.

Відповідно до цього, можна зробити висновок, що діти дошкільного віку в умовах війни зазнають значного психологічного тиску, що призводить до високого рівня тривожності, проявляючи це через активні пошуки зовнішніх підтримок і стимулів, а також через підвищену чутливість до загроз. Для таких дітей важливим є забезпечення емоційної підтримки, стабільного середовища та створення умов для розвитку їхньої внутрішньої мотивації та самопочуття. Зважаючи на ці фактори, необхідно розробляти психологічні програми та інтервенції, спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості, адаптації до складних умов сучасного світу.

Загалом, дослідження вказує на важливість раннього виявлення проявів тривожності у дітей та застосування відповідних методів психологічної підтримки, що сприятимуть їх емоційному благополуччю та здоровому розвитку.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ

ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Профілактика емоційних труднощів у дітей дошкільного віку

Емоційні проблеми, зокрема тривожність, агресивність, соціальна нездатність, є одними з основних факторів, які можуть негативно впливати на психічний та соціальний розвиток дитини. У дошкільному віці закладаються основи емоційної стабільності та соціальних навичок, що є критично важливими для подальшої адаптації в шкільному колективі та загального розвитку особистості.

Сучасні умови життя, зокрема соціальні, економічні та політичні зміни, зростання рівня стресу та тривожності в суспільстві, негативно впливають на психоемоційний стан дітей. Дошкільники, як найбільш уразлива категорія населення, потребують спеціалізованих програм підтримки та корекції емоційного здоров'я, щоб уникнути розвитку серйозних психоемоційних розладів у майбутньому [68].

Враховуючи вищезазначене, профілактика емоційних труднощів у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти є надзвичайно важливою та актуальною проблемою, що дозволяє створити основи для розвитку емоційної стійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя дітей. Вчасне виявлення та корекція емоційних труднощів у дошкільному віці можуть значно покращити загальний психічний стан дитини, сприяти її гармонійному розвитку та успішній адаптації в подальшому житті.

Кожна дитина є унікальною, з різним рівнем розвитку емоційної сфери, тому важливо враховувати індивідуальні особливості, такі як

темперамент, характер, сімейний контекст, психологічний стан та інші чинники, що можуть впливати на емоційний розвиток дитини.

У дошкільному віці відбувається активне формування основ емоційної компетентності. Діти вчаться розпізнавати, виражати та керувати своїми емоціями, що є важливими етапами для профілактики емоційних труднощів.

Емоційний розвиток дитини значною мірою залежить від взаємодії з навколишнім середовищем – батьками, вихователями, однолітками. Тому важливим аспектом є створення безпечного та підтримуючого соціального середовища, яке сприятиме емоційному благополуччю дітей. Чим раніше виявлено емоційні труднощі, тим ефективніше можна застосовувати профілактичні та корекційні методи, що дозволяє уникнути розвитку більш серйозних психологічних проблем у майбутньому [59].

Основними напрямками профілактики емоційних труднощів дітей дошкільного віку є:

1. Емоційно-розвивальні ігри та вправи. Емоційно-розвивальні ігри та вправи є важливими інструментами для підтримки емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Ці ігри спрямовані на формування у дітей здатності розпізнавати та називати свої емоції, а також ефективно їх виражати. У цьому віці, коли діти лише починають розуміти свої емоційні стани, ігри можуть стати потужним засобом для розвитку емоційної компетентності.

Основні завдання емоційно-розвивальних ігор:

- розпізнавання емоцій. Важливим аспектом є допомога дітям у розпізнаванні своїх емоцій і емоцій інших людей. Ігри можуть включати використання карток із зображеннями обличчя, де кожен вираз обличчя відповідає певній емоції (радість, сум, здивування, гнів тощо). Діти можуть визначати, яку емоцію виражає обличчя, і пояснювати, чому це саме так. Це сприяє розвитку емоційної чутливості та саморозуміння;

- використання фантазії та образів. У дитячих іграх дуже важливу роль відіграють образи та фантазії. Наприклад, можна створити ситуацію, в якій дитина уявляє себе певним персонажем (наприклад, добрим або злим

персонажем казки), і разом з нею обговорювати, як цей персонаж почувається в тій чи іншій ситуації. Завдяки такій практиці діти вчаться визначати свої емоційні реакції у різних умовах і шукати способи їх вирішення;

- розвиток емоційної гнучкості. Для того щоб дитина могла не тільки розпізнавати емоції, а й ефективно з ними справлятися, важливо включити в гру елементи саморегуляції. Для цього можна використовувати ігри, де діти вчаться змінювати емоції залежно від ситуації. Наприклад, якщо дитина зображує персонажа, який спочатку сумує, а потім стає радісним, це допомагає їй зрозуміти, як емоції можуть змінюватися, і вчить шукати позитивні варіанти реагування на неприємні ситуації;

- спільні ігри з однолітками. Багато емоційно-розвивальних ігор проводяться в групах, що дає можливість дітям взаємодіяти з іншими. Спільна діяльність сприяє розвитку навичок співпраці, взаємопідтримки і вчить дітей виявляти емпатію та розуміти емоції інших. Наприклад, групові ігри, в яких діти повинні діяти в команді для досягнення певної мети, сприяють розвитку емоційного інтелекту через підтримку та взаєморозуміння;

- творчі завдання для вираження емоцій. Ігри, які включають малювання, ліплення, музику або танці, дають дітям можливість виразити свої емоції через творчість. Малювання або ліплення може бути чудовим способом для дитини вивільнити переживання, зобразивши свої емоції, а потім обговорити їх із дорослими або однолітками. Музика та танці також можуть допомогти дітям виразити емоції через рухи та звуки, що дозволяє їм позбутися накопичених напруг або стресу [48].

2. Психологічна підтримка в умовах дошкільного закладу є важливим елементом для розвитку емоційної стійкості дітей. Вихователі та психологи можуть здійснювати постійну підтримку через різноманітні форми взаємодії, які включають індивідуальні та групові консультації. Це дозволяє дітям відчувати емоційну підтримку, знаходити способи справлятися з труднощами

та формувати здорові стратегії саморегуляції.

Однією з ефективних форм психологічної підтримки є проведення занять з медитації, релаксації та вправ на розслаблення. Ці методи допомагають дітям не тільки знижувати рівень стресу та тривожності, але й сприяють розвитку самосвідомості та внутрішнього спокою.

Основні напрями психологічної підтримки в дошкільному закладі:

- індивідуальні консультації. Психолог чи вихователь можуть проводити індивідуальні заняття з дітьми, де обговорюються особливості їх емоційних переживань. Це важливо для дітей, які мають специфічні емоційні труднощі, такі як тривожність, страхи або невпевненість. Індивідуальна консультація дає можливість дитині відчувати підтримку в безпечному та довірливому середовищі;

- групові консультації можуть бути спрямовані на роботу з цілою групою дітей, щоб розвивати навички емоційного самовираження та соціалізації. Групова взаємодія дає дітям можливість побачити, що їхні переживання є нормальними, і вчитися вирішувати емоційні проблеми разом з однолітками;

- медитація та релаксація. Заняття з медитації та релаксації сприяють розвитку емоційної стабільності дітей. Прості медитативні практики, такі як дихальні вправи, м'яка музика чи уявлення у вигляді казок, допомагають дітям зняти стрес і впоратися з емоційним перенавантаженням. Вправи з глибоким диханням дозволяють дітям заспокоїтися та відновити емоційну рівновагу, що важливо у моменти хвилювання чи занепокоєння;

- вправи на розслаблення – це можуть бути спеціальні вправи, орієнтовані на фізичне розслаблення тіла, що також допомагають знизити рівень стресу. Наприклад, вправи на поступове розслаблення м'язів або прогулянки на свіжому повітрі в поєднанні з вправами на спокійне дихання дають дітям змогу зняти фізичне і емоційне напруження;

- казкотерапія. Використання казок як інструменту психологічної підтримки є дуже ефективним методом. Казки можуть бути як

заспокійливими, так і навчальними, допомагаючи дітям зрозуміти і вирішити свої емоційні труднощі. Наприклад, казки про дружбу, сміливість, подолання страхів можуть допомогти дітям адаптуватися до нових ситуацій і справлятися з емоційними викликами;

– арт-терапія. Через творчі заняття, такі як малювання, ліплення або музика, психологи можуть допомогти дітям виражати свої емоції та знімати внутрішню напругу. Арт-терапія надає дітям можливість зовнішньо виразити те, що вони відчують, коли слова не завжди є достатньо чіткими для вираження складних емоцій.

– робота з батьками. Важливим елементом психологічної підтримки є також співпраця з батьками. Психологи можуть організовувати консультації для батьків, де вони отримують рекомендації щодо підтримки емоційного здоров'я своїх дітей вдома. Це може включати техніки спокійного спілкування, поради щодо того, як допомогти дитині виражати свої емоції, а також як реагувати на емоційні труднощі дитини [48; 59].

Психологічна підтримка є основою для розвитку емоційної стійкості дітей. Вона допомагає дітям краще адаптуватися до навколишнього світу, знижує рівень тривожності та страхів, підвищує впевненість у власних силах. Заняття з релаксації, медитації та психологічні консультації сприяють зняттю емоційного напруження, що, в свою чергу, покращує загальну атмосферу в групі, підвищує успішність дітей в навчальній діяльності та сприяє їх соціалізації.

Завдяки постійній психологічній підтримці діти не тільки вчаться справлятися з емоціями, але й створюють міцніші зв'язки з однолітками та дорослими, що є важливим аспектом їхнього психоемоційного розвитку.

3. Навчання методам саморегуляції є важливим етапом розвитку емоційної компетентності у дітей дошкільного віку. Оскільки діти в цьому віці ще не завжди можуть усвідомлювати та контролювати свої емоції, навчання технікам самозаспокоєння допомагає їм краще справлятися з емоційними труднощами та розвивати внутрішню стійкість. Однією з

основних цілей є створення умов для того, щоб дитина навчилася розпізнавати свої емоційні стани і знаходити конструктивні способи їх вираження [55].

Основні методи навчання саморегуляції:

- глибоке дихання. Одним із найбільш ефективних способів саморегуляції є методи глибокого дихання. Це дозволяє дитині зняти напругу і заспокоїтися. Наприклад, прості вправи, такі як «дихання через ніс» або «дихання, як у кошеняти» (глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот), допомагають дитині зосередитися і відновити емоційну рівновагу. Під час таких вправ важливо допомогти дітям зрозуміти, як дихання може впливати на їхній стан і чому це важливо для заспокоєння;

- усвідомлення своїх емоцій. Діти потребують підтримки в розвитку здатності розпізнавати та називати свої емоції. Це може бути зроблено через різні ігри, книжки, обговорення ситуацій, де вони вчаться ідентифікувати такі емоції, як радість, сум, злість, страх і здивування. Важливо пояснити дітям, що кожна емоція є нормальною, і всі емоції мають право на існування. Вихователі та психологи можуть організовувати заняття, де діти разом із дорослими аналізують ситуації, в яких вони відчують різні емоції, і як можна на них реагувати;

- малювання та творчість як спосіб самовираження. Творчі методи, такі як малювання, ліплення, аплікація та музика, дають дітям можливість виразити свої емоції без слів. Це дозволяє дітям пережити свої емоції в безпечному і конструктивному форматі, а також відчути контроль над своїми переживаннями. Наприклад, діти можуть малювати свій настрій або створювати фігури з пластиліну, щоб виразити те, що вони відчують. Це є корисним способом для розвитку емоційної гнучкості, коли дитина може вибудувати свій внутрішній світ через творчість;

- методи усвідомленості (майндфулнес). Усвідомленість є потужним інструментом для саморегуляції. Вправи з усвідомленості навчають дітей фокусуватися на теперішньому моменті і сприймати свої емоції без суджень.

Це можуть бути прості вправи, коли дитина звертає увагу на те, що вона відчуває в тілі, слухає звуки навколо себе або фокусується на своїх дихальних рухах. Завдяки таким практикам діти навчаються спостерігати за своїми емоціями і усвідомлювати їх без страху чи роздратування;

– вправи на фізичну активність. Діти можуть навчитися саморегуляції через фізичні вправи, які допомагають їм виплескати накопичені емоції. Легкі фізичні вправи, як танці або йога для дітей, дозволяють знизити рівень стресу та поліпшити самопочуття. Це також дає можливість дітям навчитися використовувати рух як спосіб відновлення емоційної рівноваги;

– ігрові вправи на регуляцію емоцій. Ігри, спрямовані на розвиток саморегуляції, можуть бути як індивідуальними, так і колективними. Наприклад, гра «Зупинка та старт» тренує дітей не тільки в фізичному плані, але й допомагає їм відчувати, коли потрібно зупинитися і заспокоїтися, а коли можна відновити свою активність. Гра може включати використання спеціальних сигналів, таких як звукові сигнали або картинки, що допомагають дитині навчитися контролювати свої емоційні реакції на зовнішні подразники.

– історії та казки як навчальні інструменти. Іншим ефективним методом навчання саморегуляції є використання історій і казок, в яких персонажі проходять через емоційні випробування і навчаються їх подоланню. Діти можуть обговорювати, як герої казок справляються з емоціями і як вони можуть застосувати ці стратегії у своєму житті. Це також дозволяє дітям зрозуміти, що емоційні труднощі є частиною життя, і існують різні способи їх подолання [5; 11].

Навчання саморегуляції допомагає дітям зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях, полегшує взаємодію з однолітками та дорослими, а також сприяє розвитку здорової самооцінки. Це дозволяє дітям краще справлятися з труднощами, розвивати соціальні навички та вчитися досягати своїх цілей через конструктивні стратегії подолання стресу. Техніки саморегуляції формують важливі життєві навички, які допомагають дитині

стати більш впевненою, спокійною та здатною до позитивного самовираження.

4. Формування навичок соціальної адаптації є ключовим елементом розвитку емоційного здоров'я у дітей дошкільного віку. У цьому віці діти активно взаємодіють з однолітками, дорослими та новими людьми, тому здатність до успішної соціалізації безпосередньо впливає на їхнє самопочуття та емоційну рівновагу. Важливо допомогти дітям розвивати комунікативні навички, навчати їх реагувати на стресові ситуації з мінімальними емоційними втратами, а також формувати у них співчуття і емпатію до інших [19].

Основні напрямки формування навичок соціальної адаптації:

- розвиток комунікативних навичок. Одним із найважливіших аспектів соціальної адаптації є здатність дитини до комунікації. Діти повинні вчитися не тільки говорити, а й слухати інших, виражати свої думки та почуття, дотримуватися правил ввічливості та взаємоповаги. Заняття, що сприяють розвитку мови та комунікаційних навичок, включають діалоги, рольові ігри, обговорення різних ситуацій та емоцій, що виникають у процесі взаємодії. Важливо, щоб дитина навчалася не тільки відповідати на питання, але й ініціювати діалог, виявляти зацікавленість до іншої людини, що формує основи здорових міжособистісних відносин;

- навчання правильному поведінковому реагуванню в стресових ситуаціях. У стресових або конфліктних ситуаціях діти повинні мати вміння правильно реагувати, щоб уникнути емоційних вибухів або агресії. Для цього важливо навчити дітей самоконтролю і спокійно вирішувати конфлікти через вербальні та не вербальні методи. Вправи на регулювання емоційних реакцій, а також рольові ігри, де діти моделюють ситуації, що викликають стрес або непорозуміння, дають їм можливість опрацьовувати свої реакції в безпечному середовищі. Такий підхід дозволяє дітям освоїти стратегії мирного вирішення проблем та конструктивної взаємодії;

- розвиток співчуття та емпатії. Соціальна адаптація також

передбачає розвиток у дітей здатності до співчуття та емпатії. Це допомагає дітям ставити себе на місце іншої людини, розуміти та поважати її емоції, переживання і потреби. Для розвитку емпатії важливо створювати ситуації, де діти можуть спостерігати за емоціями інших, а також залучати їх до допомоги тим, хто потребує підтримки. Спільні ігри, обговорення казок чи реальних життєвих ситуацій, у яких герої стикаються з проблемами, дозволяють дітям навчатися взаєморозуміння і взаємоповаги до оточуючих;

– підтримка у розвитку командної взаємодії. Для успішної соціалізації важливо, щоб дитина навчалася працювати в команді, співпрацювати з іншими та досягати спільних цілей. Вихователі можуть організовувати групові ігри та завдання, де діти повинні взаємодіяти, приймати рішення разом, допомагати один одному та знаходити компроміси. Така діяльність сприяє розвитку взаємної підтримки, створює відчуття спільноти і допомагає дітям усвідомити важливість колективної роботи;

– соціальні рольові ігри. Рольові ігри є чудовим інструментом для розвитку соціальних навичок. Вони дозволяють дітям приміряти різні соціальні ролі, відпрацьовувати поведінкові стратегії та емоційні реакції в умовах, що наближаються до реальних. За допомогою таких ігор діти можуть вчитися співчувати іншим, долати страхи та напругу, розвивати комунікацію, а також розуміти, як їхня поведінка впливає на інших;

– моделювання ситуацій для розвитку соціальних навичок. Вихователі можуть створювати моделі ситуацій, у яких діти мають вирішувати проблеми або конфлікти, співпрацювати один з одним. Наприклад, ситуація, коли двоє дітей хочуть грати з однією іграшкою, або коли виникає непорозуміння під час групової діяльності. Під час таких ігор діти вчаться співпрацювати, знаходити компроміси, розуміти і враховувати інтереси інших.

– позитивна мотивація та заохочення. Важливо мотивувати дітей до позитивної поведінки, заохочувати їх за вміння вирішувати конфлікти мирно, допомагати іншим, дотримуватися правил групової взаємодії. Мотивація може бути як вербальною (похвала), так і через невеликі подарунки або

бонуси, які підкреслюють значення позитивної поведінки [5; 19; 69].

Формування навичок соціальної адаптації у дітей дошкільного віку є важливим аспектом емоційного розвитку, оскільки дозволяє дитині краще взаємодіяти з іншими, будувати здорові стосунки та справлятися з різними емоційними і соціальними викликами. Соціально адаптовані діти не тільки здатні знайти спільну мову з однолітками і дорослими, а й мають вищий рівень емоційної стабільності та впевненості в собі. Це сприяє їхньому благополуччю і підготовці до подальших етапів розвитку в навчальних закладах та суспільстві в цілому.

5. Спільна робота з батьками є важливим компонентом у процесі профілактики емоційних труднощів у дітей дошкільного віку. Батьки, як основні вихователі і люди, що безпосередньо впливають на емоційний клімат дитини, мають вирішальну роль у формуванні емоційного благополуччя дитини. Спільні зусилля педагогів та батьків можуть значно покращити емоційний розвиток дітей та допомогти їм ефективно справлятися з емоційними труднощами [31].

Основні напрями залучення батьків до процесу профілактики емоційних труднощів:

- тренінги, семінари та майстер-класи для батьків можуть допомогти їм зрозуміти психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, розпізнавати емоційні труднощі та навчати методам емоційної підтримки. Такі тренінги включають навчання батьків технікам розпізнавання емоцій у дітей, методам емоційної підтримки та конструктивного реагування на стресові ситуації. Вони також дають можливість батькам обговорити проблеми, що виникають у процесі виховання, і знайти спільні підходи до їх вирішення;

- рекомендації щодо емоційної підтримки вдома. Батьки повинні бути обізнаними щодо способів емоційної підтримки своїх дітей в домашніх умовах. Важливо навчати їх простим, але ефективним методам заспокоєння дитини, таким як обійми, спокійні розмови, використання спеціальних ігор

для зняття стресу. Також важливим є навчання батьків стратегіям заохочення емоційного самовираження дитини через творчість (малювання, ліплення, музика) або фізичну активність. Рекомендації щодо організації емоційно сприятливого середовища вдома можуть включати правильне регулювання режиму дня, забезпечення достатньої кількості відпочинку та створення безпечного простору для вираження емоцій;

- підтримка єдиної стратегії розвитку дитини. Щоб досягти максимального ефекту в емоційному розвитку дитини, важливо, щоб педагогічний та домашній підхід були гармонізовані. Спільні зустрічі з батьками, обговорення результатів роботи з дитиною, узгодження педагогічних стратегій та рекомендацій дозволяють створити єдину стратегію розвитку та підтримки емоційного здоров'я дитини. Це сприяє тому, що дитина отримує послідовну допомогу і підтримку, що є важливим для формування стійких емоційних реакцій.;

- індивідуальні консультації з психологом можуть бути корисними для батьків, які стикаються з конкретними труднощами у вихованні своїх дітей. Психолог може допомогти їм зрозуміти причини емоційних труднощів дитини, дати рекомендації щодо того, як правильно реагувати на поведінкові чи емоційні прояви, а також допомогти розробити індивідуальний план підтримки дитини в умовах сім'ї;

- робота з батьками у рамках групових заходів. Організація групових заходів для батьків, таких як батьківські збори або творчі майстерні, дозволяє створити підтримувальну атмосферу, де батьки можуть обмінюватися досвідом, спільно обговорювати складнощі у вихованні, отримувати поради від психологів та вихователів. Такі заходи створюють можливість для встановлення тісного контакту між родинами і педагогами, що підвищує ефективність взаємодії;

- розвиток у батьків емоційної грамотності. Емоційна грамотність батьків безпосередньо впливає на здатність підтримувати своїх дітей у складних емоційних ситуаціях. Психологічні тренінги та індивідуальні

консультації можуть допомогти батькам зрозуміти, як виявляти емоції, як правильно реагувати на емоційні потреби дитини та як навчити дитину ефективно висловлювати свої почуття. Це дозволяє знизити рівень стресу в родині і створює умови для комфортного емоційного розвитку дітей;

– роль батьків у формуванні емоційної безпеки дитини. Важливо, щоб батьки розуміли свою роль у створенні емоційної безпеки для дитини. Вони повинні забезпечити дитину відчуттям любові, підтримки і захищеності, що сприяє формуванню стійкості до емоційних труднощів і стресів. Спільна робота з педагогами допомагає батькам усвідомити, як важливо створювати для дитини сприятливе емоційне середовище, де вона відчуває підтримку та розуміння [5; 19; 31; 41].

Залучення батьків до процесу профілактики емоційних труднощів у дітей є необхідним для досягнення успіху у розвитку емоційної компетентності та благополуччя дитини. Спільна робота з педагогами і психологами дозволяє створити єдину стратегію підтримки, яка враховує потреби дитини як у дошкільному закладі, так і вдома, що є важливим для забезпечення гармонійного розвитку дитини в емоційному плані.

6. Терапевтичне та корекційне втручання. У разі виявлення серйозних емоційних труднощів у дітей дошкільного віку важливим напрямком є організація професійної допомоги, яка передбачає застосування різноманітних терапевтичних методів для корекції емоційного стану дитини. Терапевтичне та корекційне втручання включає в себе індивідуальні та групові консультації з психологом, а також спеціалізовані техніки та методики, спрямовані на зниження рівня тривожності, агресії, депресивних станів і інших емоційних проблем [48].

Основні методи терапевтичного та корекційного втручання включають:

– індивідуальні консультації з психологом допомагають глибше розібратися у причинах емоційних труднощів дитини, визначити можливі стресори та емоційні блоки, що заважають гармонійному розвитку. Психолог

працює з дитиною над усвідомленням і вираженням її емоцій, навчає способам справлятися з тривогою, страхами, агресією або замкнутістю. Психологічна підтримка може включати методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають дитині змінити негативні патерни мислення та поведінки;

- арт-терапія є одним з найбільш ефективних методів для дітей, які мають труднощі в емоційному вираженні. Вона дозволяє дітям через творчі процеси (малювання, ліплення, аплікації) вивільняти емоції, що накопичилися, а також розвивати емоційну грамотність. Під час арт-терапевтичних занять діти можуть візуалізувати свої переживання, що дає можливість краще зрозуміти свої почуття та шукати конструктивні способи їх вираження. Терапевт допомагає інтерпретувати малюнки чи твори дитини, що дозволяє відкривати нові шляхи для розв'язання внутрішніх конфліктів;

- рухова терапія (або танцювальна терапія) використовується для корекції емоційного стану дитини через рух і фізичну активність. Цей метод допомагає зняти фізичне та емоційне напруження, покращує координацію рухів і самооцінку, сприяє емоційному розвантаженню. Рухові вправи можуть включати в себе танці, вправи на релаксацію або гру з використанням спеціальних предметів, таких як м'ячі або надувні конструкції, які допомагають дітям краще відчувати себе в своєму тілі та зменшують рівень стресу;

- ігрова терапія є важливим інструментом для дітей дошкільного віку, адже через гру вони можуть безпечно виражати свої емоції, відпрацьовувати соціальні навички та взаємодіяти з іншими. Під час ігрових сеансів дитина може відображати свої переживання через рольові ігри, симуляції ситуацій або ігри з ляльками, що допомагає психологу ідентифікувати емоційні проблеми і працювати з ними. Ігрова терапія дозволяє дитині без страху проявляти емоції, оскільки гра є природним і безпечним середовищем для вираження почуттів;

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). У деяких випадках, коли

емоційні труднощі мають стійкий характер, психолог може застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, щоб допомогти дитині змінити негативні мисленнєві шаблони і поведінкові реакції. КПТ дозволяє дитині усвідомити зв'язок між своїми думками, почуттями і поведінкою, навчитися більш здоровому реагуванню на стресові ситуації;

- групова терапія. Іноді корекція емоційних труднощів відбувається в групах, де діти можуть взаємодіяти і ділитися своїми переживаннями в груповому форматі. Така терапія дає можливість дітям побачити, що вони не самотні в своїх емоційних труднощах, і навчає взаємодії з іншими в комфортному середовищі. Групова терапія може включати рольові ігри, командні завдання та інші методи, що сприяють розвитку соціальних навичок і емоційного інтелекту;

- техніки релаксації. Важливою складовою корекційного втручання є використання технік релаксації для зниження рівня стресу та тривожності. До таких технік належать глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація заспокійливих образів. Ці методи допомагають дітям навчитися керувати своїми емоціями, зменшувати стрес та підтримувати емоційну рівновагу;

- взаємодія з родиною. Корекційне втручання повинно враховувати сімейний контекст дитини. Робота з батьками є важливою складовою, оскільки багато емоційних труднощів можуть виникати через родинні стосунки або невідповідні стилі виховання. Психологічні консультації для батьків, тренінги та індивідуальні рекомендації можуть допомогти родині створити більш гармонійне і підтримуюче середовище для дитини [41; 48; 68].

Терапевтичне та корекційне втручання є важливим етапом у профілактиці та корекції емоційних труднощів у дітей дошкільного віку. Кожен із цих методів дозволяє працювати з різними аспектами емоційного розвитку дитини та сприяє створенню здорового емоційного клімату, що є основою для її гармонійного розвитку.

Завдяки багатогранному підходу до профілактики емоційних труднощів у дошкільному віці можна створити умови для розвитку здорових емоційних та соціальних навичок, що дозволяє дітям успішно адаптуватися в різних соціальних середовищах і забезпечує їх психологічне благополуччя в майбутньому.

3.2. Тренінгова психологічна програма для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага»

Тренінгова психологічна програма спрямована на зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку, використовуючи спеціально розроблені вправи та методики. Основною метою програми є допомогти дітям знизити рівень стресу та тривоги, навчаючи їх ефективним стратегіям подолання стресових ситуацій.

Програма включає серію психологічних занять, на яких діти вчаться виражати свої емоції, справлятися з почуттям тривожності та страху, а також використовувати техніки релаксації та самозаспокоєння. Важливою частиною є розвиток емоційної компетентності дітей, допомога в розпізнаванні і розумінні власних емоцій і навчання їх конструктивного вираження.

Методи, що використовуються в рамках програми, включають ігрові вправи, рольові ігри, арт-терапевтичні заняття, а також техніки глибокого дихання і медитації. Кожне заняття спрямоване на те, щоб допомогти дітям знижувати рівень тривожності через практичне застосування отриманих навичок.

Основні цілі програми:

1. Сприяти зниженню рівня емоційної напруги і тривожності у дітей.
2. Навчити дітей методам саморегуляції і технікам релаксації.
3. Розвивати вміння справлятися з негативними емоціями, зокрема страхом і тривогою.

4. Покращити соціальну взаємодію дітей у групі через спільну діяльність та підтримку однолітків.

5. Створити сприятливу атмосферу для емоційного розвитку та підтримки у дошкільному колективі.

Завдяки такому підходу діти не лише знижують рівень тривожності, а й отримують навички, які допоможуть їм справлятися з емоційними труднощами в майбутньому.

Тренінгова програма включає три заняття. Вона розрахована на проведення трьох зустрічей на тиждень з групою дітей (6-7 осіб). Тривалість кожного заняття становить 30-40 хвилин. Кожне заняття починається з привітання учасників і завершується підведенням підсумків, де здійснюється резюмування результатів та досягнень.

Структура заняття включає кілька етапів:

1. Ритуал привітання – початок заняття, коли діти привітаються між собою та з ведучим, налаштовуються на позитивний емоційний лад.

2. Вправи на зняття психом'язової напруги – різноманітні ігри-релаксації та психогімнастика, що сприяють розслабленню, зниженню напруги та покращенню емоційного фону дітей.

3. Вправи на підвищення самооцінки – спеціально розроблені завдання, які допомагають дітям впевненіше ставитися до себе, усвідомлювати свої сильні сторони та здобутки.

4. Вправи на згуртування групи – ігри та вправи, спрямовані на розвиток взаємодії та підтримки між дітьми, зміцнення групової єдності.

5. Ритуал прощання – закінчення заняття, яке включає підбиття підсумків та позитивне прощання, що дає дітям відчуття завершеності та задоволення від заняття (таблиця 3.2.1).

Зміст програми розроблено на основі опрацювання науково-методичної літератури з питання дослідження [5; 11; 14; 19; 24; 31; 34; 37; 41; 43; 48; 55; 59; 66; 67].

Таблиця 3.2.1

Структура тренінгової програми для зниження тривожності у дітей
дошкільного віку «Емоційна рівновага»

Заняття 1 «Початок подорожі: розслаблення та знайомство».

Назва заняття	Мета	Хід вправи	Обладнання	Методи, що використовуються
Вправа на привітання	Створення позитивного настрою, налаштування на заняття	Діти по черзі вітаються з іншими учасниками заняття, проговорюють добрі слова один одному.	Без обладнання	Ігрові вправи, арт-терапевтичні заняття
Вправи на зняття психом'язової напруги	Зниження емоційної напруги та тривожності	Виконання ігор-релаксацій (наприклад, «Тиха миша», «Релаксація під час дихання») для зняття напруги та розслаблення.	Без обладнання	Психогімнастика, ігрові вправи
Вправа на підвищення самооцінки	Формування впевненості в собі	Діти називають свої сильні сторони, усвідомлюють досягнення, визнання своїх позитивних рис через творчі завдання (малювання або виголошення компліментів собі).	Листи паперу, кольорові олівці	Арт-терапія, ігрові вправи, групова робота
Вправа на згуртування групи	Покращення взаємодії і комунікації в групі	Ігри на згуртування: «Передай м'яч» або «Покажи емоцію» – діти взаємодіють в групі, підтримують одне одного.	М'яч, картинки з емоціями	Ігрові вправи, рольові ігри
Ритуал прощання	Закріплення результатів заняття та налаштування на позитивний результат	Підсумкове обговорення заняття, діти висловлюють свої враження та отримані емоції, прощання через усмішки, добрі слова.	Без обладнання	Релаксація, резюмування, психологічні методи підтримки емоційного стану

Заняття 2 «Гармонія в кожному подиху: саморегуляція та взаємодія»

Назва заняття	Мета	Хід вправи	Обладнання	Методи, що використовуються
---------------	------	------------	------------	-----------------------------

Вправа на привітання	Зняття залишкової напруги, встановлення доброзичливої атмосфери	Привітання через просту гру, де кожен вибирає символ для свого настрою (сонечко, квітка тощо).	Символи настрою	Ігрові вправи, арт-терапія
Вправи на зняття психом'язової напруги	Релаксація та заспокоєння через дихання	Виконання вправи «Дихання метелика» (вдих через ніс, видих через рот), зосередження на своїх відчуттях.	Без обладнання	Глибоке дихання, психогімнастика, релаксація
Вправа на підвищення самооцінки	Підвищення впевненості в собі через творчість	«Я є чудовий» – кожна дитина малює себе такою, якою хоче бути, проговорюючи свої найкращі якості.	Кольорові олівці, папір	Арт-терапія, методи самовираження
Вправа на згуртування групи	Покращення співпраці і взаємопідтримки в групі	Ігри на згуртування: «Шлях до скарбу», де діти працюють разом для досягнення мети (відгадування загадок, збирання частин картки).	Картки, іграшки	Ігрові вправи, рольові ігри
Ритуал прощання	Закріплення вивчених технік та настрою на завершення заняття	Підсумки заняття, діти говорять, що їм сподобалося найбільше, прощання через спільну пісню або рухову гру.	Музика, плакати з емоціями	Релаксація, психологічне підбиття підсумків

Заняття 3 «Супергерої емоцій: техніки зниження тривожності»

Назва заняття	Мета	Хід вправи	Обладнання	Методи, що використовуються
Вправа на привітання	Встановлення довірливої атмосфери, підготовка до фінального заняття	Діти по черзі вітаються, висловлюють, як вони себе почувають, працюють з відчуттями через ритмічні рухи рук.	Без обладнання	Ігрові вправи, психологічні техніки

Вправи на зняття психом'язової напруги	Зниження емоційної напруги через рухи і дихання	Вправа «Дихання жабеняти» (глибоке вдихання через носик, потім стрибки і видих через рот).	Без обладнання	Релаксація, глибоке дихання, рухова терапія
Вправа на підвищення самооцінки	Створення позитивного образу себе через дію	Арт-завдання «Я супергерой» – кожна дитина створює свій образ супергероя, висловлюючи, чому вона особлива і сильна.	Картки, кольорові олівці, ножиці	Арт-терапія, ігрові вправи, методи самовираження
Вправа на згуртування групи	Покращення соціальної взаємодії та підтримки у групі	Вправа «Ми разом» – всі діти працюють разом над створенням великої картини або мозаїки, що символізує єдність групи.	Картки, кольорові олівці	Ігрові вправи, рольові ігри, арт-терапія
Ритуал прощання	Підбиття підсумків, позитивне завершення тренінгу	Діти висловлюють, що вони дізналися нового, прощаються через спільне обговорення результатів тренінгу і обіцянки повернутись на наступні заняття.	Без обладнання	Психологічне підбиття підсумків, релаксація, резюмування

Заняття 1

«Початок подорожі: розслаблення та знайомство»

Мета заняття: створення комфортної атмосфери для дітей, де вони можуть познайомитись одне з одним і налаштуватись на позитивний емоційний настрій. Заняття спрямоване на зниження психоемоційної напруги та тривожності через вправи на релаксацію, а також підвищення самооцінки.

Хід заняття

Ритуал привітання. Діти по черзі вітаються між собою, проговорюючи добрі слова, наприклад: «Доброго ранку!» або «Як ти сьогодні?» Це допомагає дітям налаштуватися на позитивний емоційний лад і зняти перші

бар'єри.

Вправа «Тиха миша»: діти сидять на місці і виконують вправи на глибоке дихання (вдих через ніс, видих через рот). Після цього вони поступово починають рухатись повільно, як миші, намагаючись не видавати зайвих звуків. Це допомагає зняти напругу та створити атмосферу тиші та спокою.

Вправа «Я чудовий»: кожна дитина малює себе в образі супергероя чи казкового персонажа, називаючи свої сильні сторони. Це допомагає дитині відчувати себе важливою, унікальною та цінною.

Вправа «Передай м'яч»: діти сидять в колі і по черзі передають м'яч один одному, кожен раз, коли вони беруть його, вони називають свою улюблену гру або заняття. Це допомагає дітям познайомитись та відчувати себе частиною групи.

Ритуал прощання. Наприкінці заняття діти обговорюють, що їм сподобалося в занятті, кожен висловлює свою думку. Закінчується заняття позитивним прощанням – наприклад, через спільну пісню або рухову гру.

Заняття 2

«Гармонія в кожному подиху: саморегуляція та взаємодія»

Мета заняття: подальше зниження рівня тривожності у дітей через вправи на саморегуляцію, глибоке дихання та покращення взаємодії з однолітками.

Хід заняття

Ритуал привітання. Для підтримки позитивного емоційного настрою діти виконують вправу, де кожен вибирає символ для свого настрою (наприклад, сонечко, квітка тощо), і озвучує його перед групою. Це допомагає дітям зізнатися в своїх емоціях та налаштуватися на заняття.

Вправа «Дихання метелика»: діти роблять глибокий вдих через ніс, потім, тримаючи руки, рухають їх вгору (як крила метелика) і видихають

через рот. Ця вправа допомагає дітям розслабитися і зняти стрес.

Вправа «Я є чудовий»: діти по черзі проговорюють свої сильні сторони, малюють своє відображення на малюнках або на спеціальних картках. Це дозволяє дітям усвідомити свої позитивні якості та зміцнити самооцінку.

Вправа «Шлях до скарбу»: діти працюють разом, щоб вирішити загадки або виконати завдання, яке допоможе їм «знайти» скарб. Це зміцнює почуття єдності, довіри та взаємопідтримки серед учасників.

Ритуал прощання. Підсумкове обговорення заняття, де діти розповідають, що їм сподобалось, а також спільне прощання через рухову гру або пісню.

Заняття 3

«Супергерої емоцій: техніки зниження тривожності»

Мета заняття: освоєння технік саморегуляції та зниження тривожності, а також зміцнення емоційної стабільності дітей через вправи на групову взаємодію та розвиток позитивного ставлення до себе.

Хід заняття

Ритуал привітання. Діти вітаються та по черзі висловлюють, як вони себе почувають, проговорюючи свої емоції через ритмічні рухи рук. Це допомагає дітям зізнатись у своїх почуттях і налаштуватися на співпрацю.

Вправа «Дихання жабеняти»: діти вдихають через носик, роблять стрибки і видихають через рот. Це дозволяє дітям зняти напругу і відчувати себе більш розслабленими.

Вправа «Я супергерой»: діти малюють себе як супергероїв і розповідають, чому вони особливі, що вони можуть зробити для інших. Це підвищує їхню впевненість у собі і допомагає формувати позитивний образ себе.

Вправа «Ми разом»: діти разом працюють над створенням картини чи мозаїки, що символізує єдність та підтримку групи. Це сприяє зміцненню

відносин і розвитку соціальної взаємодії.

Підсумкове обговорення, де діти розповідають, що їм сподобалося і чому, а також прощання через спільне обговорення досягнутих результатів і обіцянки працювати над своїми емоціями. Заняття завершується позитивним прощанням через пісню або рухову гру.

3.3. Ефективність впровадження тренінгової програми для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага»

Після впровадження тренінгової програми для зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку було проведено повторне оцінювання за допомогою тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена. З метою аналізу змін, порівняно результати до та після проходження програми.

Перед початком тренінгової програми серед дітей дошкільного віку було зафіксовано наступний рівень тривожності:

- 50,0% дітей мали високий рівень тривожності, що свідчить про значний стрес і психологічне навантаження, ймовірно, через соціально-політичні фактори, такі як війна та інші зовнішні загрози;
- 42,0% дітей мали середній рівень тривожності, що вказує на емоційний дисбаланс, здатний впливати на їхню соціальну адаптацію та повсякденне функціонування;
- лише 8,0% дітей мали низький рівень тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність, але є низьким показником серед всіх опитуваних дітей.

Після проведення трьох занять тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, результати показали значне покращення:

- 28,0% дітей знизили рівень тривожності до середнього рівня, що свідчить про поліпшення здатності адаптуватися до стресових ситуацій і зменшення емоційного дисбалансу;

– 50,0% дітей досягли низького рівня тривожності, що демонструє значне зниження стресу та тривоги у більшості дітей;

– 22,0% дітей, які раніше мали високий рівень тривожності, перейшли на середній рівень тривожності, що також вказує на покращення емоційного стану, хоча деякі діти все ще потребують додаткової підтримки.

Впровадження тренінгової програми дало позитивні результати, зменшивши рівень тривожності у більшості дітей. Завдяки спеціальним технікам саморегуляції, релаксації та соціальній взаємодії значно покращилась емоційна стабільність дітей. Підвищення кількості дітей з низьким рівнем тривожності (від 8% до 50%) є свідченням ефективності програми. Важливо зазначити, що програма дозволила дітям не тільки знизити рівень стресу, а й покращити соціальну взаємодію, а також набути навички, що сприятимуть їхньому емоційному благополуччю в майбутньому (таблиця 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Розподіл рівня тривожності дітей до і після впровадження тренінгової програми для дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага»

Рівень тривожності	До впровадження програми (%)	Після впровадження програми (%)
Високий	50,0%	22,0%
Середній	42,0%	28,0%
Низький	8,0%	50,0%

Отже, після впровадження тренінгової програми кількість дітей з високим рівнем тривожності знизилася на 28% (з 50% до 22%). Після тренінгу кількість дітей з низьким рівнем тривожності зросла на 42% (з 8% до 50%). Частка дітей із середнім рівнем тривожності зменшилася на 14% (з 42% до 28%). Ці зміни свідчать про ефективність тренінгової програми у зниженні рівня тривожності та покращенні емоційного стану дітей (рис. 3.3.1).

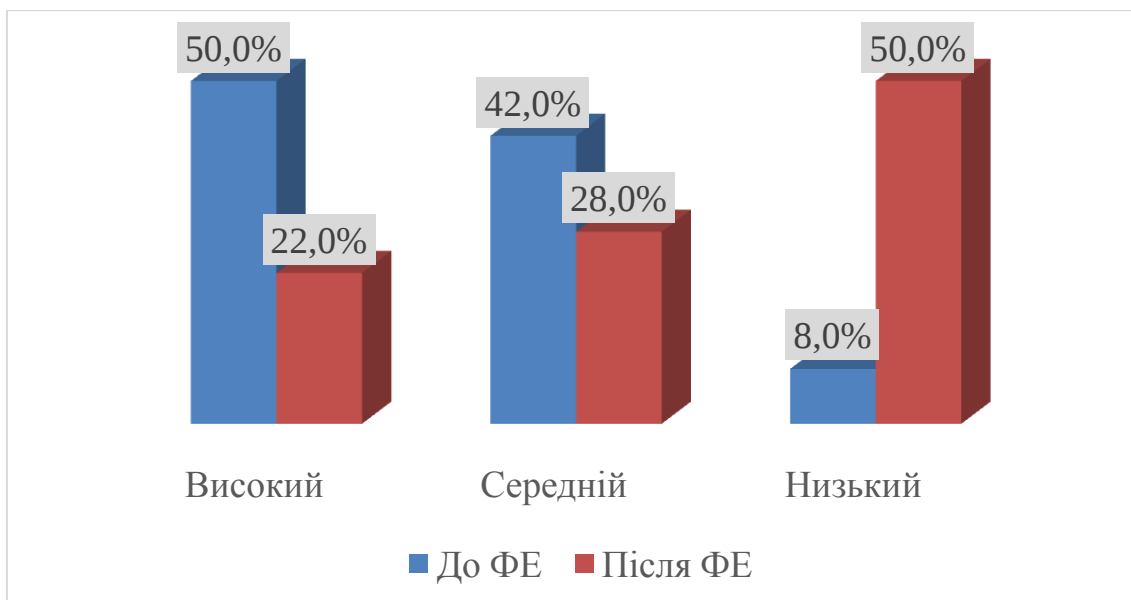


Рис. 3.3.1. Розподіл рівня тривожності дітей до і після впровадження тренінгової програми для дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага» (у % від загальної кількості опитуваних)

Загалом, програма демонструє значну ефективність у роботі з емоційним станом дітей дошкільного віку та може бути успішно впроваджена в дошкільних закладах для профілактики емоційних труднощів.

Актуальність впровадження тренінгових програм для зниження тривожності у дітей дошкільного віку, особливо в умовах воєнного конфлікту, є надзвичайно високою. Війна та соціально-політична нестабільність створюють численні стресові фактори, які безпосередньо впливають на емоційний та психічний стан дітей. Відомо, що діти в ранньому віці надзвичайно чутливі до навколишніх подій, і тривалі стресові ситуації можуть призвести до розвитку емоційних розладів, таких як підвищена тривожність, страхи, агресія чи депресивні прояви.

Згідно з проведеним дослідженням, рівень тривожності серед дітей дошкільного віку в умовах війни та соціальної нестабільності є значно вищим. Половина дітей виявляє високий рівень тривожності, що свідчить про негативний вплив стресових факторів на їх емоційне здоров'я. Тому програми, що спрямовані на зниження тривожності, стають важливими

інструментами для підтримки психоемоційного благополуччя дітей у цей складний період.

Тренінгові програми, орієнтовані на розвиток емоційної компетентності та саморегуляції, дозволяють дітям навчитися справлятися з власними переживаннями, розпізнавати і виражати емоції, а також застосовувати методи релаксації та самозаспокоєння. Такий підхід допомагає знижувати рівень тривожності, підвищує самооцінку дітей, а також покращує їх соціальну взаємодію в групі.

В умовах воєнного часу, коли діти перебувають під постійним впливом зовнішніх загроз, важливо створювати для них сприятливу атмосферу у дошкільних закладах, де вони можуть отримувати психологічну підтримку та навчатися ефективним способам зниження стресу. Це не лише сприяє поліпшенню емоційного стану дітей у короткостроковій перспективі, але й допомагає формувати у них стійкість до стресових ситуацій на майбутнє.

Таким чином, впровадження тренінгових програм з профілактики тривожності є не лише ефективним заходом для підтримки емоційного здоров'я дітей, а й необхідним кроком у забезпеченні психологічної стабільності нації в умовах постійних зовнішніх загроз. Це особливо важливо в контексті війни, коли кожен елемент суспільства, в тому числі й дошкільні установи, має сприяти збереженню психоемоційного здоров'я нових поколінь.

Висновки до третього розділу

Профілактика емоційних труднощів є важливою складовою розвитку дитини, адже на ранніх етапах життя формується основа емоційної стійкості та психічного здоров'я. Вчасне виявлення та корекція емоційних проблем допомагає запобігти їх загостренню у подальшому житті.

Одним із основних факторів профілактики є створення позитивного та підтримуючого середовища вдома і в дошкільному закладі. Безпечне та емоційно здорове оточення, де дитина відчуває підтримку та любов, сприяє формуванню впевненості в собі та емоційної рівноваги.

Важливим аспектом є розвиток у дітей навичок саморегуляції емоцій, що дозволяє їм краще справлятися з негативними емоціями, такими як страх, тривога чи агресія. Використання технік релаксації, дихальних вправ та методів самозаспокоєння допомагає дітям контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

Ігрові методи є ефективним засобом для розвитку емоційної компетентності дітей. Ігри та рольові вправи дозволяють дітям виражати свої емоції, розвивати соціальні навички та вчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом. Вони також сприяють зниженню емоційного напруження і тривожності.

Важливою умовою для профілактики емоційних труднощів є постійна підтримка з боку батьків, вихователів і педагогів. Дорослі повинні бути готові до активного слухання і допомоги дітям у складних ситуаціях, а також надавати емоційну підтримку через схвалення та позитивні взаємодії.

Взаємодія з однолітками і участь у колективних заняттях допомагають дітям розвивати соціальні навички, вчитися розуміти та підтримувати інших. Це також сприяє зниженню соціальної тривожності і підвищенню впевненості в собі.

Профілактика емоційних труднощів повинна бути комплексною і включати як індивідуальну роботу з дітьми, так і організацію взаємодії з родинами, педагогами та іншими фахівцями. Такий підхід дозволяє більш ефективно виявляти і коригувати емоційні труднощі на всіх етапах розвитку дитини.

Профілактика емоційних труднощів включає також розвиток емоційної грамотності у дітей – уміння розпізнавати, розуміти і конструктивно виражати свої емоції. Це важливий аспект, який допомагає дітям краще адаптуватися до життєвих ситуацій і уникати емоційних розладів.

Загалом, профілактика емоційних труднощів у дітей дошкільного віку є важливим елементом їхнього психічного та емоційного розвитку. Завдяки вчасним заходам можна створити здорове емоційне середовище для дітей, що забезпечить їм гармонійний розвиток і допоможе успішно долати життєві труднощі в майбутньому.

Важливість тренінгових програм для дітей дошкільного віку в контексті профілактики емоційних труднощів та розвитку психічного здоров'я важко переоцінити. Тренінгові програми дозволяють вчасно виявляти і коригувати емоційні проблеми дітей, надаючи їм ефективні інструменти для подолання стресу, тривожності та агресії. Це важливо, оскільки вік дошкільного дитинства є критичним для формування основ психічного здоров'я.

Тренінги навчають дітей управляти своїми емоціями і поведінкою, що сприяє зниженню рівня агресії, тривожності і стресу. Заняття з використанням методик релаксації, дихальних вправ або арт-терапії допомагають дітям розвивати здатність заспокоюватися та знаходити внутрішній баланс у складних ситуаціях.

Програми тренінгів сприяють розвитку емоційної грамотності у дітей, що дозволяє їм краще розуміти свої почуття, ефективно виражати емоції і взаємодіяти з оточенням. Цей навик має важливе значення для соціальної адаптації і створення здорових стосунків з однолітками та дорослими.

Учасники тренінгових програм мають можливість взаємодіяти з однолітками, вчитися співпрацювати, допомагати один одному та розвивати комунікативні навички. Це дозволяє знижувати рівень соціальної тривожності, конфліктності і сприяє формуванню дружніх і підтримуючих відносин серед дітей.

Тренінгові програми допомагають запобігти розвитку емоційних розладів у майбутньому. Вони надають дітям засоби для запобігання стресу та тривожності через здорові механізми адаптації до змін у середовищі, допомагають уникнути розвитку депресивних або тривожних станів.

У програмі тренінгу діти можуть працювати над підвищенням самооцінки, розпізнаванням своїх сильних сторін і досягнень. Це сприяє

формуванню впевненості в собі та розвитку позитивного самовідношення.

Тренінгові програми створюють атмосферу підтримки і довіри, що дозволяє дітям відчувати себе в безпеці. Це має важливе значення для розвитку емоційної стабільності і забезпечення гармонійного розвитку дитини. Заняття в рамках тренінгових програм допомагають дітям розвивати здатність до адаптації в різних ситуаціях, розв'язування проблем і збереження емоційної рівноваги навіть у стресових умовах.

В цілому, тренінгові програми є потужним інструментом для формування емоційної стійкості у дітей дошкільного віку, що позитивно впливає на їх психологічне та соціальне благополуччя. Вони сприяють розвитку ключових навичок, які допоможуть дітям стати емоційно здоровими та успішно адаптуватися в житті.

Розроблена нами програма для зниження тривожності у дітей дошкільного віку «Емоційна рівновага» сприяє ефективному зниженню рівня тривожності у дітей дошкільного віку, використовуючи комплекс психологічних методик і вправ. Заняття допомагають дітям навчитися справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями через застосування технік релаксації та саморегуляції.

Важливим результатом є розвиток емоційної компетентності дітей, що включає розпізнавання, розуміння та конструктивне вираження власних емоцій. Програма допомагає дітям краще розуміти свої почуття і знаходити здорові способи вираження емоцій.

Завдяки груповим вправам та іграм діти навчаються працювати в команді, підтримувати одне одного, що сприяє розвитку їх соціальних навичок і підвищенню взаємоповаги серед однолітків.

Програма включає вправи, які дозволяють дітям усвідомити свої сильні сторони та досягнення, що допомагає підвищити їх самооцінку і впевненість у власних силах. Завдяки ретельно продуманій структурі занять діти отримують можливість поступово засвоювати нові навички через послідовність вправ, що допомагає створити стійкі навички саморегуляції та

емоційного контролю.

Впровадження тренінгової програми «Емоційна рівновага» дало позитивні результати в зниженні рівня тривожності серед дітей дошкільного віку. Зокрема, відзначено зниження кількості дітей з високим рівнем тривожності на 28,0% (з 50,0% до 22,0%) та збільшення кількості дітей з низьким рівнем тривожності на 42,0% (з 8,0% до 50,0%). Це свідчить про ефективність програми в зменшенні стресу і поліпшенні емоційної стабільності дітей.

Програма продемонструвала, що за допомогою методик саморегуляції, релаксації та соціальної взаємодії діти змогли значно покращити свою здатність адаптуватися до стресових ситуацій, знизивши рівень емоційного дисбалансу та тривоги.

Впровадження тренінгової програми також мало позитивний вплив на соціальні взаємодії дітей, сприяючи розвитку емоційної компетентності та кращому розумінню власних емоцій. Це важливо для гармонійної соціалізації дітей і їх адаптації до навколишнього середовища.

Особливо важливою є роль таких програм у контексті воєнного конфлікту та соціально-політичної нестабільності. Програми допомагають дітям знижувати рівень тривожності, що є критично важливим для збереження їх психоемоційного здоров'я в умовах зовнішніх загроз.

Результати дослідження підтверджують, що тренінгові програми можуть бути успішно впроваджені в дошкільних закладах для профілактики емоційних труднощів і підтримки психоемоційного благополуччя дітей. Вони є важливим інструментом для формування стійкості до стресу у дітей та збереження їхнього емоційного здоров'я в умовах криз.

Окрім короткострокових позитивних змін, такі програми сприяють розвитку в дітей навичок самозаспокоєння та емоційної стійкості, що буде корисним для їх подальшого психологічного розвитку.

Отже, тренінгова програма «Емоційна рівновага» є ефективним інструментом для зниження тривожності у дітей дошкільного віку, сприяючи не лише поліпшенню емоційного стану, але й розвитку навичок, які

допоможуть їм краще справлятися з стресовими ситуаціями в майбутньому. Впровадження таких програм у дошкільних закладах є важливим кроком до підтримки психоемоційного здоров'я нових поколінь, особливо в умовах складних соціально-політичних ситуацій.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Тривожність є складним психологічним феноменом, що охоплює різні аспекти: емоційний стан, індивідуальні риси та стійкі особистісні характеристики. Вона впливає на поведінку людини, визначаючи її здатність адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі. Тривожність може мати різні форми, включаючи відкриту, приховану, гостру та плекаючу, з різними механізмами вираження і способами подолання. Важливою є також тривожність як риса темпераменту, яка визначається природними властивостями нервової системи та може виникати через індивідуальні чи соціальні чинники.

Процес виникнення тривожності включає кілька етапів: від психічних процесів до поведінкових проявів і закріплення тривожності як стабільної особистісної характеристики. Види тривожності взаємопов'язані та визначають стратегії адаптації особистості до зовнішніх стресорів.

2. Дошкільний вік є критичним етапом психічного розвитку дитини, коли формуються основи для навчання та соціальної адаптації. У цей період діти активно взаємодіють з навколишнім світом через гру, що є основною діяльністю цього віку, сприяючи розвитку соціальних навичок, самоконтролю та когнітивних здібностей. Продуктивна діяльність, як малювання та ліплення, допомагає розвивати уяву та творчі здібності, що є важливими для емоційного та інтелектуального розвитку.

Тривожність у дітей дошкільного віку часто є результатом порушень у відносинах із батьками або вихователями, зокрема через відсутність емоційної підтримки або суперечливі вимоги. Важливим чинником є також вплив тривожності дорослих на дітей, що може спричинити розвиток тривожних

реакцій.

Негативне вплив авторитарного виховання, високих вимог до дітей або соціальної ізоляції може посилити тривожність, а надмірна опіка знижує самооцінку та сприяє розвитку постійної тривожності. Тому для зниження тривожності важливо створювати емоційно здорове середовище та навчати дітей адекватно реагувати на труднощі. Психологічна підтримка та програми для батьків і дітей можуть стати ефективним засобом для подолання тривожності та розвитку психологічної стійкості у дітей.

3. Дослідження проявів тривожності у дітей дошкільного віку є важливим етапом у психолого-педагогічній практиці, оскільки виявлення таких ознак на ранніх етапах розвитку дає можливість своєчасно коригувати емоційний стан дітей і попереджати серйозні психічні порушення в майбутньому. Використання різних методик, таких як тести тривожності, графічні методи та проективні техніки, дозволяє глибше зрозуміти рівень тривожності і її прояви в різних ситуаціях, що сприяє розробці ефективних корекційних стратегій.

Особливу увагу в дослідженнях слід приділяти корекційним методам, які допомагають знизити тривожність і сприяють розвитку емоційної стійкості та саморегуляції у дітей. Це важливо для забезпечення здорового психічного розвитку та полегшення адаптації дітей до нових соціальних умов.

4. Результати дослідження показують, що діти дошкільного віку характеризуються певним рівнем тривожності, що є нормальним для їхнього віку. Однак рівень тривожності серед дошкільнят значно варіюється: 50,0% дітей мають високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з впливом стресових ситуацій, таких як війна в Україні, в той час як 42,0% дітей демонструють середній рівень тривожності, а 8,0% мають низький рівень тривожності.

Методика «Неіснуюча тварина» виявила схильність до вираження внутрішніх страхів у більшості дітей, а також прагнення до самовираження

через малюнки. Інші методики, зокрема малюнкова фрустрація, підтвердили, що багато дітей реагують на стрес через прагнення до зовнішнього визнання, що є ще одним проявом тривожності. Крім того, діти часто намагаються уникати складних ситуацій, що свідчить про психологічну уразливість.

Результати тесту Розенцвейга показали, що діти мають схильність до екстрапунітивної спрямованості, що свідчить про потребу в зовнішній підтримці. Висока фіксація на задоволенні власних потреб вказує на важливість емоційної підтримки в цей складний період.

Загальний висновок свідчить, що війна в Україні має значний психологічний вплив на дітей, що проявляється через високий рівень тривожності, активні пошуки зовнішніх підтримок та підвищену чутливість до загроз. Важливо створювати емоційну підтримку та стабільне середовище для цих дітей, а також розвивати їх внутрішню мотивацію та стійкість до стресів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність раннього виявлення проявів тривожності у дітей дошкільного віку та впровадження психологічних програм для зниження рівня тривожності, що сприятиме здоровому емоційному розвитку дітей у таких складних умовах.

5. Профілактика емоційних труднощів є ключовим аспектом розвитку психічного здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки на цих етапах закладається основа емоційної стійкості. Вчасне виявлення та корекція емоційних проблем допомагають попередити їх загострення в майбутньому, що сприяє здоровому емоційному розвитку.

Одним із основних факторів у профілактиці є створення безпечного та підтримуючого середовища вдома та в дошкільних закладах, де дитина відчуває підтримку та любов. Це середовище допомагає розвивати впевненість у собі та емоційну рівновагу. Важливу роль відіграє також розвиток навичок саморегуляції емоцій, що дозволяє дітям краще справлятися з негативними емоціями, такими як страх, тривога або агресія.

Ігрові методи, зокрема рольові ігри та вправи, є ефективними для

розвитку емоційної компетентності, соціальних навичок та здатності до вирішення конфліктів. Вони допомагають дітям знижувати емоційне напруження і тривожність.

Підтримка з боку батьків, вихователів та педагогів є важливою умовою профілактики емоційних труднощів. Дорослі повинні бути готові до активного слухання і надавати емоційну підтримку дітям у складних ситуаціях, схвалюючи їхні досягнення та позитивні взаємодії. Взаємодія з однолітками та участь у колективних заняттях також сприяють розвитку соціальних навичок і зниженню соціальної тривожності.

Профілактика емоційних труднощів повинна бути комплексною та охоплювати індивідуальну роботу з дітьми та взаємодію з їхніми родинами, педагогами та іншими фахівцями. Такий підхід дозволяє більш ефективно виявляти й коригувати емоційні труднощі на всіх етапах розвитку дитини.

Ключовим аспектом є також розвиток емоційної грамотності – уміння розпізнавати, розуміти та конструктивно виражати свої емоції, що допомагає дітям адаптуватися до життєвих ситуацій і уникати емоційних розладів.

7. Впровадження тренінгових програм для дошкільнят має велике значення для профілактики емоційних труднощів і розвитку психічного здоров'я. Програми тренінгів сприяють розвитку емоційної грамотності, саморегуляції та емоційної стійкості, допомагають дітям краще справлятися з тривожністю, агресією та стресом, а також сприяють розвитку соціальних навичок і впевненості в собі.

Розроблена програма «Емоційна рівновага» показала свою ефективність у зниженні рівня тривожності у дітей дошкільного віку. Результати впровадження програми свідчать про значне покращення емоційної стабільності дітей, зниження тривожності на 28% і підвищення рівня емоційної компетентності.

Впровадження таких програм є важливим кроком до підтримки психоемоційного здоров'я дітей, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності. Вони допомагають дітям адаптуватися до складних життєвих

ситуацій, розвиваючи важливі навички самозаспокоєння та емоційної стійкості. Ці програми можуть бути успішно інтегровані в дошкільні навчальні заклади для забезпечення емоційного благополуччя дітей і їх здорового розвитку в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агафонова І. М. Психологічна готовність до школи в контексті проблеми адаптації // Дошкільне виховання. 2019. № 1.1. С.61-63.
2. Бережна Тривожність у дітей дошкільного віку: діагностика та корекція // Психологічні технології, 2020. С. 27–39
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2022. Вип. 1. С. 234–242
4. Блінов О. А. Психологія дитячої поведінки: монографія. Київ: Талком, 2021. 246 с.
5. Бойко О. А. Психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2018. 20 с.
6. Бондаренко В. В. Вплив тривожності на фізичне здоров'я дітей дошкільного віку // Наукові записки, 2021. С. 28–41
7. Борисюк А. С. Особливості соціальної адаптації дітей в сучасних умовах. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 335-356.
8. Борисюк А. С. Психологічні передумови й чинники особистісного та професійного розвитку дітей: монографія. Чернівці : Технодрук, 2020. 264 с.
9. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2021. 320 с.
10. Волошина В. В., Волинська Л. В., Лохвицька Л. В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів : посібник. Київ: НПУ ім. Д. Драгоманова, 2023. 214 с.
11. Воронцова Н. М. Корекція тривожності у дітей дошкільного віку: методи та техніки : посібник. Київ: 2021. 152 с.
12. Гавриленко О. О. Тривожність дітей дошкільного віку: її прояви і корекція : посібник. Київ: 2021. 250 с.

13. Гаврилюк В. С. Психологічні аспекти тривожності у дітей дошкільного віку // Психологічна наука, 2020. С. 26–35
14. Гаврилюк Т. В. Корекція тривожності у дітей дошкільного віку: психологічні методи та підходи : посібник. Львів: «Літературний форум», 2021. 150 с.
15. Гончаренко Л. В. Вплив тривожності на навчальну діяльність дітей старшого дошкільного віку // Психологічна наука, 2020. С. 30–42
16. Гончарова Л. О. Психологічні аспекти корекції тривожності у дітей дошкільного віку // Психологічні дослідження дітей, 2022. С. 12–22
17. Гордієнко В. П. Психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку // Журнал практичної психології, 2021. С. 8–21
18. Горностай П. П. Психологія особистості: словник-довідник. Київ: Рута, 2021. 320 с.
19. Громова І. М. Особливості розвитку тривожності у дітей дошкільного віку та її корекція через ігрові методи: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Чернівці, 2021. 200 с.
20. Дьяків П. В. Соціально-психологічні аспекти тривожності у дітей дошкільного віку // Соціальні дослідження, 2022. С. 10–25
21. Замелюк В. М. Психологічні особливості прояву страхів у дітей дошкільного віку // Наукові дослідження, 2024. С. 6–16
22. Захарійчук О. М. Психологічні методи подолання тривожності у дошкільнят // Журнал дитячої психології, 2023. С. 32–45
23. Захарова Л. І. Вплив тривожності на когнітивний розвиток дошкільнят // Психологічні дослідження дітей, 2021. С. 12–30
24. Захарова О. М. Практичні методи корекції тривожності у дітей дошкільного віку : посібник. Київ, 2021. 140 с.
25. Іваненко В. О. Психологічні аспекти тривожності у дітей молодшого шкільного віку та методи її корекції: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2020. 22 с.
26. Іванова Т. В. Психологічні аспекти тривожності у дошкільнят //

Журнал психології, 2020. С. 30–42

27. Ісаєва Т. П. Психологічні особливості емоційної регуляції у дітей дошкільного віку з тривожністю // Психологічні дослідження, 2021. С. 38–50

28. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загально-педагогічних газет, 2023. 74 с.

29. Калініна Н. П. Вплив тривожності на емоційне благополуччя дошкільнят // Вісник психології, 2021. С. 56–67

30. Кириленко О. В. Роль соціальних навичок у розвитку тривожності у дітей дошкільного віку // Психологія освіти, 2021. С. 2–16

31. Коваленко І. О. Психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку : монографія. Чернівці, 2020. 175 с.

32. Ковалик М. Й. Особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти: кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький нац. ун-т, 2024. 103 с.

33. Коваль І. І. Вплив емоційного клімату в сім'ї на рівень тривожності у дітей дошкільного віку: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2019. 215 с.

34. Ковальчук Психологічні методи подолання тривожності у дітей дошкільного віку : монографія. 2021. 200 с.

35. Козак О. М. Тривожність у дітей шкільного віку та її вплив на навчальну діяльність: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2020. 205 с.

36. Козлин О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин // Проблеми сучасної психології, 2020. С. 57–68

37. Колесникова М. В. Техніки зниження тривожності у дошкільників : посібник. Київ: Академвидав, 2021. 220 с.

38. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 2020. 241 с.

39. Кузьменко Т. В. Взаємозв'язок між тривожністю та агресією у

дітей дошкільного віку // Психологія і освіта, 2022. С. 52–66

40. Левітас І. В. Проективні методи в психодіагностиці : посібник. Київ: «Академвидав», 2021. 180 с.

41. Левченко В. І. Корекція тривожності у дошкільників засобами арт-терапії : монографія. Харків: 2022. 183 с.

42. Левченко Н. І. Робота з батьками для зниження тривожності у дошкільнят : монографія. 2022. 180 с.

43. Литвиненко Н. П. Психологічні методи корекції тривожності у дошкільників : монографія, 2023. 168 с.

44. Марченко Л. О. Корекція тривожності у дітей засобами психодрами : монографія. Одеса: «Наукова думка», 2022. 165 с.

45. Мельник О. С. Психологічні особливості адаптації дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності // Журнал педагогічної науки, 2021. С. 36–48

46. Мороз О. В. Психологічні аспекти тривожності у дітей, які пережили травму // Журнал психології розвитку, 2020. С. 19–22

47. Назаренко В. Г. Адаптація до навчання у дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності // Журнал педагогічної науки, 2020. С. 13–28

48. Нестеренко І. В. Методи психотерапевтичної корекції тривожності у дітей : монографія. Київ: «Видавництво педагогічної літератури», 2020. 210 с.

49. Нестеренко М. С. Психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку // Вісник психотерапії, 2022. С. 12–25.

50. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. 2-ге видання. Київ: Шк. світ, 2021. 112 с.

51. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : посібник. Київ: Академвидав, 2019. 337 с.

52. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, № 49, 2022. С.93-95.

53. Петренко О. В. Методи психодіагностики: практичний підхід :

посібник. Київ: «Академвидав», 2021. 190 с.

54. Петриченко О. О. Психологічні особливості тривожності у дітей старшого дошкільного віку та їх вплив на статусне положення в групі // Вісник психології, 2020. С. 21–28

55. Петрова О. А. Корекція тривожності у дітей через вправи йоги : посібник. Київ: «КНТ», 2020. 130 с.

56. Попова Т. А. Психологічні особливості тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2020. 23 с.

57. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ. 2022. 267 с.

58. Тараненко О. П. Проективні методи: теорія та практика : посібник. Одеса: «Наукова думка», 2022. 175 с.

59. Терещенко І. А. Корекція тривожності у дітей дошкільного віку через арт-терапію // Психологічні технології, 2022. С. 72–84

60. Федорова І. А. Корекція тривожності у дітей за допомогою психокорекційних груп : монографія. Запоріжжя: «Просвіта», 2023. 180 с.

61. Халік О. О. Особливості тривожності та страхів дітей дошкільного віку в умовах війни: посібник. Криворізький держ. пед. ун-т, 2024. 77 с.

62. Чорна Л. М. Психологічні методи роботи з тривожними дітьми дошкільного віку // Психологічні технології, 2020. С. 15–27

63. Шевченко І. О. Роль батьків у формуванні тривожності у дітей дошкільного віку // Соціально-психологічні дослідження, 2023. С. 32–46

64. Шевченко Н. М. Корекція емоційних порушень у дітей дошкільного віку : посібник. Київ: «Академвидав», 2020. 210 с.

65. Щербань В. А. Психодіагностика та проективні методи в роботі психолога : монографія. Львів: «Літературний форум», 2020. 200 с.

66. Rapee R. M. The Developmental Psychopathology of Anxiety. Springer, 2020. 340 p.

67. Spence S. H. Social Skills Training for Children and Adolescents with Asperger Syndrome and Social-Communicative Problems. Springer, 2019. 320 p.
68. Higa-McMillan C. K., & Chorpita B. F. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety in Children and Adolescents. The Guilford Press, 2020. 250 p.
69. Creswell C. & Cartwright-Hatton S. Treating Anxiety Disorders in Children: A Guide for Practitioners. John Wiley & Sons, 2021. 350 p.
70. Beidel D. C., & Turner S. M. Shyness and Social Phobia in Children. Springer, 2021. 270 p.
71. Weems C. F., & Silverman W. K. Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents: A Guide for the Practitioner. Springer, 2020. 360 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В. Амен)

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».



2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».



3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»



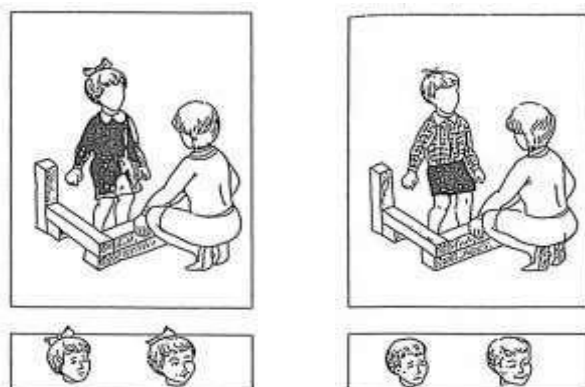
4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».



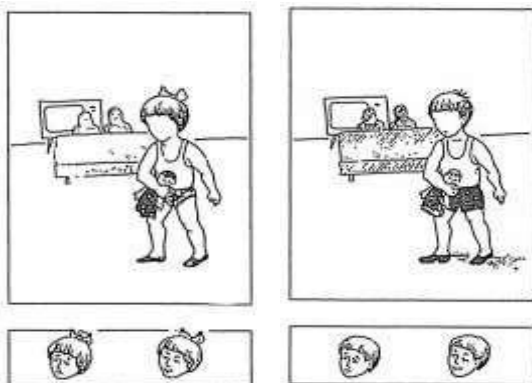
5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».



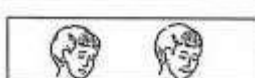
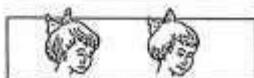
6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».



7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».



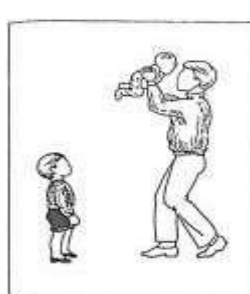
8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»



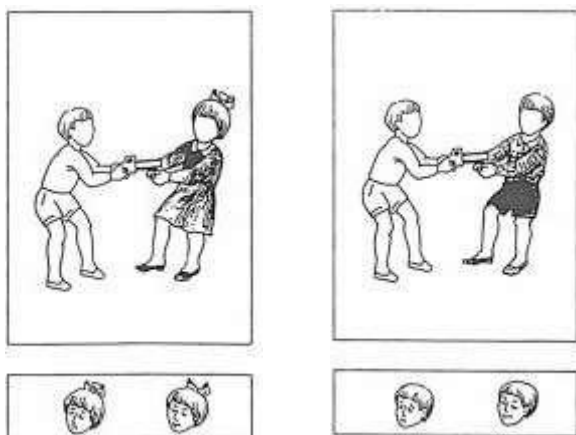
9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

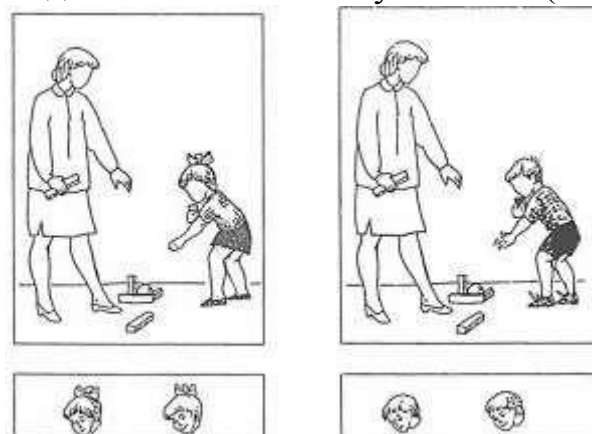


10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

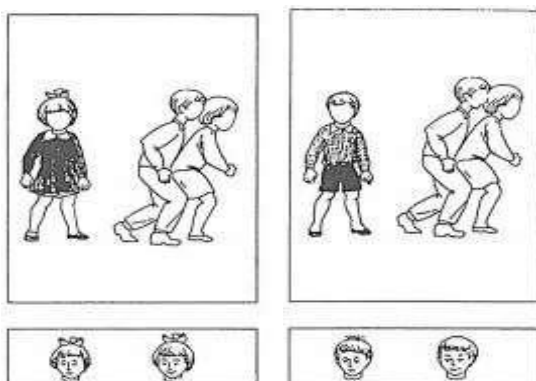


11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».



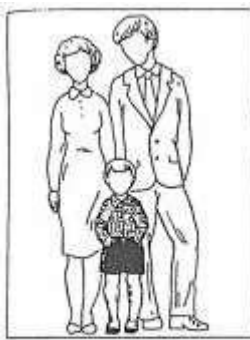
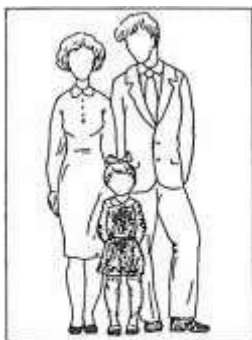
12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»



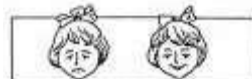
13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».



14. Їжа на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».



Тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга

Інструкція для дитини: подивись уважно на малюнок, що відповість хлопчик/дівчинка на таку фразу?













Рис. 21.



Рис. 22.



Рис. 23.

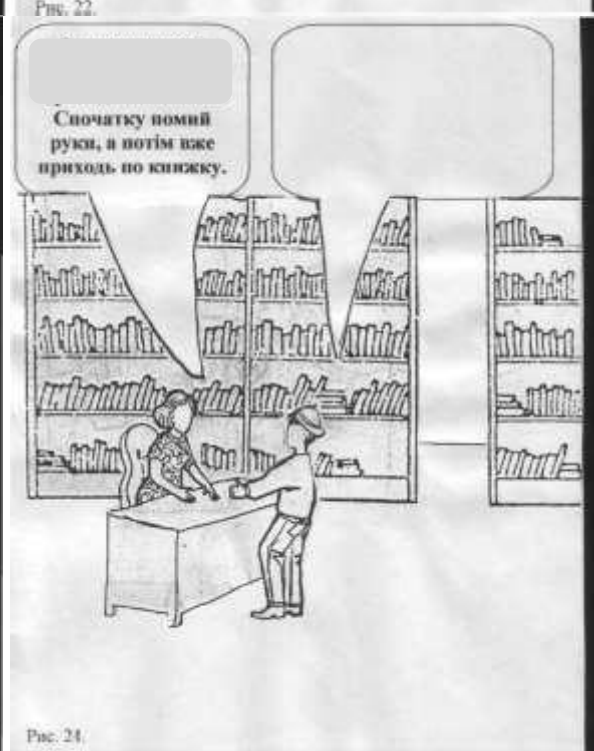


Рис. 24.

Тест Розенцвейга (дитяча форма) – оцінювання результатів

1. Кожна відповідь оцінюється з погляду категорій двох критеріїв: • Спрямованість реакції; • Тип реакції.		
Критерій спрямованості реакції:		
Назва	Характеристика	Позначення
Екстрапунітивні реакції	Реакція спрямована на живе або неживе оточення у формі підкреслення міри фруструючої ситуації, у формі осуду зовнішньої причини фрустрації або ставиться в обов'язок іншій особі розв'язання даної ситуації.	Е
Інтропунітивні реакції	Реакція спрямована суб'єктом на самого себе, досліджуваний приймає фруструючу ситуацію як сприятливу для себе, приймає провину на себе або бере на себе відповідальність за виправлення даної ситуації.	І
Імпунітивні реакції	Фруструюча ситуація розглядається як незначима, як відсутність провини або може бути виправлена сама собою, варто тільки почекати й подумати	М
Тип реакції «з фіксацією на перешкоди»	У відповіді досліджуваного перешкода, що викликала фрустрацію, усіляко підкреслюється або інтерпретується як свого роду благо, а не перешкода, або описується як така, що не має серйозного значення.	OD
Тип реакції «з фіксацією на самозахисті»	Головну роль у відповіді досліджуваного відіграє захист себе, свого «Я», і суб'єкт або звинувачує когось, або визнає свою провину, або ж відзначає, що відповідальність за фрустрацію нікому не може бути приписана.	ED
Тип реакції «з фіксацією на задоволенні потреби»	Відповідь спрямована на вирішення проблеми; реакція приймає форму вимагання допомоги від інших осіб або вирішення ситуації. Суб'єкт сам береться за розв'язання ситуації або ж вважає, що час і хід подій приведуть до її виправлення.	NP

Комбінація цих двох критеріїв утворює дев'ять факторів					
	OD Фіксація на перешкоду	ED Фіксація на захисті свого «Я»	NP Фіксація на задоволення потреб	Су- ма	%
Е. Реакція спрямова- на на живе або неживе	Е'. Досліджуваним підкреслюється наявність перешкоди, що викликала фруструючу ситуацію	Е. Досліджуваний осуджує зовнішню причину фрустрації, як правило звинувачує когось або не визнає свою провину.	е. Досліджуваним ставиться в обов'язок іншій особі розв'язання даної ситуації. Реакція приймає форму вимагання допомоги або вирішення проблеми від інших осіб.		
І. Реакція спрямова- на суб'єктом на самого себе	І'. Досліджуван- ий приймає фруструючу ситуацію як сприятливу для себе, усіляко підкреслює або інтерпретує її як свого роду благо, а не перешкоду	І. Досліджуваний визнає свою провину або намагається виправдатись	і. Досліджуваний бере на себе відповідальність за розв'язання даної ситуації		
М. Реакція не має конк- ретно- го об'єкту спрямува- ння	М'. Фруструюча ситуація розглядаєть- ся як така, що не має серйозного значення	М. Фруструюча ситуація розглядається як відсутність провини, відповідальність за фрустрацію нікому не може бути приписана	м. Фруструюча ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою, що час і хід подій сприятимуть її вирішенню, варто тільки почекати, й подумати		

- При оцінюванні кожна відповідь досліджуваного позначається одним з дев'яти факторів або двома у випадку складності однозначної оцінки.
- При одному факторі за відповідь нараховується 1 бал, а при двох – по 0,5 за кожен (Наприклад, при оцінці відповіді «Ее» – «Е» дорівнює 0,5 та відповідно «е» також – 0,5).
- Далі підраховується скільки разів зустрічається кожен з дев'яти факторів.
- Потім визначається сума балів за кожною категорією двох критеріїв, тобто за шістьма категоріями.

2. Вираховується відсоток кожного типу відповіді у досліджуваного та виявляються провідні тенденції.

Таблиця перерахунку кількості відповідей у відсотки

Оцінка	%	Оцінка	%	Оцінка	%	Оцінка	%
0,5	2,1	6,5	27,0	12,5	52,1	18,5	77,1
1,0	4,2	7,0	29,1	13,0	54,1	19,0	79,1
1,5	6,2	7,5	31,2	13,5	56,2	19,5	81,2
2,0	8,3	8,0	33,3	14,0	58,3	20,0	83,3
2,5	10,4	8,5	35,4	14,5	60,4	20,5	85,4
3,0	12,5	9,0	37,5	15,0	62,5	21,0	87,5
3,5	14,5	9,5	39,6	15,5	64,5	21,5	86,9
4,0	16,6	10,0	41,6	16,0	66,6	22,0	91,6
4,5	18,7	10,5	43,7	16,5	68,7	22,5	93,7
5,0	20,8	11,0	45,8	17,0	70,8	23,0	95,8
5,5	22,9	11,5	47,9	17,5	72,9	23,5	97,9
6,0	25,0	12,0	50,0	18,0	75,0	24,0	100

Визначається рівень прояву оцінюваних параметрів

Відсотки	Рівень
100–75	Високий
74 – 25	Середній
24 – 0	Низький