

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри ПП та М
проф. Юлія ГЕРАСИМЕНКО

08.08.2026 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ 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-24-12-ЗМ

НАЗАРЕНКО Ірина Вікторівна

(підпис)

Науковий керівник:

докторка психологічних наук,
професорка кафедри педагогіки,
психології та менеджменту,
завідувачка відділу психології праці

Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: НАЗАРЕНКО Ірина Вікторівна, група ПС-24-12-зМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІК

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 1.16%

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:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,16% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026р.

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

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувачка кафедри ПП та М
проф. Юлія ГЕРАСИМЕНКО

19. 01 2026 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЦІ ОСВІТИ**

Назаренко Ірині Вікторівні

1. Тема роботи «Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку» керівник роботи Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту, завідувачка відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України затверджені наказом БІНПО від «» _____ 2026 року № ____
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2026 р.
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку під час проходження переддипломної практики.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - 1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного стану в психології;
 - 2) Розкрити особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку;
 - 3) Визначити психологічні чинники формування емоційного стану дошкільників;
 - 4) Провести емпіричне дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку;

- 5) Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження;
 - 6) Розробити програму психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку;
 - 7) Сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації емоційного стану дошкільників.
5. Консультанти розділів роботи

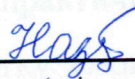
Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата Завдання видав	Підпис, дата Завдання прийняв
1	Ігнатович О.М., докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	06.01.2026	06.01.2026
2	Ігнатович О.М., докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	10.02.2026	10.02.2026
3	Ігнатович О.М., докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	17.03.2026	17.03.2026

6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	06.01.2026	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	18.01.2026	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2026	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2026	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2026	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2026	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2026	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2026	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2026	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	15.05.2026	Виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

І. В. Назаренко

Керівник роботи


(підпис)

О.М.Ігнатович

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістра «Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку»

здобувачки вищої освіти групи ПС-24-12-зМ спеціальності 053

«Психологія» освітньої програми «Психологія»

Назаренко Ірини Вікторівни

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної психології — дослідженню емоційного стану дітей дошкільного віку, що є важливою складовою їхнього психічного розвитку та соціалізації. В умовах сучасних соціальних змін питання емоційного благополуччя дітей набуває особливої значущості, що визначає актуальність обраної теми.

У теоретичному розділі автор здійснив ґрунтовний аналіз наукових підходів до розуміння емоційного стану, розкрив його структуру, функції та особливості прояву у дошкільному віці. Висвітлено вікову динаміку емоційного розвитку дітей, а також проаналізовано основні психологічні чинники, що впливають на формування емоційної сфери. Матеріал подано логічно, послідовно та з опорою на сучасні наукові джерела.

Емпірична частина роботи має достатній рівень наукової обґрунтованості. Автором проведено дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку із застосуванням валідних психодіагностичних методик (зокрема, «Драбинка», «Малюнок сім'ї», тест тривожності). Вибірка дослідження є репрезентативною, а отримані результати оброблені з використанням кількісного та якісного аналізу. Це дозволило виявити рівні тривожності, особливості самооцінки та емоційного благополуччя дітей.

Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, у якій розроблено програму психокорекції та розвитку емоційної сфери дошкільників, а також сформульовано практичні рекомендації для батьків і вихователів. Запропоновані заходи мають прикладне значення та можуть бути використані у діяльності закладів дошкільної освіти та психологічній практиці.

Разом з тим, до роботи є окремі зауваження. Зокрема, у вступі доцільно було б більш чітко структурувати виклад матеріалу. Теоретичний розділ місцями перевантажений описовими фрагментами. В емпіричній частині варто було б більш узагальнено представити результати статистичного аналізу. У висновках спостерігається певна деталізація, що ускладнює їх сприйняття. Проте зазначені зауваження не знижують загального позитивного враження від кваліфікаційної роботи.

У цілому кваліфікаційна робота є завершеним самостійним дослідженням, відповідає вимогам до робіт за спеціальністю 053 «Психологія» та заслуговує на позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:
докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». — Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. Біла Церква, 2026. Назаренко І. В.

Тема. «Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку».

Загальний обсяг роботи: 71 сторінок, 20 таблиць, 10 рисунків, 2 додатки. Список використаних джерел містить 58 найменувань.

Об'єкт дослідження: емоційний стан дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування та прояву емоційного стану дітей дошкільного віку.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку, а також розробити програму психокорекції та розвитку емоційної сфери дошкільників.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні емоційного стану дітей дошкільного віку, уточненні психологічних особливостей його прояву, визначенні взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінкою та емоційним благополуччям дитини, а також у розробці програми психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків з метою оптимізації емоційного стану дітей, розвитку навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності.

Перелік ключових слів: емоційний стан, дошкільний вік, тривожність, самооцінка, емоційне благополуччя, психокорекція, емоційна саморегуляція.

ANNOTATION

Qualification paper for obtaining a Master's degree in Specialty 053 "Psychology". — Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education of the State Higher Educational Institution "University of Educational Management" of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. Bila Tserkva, 2026. Nazarenko I. V.

Topic. "Psychological Features of the Emotional State of Preschool Children".

Total volume of the paper: 71 pages, 20 tables, 10 figures, 2 appendices. The list of references includes 58 sources.

Object of the research: the emotional state of preschool children.

Subject of the research: psychological features of the formation and manifestation of the emotional state of preschool children.

Purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the emotional state of preschool children, as well as to develop a psycho-correctional program for the development of the emotional sphere of preschoolers.

Scientific novelty of the paper lies in the comprehensive study of the emotional state of preschool children, clarification of the psychological characteristics of its manifestation, determination of the relationship between anxiety level, self-esteem and emotional well-being of children, as well as in the development of a psycho-correctional program for the development of the emotional sphere of preschool children.

Practical significance of the paper is determined by the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, preschool teachers, and parents in order to optimize children's emotional states, develop emotional self-regulation skills, and reduce anxiety levels.

Keywords: emotional state, preschool age, anxiety, self-esteem, emotional well-being, psycho-correction, emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	12
1.1. Поняття емоційного стану в психології: сутність, структура та функції.....	12
1.2. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку	17
1.3. Психологічні чинники формування емоційного стану у дітей дошкільного віку.....	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	25
2.1. Організація та методика дослідження емоційного стану дошкільників.....	25
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку.....	32
2.3. Інтерпретація отриманих результатів та виявлення психологічних особливостей емоційного стану	43
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	51
3.1. Теоретичні засади психологічної підтримки емоційного розвитку дошкільників.....	51
3.2. Програма психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку.....	57
3.3. Практичні рекомендації для батьків і вихователів щодо оптимізації емоційного стану дітей	65
Висновки до розділу 3	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема емоційного благополуччя дитини набуває особливої значущості. Соціальні трансформації, зростання інформаційного навантаження, нестабільність середовища, а також зміни у сімейних моделях виховання впливають на психоемоційний стан дітей, зокрема дошкільного віку. Саме в цей період закладаються основи емоційного розвитку особистості, формуються механізми саморегуляції, здатність до співпереживання, встановлення міжособистісних контактів та адаптації до соціального середовища.

Емоційний стан дошкільників є важливим показником їхнього психічного здоров'я та гармонійного розвитку. Негативні емоційні стани, такі як тривожність, страхи, емоційна нестійкість, можуть ускладнювати процес соціалізації дитини, впливати на її поведінку, пізнавальну активність та взаємодію з оточенням. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку та пошук ефективних шляхів його оптимізації.

Проблема емоційного розвитку та емоційних станів досліджувалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Значний внесок у її розробку зробили представники культурно-історичного підходу, діяльнісної теорії та гуманістичної психології. У наукових дослідженнях розкриваються сутність емоцій, їх структура, функції, а також особливості емоційного розвитку в онтогенезі. Водночас питання комплексного вивчення емоційного стану дошкільників та розробки практичних засобів його корекції й оптимізації потребують подальшого поглибленого аналізу.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю теоретичного осмислення проблеми емоційного стану дітей дошкільного віку та практичної розробки ефективних психолого-педагогічних засобів його покращення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку, а також розробці програми його оптимізації.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного стану в психології;
- розкрити особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку;
- визначити психологічні чинники формування емоційного стану дошкільників;
- здійснити емпіричне дослідження емоційного стану дітей;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати;
- розробити програму психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей;
- сформулювати практичні рекомендації для батьків і вихователів.

Об'єкт дослідження — емоційний стан дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження — психологічні особливості формування та прояву емоційного стану дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури; емпіричні: спостереження, психодіагностичні методики («Драбинка», «Малюнок сім'ї», тест тривожності); методи обробки результатів: кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення емоційного стану дітей дошкільного віку, уточненні психологічних особливостей його прояву та обґрунтуванні ефективних умов його оптимізації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці роботи закладів дошкільної освіти, діяльності практичних психологів, вихователів, а також у сімейному вихованні для покращення емоційного стану дітей.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття емоційного стану в психології: сутність, структура та функції

Проблема емоційного стану особистості належить до числа фундаментальних у психологічній науці, оскільки саме через емоційну сферу людина переживає власне ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до подій і до самої себе. Емоційний стан супроводжує практично всі форми активності індивіда, впливає на сприймання, мислення, пам'ять, поведінку, спілкування та саморегуляцію. Особливого значення вивчення емоційного стану набуває у дитячому віці, коли ще тільки формуються механізми емоційного реагування, стійкість до зовнішніх впливів, здатність до розуміння власних переживань і способів їх вираження. Саме тому теоретичне осмислення поняття емоційного стану є необхідною передумовою для подальшого аналізу особливостей емоційного життя дітей дошкільного віку [11, с. 46].

У психології поняття емоційного стану розглядається у взаємозв'язку з категоріями емоцій, почуттів, афектів, настрою, переживань, тривоги, напруження та фрустрації. Разом із тим емоційний стан не можна зводити до жодного з цих явищ окремо. Він є більш широким і водночас більш конкретним поняттям, що характеризує відносно цілісну, часово обмежену форму емоційного функціонування особистості, яка відображає її актуальне ставлення до значущої ситуації та визначає особливості психічної активності в певний момент або протягом певного періоду.

У найзагальнішому розумінні емоційний стан можна визначити як цілісне психічне утворення, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх потреб, мотивів, індивідуального досвіду та зовнішніх умов і виявляється у специфічному емоційному тлі, характері переживань, рівні збудження,

особливостях поведінки й тілесних реакцій людини. На відміну від окремої емоції, яка часто є ситуативною та короткочасною реакцією на певний подразник, емоційний стан має більшу тривалість, відносну стабільність і здатність визначати загальний характер психічної діяльності. Якщо емоція може бути миттєвим переживанням радості, страху чи образи, то емоційний стан відображає загальну атмосферу внутрішнього життя суб'єкта: спокій, тривожність, пригніченість, піднесення, емоційний комфорт або напруження [19, с. 73].

У науковій літературі немає абсолютно єдиного підходу до тлумачення емоційного стану, що пояснюється складністю самого феномена. Представники загальнопсихологічного підходу акцентують увагу на тому, що емоційний стан є формою відображення суб'єктивної значущості ситуації для людини. У межах діяльнісного підходу він розглядається як внутрішня умова перебігу діяльності, яка або полегшує, або ускладнює реалізацію мети. У психофізіологічних концепціях підкреслюється зв'язок емоційних станів зі змінами нервово-психічного тону, вегетативних реакцій, моторної активності, динаміки збудження та гальмування. Особистісно орієнтовані підходи розглядають емоційний стан як прояв індивідуального досвіду людини, її потреб, системи стосунків, рівня домагань і сформованих способів реагування на життєві події.

Попри різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться на тому, що емоційний стан має кілька визначальних ознак. По-перше, він є інтегративним утворенням, тобто поєднує в собі емоційні переживання, фізіологічні зміни, особливості пізнавальної активності та поведінкові прояви. По-друге, емоційний стан завжди має суб'єктивний характер, оскільки відображає не лише об'єктивну ситуацію, а передусім її особистісний смисл. По-третє, він відзначається динамічністю: змінюється залежно від умов життя, соціальних контактів, вікових особливостей, психічного й фізичного самопочуття. По-четверте, емоційний стан регулює взаємодію людини зі світом, впливаючи на її активність, комунікацію, продуктивність і самопочуття [5, с. 83].

Сутність емоційного стану найбільш повно розкривається через його структуру. У сучасній психології прийнято виокремлювати кілька взаємопов'язаних компонентів емоційного стану.

Узагальнюючи різні підходи до розуміння емоційного стану, доцільно представити його структурні компоненти у систематизованому вигляді, що дозволяє більш чітко простежити їх зміст і взаємозв'язки.

Таблиця 1.1

Структура емоційного стану особистості

Компонент емоційного стану	Змістова характеристика	Прояви
Суб'єктивно-переживальний	Внутрішні відчуття, емоційний тон, настрої, переживання	Радість, страх, тривога, задоволення, пригніченість
Фізіологічний	Зміни в організмі, рівень збудження, тілесні реакції	Серцебиття, дихання, напруження м'язів, пітливість
Когнітивний	Оцінка ситуації, інтерпретація подій, мисленнєві процеси	Сприйняття загрози або безпеки, очікування результату
Поведінковий	Зовнішні прояви стану, характер діяльності та спілкування	Міміка, жести, активність, замкнутість, агресія
Мотиваційно-регулятивний	Вплив емоцій на спрямованість і регуляцію діяльності	Наполегливість, уникнення, ініціативність або пасивність

Як показано в табл. 1.1, емоційний стан має складну багаторівневу структуру, у якій поєднуються внутрішні переживання, фізіологічні процеси, пізнавальні оцінки та поведінкові реакції. Кожен із компонентів виконує власну функцію, однак лише у взаємодії вони формують цілісне емоційне переживання особистості. Особливо важливим є той факт, що жоден із компонентів не існує ізольовано: зміни у фізіологічному стані можуть впливати на характер переживань, а когнітивна оцінка ситуації — визначати поведінкові реакції.

Для дітей дошкільного віку така цілісність емоційного стану проявляється особливо яскраво, оскільки їхні емоції ще недостатньо диференційовані та безпосередньо відображаються у поведінці. Наприклад, внутрішнє переживання

тривоги може одночасно супроводжуватися тілесним напруженням, негативною оцінкою ситуації та уникненням контакту з іншими. Саме тому при дослідженні емоційного стану дітей необхідно враховувати всі структурні компоненти, а не обмежуватися лише спостереженням окремих проявів.

Таким чином, структурний аналіз емоційного стану дозволяє глибше зрозуміти його природу, виявити механізми формування та функціонування, а також створює теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження особливостей емоційного розвитку дітей дошкільного віку [10, с. 37].

Значення емоційного стану для психічного життя людини розкривається через його функції. У психологічній науці зазвичай виокремлюють кілька основних функцій емоційного стану.

Передусім слід назвати сигнальну функцію. Емоційний стан сигналізує про те, наскільки ситуація є сприятливою чи загрозовою, бажаною чи небажаною, безпечною чи небезпечною для людини. Завдяки цьому особистість отримує внутрішній орієнтир щодо значущості подій. Для дитини така сигнальна роль є особливо важливою, оскільки через емоційні стани вона ще до раціонального осмислення вчиться розрізняти комфорт і дискомфорт, прийняття і відкидання, підтримку і небезпеку.

Не менш важливою є регулятивна функція. Емоційний стан впливає на напрям і спосіб діяльності, темп активності, здатність до самоконтролю, характер взаємодії з оточенням. Сприятливий емоційний стан підвищує адаптивні можливості, сприяє активності, гнучкості поведінки, готовності до співпраці. Негативний або дезорганізуючий стан, навпаки, може звужувати можливості дитини, провокувати захисні реакції, відмову від діяльності, конфліктність або регресивні форми поведінки [49, с.29].

Третьою є оцінна функція. Через емоційний стан людина не просто реагує на ситуацію, а оцінює її з точки зору власних потреб, очікувань, попереднього досвіду. Один і той самий зовнішній вплив може викликати різні емоційні стани у різних дітей саме тому, що його значення для них неоднакове. Отже,

емоційний стан не можна пояснювати лише зовнішніми обставинами; він завжди є результатом індивідуального переживання ситуації.

Важливою є також комунікативна функція. Емоційні стани передаються у спілкуванні, зчитуються іншими людьми, впливають на якість контактів. Через вираз обличчя, інтонацію, пози, жести дитина повідомляє дорослим про власний стан навіть тоді, коли ще не може словесно його назвати. У свою чергу, емоційні реакції значущих дорослих стають для неї джерелом наслідування, підкріплення або, навпаки, емоційної напруги.

Окремо слід виділити адаптаційну функцію емоційного стану. Емоційні стани допомагають людині пристосовуватися до змін середовища, мобілізувати ресурси, уникати небезпеки, шукати підтримку або відновлювати внутрішню рівновагу. У дитячому віці ця функція особливо помітна, оскільки емоційна сфера безпосередньо пов'язана з процесом пристосування до сімейного середовища, дошкільного закладу, нових вимог, контактів із ровесниками й дорослими [3, с.94].

Не менш суттєвою є захисна функція. Негативні емоційні стани, попри їх небажаність, можуть виконувати роль своєрідного індикатора перевантаження, психологічного неблагополуччя, порушення базового почуття безпеки. У цьому сенсі тривога, страх, емоційна напруга не лише ускладнюють діяльність, а й вказують на те, що дитина потребує допомоги, підтримки, зміни умов взаємодії.

Таким чином, емоційний стан є не випадковим фоном психічного життя, а складним багатокомпонентним утворенням, що відображає актуальне ставлення особистості до значущих обставин, інтегрує переживання, фізіологічні реакції, когнітивні оцінки та поведінкові прояви, а також виконує низку важливих функцій — сигнальну, регулятивну, оцінну, комунікативну, адаптаційну та захисну. Теоретичне осмислення цього поняття має принципове значення для дослідження дітей дошкільного віку, адже саме в цей період емоційні стани є надзвичайно динамічними, чутливими до впливу соціального середовища й водночас визначальними для розвитку особистості дитини. У зв'язку з цим подальший аналіз особливостей емоційного розвитку дошкільників дозволить

конкретизувати, як загальні закономірності емоційного функціонування проявляються на ранніх етапах онтогенезу.

1.2. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку

Емоційний розвиток у дошкільному віці є одним із ключових напрямів психічного становлення дитини, оскільки саме в цей період формується основа її емоційної сфери, закладаються механізми саморегуляції, розвивається здатність до розуміння та вираження почуттів. Дошкільний вік (приблизно від 3 до 6–7 років) характеризується інтенсивним розвитком емоцій, їх ускладненням, диференціацією та поступовим переходом від безпосередніх афективних реакцій до більш усвідомлених форм емоційного реагування.

На ранніх етапах дошкільного віку емоції дитини мають ситуативний характер, виникають як безпосередня реакція на зовнішні подразники та тісно пов'язані з потребами і бажаннями. З віком емоційна сфера ускладнюється: з'являються більш стійкі емоційні стани, формується здатність до їх регуляції, виникають соціально зумовлені переживання (почуття обов'язку, сорому, провини, співчуття) [8, с.82].

Для більш чіткого розуміння динаміки емоційного розвитку доцільно розглянути вікові особливості дошкільників.

Таблиця 1.2

Вікові особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку

Віковий період	Характерні особливості емоцій	Основні прояви
Молодший дошкільний (3–4 роки)	Ситуативність, імпульсивність, слабка регуляція	Швидка зміна настрою, яскраві емоційні реакції, плач, сміх
Середній дошкільний (4–5 років)	Початок усвідомлення емоцій, поява співпереживання	Реакції на оцінку дорослого, емпатійні прояви
Старший дошкільний (5–6(7) років)	Стійкість емоцій, розвиток саморегуляції	Контроль поведінки, розвиток моральних почуттів

Як видно з табл. 1.2, упродовж дошкільного віку відбувається поступовий перехід від емоційної імпульсивності до більш керованої та усвідомленої емоційної поведінки. Особливо важливим є те, що емоції починають виконувати не лише реактивну, а й регулятивну функцію, впливаючи на діяльність дитини та її взаємодію з іншими.

Однією з провідних характеристик емоційного розвитку дошкільників є інтенсивність та відкритість переживань. Діти цього віку не приховують своїх емоцій, їхні почуття легко зчитуються через міміку, жести, поведінку. Це пов'язано з недостатнім розвитком механізмів емоційного контролю, а також із домінуванням безпосередніх форм реагування [45, с. 92].

Водночас важливою особливістю є залежність емоцій від соціального середовища. Значущі дорослі (батьки, вихователі) відіграють провідну роль у формуванні емоційної сфери дитини. Саме через взаємодію з ними дитина засвоює способи вираження емоцій, вчиться розпізнавати почуття інших, формує базові уявлення про “добре” і “погано”.

Для узагальнення основних чинників і проявів емоційного розвитку доцільно представити їх у вигляді структурної схеми (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Основні напрями емоційного розвитку дошкільника

Представлена схема демонструє, що емоційний розвиток має багатовекторний характер і включає не лише накопичення емоційного досвіду, а й формування здатності до його усвідомлення та регуляції. Особливе значення має розвиток емпатії, який є основою міжособистісних відносин та соціальної адаптації дитини.

Ще однією важливою особливістю є зв'язок емоційного розвитку з провідною діяльністю дошкільника — грою. Саме в ігровій діяльності дитина вчиться виражати та контролювати свої емоції, відтворює соціальні ролі, моделює різні ситуації взаємодії. Гра виступає природним середовищем для розвитку емоційної сфери, оскільки поєднує переживання, уяву, спілкування та діяльність [39, с. 83].

Для більш системного уявлення про прояви емоцій у поведінці дошкільників наведемо ще одну узагальнюючу таблицю.

Таблиця 1.3

Основні прояви емоційного розвитку дітей дошкільного віку

Сфера прояву	Характеристика	Приклади
Емоційні реакції	Безпосередність, яскравість	Радість, страх, образа
Поведінка	Залежність від емоційного стану	Активність або замкнутість
Спілкування	Формування емпатії	Співчуття, допомога іншим
Саморегуляція	Поступовий розвиток контролю	Стримування імпульсів

Аналіз табл. 1.3 свідчить про те, що емоційний розвиток охоплює різні сфери психічного життя дитини та має комплексний характер. Він проявляється не лише у внутрішніх переживаннях, а й у поведінці, спілкуванні та здатності до самоконтролю.

Отже, емоційний розвиток дітей дошкільного віку характеризується динамічністю, інтенсивністю та значною залежністю від соціального середовища. У цей період відбувається становлення базових емоційних механізмів, формування здатності до емпатії та саморегуляції, що створює підґрунтя для подальшого розвитку особистості.

1.3. Психологічні чинники формування емоційного стану у дітей дошкільного віку

Емоційний стан дітей дошкільного віку формується під впливом складної системи взаємопов'язаних чинників, що охоплюють як внутрішні (індивідуально-психологічні), так і зовнішні (соціальні) умови розвитку. На відміну від дорослої особистості, у дошкільника емоційна сфера є більш вразливою, динамічною та залежною від оточення, що зумовлює особливу значущість аналізу факторів її формування.

У сучасній психології прийнято розглядати емоційний стан дитини як результат взаємодії біологічних передумов, індивідуального досвіду та соціального середовища. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити як причини емоційного благополуччя, так і джерела можливих емоційних порушень [22, с.50].

Для систематизації основних психологічних чинників доцільно подати їх у вигляді узагальненої таблиці.

Таблиця 1.4

Психологічні чинники формування емоційного стану дошкільників

Група чинників	Зміст	Вплив на емоційний стан
Біологічні	Тип нервової системи, темперамент, фізіологічний стан	Визначають емоційну збудливість, стійкість
Індивідуально-психологічні	Досвід, самооцінка, рівень розвитку саморегуляції	Впливають на характер переживань
Сімейні	Стиль виховання, емоційний клімат у родині	Формують базове почуття безпеки
Соціальні	Взаємодія з однолітками, вихователями	Розвивають емпатію, соціальні емоції
Діяльнісні	Гра, навчання, творчість	Сприяють вираженню та регуляції емоцій

Як видно з табл. 1.4, формування емоційного стану має багатфакторний характер, де жоден чинник не діє ізольовано. Найбільш значущими є саме

соціально-психологічні умови, оскільки в дошкільному віці дитина ще не має сформованих механізмів самостійної емоційної регуляції.

Одним із базових чинників є біологічні передумови розвитку, зокрема тип нервової системи та темперамент. Вони визначають рівень емоційної чутливості, швидкість виникнення та згасання емоцій, схильність до тривожності або, навпаки, емоційної стійкості. Наприклад, діти з сильним типом нервової системи легше переносять стресові ситуації, тоді як діти з підвищеною чутливістю можуть реагувати більш інтенсивно навіть на незначні подразники [4, с. 64].

Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні чинники, серед яких особливе місце займають самооцінка, досвід взаємодії з дорослими та однолітками, рівень розвитку емоційного інтелекту. Дитина, яка має позитивний досвід підтримки, розуміння та прийняття, зазвичай характеризується більш стабільним емоційним станом, тоді як негативний досвід може спричинити тривожність, невпевненість або агресивні реакції.

Однак визначальним у формуванні емоційної сфери дошкільника є сімейне середовище. Саме в родині закладається основа емоційного благополуччя дитини. Стиль виховання, характер взаємин між батьками, рівень емоційної підтримки безпосередньо впливають на формування базового почуття безпеки або небезпеки.

Таблиця 1.5

Вплив стилів сімейного виховання на емоційний стан дитини

Стиль виховання	Характеристика	Вплив на дитину
Демократичний	Підтримка, довіра, співпраця	Емоційна стабільність, впевненість
Авторитарний	Контроль, жорсткі вимоги	Тривожність, страх, замкнутість
Ліберальний	Відсутність контролю	Імпульсивність, нестійкість
Ігноруючий	Емоційна відстороненість	Почуття самотності, емоційна холодність

Аналіз табл. 1.5 свідчить, що найбільш сприятливим для розвитку емоційної сфери є демократичний стиль виховання, який забезпечує баланс між вимогами та підтримкою. Натомість авторитарний або ігноруючий стиль можуть стати джерелом емоційного напруження та психологічного дискомфорту.

Не менш важливим є вплив соціального середовища, зокрема взаємодії з однолітками та вихователями. У процесі спілкування дитина вчиться розпізнавати емоції інших людей, регулювати власну поведінку, співпереживати та співпрацювати. Негативний досвід у цій сфері (конфлікти, відторгнення, булінг) може негативно позначатися на емоційному стані, спричиняючи тривожність або агресивність [30, с. 73].

Для узагальнення взаємодії всіх чинників доцільно представити їх у вигляді схеми (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Взаємодія чинників формування емоційного стану дитини

Представлена схема демонструє, що емоційний стан формується як результат складної взаємодії різних рівнів впливу. При цьому центральну роль відіграє соціальне середовище, яке може як посилювати позитивні тенденції розвитку, так і провокувати емоційні труднощі.

Таким чином, емоційний стан дітей дошкільного віку є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Провідну роль у цьому процесі відіграє сімейне середовище та міжособистісні відносини, які визначають характер емоційного досвіду дитини. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних психологічних умов і методів оптимізації емоційного стану дошкільників, що буде розглянуто у подальших розділах дослідження.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку було встановлено такі основні положення.

З'ясовано, що емоційний стан у психології розглядається як складне інтегративне утворення, яке відображає актуальне ставлення особистості до значущих життєвих ситуацій та проявляється у поєднанні суб'єктивних переживань, фізіологічних реакцій, когнітивних оцінок і поведінкових форм. Він має динамічний характер, відзначається відносною стійкістю та виконує важливі функції — сигнальну, регулятивну, оцінну, комунікативну та адаптаційну.

Встановлено, що емоційний розвиток у дошкільному віці характеризується інтенсивністю, безпосередністю та поступовим ускладненням емоційної сфери. У процесі розвитку відбувається перехід від ситуативних, імпульсивних реакцій до більш усвідомлених і регульованих емоційних проявів. Важливими новоутвореннями цього періоду є формування емпатії,

розвиток моральних почуттів, здатність до елементарної емоційної саморегуляції.

Визначено, що емоційний розвиток дошкільників тісно пов'язаний із соціальним середовищем і провідною діяльністю — грою, яка виступає важливим засобом вираження, проживання та регуляції емоцій. У процесі взаємодії з дорослими та однолітками дитина засвоює соціально прийнятні форми емоційного реагування та набуває досвіду міжособистісної взаємодії.

Обґрунтовано, що формування емоційного стану дітей дошкільного віку зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце займають біологічні передумови (тип нервової системи, темперамент), індивідуально-психологічні особливості (досвід, самооцінка, рівень розвитку саморегуляції), сімейне середовище (стиль виховання, емоційний клімат), а також соціальні умови взаємодії та діяльність дитини.

Встановлено, що визначальну роль у формуванні емоційного благополуччя дошкільника відіграє сім'я, оскільки саме в ній формується базове почуття безпеки, довіри до світу та способи емоційного реагування. Несприятливі умови виховання можуть призводити до виникнення тривожності, емоційної нестійкості або поведінкових порушень.

Отже, теоретичний аналіз дозволив сформулювати цілісне уявлення про сутність, структуру та особливості розвитку емоційного стану дітей дошкільного віку, а також визначити основні психологічні чинники його формування. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей емоційного стану дошкільників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика дослідження емоційного стану дошкільників

Емпіричне дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку було спрямоване на всебічне вивчення особливостей функціонування емоційної сфери в умовах повсякденної життєдіяльності дитини. Основна увага приділялася виявленню характеру емоційних проявів, визначенню рівня емоційного благополуччя, ступеня вираженості тривожності, а також здатності дітей до елементарної емоційної саморегуляції. Такий комплексний підхід зумовлений тим, що емоційний стан дошкільника не може бути адекватно оцінений через один показник, а потребує аналізу взаємопов'язаних психологічних характеристик, які відображають як внутрішні переживання, так і зовнішні поведінкові реакції [19, с. 98].

Організація дослідження здійснювалася з урахуванням загальноприйнятих методологічних принципів психологічної науки, зокрема принципів науковості, системності, об'єктивності та етичності. Особлива увага приділялася дотриманню вимог до проведення психодіагностичних процедур у роботі з дітьми дошкільного віку, що передбачає врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей, забезпечення психологічного комфорту, добровільності участі та недопущення будь-якого тиску. У процесі дослідження створювалися умови, максимально наближені до звичного середовища перебування дитини, що дозволило отримати більш достовірні та природні результати.

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку з урахуванням їхніх індивідуальних відмінностей та впливу соціального оточення. Досягнення цієї

мети передбачало не лише фіксацію окремих показників, а й їх подальше узагальнення, що дало можливість сформулювати цілісне уявлення про емоційний розвиток досліджуваної групи.

Відповідно до поставленої мети було визначено низку взаємопов'язаних завдань дослідження, які логічно відображають основні етапи емпіричної роботи. Насамперед було здійснено підбір валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, що забезпечує адекватне вимірювання показників емоційного стану дітей дошкільного віку. Важливим етапом стало безпосереднє проведення діагностики, у ході якої було отримано первинні емпіричні дані. Подальший аналіз результатів дозволив визначити рівні емоційного благополуччя дітей та виявити співвідношення різних типів емоційних станів. Завершальним завданням стало узагальнення отриманих даних з метою виявлення характерних особливостей емоційних проявів у дошкільному віці та встановлення можливих тенденцій у їх розвитку [44, с.40].

Об'єктом емпіричного дослідження виступає емоційний стан дітей дошкільного віку як цілісне психічне утворення, що відображає їхнє ставлення до навколишнього середовища та визначає особливості поведінки й діяльності. Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емоційного стану, зокрема специфіка емоційних реакцій, рівень тривожності, характер самооцінки та емоційне ставлення до значущого соціального оточення.

Дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти протягом визначеного періоду, що забезпечило можливість систематичного спостереження за дітьми в умовах їхньої звичної діяльності. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку, що є особливо важливим, оскільки саме на цьому етапі розвитку відбувається інтенсивне формування емоційної сфери, зростає рівень усвідомлення власних переживань і з'являються передумови до їх регуляції. Вибір цієї вікової категорії дозволяє не лише зафіксувати наявні особливості емоційного стану, а й простежити тенденції його подальшого розвитку в контексті підготовки дитини до навчання у школі (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Характеристика
Загальна кількість дітей	50 осіб
Вік	5–6 років
Стать	26 хлопчиків, 24 дівчинки
Заклад	Заклад дошкільної освіти
Форма участі	Добровільна

Як показано в табл. 2.1, вибірка дослідження охоплює 50 дітей старшого дошкільного віку, що відповідає мінімально рекомендованим вимогам до проведення емпіричних психологічних досліджень і забезпечує достатній рівень репрезентативності отриманих результатів. Віковий діапазон учасників (5–6 років) є особливо значущим для дослідження, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, формуються елементарні механізми саморегуляції, зростає роль соціальних взаємодій та ускладнюється структура емоційних переживань.

Співвідношення хлопчиків і дівчаток у вибірці є відносно збалансованим, що дозволяє мінімізувати вплив статевих відмінностей на загальні результати дослідження та розглядати отримані дані як такі, що відображають загальні тенденції розвитку емоційного стану дітей дошкільного віку. Проведення дослідження на базі закладу дошкільної освіти забезпечило природність умов, у яких перебувають діти, що є важливим чинником достовірності результатів, оскільки дозволяє фіксувати емоційні прояви в контексті реальної діяльності та спілкування [39, с.84].

Усі учасники брали участь у дослідженні на добровільних засадах із дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Було забезпечено інформовану згоду дорослих, відповідальних за дітей, гарантувалася конфіденційність отриманої інформації, а також створювалися умови, що виключають будь-який психологічний дискомфорт або тиск на дитину. Такий підхід сприяв формуванню довірливої атмосфери під час

проведення дослідження, що позитивно вплинуло на щирість реакцій дітей та об'єктивність отриманих результатів.

Методологічну основу дослідження становили як загальнонаукові, так і спеціальні психологічні методи, що забезпечили комплексний підхід до вивчення емоційного стану дошкільників. Зокрема, аналіз і узагальнення наукової літератури дозволили сформулювати теоретичне підґрунтя дослідження та визначити основні підходи до розуміння емоційної сфери дитини. Метод спостереження дав можливість зафіксувати реальні поведінкові прояви емоцій у природних умовах, тоді як психодіагностичне тестування забезпечило отримання кількісних показників, необхідних для подальшого аналізу [45, с. 93].

Для дослідження емоційного стану дошкільників було використано комплекс психодіагностичних методик, підібраних з урахуванням вікових особливостей дітей та специфіки досліджуваного феномена. Застосування кількох взаємодоповнюючих методів дозволило отримати більш повну та об'єктивну картину емоційного стану, оскільки кожна методика спрямована на вивчення окремого аспекту емоційної сфери. Такий підхід забезпечує підвищення надійності результатів, дає змогу порівнювати дані, отримані різними способами, та робити більш обґрунтовані висновки.

З метою систематизації використаного інструментарію доцільно представити основні психодіагностичні методики дослідження у вигляді таблиці 2.2, яка відображає їх змістове призначення та можливості застосування у вивченні емоційного стану дітей дошкільного віку.

Таблиця 2.2

Методики дослідження емоційного стану дошкільників

Методика	Автор	Мета застосування
Методика «Драбинка»	В.Г. Щур	Вивчення самооцінки
Проективна методика «Малюнок сім'ї»	Корман	Дослідження емоційного стану та сімейних відносин
Тест тривожності (адаптація Теммл–Доркі–Амен)	Теммл, Доркі, Амен	Визначення рівня тривожності
Спостереження	—	Аналіз поведінкових проявів емоцій

Як видно з табл. 2.2, у дослідженні було використано поєднання кількісних і якісних методів, що забезпечує цілісний підхід до вивчення емоційного стану дітей дошкільного віку. Така методологічна комбінація є обґрунтованою, оскільки дозволяє не лише зафіксувати рівень вираженості окремих показників, а й глибше зрозуміти зміст і характер емоційних переживань дитини, їх прояв у поведінці та взаємодії з оточенням. Використання різних методів дослідження сприяє підвищенню достовірності результатів, оскільки отримані дані взаємно доповнюють і уточнюють один одного.

Застосована методика «Драбинка» була спрямована на визначення рівня самооцінки дитини як важливого компонента її емоційного розвитку. Самооцінка у дошкільному віці виступає своєрідним індикатором внутрішнього самопочуття дитини, її впевненості у власних можливостях та рівня прийняття себе. Отримані за цією методикою результати дозволяють виявити як адекватні, так і завищені чи занижені уявлення дитини про себе, що безпосередньо пов'язано з її емоційним станом [18, с. 49].

Проективна методика «Малюнок сім'ї» дала можливість дослідити глибинні аспекти емоційного життя дитини, зокрема її ставлення до найближчого соціального оточення. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє виявити не лише усвідомлені, а й частково неусвідомлювані переживання, які відображаються у символічній формі через малюнок. Аналіз

просторового розміщення фігур, їхніх розмірів, деталей, а також емоційного забарвлення зображення дає змогу зробити висновки про характер сімейних взаємин, рівень емоційної близькості, наявність внутрішнього напруження або почуття безпеки.

Тест тривожності (адаптація Теммл–Доркі–Амен) було використано для визначення рівня емоційного напруження та тривожності у дітей. Даний показник є одним із ключових у структурі емоційного стану, оскільки відображає ступінь психологічного комфорту або, навпаки, внутрішнього дисбалансу дитини. Виявлення підвищеного рівня тривожності дозволяє своєчасно звернути увагу на можливі труднощі у процесі соціалізації, адаптації до умов освітнього середовища чи особливості сімейного виховання [29, с. 84].

Важливе місце у дослідженні посідав метод спостереження, який доповнив результати психодіагностичних методик і дозволив зафіксувати безпосередні емоційні прояви дітей у природних умовах. Спостереження проводилося під час ігрової діяльності, спілкування з однолітками та взаємодії з дорослими, що дало можливість оцінити емоційний стан у динаміці. Особлива цінність цього методу полягає в тому, що він дає змогу побачити реальну поведінку дитини, яка не завжди повністю відображається у результатах тестування.

Процедура дослідження була організована як послідовний і логічно структурований процес, що включав кілька взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здійснювався відбір психодіагностичного інструментарію, визначалися умови проведення дослідження та організаційні аспекти роботи з дітьми. Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення обраних методик і систематичне спостереження за поведінкою дітей у різних ситуаціях. Аналітичний етап полягав в обробці отриманих даних, їх систематизації та узагальненні з метою виявлення закономірностей і формулювання обґрунтованих висновків [4, с.83].

Таким чином, логіка проведення дослідження була побудована відповідно до вимог наукової обґрунтованості та послідовності, що забезпечило цілісність

емпіричного аналізу. Для більш наочного відображення структури дослідження доцільно представити його основні етапи у вигляді схеми (рис. 2.1), що дозволяє узагальнити послідовність виконання дослідницьких процедур та взаємозв'язок між ними.

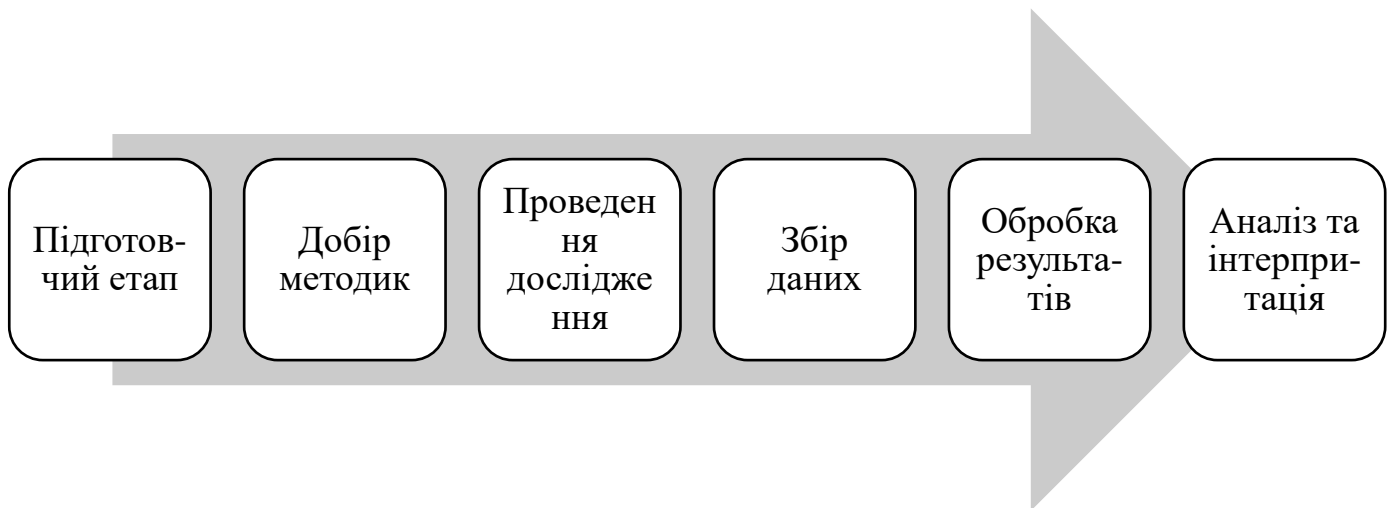


Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження

Представлена на рис. 2.1 структура емпіричного дослідження відображає його послідовний, логічно впорядкований характер, що забезпечує цілісність наукового пошуку та узгодженість усіх його етапів. Кожен із визначених етапів виконує самостійну функцію, водночас перебуваючи у тісному взаємозв'язку з іншими складовими дослідницького процесу, що дозволяє досягти системності у вивченні емоційного стану дітей.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася на основі комплексного підходу, який передбачає поєднання різних методів і методик, спрямованих на всебічне та глибоке вивчення емоційної сфери дошкільників. Такий підхід дозволяє врахувати багатовимірність емоційного стану, який проявляється не лише у внутрішніх переживаннях, а й у поведінкових реакціях, особливостях спілкування та ставленні до соціального оточення [39, с. 74].

Застосування різнопланового психодіагностичного інструментарію сприяє підвищенню об'єктивності дослідження, оскільки дає змогу отримати дані з різних джерел та зіставити їх між собою. У результаті формується більш повна і

достовірною картиною емоційного стану дітей, що дозволяє не обмежуватися поверхневими спостереженнями, а виявляти глибинні психологічні особливості.

Важливим є те, що організація дослідження враховує вікову специфіку дошкільників, їхню підвищену емоційність, чутливість до зовнішніх впливів та залежність від соціального середовища. Саме тому всі процедури проводилися у сприятливих умовах, що забезпечують психологічний комфорт дітей та сприяють прояву природних емоційних реакцій.

Отже, реалізований підхід до організації емпіричного дослідження забезпечує наукову обґрунтованість отриманих результатів, їхню надійність та валідність, що створює необхідне підґрунтя для подальшого аналізу, інтерпретації даних та формулювання узагальнених висновків щодо особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку

Аналіз результатів здійснювався із поєднанням кількісного та якісного підходів, що дозволило не лише визначити рівні окремих показників, а й розкрити змістові особливості емоційної сфери дітей, їхні поведінкові прояви та внутрішні переживання.

Застосування кількісного аналізу дало можливість встановити співвідношення різних рівнів досліджуваних показників, тоді як якісний аналіз сприяв глибшому розумінню психологічних особливостей емоційного стану, індивідуальних відмінностей та специфіки реагування дітей у різних ситуаціях. Такий підхід забезпечує більш повне й об'єктивне висвітлення результатів дослідження, дозволяє уникнути однобічності у трактуванні отриманих даних і створює підґрунтя для їх подальшої інтерпретації [5, с. 39].

Основна увага в процесі аналізу була зосереджена на визначенні рівня емоційного благополуччя дітей, ступеня вираженості тривожності, особливостей самооцінки, а також характеру емоційних проявів у поведінці.

Вивчення зазначених показників у їх взаємозв'язку дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоційний стан дошкільників та виявити як сприятливі тенденції розвитку, так і потенційні труднощі, що можуть потребувати психологічної уваги.

Першим етапом аналізу результатів стало дослідження рівня тривожності як одного з ключових показників емоційного стану дитини. Тривожність у дошкільному віці виступає важливим індикатором психологічного благополуччя, оскільки відображає ступінь внутрішнього напруження, відчуття безпеки та впевненості у взаємодії з навколишнім середовищем. Підвищений рівень тривожності може свідчити про труднощі адаптації, емоційну нестабільність або вплив несприятливих факторів розвитку [5, с. 37].

Результати діагностики тривожності, отримані за допомогою методики Темпл–Доркі–Амен, подано в табл. 2.3, що дозволяє наочно простежити розподіл дітей за рівнями тривожності та здійснити їх подальший аналіз.

Таблиця 2.3

Рівень тривожності дітей дошкільного віку

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Високий	12	24%
Середній	23	46%
Низький	15	30%

Як видно з табл. 2.3, у структурі досліджуваної вибірки переважає середній рівень тривожності, який виявлено у 46% дітей. Такий показник загалом відповідає віковим особливостям дошкільного періоду, оскільки певний рівень тривожності є природною складовою психічного розвитку дитини. У цьому віці діти активно пізнають соціальне середовище, стикаються з новими вимогами та ситуаціями взаємодії, що може супроводжуватися помірним емоційним напруженням. Водночас середній рівень тривожності зазвичай не перешкоджає нормальному функціонуванню дитини, а в окремих випадках навіть може виконувати адаптаційну функцію, мобілізуючи її поведінку.

Разом із тим привертає увагу той факт, що майже чверть досліджуваних дітей (24%) характеризується високим рівнем тривожності. Такий результат може свідчити про наявність внутрішнього емоційного напруження, підвищеної чутливості до оцінки з боку дорослих і однолітків, невпевненості у власних можливостях або труднощів у процесі соціальної адаптації. Високий рівень тривожності у дошкільному віці нерідко пов'язаний із особливостями сімейного виховання, надмірною вимогливістю, нестачею емоційної підтримки або нестабільністю соціального середовища. Такі діти можуть проявляти замкнутість, уникнення нових ситуацій, підвищену настороженість або, навпаки, емоційну нестійкість.

Низький рівень тривожності, який виявлено у 30% дітей, свідчить про відносно сприятливий емоційний стан, наявність відчуття психологічної безпеки та довіри до навколишнього середовища. Діти з таким рівнем тривожності, як правило, характеризуються більшою впевненістю, відкритістю у спілкуванні, здатністю до активної взаємодії з однолітками та дорослими. Водночас варто враховувати, що надто низький рівень тривожності інколи може супроводжуватися недостатньою чутливістю до соціальних норм або зниженим рівнем самоконтролю, однак у більшості випадків він є показником емоційного благополуччя.

Загалом отримані результати свідчать про неоднорідність емоційного стану дітей дошкільного віку та наявність як адаптивних, так і потенційно проблемних проявів. Виявлена частка дітей із підвищеним рівнем тривожності вказує на необхідність більш детального аналізу чинників, що впливають на їхній емоційний стан, а також підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки [7, с. 83].

Графічне відображення результатів (рис. 2.2) наочно демонструє співвідношення рівнів тривожності серед дітей, що полегшує сприйняття отриманих даних і дозволяє чіткіше простежити загальні тенденції у структурі емоційного стану досліджуваної групи.

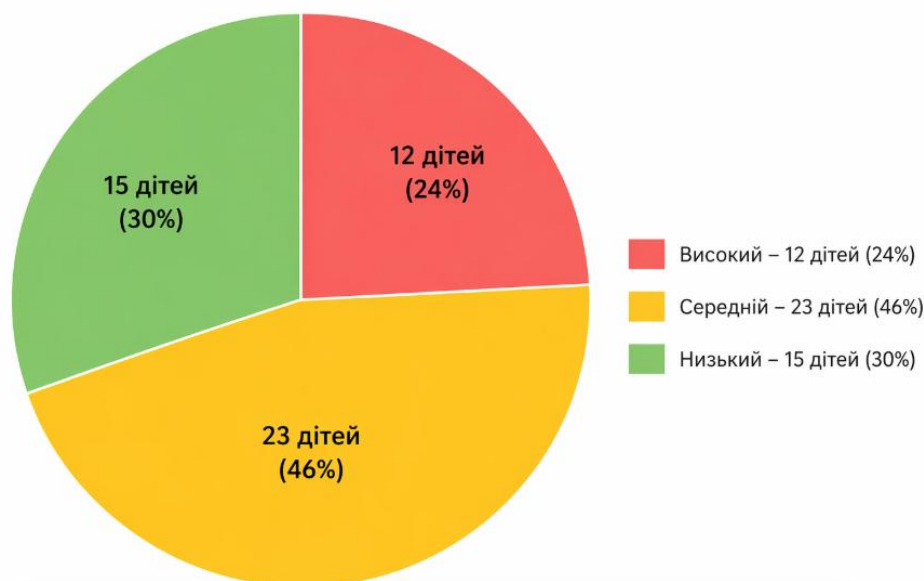


Рис. 2.2. Рівень тривожності дітей дошкільного віку

Аналіз результатів дослідження самооцінки є важливим етапом у вивченні емоційного стану дітей дошкільного віку, оскільки саме самооцінка виступає одним із ключових компонентів особистісного розвитку та тісно пов'язана з емоційним благополуччям дитини. Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня самооцінки за допомогою методики «Драбинка», яка дозволяє виявити уявлення дитини про себе, своє місце серед інших та ступінь задоволеності власними якостями.

Таблиця 2.4

Рівень самооцінки дошкільників

Рівень самооцінки	Кількість дітей	%
Високий	18	36%
Адекватний	20	40%
Занижений	12	24%

Як свідчать дані, представлені в табл. 2.4, найбільша частка дітей (40%) має адекватний рівень самооцінки. Такий результат можна розглядати як позитивну тенденцію, оскільки адекватна самооцінка є показником гармонійного особистісного розвитку, здатності дитини об'єктивно оцінювати свої можливості, а також свідчить про наявність сприятливого емоційного фону.

Діти з адекватною самооцінкою, як правило, більш упевнені у собі, відкриті до взаємодії, здатні до конструктивного спілкування та легше адаптуються до нових умов.

Водночас значна частина дітей (24%) характеризується заниженим рівнем самооцінки. Такий показник може свідчити про внутрішню невпевненість, підвищену чутливість до оцінки з боку дорослих, страх помилки або негативний досвід взаємодії у соціальному середовищі. Занижена самооцінка нерідко супроводжується тривожністю, замкнутістю, уникненням складних ситуацій, що в подальшому може ускладнювати процес соціалізації дитини. Важливим є те, що такі особливості можуть формуватися під впливом сімейного виховання, зокрема надмірної критики, недостатньої підтримки або порівняння з іншими дітьми.

Досить високою є також частка дітей із високим рівнем самооцінки (36%). На перший погляд, цей показник може свідчити про впевненість у собі та позитивне самосприйняття, проте в умовах дошкільного віку він не завжди є однозначно позитивним. У ряді випадків завищена самооцінка може мати компенсаторний характер і виступати як захисна реакція на внутрішню невпевненість або нестачу емоційної підтримки. Такі діти можуть демонструвати прагнення до домінування, потребу у постійному схваленні або труднощі у прийнятті критики [5, с.83].

Загалом отримані результати свідчать про неоднорідність розвитку самооцінки у дітей дошкільного віку та підтверджують її тісний зв'язок із емоційним станом. Співвідношення різних рівнів самооцінки дозволяє припустити, що у частини дітей існують певні емоційні труднощі, які можуть проявлятися у вигляді тривожності, невпевненості або нестабільності поведінки.

Графічне відображення результатів (рис. 2.3) наочно демонструє розподіл дітей за рівнями самооцінки, що дозволяє краще простежити загальні тенденції та співвідношення показників у досліджуваній групі.

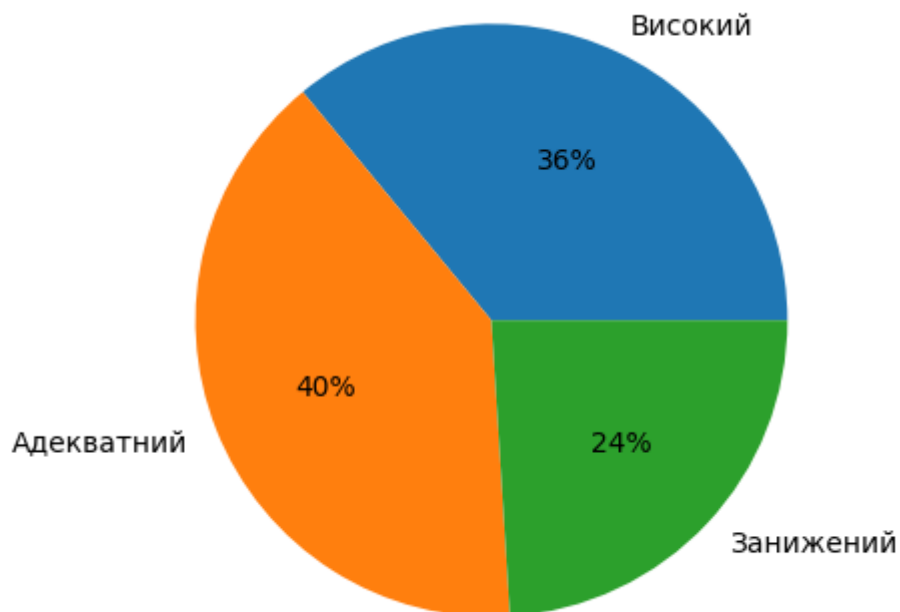


Рис. 2.3. Рівень самооцінки дошкільників

Аналіз результатів проєктивної методики «Малюнок сім'ї» дозволяє глибше зрозуміти емоційне ставлення дітей до найближчого соціального оточення, оскільки саме сім'я є базовим середовищем формування емоційної сфери дитини. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона дає змогу виявити не лише усвідомлені уявлення дитини про родину, а й приховані переживання, емоційні зв'язки та внутрішні конфлікти, які можуть не проявлятися у відкритій поведінці.

Таблиця 2.5

Рівень емоційного благополуччя у сімейних відносинах

Показник	Кількість дітей	%
Емоційне благополуччя	28	6%
Часткове напруження	14	8%
Емоційний дискомфорт	8	16%

Як свідчать результати, представлені в табл. 2.5, більшість дітей (56%) характеризуються емоційним благополуччям у сімейних відносинах. Це проявляється у позитивному ставленні до членів родини, відчутті емоційної

близькості, наявності довіри та психологічної безпеки. Як правило, у малюнках таких дітей простежується цілісність сімейної системи, зображення всіх значущих осіб, їхня просторово близька взаємодія, використання світлих кольорів і гармонійних образів. Подібні характеристики свідчать про сприятливий емоційний клімат у родині, що позитивно впливає на загальний розвиток дитини.

Водночас у 28% дітей виявлено ознаки часткового емоційного напруження. Це може проявлятися у певній дистанційованості між членами сім'ї на малюнку, недостатній деталізації окремих фігур, вибіркового зображенні родичів або використанні контрастних кольорів. Такий результат може свідчити про наявність окремих труднощів у взаєминах, епізодичних конфліктів або недостатньої емоційної включеності дорослих у життя дитини. У більшості випадків ці прояви не мають критичного характеру, однак потребують уваги з боку дорослих і можуть бути важливим сигналом щодо необхідності покращення емоційного контакту в родині.

Особливої уваги потребує група дітей (16%), у яких виявлено ознаки емоційного дискомфорту. У їхніх малюнках можуть бути відсутні окремі члени сім'ї, спостерігатися значна віддаленість фігур, спотворення образів, використання темних або агресивних кольорів. Такі особливості можуть свідчити про внутрішню напруженість, переживання тривоги, почуття відчуженості або нестачу емоційної підтримки. У деяких випадках це може бути пов'язано з конфліктами в родині, нестабільністю емоційного середовища або недостатньою увагою до потреб дитини.

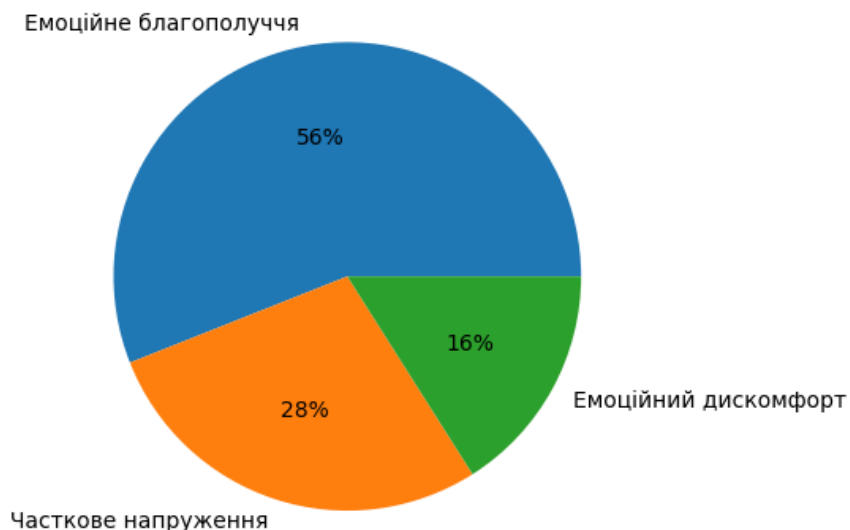


Рис. 2.4. Рівень емоційного благополуччя у сімейних відносинах

Загалом отримані результати підтверджують, що сімейне середовище відіграє визначальну роль у формуванні емоційного стану дошкільника. Позитивний емоційний клімат у родині сприяє розвитку впевненості, відкритості та психологічної стійкості, тоді як напружені або дисгармонійні взаємини можуть виступати джерелом тривожності та емоційного неблагополуччя.

Доповненням до результатів психодіагностичних методик стало спостереження за дітьми, яке дозволило оцінити їхні емоційні прояви у природних умовах, що дало можливість простежити, як внутрішні переживання відображаються у поведінці, спілкуванні та діяльності дітей, а також підтвердити або уточнити результати, отримані за допомогою інших методів дослідження.

Таблиця 2.6

Особливості емоційних проявів дітей

Тип проявів	Кількість дітей	%
Позитивні (активність, радість)	22	4%
Нейтральні	16	2%
Негативні (тривожність, замкнутість)	12	4%

Аналіз даних, представлених у табл. 2.6, свідчить про те, що у більшості дітей переважають позитивні емоційні прояви (44%), що є важливим показником відносно сприятливого емоційного фону досліджуваної групи. Такі прояви, як активність, відкритість, радість, зацікавленість у діяльності та спілкуванні, вказують на достатній рівень психологічного комфорту, емоційної включеності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Позитивний емоційний фон створює сприятливі умови для розвитку особистості дитини, формування соціальних навичок і пізнавальної активності.

Разом із тим варто звернути увагу на те, що 32% дітей демонструють нейтральні емоційні прояви. Такий результат може свідчити як про емоційну врівноваженість і стриманість, так і про недостатню вираженість емоцій або певну пасивність у взаємодії. У деяких випадках нейтральність може бути проявом адаптації до умов середовища, однак за певних обставин вона також може вказувати на труднощі у вираженні почуттів або знижену емоційну залученість [44, с.93].

Окрему увагу привертає група дітей (24%), які демонструють негативні емоційні прояви, зокрема тривожність, замкнутість, емоційну нестійкість або схильність до уникнення взаємодії. Такий показник є досить значущим і потребує додаткового аналізу, оскільки він може свідчити про наявність внутрішнього напруження, труднощів у соціалізації або несприятливих умов розвитку. Важливо зазначити, що ці результати узгоджуються з даними щодо рівня тривожності, де також було виявлено групу дітей із підвищеними показниками. Така кореляція підтверджує взаємозв'язок між внутрішніми емоційними переживаннями та їх зовнішніми поведінковими проявами.



Рис. 2.5. Особливості емоційних проявів дітей

Для більш глибокого розуміння загальної картини емоційного стану дітей було здійснено узагальнення всіх отриманих показників. Такий підхід дозволяє інтегрувати результати різних методик і визначити загальний рівень емоційного благополуччя досліджуваної групи, що є підґрунтям для подальшої інтерпретації та формулювання висновків.

Таблиця 2.7

Загальний рівень емоційного стану дітей

Рівень	Кількість дітей	%
Сприятливий	21	2%
Середній	19	8%
Несприятливий	10	10%

Як видно з табл. 2.7, узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє визначити загальний рівень емоційного стану дітей дошкільного віку та виявити основні тенденції його прояву. Найбільша частка дітей (42%) характеризується сприятливим емоційним станом, що свідчить про наявність позитивного емоційного фону, відчуття психологічного комфорту, емоційної стабільності та достатнього рівня адаптації до умов соціального середовища. Такі діти, як правило, демонструють відкритість у спілкуванні, активність у

діяльності, здатність до встановлення контактів і адекватне реагування на вимоги дорослих.

Водночас значна частина досліджуваних (38%) має середній рівень емоційного стану. Цей показник відображає відносну емоційну рівновагу, однак може супроводжуватися ситуативними труднощами, пов'язаними з адаптацією, взаємодією з однолітками або реакцією на вимоги дорослих. У цьому випадку емоційний стан дітей є нестійким і може змінюватися залежно від умов середовища, характеру міжособистісних взаємин та індивідуальних особливостей [39, с.85].

Особливої уваги заслуговує група дітей (20%), у яких виявлено несприятливий емоційний стан. Для цих дітей характерними є підвищений рівень тривожності, занижена або нестабільна самооцінка, а також наявність негативних емоційних проявів у поведінці. Такі особливості можуть свідчити про внутрішнє емоційне напруження, труднощі у процесі соціалізації, недостатню сформованість механізмів емоційної регуляції або вплив несприятливих чинників сімейного чи соціального середовища. Виявлення цієї групи є важливим результатом дослідження, оскільки саме ці діти потребують підвищеної уваги та своєчасної психологічної підтримки.



Рис. 2.6. Загальний рівень емоційного стану дітей

Загалом отримані результати підтверджують, що емоційний стан дітей дошкільного віку має неоднорідний характер і формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють особливості сімейного виховання, соціальне оточення та індивідуально-психологічні характеристики дитини. Співвідношення сприятливого, середнього та несприятливого рівнів свідчить про те, що поряд із позитивними тенденціями розвитку емоційної сфери існують і певні труднощі, які потребують подальшого вивчення та корекції.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що, незважаючи на переважання сприятливого та середнього рівнів емоційного благополуччя, значна частина дітей потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Виявлені особливості емоційного стану зумовлюють необхідність розробки та впровадження психокорекційних і розвивальних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та створення сприятливого емоційного середовища як у закладі дошкільної освіти, так і в сім'ї.

2.3. Інтерпретація отриманих результатів та виявлення психологічних особливостей емоційного стану

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку передбачає узагальнення отриманих даних, виявлення взаємозв'язків між показниками та визначення психологічних особливостей емоційного розвитку досліджуваної групи.

Аналіз результатів показав, що емоційний стан дітей дошкільного віку є неоднорідним і характеризується поєднанням як сприятливих, так і потенційно проблемних проявів. Більшість дітей демонструє середній або сприятливий рівень емоційного благополуччя, що відповідає віковим нормам розвитку. Водночас наявність групи дітей із підвищеною тривожністю, заниженою

самооцінкою та ознаками емоційного дискомфорту свідчить про існування факторів ризику, які впливають на їхній психоемоційний стан [11, с. 93].

Одним із ключових результатів дослідження є виявлення значної частки дітей із середнім рівнем тривожності та наявністю групи з високим рівнем тривожності. Це дозволяє стверджувати, що для дошкільного віку характерним є певний рівень емоційного напруження, пов'язаний із процесами соціалізації, адаптації до вимог дорослих, необхідністю взаємодії з однолітками. Водночас високий рівень тривожності у частини дітей може свідчити про недостатню сформованість механізмів емоційної регуляції або несприятливі умови розвитку.

Важливим аспектом інтерпретації є зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою. Отримані результати дають підстави припустити, що діти із заниженою самооцінкою частіше проявляють підвищену тривожність, невпевненість у собі, схильність до уникнення складних ситуацій. Натомість діти з адекватною самооцінкою характеризуються більшою емоційною стійкістю, відкритістю до взаємодії та позитивним емоційним фоном. Таким чином, самооцінка виступає важливим регулятором емоційного стану дошкільника [45, с.33].

Аналіз результатів проективної методики «Малюнок сім'ї» дозволив виявити тісний зв'язок між емоційним станом дитини та особливостями сімейного середовища. Діти, які демонструють емоційне благополуччя, як правило, відображають у малюнках позитивне ставлення до членів сім'ї, близькість і включеність у сімейні взаємини. Натомість ознаки емоційного дискомфорту (віддаленість, відсутність значущих фігур, використання темних кольорів, спотворення образів) можуть свідчити про внутрішню напруженість, почуття тривоги або недостатність емоційної підтримки.

Результати спостереження підтверджують дані психодіагностики та дозволяють зробити висновок про поведінкові прояви емоційного стану. Діти з позитивним емоційним фоном проявляють активність, ініціативність, доброзичливість у спілкуванні. Натомість діти з негативними емоційними

проявами характеризуються замкнутістю, підвищеною збудливістю або агресивністю, що свідчить про труднощі в емоційній саморегуляції [45, с. 64].

Для узагальнення виявлених закономірностей доцільно представити основні психологічні особливості емоційного стану дошкільників.

Таблиця 2.8

Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку

Показник	Характеристика
Емоційна нестійкість	Швидка зміна настрою, імпульсивність
Залежність від дорослого	Орієнтація на оцінку та підтримку
Вплив самооцінки	Зв'язок із впевненістю та тривожністю
Роль сім'ї	Визначає базове почуття безпеки
Недостатня саморегуляція	Труднощі контролю емоцій

Як видно з табл. 2.8, емоційний стан дітей дошкільного віку характеризується низкою специфічних психологічних особливостей, які зумовлені як віковими закономірностями розвитку, так і впливом соціального середовища. На цьому етапі онтогенезу емоційна сфера дитини ще перебуває у стадії становлення, що визначає її динамічність, чутливість до зовнішніх впливів та недостатню стійкість.

Однією з найбільш характерних рис є емоційна нестійкість, яка проявляється у швидкій зміні настрою, імпульсивності реакцій та безпосередності емоційних проявів. Діти дошкільного віку часто реагують на події ситуативно, їхні емоції можуть різко змінюватися залежно від обставин, що пояснюється недостатньою сформованістю механізмів самоконтролю та переважанням афективних форм реагування.

Важливою особливістю є також залежність від дорослого, яка проявляється в орієнтації дитини на оцінку, схвалення та підтримку з боку значущих осіб. У цьому віці дорослий виступає основним джерелом соціальних норм і критеріїв оцінки, тому його реакції безпосередньо впливають на емоційний стан дитини. Позитивне підкріплення сприяє формуванню

впевненості та емоційної стабільності, тоді як надмірна критика або відсутність уваги можуть викликати тривожність і невпевненість [45, с. 89].

Окрему роль відіграє самооцінка, яка тісно пов'язана з емоційним станом дитини. Результати дослідження підтверджують, що діти з адекватною самооцінкою характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, тоді як занижена самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю та уникненням активної взаємодії. Завищена самооцінка, у свою чергу, може мати компенсаторний характер і виступати як захисний механізм.

Визначальним чинником формування емоційного стану виступає сімейне середовище, яке закладає основу базового почуття безпеки або, навпаки, формує передумови для виникнення емоційного напруження. Характер взаємин у родині, стиль виховання, рівень емоційної підтримки безпосередньо впливають на розвиток емоційної сфери дитини, її здатність довіряти оточенню та відкрито виражати власні переживання [20, с. 84].

Ще однією важливою особливістю є недостатній рівень розвитку саморегуляції, що проявляється у труднощах контролю емоцій, імпульсивності поведінки та залежності від зовнішніх впливів. Діти ще не володіють достатніми навичками усвідомлення та регуляції власних переживань, що зумовлює потребу у підтримці з боку дорослих у процесі формування емоційної компетентності.

Важливим результатом дослідження є встановлення взаємозв'язку між різними показниками емоційного стану. Зокрема, підвищений рівень тривожності часто поєднується із заниженою самооцінкою та негативними емоційними проявами, тоді як сприятливий емоційний стан корелює з адекватною самооцінкою, позитивним сімейним кліматом і більш розвиненими навичками саморегуляції. Така взаємозалежність свідчить про системний характер емоційного розвитку дитини та необхідність його комплексного вивчення [34, с.49].

Для більш наочного відображення цих взаємозв'язків доцільно представити їх у вигляді узагальнюючої схеми (схема 2.2), яка демонструє

взаємодію основних показників емоційного стану та дозволяє краще зрозуміти механізми їх формування і прояву.



Рис. 2.7. Взаємозв'язок показників емоційного стану

Представлена на рис. 2.7 схема наочно відображає складний і багатовимірний характер формування емоційного стану дитини, підкреслюючи тісний взаємозв'язок між внутрішніми психологічними особливостями та зовнішніми умовами розвитку. Вона демонструє, що жоден із показників не існує ізольовано, а функціонує у системі взаємного впливу, де зміни одного компонента неминуче позначаються на інших. Особливо чітко простежується роль сімейного середовища як базового чинника, що формує почуття безпеки, довіри до світу та визначає характер емоційного досвіду дитини. Не менш значущою є самооцінка, яка виступає внутрішнім регулятором емоційного стану, впливаючи на впевненість у собі, рівень тривожності та особливості поведінкових реакцій.

Аналіз отриманих результатів у їх взаємозв'язку дозволяє зробити висновок про те, що емоційний стан дітей дошкільного віку має виражений варіативний характер і формується під впливом комплексу взаємодіючих чинників. З одного боку, у більшості дітей спостерігаються сприятливі або відносно стабільні емоційні прояви, що свідчить про загалом позитивні умови

розвитку. З іншого боку, наявність групи дітей із підвищеним рівнем тривожності, заниженою самооцінкою та ознаками емоційного дискомфорту вказує на існування певних труднощів, які можуть ускладнювати процес соціалізації та особистісного становлення [50, с. 75].

Важливо підкреслити, що виявлені особливості значною мірою пов'язані з недостатнім рівнем сформованості механізмів емоційної саморегуляції, що є природним для дошкільного віку, але водночас потребує цілеспрямованого розвитку. Діти ще не володіють достатніми навичками усвідомлення власних переживань і керування ними, що зумовлює їхню залежність від зовнішньої підтримки з боку дорослих та підвищену чутливість до умов соціального середовища.

Таким чином, результати дослідження не лише дозволяють охарактеризувати емоційний стан дітей дошкільного віку, а й окреслюють проблемні зони, які потребують психологічної уваги. Отримані дані виступають важливим підґрунтям для розробки цілеспрямованих психокорекційних і розвивальних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції та створення сприятливого емоційного середовища. Саме ці напрями роботи будуть детально розглянуті у наступному розділі дослідження, де буде представлено програму оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дослідження було здійснено комплексне емпіричне вивчення емоційного стану дітей дошкільного віку, що дозволило не лише отримати кількісні показники окремих його складових, а й розкрити їх змістові та психологічні особливості у контексті реального функціонування дитини. Проведене дослідження базувалося на поєднанні взаємодоповнюючих методів, що забезпечило цілісність отриманих результатів та підвищило їхню достовірність.

Аналіз рівня тривожності показав, що для більшості дітей характерний середній рівень емоційного напруження, який можна вважати віковою нормою, оскільки він пов'язаний із процесами адаптації та соціалізації. Водночас виявлення значної частки дітей із високим рівнем тривожності свідчить про наявність внутрішнього емоційного дискомфорту, що може бути зумовлений як індивідуальними особливостями розвитку, так і впливом несприятливих соціально-психологічних чинників. Це вказує на необхідність своєчасного виявлення та корекції таких проявів з метою попередження їх закріплення у подальшому розвитку.

Дослідження самооцінки дозволило встановити, що лише частина дітей має адекватне уявлення про себе, тоді як інші демонструють або занижену, або завищену самооцінку. Занижена самооцінка супроводжується невпевненістю, тривожністю та схильністю до уникнення активної взаємодії, тоді як завищена може виступати як компенсаторний механізм і не завжди свідчить про реальну впевненість дитини у власних можливостях. Отримані результати підтверджують тісний зв'язок між самооцінкою та емоційним станом, що підкреслює її значущість як регулятора поведінки і внутрішніх переживань.

Результати проективної методики дозволили виявити особливості емоційного ставлення дітей до сім'ї та показали, що саме сімейне середовище є одним із визначальних чинників формування емоційного благополуччя. Позитивні сімейні взаємини сприяють формуванню почуття безпеки, довіри та емоційної стабільності, тоді як наявність напруження або дискомфорту у родині може відображатися у внутрішніх переживаннях дитини та впливати на її поведінку. Це підтверджує важливість урахування сімейного контексту при оцінці емоційного стану дошкільників.

Спостереження за поведінкою дітей дало можливість зафіксувати реальні емоційні прояви у природних умовах та доповнило результати психодіагностичних методик. Встановлено, що поряд із позитивними емоційними проявами, які переважають у більшості дітей, існує група дошкільників із вираженими негативними реакціями, такими як тривожність,

замкнутість або емоційна нестійкість. Це свідчить про неоднорідність емоційного розвитку та підтверджує необхідність індивідуального підходу у роботі з дітьми.

Узагальнення всіх отриманих показників дозволило визначити загальний рівень емоційного стану дітей та встановити, що поряд із сприятливими тенденціями розвитку існує значна частка дітей із середнім і несприятливим рівнем емоційного благополуччя. Це означає, що хоча більшість дітей демонструє відносно стабільний емоційний стан, значна частина потребує додаткової психологічної підтримки.

Інтерпретація результатів показала, що емоційний стан дітей дошкільного віку формується під впливом взаємодії різних чинників, серед яких провідне місце займають особливості сімейного виховання, рівень розвитку самооцінки та сформованість навичок емоційної саморегуляції. Виявлено, що підвищена тривожність, занижена самооцінка та негативні емоційні прояви взаємопов'язані між собою і утворюють комплекс характеристик, які можуть ускладнювати процес соціалізації дитини.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що емоційний стан дітей дошкільного віку є динамічним, варіативним і чутливим до впливу соціального середовища. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи, спрямованої на розвиток емоційної сфери, формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності. Отримані дані створюють наукове підґрунтя для розробки програми психокорекції та оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку, що обґрунтовує перехід до наступного розділу дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Теоретичні засади психологічної підтримки емоційного розвитку дошкільників

Проблема психологічної підтримки емоційного розвитку дітей дошкільного віку набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, оскільки саме в цьому віковому періоді закладаються основи емоційного благополуччя, здатності до саморегуляції, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. Як показали результати проведеного емпіричного дослідження, значна частина дітей має ознаки емоційної нестійкості, підвищеної тривожності або труднощів у саморегуляції, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

У сучасній психології психологічна підтримка розглядається як система цілеспрямованих впливів, спрямованих на створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості, зокрема її емоційної сфери. У контексті дошкільного віку вона передбачає не лише корекцію негативних емоційних станів, а й розвиток позитивного емоційного досвіду, формування здатності до розуміння та регуляції власних переживань [20, с. 74].

Теоретичною основою психологічної підтримки емоційного розвитку дошкільників є положення культурно-історичної теорії розвитку, діяльнісного підходу та гуманістичної психології. Відповідно до цих підходів, емоційний розвиток дитини відбувається у процесі взаємодії з соціальним середовищем, у спільній діяльності з дорослими та однолітками, а також через засвоєння культурно зумовлених способів вираження та регуляції емоцій.

Важливим принципом психологічної підтримки є принцип емоційної безпеки, який передбачає створення таких умов, за яких дитина відчуває себе

захищеною, прийнятою та зрозумілою. Саме відчуття безпеки є базою для формування довіри до світу та позитивного емоційного фону.

Не менш значущим є принцип індивідуального підходу, що враховує особливості темпераменту, рівень розвитку емоційної сфери, життєвий досвід та потреби кожної дитини. Оскільки емоційні прояви у дошкільників є різноманітними, універсальні методи не завжди є ефективними без адаптації до конкретної дитини [4, с. 93].

Для систематизації основних принципів психологічної підтримки доцільно представити їх у вигляді табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Основні принципи психологічної підтримки емоційного розвитку дошкільників

Принцип	Зміст	Практичне значення
Емоційної безпеки	Створення атмосфери довіри та прийняття	Зниження тривожності
Індивідуального підходу	Враховання особливостей дитини	Підвищення ефективності впливу
Позитивного підкріплення	Заохочення позитивних емоцій	Формування впевненості
Активності	Залучення до діяльності	Розвиток емоційної сфери
Системності	Комплексний підхід	Стійкий результат

Як видно з табл. 3.1, ефективна психологічна підтримка дітей дошкільного віку не може ґрунтуватися на одному окремому підході чи методі, а передбачає цілісну систему взаємопов'язаних принципів, які забезпечують гармонійний розвиток емоційної сфери. Їх поєднання створює умови для формування у дитини відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності, що є основою її подальшого психічного розвитку. Важливо, що реалізація цих принципів має бути послідовною та узгодженою як у сімейному середовищі, так і в умовах закладу дошкільної освіти.

Однією з ключових умов оптимізації емоційного стану дітей є організація сприятливого психологічного середовища, яке виступає базовим контекстом для

формування емоційного благополуччя. Таке середовище передбачає не лише відсутність негативних впливів, а й активне створення атмосфери емоційної підтримки, довіри та взаєморозуміння. У сім'ї це проявляється через теплі емоційні стосунки, чуйність до потреб дитини, стабільність взаємодії та послідовність виховних впливів. У закладі дошкільної освіти важливими є доброзичливе ставлення педагогів, прийняття індивідуальних особливостей кожної дитини, створення ситуацій успіху та підтримка її активності [45, с. 83].

Суттєве значення має також стиль взаємодії дорослого з дитиною. Надмірний контроль, критика або ігнорування емоційних потреб можуть призводити до підвищення тривожності, формування невпевненості та емоційної замкнутості. Натомість підтримка ініціативності, визнання досягнень, уважне ставлення до переживань дитини сприяють розвитку позитивної самооцінки та емоційної стійкості. У цьому контексті особливо важливим є баланс між вимогливістю та емоційною підтримкою, який дозволяє дитині відчувати як межі допустимої поведінки, так і прийняття з боку дорослого.

Отже, психологічні умови оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку мають комплексний характер і включають як особливості соціального середовища, так і специфіку взаємодії дорослого з дитиною. Для більш системного уявлення про ці умови доцільно представити їх у вигляді узагальненої таблиці 3.2, яка відображає основні напрями психологічного впливу та їх значення у розвитку емоційної сфери дошкільників.

Таблиця 3.2

Психологічні умови оптимізації емоційного стану дітей

Умова	Характеристика	Результат
Емоційна підтримка	Прийняття, увага, турбота	Зниження тривожності
Позитивна взаємодія	Довіра, співпраця	Формування впевненості
Розвивальне середовище	Ігри, творчість	Розвиток емоцій
Стабільність	Чіткий режим, передбачуваність	Почуття безпеки

Аналіз даних, представлених у табл. 3.2, дає підстави стверджувати, що психологічні умови виступають визначальним чинником у формуванні емоційного стану дитини дошкільного віку. Саме від якості цих умов залежить, наскільки гармонійно відбувається розвиток емоційної сфери, чи формується у дитини відчуття безпеки, довіри до світу та здатність адекватно реагувати на життєві ситуації. Сприятливі психологічні умови створюють основу для виникнення позитивних емоцій, розвитку впевненості у собі, відкритості до взаємодії, тоді як їх недостатність або порушення можуть призводити до накопичення негативних переживань, підвищення тривожності та емоційної нестійкості.

Особливе значення у процесі психологічної підтримки має діяльність дитини, яка виступає природним середовищем для розвитку та вираження емоцій. У дошкільному віці провідною діяльністю є гра, яка виконує не лише розважальну, а й глибоку розвивальну функцію. Саме в ігровій взаємодії дитина має можливість проживати різноманітні емоційні стани, відтворювати соціальні ролі, моделювати ситуації взаємодії та знаходити способи емоційного реагування. Через гру відбувається поступове усвідомлення власних переживань, формуються первинні навички їх регуляції [34, с. 84].

Не менш важливими є такі види діяльності, як творчість і спілкування. У процесі малювання, ліплення, музичної діяльності дитина отримує можливість виразити внутрішні переживання у символічній формі, що сприяє емоційному розвантаженню та зниженню напруження. Спілкування з однолітками та дорослими, у свою чергу, забезпечує розвиток емпатії, вміння розуміти емоційний стан інших людей, а також формує соціально прийнятні способи емоційного реагування. Саме у взаємодії дитина вчиться співпереживати, домовлятися, вирішувати конфлікти та регулювати власну поведінку.

Таким чином, діяльність виступає не лише засобом прояву емоцій, а й важливим механізмом їх розвитку та корекції. Вона забезпечує природний і ненасильницький шлях формування емоційної компетентності, що є особливо важливим у дошкільному віці.

Для більш системного узагальнення теоретичних засад психологічної підтримки емоційного розвитку доцільно представити їх у вигляді схеми (рис. 3.1), яка відображає взаємозв'язок основних компонентів цього процесу, їхню структуру та логіку впливу на формування емоційної сфери дитини.

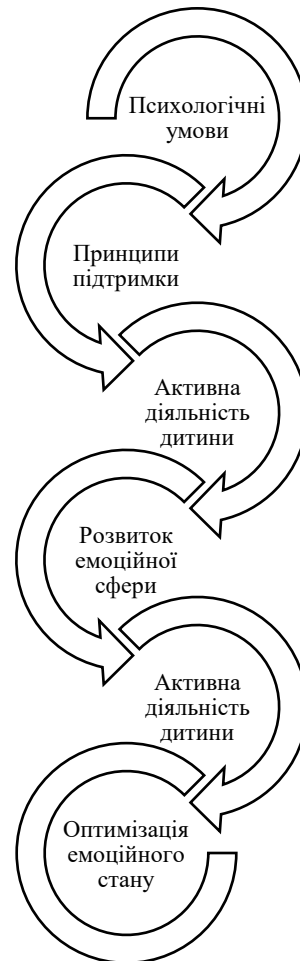


Рис. 3.1. Система психологічної підтримки емоційного розвитку

Отже, представлена на рис. 3.1 система психологічної підтримки емоційного розвитку дошкільників відображає її комплексний і багаторівневий характер, у якому поєднуються різні напрями впливу на особистість дитини. Вона демонструє, що ефективна підтримка не обмежується окремими заходами, а передбачає цілісну організацію взаємодії між дитиною, дорослими та соціальним середовищем, у межах якої враховуються як зовнішні умови розвитку, так і внутрішні психологічні особливості.

Психологічна підтримка емоційного розвитку дошкільників постає як складна система, що включає взаємопов'язані принципи, умови та методи, спрямовані на формування емоційного благополуччя дитини. Її ефективність значною мірою залежить від узгодженості дій усіх учасників освітнього процесу, насамперед батьків і педагогів, а також від їх здатності створювати атмосферу емоційної безпеки, прийняття та підтримки [34, с. 85].

Важливою складовою цієї системи є створення сприятливого психологічного середовища, у якому дитина відчуває себе захищеною, значущою та емоційно прийнятою. Саме в таких умовах формується довіра до світу, знижується рівень тривожності та з'являється готовність до відкритого вираження власних переживань. Не менш суттєвим є врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, зокрема її темпераменту, рівня емоційної чутливості, попереднього досвіду та особливостей сімейного виховання. Це дозволяє будувати взаємодію на засадах особистісно орієнтованого підходу та забезпечує більш ефективний вплив на розвиток емоційної сфери.

Активне залучення дитини до різних видів діяльності, передусім гри, творчості та спілкування, виступає важливим механізмом психологічної підтримки. Саме в діяльності дитина не лише виражає свої емоції, а й поступово навчається їх усвідомлювати, контролювати та трансформувати у соціально прийнятні форми. Таким чином, психологічна підтримка емоційного розвитку є не одноразовим впливом, а безперервним процесом, спрямованим на формування емоційної компетентності, що забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини та її успішну соціалізацію.

3.2. Програма психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку

З огляду на результати проведеного емпіричного дослідження, які виявили наявність у частини дітей підвищеного рівня тривожності, заниженої

або нестабільної самооцінки, а також недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції, постає об'єктивна необхідність у цілеспрямованому психологічному впливі. Такі особливості емоційного стану можуть ускладнювати процес соціалізації дитини, впливати на її поведінку, взаємодію з однолітками та дорослими, а також на загальний рівень психологічного благополуччя. У зв'язку з цим доцільним є розроблення спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію емоційного стану дітей дошкільного віку [34, с. 95].

Метою програми є цілісний розвиток емоційної сфери дитини, який передбачає не лише зниження рівня тривожності, а й формування здатності до усвідомлення, вираження та регуляції власних емоцій. Важливим аспектом є також підвищення загального рівня емоційного благополуччя, що проявляється у відчутті внутрішньої рівноваги, впевненості у собі та позитивного ставлення до навколишнього світу.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання низки взаємопов'язаних завдань, які охоплюють основні напрями розвитку емоційної сфери дошкільника. Передусім йдеться про розвиток здатності до розпізнавання та адекватного вираження емоцій, що є базою для формування емоційної компетентності. Не менш важливим є формування позитивної та адекватної самооцінки, яка забезпечує впевненість дитини у власних можливостях і сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження. Окремий акцент робиться на зниженні рівня тривожності як одному з ключових показників емоційного неблагополуччя. Значна увага приділяється розвитку емпатії та навичок ефективного спілкування, що забезпечують гармонійну взаємодію з оточенням. Водночас важливим завданням є формування навичок емоційної саморегуляції, які дозволяють дитині контролювати власні емоційні реакції та адаптувати свою поведінку до різних життєвих ситуацій.

Розроблена програма ґрунтується на низці принципів, які визначають її зміст і способи реалізації. Принцип системності передбачає послідовну та логічно впорядковану організацію роботи, що забезпечує взаємозв'язок усіх її

компонентів. Принцип доступності орієнтує на відповідність змісту програми віковим та індивідуальним особливостям дітей, що сприяє її ефективному засвоєнню. Надзвичайно важливим є принцип емоційної безпеки, який передбачає створення умов, у яких дитина почувається захищеною та прийнятою, що є необхідною передумовою для відкритого вираження емоцій. Принцип активності дитини акцентує увагу на її залученні до різних видів діяльності як основного засобу розвитку емоційної сфери. Водночас принцип індивідуального підходу забезпечує врахування особливостей кожної дитини, що дозволяє підвищити ефективність психокорекційного впливу [15, с. 84].

З метою більш чіткого представлення змісту та логіки реалізації програми доцільно структурувати її основні компоненти у вигляді таблиці 3.3, яка відображає послідовність етапів, їх змістове наповнення та очікувані результати психокорекційної роботи.

Таблиця 3.3

Структура психокорекційної програми

Параметр	Характеристика
Тривалість	4 тижні
Кількість занять	8 занять
Тривалість заняття	25–30 хв
Форма роботи	Групова
Вік дітей	5–6 років

Розроблена психокорекційна програма передбачає використання комплексу різноманітних методів і форм роботи, які є найбільш ефективними у роботі з дітьми дошкільного віку. Її зміст базується на поєднанні ігрових, арт-терапевтичних та психогімнастичних вправ, що відповідають віковим особливостям дітей, їхній природній потребі у діяльності, емоційному самовираженні та взаємодії з оточенням.

Застосування ігрових методів зумовлене тим, що гра є провідною діяльністю у дошкільному віці та виступає природним середовищем для

розвитку емоційної сфери. У процесі гри дитина має можливість вільно виражати свої почуття, моделювати різні життєві ситуації, освоювати соціальні ролі та знаходити способи емоційного реагування. Це сприяє зниженню внутрішнього напруження, розвитку впевненості та формуванню позитивного емоційного досвіду.

Арт-терапевтичні вправи займають важливе місце у програмі, оскільки дозволяють дитині виражати внутрішні переживання у символічній формі через малювання, ліплення, роботу з кольором та образами. Такий підхід є особливо цінним для дітей, які ще не можуть повною мірою вербалізувати свої емоції. Творча діяльність сприяє емоційному розвантаженню, розвитку уяви, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе [19, с. 75].

Психогімнастичні вправи спрямовані на розвиток емоційної виразності, усвідомлення власних почуттів і станів, а також формування навичок саморегуляції. Через рух, міміку, жести та тілесні відчуття діти вчаться розпізнавати емоції, контролювати їх прояви та адекватно реагувати на різні ситуації, що сприяє розвитку емоційної чутливості, зниженню тривожності та підвищенню загального рівня психологічного комфорту.

Комплексне поєднання зазначених методів забезпечує багатовимірний вплив на емоційну сферу дитини, дозволяючи одночасно розвивати пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти. Важливою перевагою програми є її гнучкість та можливість адаптації до індивідуальних особливостей дітей, що підвищує її практичну ефективність [34, с. 34].

З метою систематизації змісту психокорекційної роботи та визначення послідовності її реалізації доцільно представити тематичний план програми у вигляді таблиці 3.4, яка відображає основні напрями занять, їх змістове наповнення та логіку впровадження.

Таблиця 3.4

Тематичний план психокорекційної програми

№ заняття	Тема	Мета заняття
1	«Знайомство з емоціями»	Формування уявлення про емоції
2	«Радість і сум»	Розпізнавання базових емоцій
3	«Страх і як з ним впоратися»	Зниження тривожності
4	«Я і мої почуття»	Розвиток самоусвідомлення
5	«Дружба і доброта»	Розвиток емпатії
6	«Я впевнений у собі»	Формування самооцінки
7	«Керую своїми емоціями»	Розвиток саморегуляції
8	«Підсумок і закріплення»	Узагальнення результатів

Як видно з табл. 3.4, запропонована психокорекційна програма має чітко вибудовану логічну послідовність, яка забезпечує поступовий і цілеспрямований розвиток емоційної сфери дитини. Її зміст організований таким чином, що на початкових етапах діти ознайомлюються з базовими емоціями, вчать їх розпізнавати та називати, а на наступних — переходять до формування навичок усвідомлення, вираження та регуляції власних емоційних станів. Така поетапність сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу та забезпечує природний розвиток емоційної компетентності.

Кожне заняття в межах програми має чітку та структуровану побудову, що сприяє створенню відчуття стабільності та передбачуваності для дітей. Вступна частина спрямована на емоційне налаштування, створення позитивної атмосфери, встановлення контакту між учасниками та актуалізацію попереднього досвіду. Основна частина є змістовим ядром заняття, у межах якого реалізуються ігрові, арт-терапевтичні та психогімнастичні вправи, спрямовані на досягнення поставленої мети. Заключна частина передбачає рефлексію, підведення підсумків, обговорення переживань і вражень, що дозволяє закріпити отриманий досвід і сприяє розвитку здатності до усвідомлення власних емоцій [36, с.93].

Показовим є приклад заняття, присвяченого темі страху як однієї з найбільш поширених емоцій у дошкільному віці. Його зміст спрямований не

лише на зниження рівня тривожності, а й на формування у дитини відчуття контролю над власними переживаннями. Використання вправи, пов'язаної із зображенням страху, дозволяє винести внутрішні переживання у зовнішній план, зробити їх більш усвідомленими та доступними для опрацювання. Подальша трансформація малюнка сприяє зміні емоційного ставлення до страху, зменшенню його інтенсивності та формуванню позитивного досвіду подолання труднощів. Дихальні вправи, у свою чергу, виконують функцію фізіологічного та емоційного розвантаження, навчають дитину елементарним способам самозаспокоєння.

Очікуваним результатом таких занять є поступове зниження емоційної напруги, підвищення впевненості у собі, розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та керувати ними у різних ситуаціях. Важливим є те, що дитина не просто отримує нові знання, а набуває практичного досвіду емоційної саморегуляції, який може застосовувати у повсякденному житті [19, с. 74].

У межах програми використовується широкий спектр методів психокорекційної роботи, що забезпечують різнобічний вплив на емоційну сферу дитини. Вони поєднують елементи гри, творчості, рухової активності та комунікації, що відповідає природним потребам дошкільників і сприяє ефективності психологічного впливу. Для більш чіткого уявлення про зміст і спрямованість цих методів доцільно представити їх у вигляді узагальнюючої таблиці 3.5, яка систематизує основні підходи до організації психокорекційної роботи з дітьми.

Таблиця 3.5

Методи психокорекційної роботи

Метод	Характеристика	Ефект
Ігрова терапія	Робота через гру	Зниження напруження
Арт-терапія	Малювання, творчість	Вираження емоцій
Психогімнастика	Рухові вправи	Розвиток саморегуляції
Релаксація	Дихальні техніки	Заспокоєння

Застосування зазначених методів у межах психокорекційної програми створює сприятливе та психологічно безпечне середовище, у якому дитина має можливість вільно виражати власні емоції без страху осуду чи покарання. Саме така атмосфера є необхідною передумовою для відкритого прояву почуттів, їх усвідомлення та подальшого опрацювання. В умовах емоційної підтримки та прийняття дитина поступово набуває досвіду позитивної взаємодії, що сприяє зниженню внутрішнього напруження та формуванню впевненості у собі [30, с.84].

Реалізація програми передбачає досягнення низки взаємопов'язаних результатів, які відображають позитивну динаміку розвитку емоційної сфери дошкільників. Передусім очікується зниження рівня тривожності, що проявляється у зменшенні емоційного напруження, страхів і невпевненості. Важливим результатом є підвищення самооцінки, що сприяє формуванню позитивного образу «Я» та більшої впевненості у власних можливостях. Поступово відбувається розвиток емоційної стабільності, що дозволяє дитині більш врівноважено реагувати на різні ситуації та краще контролювати свої емоції.

Не менш значущим є покращення міжособистісних відносин, яке проявляється у здатності до співпраці, розвитку емпатії та конструктивного спілкування з однолітками і дорослими. У процесі занять формуються базові навички емоційної саморегуляції, що дає змогу дитині усвідомлювати свої переживання, керувати ними та обирати адекватні способи реагування у різних життєвих ситуаціях.

Для більш наочного розуміння результатів впливу програми доцільно розглядати їх як послідовний процес, у якому психокорекційні заняття виступають вихідною точкою розвитку емоційної сфери. У ході реалізації програми відбувається поступове формування здатності до саморегуляції та стабілізації самооцінки, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності. Сукупність цих змін призводить до загального покращення емоційного стану дитини, що і є кінцевою метою психокорекційного впливу [34, с. 94].

Отже, запропонована програма психокорекції має комплексний характер і спрямована на гармонійний розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку. Вона враховує їхні вікові та індивідуальні особливості, базується на природних для цього віку видах діяльності та створює умови для набуття позитивного емоційного досвіду. Реалізація програми сприяє не лише подоланню наявних емоційних труднощів, а й формуванню основ емоційної компетентності, що є важливою складовою подальшого особистісного розвитку дитини.

3.3. Практичні рекомендації для батьків та вихователів щодо покращення емоційного стану дітей

Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про те, що емоційний стан дітей дошкільного віку формується під впливом цілого комплексу чинників, серед яких провідне місце займають умови виховання, характер взаємодії з дорослими та організація соціального середовища. Саме тому забезпечення сприятливого емоційного розвитку дитини потребує не лише теоретичного осмислення, а й практичних кроків, спрямованих на оптимізацію цих умов у повсякденному житті. У цьому контексті особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, які можуть бути використані як у сім'ї, так і в закладі дошкільної освіти.

Практичні рекомендації орієнтовані на батьків і вихователів, оскільки саме вони є найближчим соціальним оточенням дитини та безпосередньо впливають на формування її емоційної сфери. Від стилю їхньої взаємодії, рівня емоційної чутливості, здатності розуміти та підтримувати дитину залежить не лише її поточний емоційний стан, а й подальший розвиток особистості загалом.

Однією з найважливіших умов емоційного благополуччя є формування емоційно теплих, довірливих і стабільних стосунків у сім'ї. Дитина повинна відчувати прийняття незалежно від своєї поведінки чи успіхів, мати можливість відкрито виражати свої почуття та бути впевненою, що її емоції будуть почуті й зрозумілі. У зв'язку з цим батькам доцільно приділяти увагу не лише зовнішній

поведінці дитини, а й її внутрішнім переживанням, намагатися зрозуміти причини емоційних реакцій, а не лише реагувати на їх прояви [34, с.84].

Важливим є також розвиток емоційного контакту через спільну діяльність, спілкування, підтримку ініціативності дитини та створення ситуацій успіху. Позитивне підкріплення, щире схвалення та уважне ставлення до досягнень дитини сприяють формуванню адекватної самооцінки та зниженню рівня тривожності. Водночас надмірна критика, порівняння з іншими або ігнорування емоційних потреб можуть негативно впливати на її емоційний стан.

Таким чином, ефективна реалізація психологічної підтримки у сімейному середовищі передбачає не лише дотримання загальних принципів виховання, а й усвідомлене ставлення до емоційного життя дитини. Для більш чіткого та системного представлення рекомендацій для батьків доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці 3.6, яка відображає основні напрями практичної роботи та їх змістове наповнення.

Таблиця 3.6

Рекомендації для батьків

Напрямок	Рекомендації	Очікуваний результат
Емоційна підтримка	Виявляти увагу, турботу, прийняття	Формування почуття безпеки
Спілкування	Обговорювати почуття дитини	Розвиток емоційного інтелекту
Виховання	Уникати жорсткої критики	Зниження тривожності
Режим	Дотримуватися стабільності	Відчуття впевненості
Спільна діяльність	Грати, проводити час разом	Зміцнення емоційного зв'язку

Як видно з табл. 3.6, ключовим аспектом забезпечення емоційного благополуччя дитини є формування у неї стійкого відчуття безпеки, прийняття та емоційної підтримки. Саме ці базові переживання створюють основу для гармонійного розвитку особистості, впливають на рівень довіри до світу, впевненість у собі та здатність до відкритого вираження емоцій. Важливо усвідомлювати, що емоційний стан дитини значною мірою відображає

загальний емоційний клімат у сім'ї, характер взаємин між її членами та стиль виховання, який домінує у повсякденному житті.

У цьому контексті особливого значення набуває уважне та чутливе ставлення батьків до емоцій дитини. Прийняття її почуттів без осуду сприяє формуванню довіри та відкритості, дозволяє дитині не боятися проявляти свої переживання та звертатися по підтримку. Не менш важливим є навчання дитини усвідомлювати та називати власні емоції, що є першим кроком до їх регуляції. Через словесне позначення почуттів дитина поступово вчиться розуміти свій внутрішній стан і знаходити адекватні способи його вираження [39, с. 45].

Значний вплив на формування емоційної сфери має також приклад дорослих. Діти наслідують способи емоційного реагування, які спостерігають у батьків, тому демонстрація врівноваженої, конструктивної поведінки у різних ситуаціях є важливим чинником розвитку емоційної культури. Підтримка навіть незначних досягнень дитини сприяє підвищенню її самооцінки, формує відчуття успіху та впевненості у власних силах, що позитивно позначається на загальному емоційному стані.

Водночас важливу роль у розвитку емоційної сфери відіграє і заклад дошкільної освіти, де дитина проводить значну частину часу та набуває досвіду соціальної взаємодії. Організація емоційно сприятливого середовища у цьому контексті передбачає створення атмосфери доброзичливості, взаємоповаги та підтримки, у якій кожна дитина відчуває свою значущість і прийняття. Вихователь виступає не лише як організатор діяльності, а й як важливий емоційний орієнтир, від якого залежить характер взаємодії в групі та загальний психологічний клімат [23, с. 64].

Таким чином, узгоджена взаємодія сім'ї та закладу дошкільної освіти є необхідною умовою ефективної психологічної підтримки дитини. Для більш системного представлення практичних рекомендацій для педагогів доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці 3.7, яка відображає основні напрями роботи вихователів щодо оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку.

Таблиця 3.7

Рекомендації для вихователів

Напрямок	Рекомендації	Очікуваний ефект
Атмосфера	Створювати доброзичливий клімат	Зниження напруження
Комунікація	Підтримувати кожну дитину	Формування довіри
Організація діяльності	Використовувати ігри та творчість	Розвиток емоцій
Індивідуальний підхід	Враховувати особливості дітей	Підвищення ефективності
Реагування на емоції	Допомагати у вираженні почуттів	Розвиток саморегуляції

Як показано в табл. 3.7, діяльність вихователя у роботі з дітьми дошкільного віку має бути орієнтована не лише на засвоєння знань і розвиток пізнавальної сфери, а й на цілеспрямовану підтримку емоційного розвитку дитини. Саме педагог значною мірою визначає емоційний клімат у групі, виступає прикладом емоційної поведінки та створює умови, у яких дитина може вільно проявляти свої почуття, вчитися їх розуміти та регулювати. Важливо, щоб вихователь був уважним до емоційних проявів дітей, своєчасно реагував на їхні переживання та сприяв формуванню позитивного досвіду взаємодії [45, с. 83].

Ефективність такої роботи значною мірою підвищується завдяки використанню практичних прийомів, спрямованих на розвиток емоційної сфери. Зокрема, вправи на розвиток емпатії допомагають дітям навчитися розуміти почуття інших, співпереживати та будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Релаксаційні хвилини сприяють зниженню емоційного напруження, формують навички самозаспокоєння та створюють умови для відновлення психологічної рівноваги. Казкотерапія є ефективним засобом опрацювання внутрішніх переживань дитини, оскільки через образи та сюжет вона може безпечно проживати складні емоції та знаходити способи їх подолання. Ігри на розвиток емоційної виразності дозволяють дітям краще усвідомлювати власні почуття та вчитися передавати їх через міміку, жести, інтонацію.

Водночас важливою умовою ефективної психологічної підтримки є узгодженість дій усіх дорослих, які беруть участь у вихованні дитини. Розрізнені або суперечливі підходи можуть викликати у дитини додаткову тривожність і невпевненість, тоді як єдність вимог і підтримки сприяє формуванню стабільного емоційного середовища. Узгоджена взаємодія батьків і вихователів дозволяє створити цілісну систему впливу, у якій дитина отримує однакові орієнтири та відчуває послідовність у ставленні до себе [43, с. 85].

Схематичне представлення цієї взаємодії (схема 3.3) демонструє, що поєднання зусиль батьків і педагогів забезпечує формування єдиних підходів до виховання, що, у свою чергу, створює основу для ефективної психологічної підтримки. Саме така узгодженість сприяє досягненню головного результату — емоційного благополуччя дитини, яке проявляється у впевненості, емоційній стабільності, здатності до саморегуляції та гармонійній взаємодії з оточенням.

Отже, розроблені практичні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку. Їх реалізація сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню адекватної самооцінки, розвитку емоційної стійкості та забезпечує передумови для успішної соціалізації дитини. Таким чином, ефективна взаємодія батьків і педагогів виступає ключовою умовою оптимізації емоційного стану дошкільників і забезпечує цілісність впливу на їхній психічний розвиток.

Висновки до розділу 3

У результаті теоретичного обґрунтування та розробки практичних заходів щодо оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку було сформульовано такі основні висновки.

Визначено, що психологічна підтримка емоційного розвитку дошкільників є цілеспрямованою системою впливів, спрямованих на створення сприятливих умов для формування емоційного благополуччя дитини. Вона

базується на принципах емоційної безпеки, індивідуального підходу, позитивного підкріплення, активності та системності.

Обґрунтовано, що ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від організації сприятливого психологічного середовища, яке включає емоційну підтримку, стабільність, позитивну взаємодію та можливості для активної діяльності дитини. Таке середовище забезпечує формування базового почуття безпеки та сприяє розвитку емоційної стійкості.

Розроблено програму психокорекції та розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку, яка має комплексний характер і передбачає використання ігрових, арт-терапевтичних, психогімнастичних та релаксаційних методів. Програма спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, зниження тривожності, формування позитивної самооцінки та розвиток емпатії.

Встановлено, що запропонована психокорекційна програма відповідає віковим особливостям дошкільників, має чітку структуру, логічну послідовність занять і сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду. Її впровадження створює умови для гармонізації емоційного стану дітей.

Розроблено практичні рекомендації для батьків і вихователів, спрямовані на покращення емоційного стану дітей, які передбачають створення емоційно сприятливого середовища, розвиток навичок спілкування, підтримку позитивної самооцінки та формування здатності до саморегуляції.

Отже, у третьому розділі було теоретично обґрунтовано та практично розроблено систему психологічних умов і методів оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку, що може бути використана у практиці роботи закладів дошкільної освіти та сімейного виховання.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було здійснено теоретичне та емпіричне вивчення особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про закономірності розвитку емоційної сфери на даному етапі онтогенезу. Аналіз наукових джерел показав, що емоційний стан дошкільника є складним і багатовимірним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких провідну роль відіграють сімейне середовище, характер взаємодії з дорослими та рівень сформованості самооцінки.

У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що емоційний стан дітей дошкільного віку має неоднорідний характер. Поряд із дітьми, які демонструють сприятливий емоційний фон, виявлено значну частку тих, хто характеризується підвищеним рівнем тривожності, заниженою або нестабільною самооцінкою та труднощами у вираженні й регуляції емоцій. Це свідчить про наявність певних ризиків у розвитку емоційної сфери, які можуть впливати на процес соціалізації дитини та її подальший особистісний розвиток.

Отримані результати підтвердили тісний взаємозв'язок між основними показниками емоційного стану. Зокрема, підвищена тривожність часто поєднується із заниженою самооцінкою та негативними емоційними проявами, тоді як позитивний емоційний стан супроводжується більшою впевненістю у собі, емоційною стабільністю та сприятливими сімейними відносинами. Це дозволяє розглядати емоційний стан як цілісну систему, у якій окремі компоненти взаємно обумовлюють один одного.

У результаті дослідження було визначено основні психологічні особливості емоційного стану дошкільників, серед яких емоційна нестійкість, залежність від оцінки дорослого, недостатній рівень саморегуляції та значний вплив соціального середовища. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність цілеспрямованого формування емоційної компетентності дитини вже на ранніх етапах розвитку.

З урахуванням отриманих результатів було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію емоційного стану дітей дошкільного віку. Програма має комплексний характер, базується на використанні ігрових, арт-терапевтичних і психогімнастичних методів та орієнтована на розвиток емоційної сфери, зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки та навичок емоційної саморегуляції. Її структура та зміст відповідають віковим особливостям дітей і забезпечують поступовий перехід від усвідомлення емоцій до їх контролю.

Практична значущість дослідження полягає також у розробці рекомендацій для батьків і вихователів, спрямованих на створення сприятливих умов для емоційного розвитку дітей. Обґрунтовано, що ефективна психологічна підтримка можлива лише за умови узгодженої взаємодії дорослих, які беруть участь у вихованні дитини, та створення єдиного підходу до формування її емоційної сфери.

Отже, поставлена мета дослідження досягнута, а визначені завдання виконані. Результати роботи підтверджують важливість своєчасного виявлення та корекції емоційних труднощів у дошкільному віці, а також необхідність впровадження спеціально організованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на забезпечення емоційного благополуччя дітей. Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з апробацією та оцінкою ефективності запропонованої програми, а також з вивченням впливу різних стилів виховання на розвиток емоційної сфери дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 1–6.
2. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип 3. Ч. 1. С. 11–18.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. керівниц. Т. О. Піроженко, автор. кол.: О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. К. Брежнєва, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня. Київ, 2021. 38 с. URL: <https://surl.li/vvrogo>
4. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за заг. ред. О. В. Низковської. Тернопіль : Мандрівець, 2022. 216 с.
5. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 195. С. 159–163.
6. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 591 с.
7. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 111 с.
8. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»», 2021. 100 с.
9. Гетьман Т.О., Кричківська Т.Д. Проблеми педагогічної психології: хрестоматія. Київ : ЦУЛ, 2019. 381 с.
10. Гобот І. Ю., Котяхова Ю. М. Наступність роботи психологів дошкільного навчального закладу та школи. Адаптація дітей до навчання у школі в

- діяльності психологічної служби : методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка. Електрон. дані. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. С. 35–48.
- 11.Горецька О. Геронтопсихологія : навч. посібник для студентів спеціальності 053 психологія. Харків : Видавництво Іванченка І.С. 2017. 210 с.
 - 12.Городецька Г. Інклюзія. Київ : Темпора, 2022. 144 с. 26
 - 13.Грицишина Т. І. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку як соціально-педагогічна проблема. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2016. № 12. С.12–15.
 - 14.Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 5. Вип. 16. С. 24–29.
 - 15.Дуткевич Т. Дитяча психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 424 с.
 - 16.Дуткевич Т. Дошкільна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 392 с.
 - 17.Заброцький М.М., Шапошникова Ю.Г. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник. Херсон : Грінь, 2017. 144 с.
 - 18.Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід: навчальний посібник. Київ, Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2018. 353 с.
 - 19.Ільїна Н.М. Психологія творчості та обдарованості : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2018. 227 с.
 - 20.Ісмаїлова Н. Способи формування соціально-емоційного розвитку у дітей дошкільного віку. Науково-теоретичний альманах “Грані”. 2023. Том 26. № 3. С. 176–181.
 - 21.Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В., Альохіна Н.В., Шаповалова В.С. Психологія спілкування : навчальний посібник. Харків : НФаУ, 2018. 140 с.
 - 22.Кацавець Р.С. Вікова психологія : навч. посіб.. Київ : Алерта, 2019. 112 с.

- 23.Кобильченко В., Омельченко І. Спеціальна психологія. Київ : Академія, 2020. 224 с.
- 24.Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі. Київ : Видавництво Літера, 2020. 112 с.
- 25.Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Харків : Ранок, ВГ «Кенгуру», 2018. 160 с.
- 26.Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Путівник для педагогів та батьків дітей з особливими потребами. Харків : Ранок, ВГ «Кенгуру», 2018. 112 с.
- 27.Кордунова Н.О., Савчук О.І. Психологопедагогічний практикум. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2020. 88 с.
- 28.Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 438 с.
- 29.Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навч.-метод. посіб. для студентів спец. «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів : ФОП О. В. Баликіна. 2020. С. 38–44.
- 30.Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 87–91.
- 31.Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-е вид. : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 128 с.
- 32.Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Київ : Центр навчальної літератури. 2020. 200 с.
- 33.Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самостійної роботи студента /Київ.: Академвидав, 2011. 376 с.
- 34.Передрій О. Вплив сім'ї на соціально-емоційний розвиток дитини дошкільного віку. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2019. № 1 (64). С. 190–193.

35. Пісоцький В.П., Горянський А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі: навчальний посібник для вищих навчальних закладів. Київ : КНТ, 2018. 144 с.
36. Програма соціально-емоційного розвитку “Веселі друзі”. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/doshkilna-osvita-2/diyalnist-the-lego-foundation-u-doshkilli-ukraini/programa-sotsialno-emotsiynogorozvitku-veseli-druzi>
37. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
38. Ревть, А. ЕМОЦІЙНА СФЕРА ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. Збірник наукових праць «SCIENTIA», (10 березня 2023 р.; Валенсія, Іспанія), 2023, 189–191.
39. Романовська Л.І. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 449 с. 27
40. Сергеєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Пасєка О. Педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 168 с.
41. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Паська О.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.
42. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2019. 416 с.
43. Соловійова Л. І. Структурні компоненти психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку. Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.
44. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ : монографія / Н. Гавриш, О. Рей- польська та ін. ; за заг. ред. О. Рейпольської. Київ – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 280 с.
45. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 279 с.

46. Тафінцева С. Емоційний розвиток дітей у психологічній практиці: організаційно-методичні аспекти. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. Вип. 2 (55). С. 39–44.
47. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214 – 234.
48. Тименко В.П, Малиношевська А.В., Мельник М.Ю, Грицан О.Г. Методика діагностики практичного інтелекту учнівської молоді : методичний посібник. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2017. 123 с.
49. Токарева Л. Д. Вектор психолого-педагогічного супроводу дошкільника в закладі дошкільної освіти в умовах війни. Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.
50. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1.45. С. 155–158.
51. Чеботарева А. Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. Харків : Кенгуру, 2020. 256 с.
52. Шевців З. Основи інклюзивної педагогіки : підручник. Київ : ЦУЛ, 2017. 248 с.
53. Шевцов З. Основи соціально-педагогічної діяльності: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2017. 246 с.
54. Шевченко Л.О. Практична психологія : навч. посіб. Харків : Константа, 2018. 191 с.
55. Шиделко А. В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. Наука і освіта. Серія : Психологія. 2017. № 3. С. 85–89.

56. Шикиринська О., Мнишенко К., Петришина Т. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. *Інновації в дошкільній і початковій освіті*. 2024. № 1. С. 33–42.
57. Blair C., Raver C. School readiness and self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/264987115_School_Readiness_and_Self-Regulation_A_Developmental_Psychobiological_Approach
58. Cohen J., Onunaku N., Clothier S., Poppe J. Helping young children succeed: Strategies to promote early childhood social and emotional development. (Research and Policy Report). Washington, DC: National Conference of State Legislatures, 2005. P. 1–20.

Діагностичні методики дослідження емоційного стану дітей

1. Методика «Драбинка» (визначення самооцінки)

Дитині пропонується зображення драбинки з кількох сходинок. Пояснюється, що на верхніх сходинках знаходяться найкращі діти, а на нижніх — ті, кому ще потрібно багато чому навчитися. Дитина повинна визначити своє місце на драбинці.

Інтерпретація результатів:

- верхні сходинки — завищена самооцінка;
- середні — адекватна самооцінка;
- нижні — занижена самооцінка.

2. Методика «Малюнок сім'ї»

Дитині пропонується намалювати свою сім'ю. Під час виконання завдання звертається увага на:

- склад зображених осіб;
- розміщення фігур;
- розміри та деталі;
- емоційне забарвлення малюнка.

Інтерпретація:

- гармонійні малюнки — емоційне благополуччя;
- дистанція, відсутність фігур — напруження;
- спотворення — емоційний дискомфорт.

3. Тест тривожності (Темпл–Доркі–Амен)

Дітям пропонуються сюжетні малюнки з різними ситуаціями. Вони повинні обрати варіант відповіді або пояснити, що відчуває персонаж.

Інтерпретація:

- високий рівень — емоційна напруженість;
- середній — вікова норма;
- низький — емоційна стабільність.

Зразок психокорекційного заняття

Тема: «Радість і гарний настрій»

Мета: розвиток позитивних емоцій та зниження напруження

Хід заняття:

- привітання, створення позитивної атмосфери;
- гра «Посмішка по колу»;
- вправа «Намалюй радість»;
- рухлива гра;
- обговорення емоцій.

Очікуваний результат: покращення настрою, розвиток емоційної відкритості.