

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄНОГО СТАНУ
УКРАЇНИ**

Керівник:

канд. психол. наук, доцент

Кучманич Ірина Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Прасов Д. В.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

Хенаві Надія Сергіївна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці - Хенаві Надії Сергіївни

1. Тема роботи: «Особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєного стану України» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – тривожність у дітей старшого дошкільного віку.
3. Предмет дослідження – особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєного стану України.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Теоретично обґрунтувати поняття тривожності, проаналізувати основні психологічні підходи до її вивчення, з урахуванням вікової специфіки розвитку дітей старшого дошкільного віку;
 - 2) Охарактеризувати особливості проявів тривожності у дітей зазначеного віку та визначити її вплив на емоційний і психологічний добробут дитини;
 - 3) Провести емпіричне дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану в Україні;

- 4) Розробити практичні рекомендації для батьків щодо зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Кучманич Ірина Миколаївна к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоритичні аспекти вивчення тривожності у дітей старшого дошкільного віку	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	26.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Хенаві Надія Сергіївна
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина КУЧМАНИЧ
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Хенаві Н.С. Особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєного стану України – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025 .

Кваліфікаційна робота присвячена – теоретичному аналізу та емпіричному дослідженні особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану України.

Теоретично обґрунтовано поняття тривожності, проаналізовано основні психологічні підходи до її вивчення, з урахуванням вікової специфіки розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Охарактеризовано особливості проявів тривожності у дітей зазначеного віку та визначено її вплив на емоційний і психологічний добробут дитини.

Проведено емпіричне дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану в Україні.

Розроблено практичні рекомендації для батьків щодо зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження виступає тривожність у дітей старшого дошкільного віку. Предметом дослідження є особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєного стану України.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше здійснено комплексний аналіз проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Ключові слова: тривожність, старший дошкільний вік, психологічна адаптація, воєнний стан, резильєнтність.

ANNOTATION

Hennawy N.S. Peculiarities of anxiety in older preschool children under martial law in Ukraine - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to - theoretical analysis and empirical study of the peculiarities of anxiety in older preschool children under the conditions of martial law in Ukraine.

The concept of anxiety is theoretically substantiated, and the main psychological approaches to its study are analyzed, taking into account the age-specific developmental characteristics of older preschool children.

The peculiarities of anxiety manifestations in children of the specified age are described, and its impact on their emotional and psychological well-being is determined.

An empirical study was conducted on the anxiety levels of older preschool children in the context of martial law in Ukraine.

Practical recommendations were developed for parents aimed at reducing anxiety levels in older preschool children in the current wartime context.

The object of the study is anxiety in older preschool children. The subject of the study is the peculiarities of anxiety in older preschool children under martial law in Ukraine.

The scientific novelty consists in the fact that, for the first time, a comprehensive analysis of anxiety manifestations in older preschool children during martial law has been conducted.

Keywords: anxiety, older preschool age, psychological adaptation, martial law, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1. Психологічні підходи до вивчення тривожності: поняття, сутність та основні теорії	10
1.2. Специфіка проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку	16
1.3. Вікові особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	23
1.4. Вплив рівня тривожності на емоційний та психологічний добробут дітей дошкільного віку	30
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ...	39
2.1 Організація та методи дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку	39
2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	44
2.3 Рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану	59
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічне здоров'я дітей старшого дошкільного віку формується під впливом різноманітних чинників, серед яких важливу роль відіграє рівень тривожності. У цьому віковому періоді дитина активно розвивається, опановує базові форми самосвідомості, навички соціальної взаємодії, здатність до саморегуляції та емоційного реагування. Тривожність, як одна з провідних емоційних характеристик, впливає на особливості поведінки, емоційну стабільність і загальне самопочуття дитини. За нормальних умов вона може мати адаптивний характер, однак в умовах підвищеного стресу, нестабільності чи загрози – набути патологічних форм.

Актуальність дослідження визначається складною соціальною ситуацією, пов'язаною з російсько-українською війною. Воєнні дії спричиняють загрозу життю, втрату домівки, розлуку з близькими, зміну звичного соціального оточення. Всі ці фактори впливають на емоційний стан дітей, провокуючи підвищену тривожність, психоемоційне виснаження, порушення адаптаційних механізмів. Особливо вразливими у кризових умовах є діти дошкільного віку, які ще не мають достатніх ресурсів для осмислення подій та самостійного подолання психологічного дискомфорту. Низка сучасних досліджень підтверджує, що травматичні події раннього дитинства залишають глибокий слід у подальшому психоемоційному розвитку (С. Д. Максименко, О. Л. Кононко, І. М. Трофімова, Л. М. Омельченко, А. Ю. Сергійчук, О. Г. Романюк).

У межах вивчення проблеми тривожності дітей дошкільного віку розглядаються різноманітні підходи. Психологічні особливості цього емоційного стану досліджуються в роботах Л. І. Анциферової, О. С. Борисюк, В. В. Горбатюк, О. Л. Кононко, О. П. Цигипало, І. М. М'ясоїда, С. В. Романюк, І. Г. Беспалько, С. О. Ставицької. Аспекти адаптації, поведінкових проявів, особливостей соціалізації дитини в контексті емоційного напруження розкриті у працях І. М. Блажівської, О. А. Алексєєвої, А. А. Акопяна, М. В. Лемака.

Тема впливу стресу, гіперопіки та прив'язаності на розвиток тривожних переживань активно висвітлюється у дослідженнях С. О. Балашова, О. В. Пасічніченка, Н. Д. Трофаїли. Водночас особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку саме в умовах воєнного стану України наразі залишаються недостатньо представленими у науковій літературі, що визначає доцільність та значущість обраної теми.

Об'єкт дослідження – тривожність у дітей старшого дошкільного віку

Предмет дослідження – особливості тривожності дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану України.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану України.

Завдання даного дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття тривожності, проаналізувати основні психологічні підходи до її вивчення, з урахуванням вікової специфіки розвитку дітей старшого дошкільного віку.
2. Охарактеризувати особливості проявів тривожності у дітей зазначеного віку та визначити її вплив на емоційний і психологічний добробут дитини.
3. Провести емпіричне дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану в Україні.
4. Розробити практичні рекомендації для батьків щодо зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод психодіагностичного обстеження.

Методики, використані в дослідженні проблеми гендерних особливостей особистостей в конфлікті: тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен; проективна методика «Неіснуюча тварина»; тест малюнкової фрустрації Розенцвейга (дитяча форма); опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим).

Базою дослідження виступив дитячий садок №1 «Північне сяйво» у місті Миколаїв. Вибірку дослідження склали 30 дітей віком від 5 до 6 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше здійснено комплексний аналіз проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування отриманих знань в роботі практичних психологів, вихователів та педагогів дошкільної освіти з метою раннього виявлення тривожних проявів у дітей, адаптації психодіагностичних методик до умов кризових ситуацій, а також розроблення ефективних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану.

Структура бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, список використаних джерел включає 69 найменувань українських та зарубіжних авторів. Основний зміст дипломної роботи викладено на 74 сторінках, містить 4 таблиці і 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Психологічні підходи до вивчення тривожності: поняття, сутність та основні теорії

Означення тривожності стало предметом наукових дискусій у межах психологічної науки вже протягом тривалого часу. У сучасному тлумачному психологічному словнику вона подається як стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень. У цілому тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Вона звичайно підвищена:

- 1) при нервовопсихічних і важких соматичних захворюваннях;
- 2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми;
- 3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється [42, с. 551].

Поняття тривоги у психологічному дискурсі часто асоціюється з переживанням напруження та очікуванням неприємних подій. Воно супроводжується відчуттям внутрішньої загрози або наближення небезпеки. У наукових працях наголошується на доцільності розмежування понять «тривога» і «тривожність». Зокрема, Т. Іванова трактує тривогу як емоційний стан, тоді як тривожність описується як риса характеру, або індивідуальна властивість темпераменту, що проявляється більш стійко й систематично [8, с. 238].

Аналогічне розуміння пропонує Е. Хювен, підкреслюючи, що у центрі тривоги перебуває очікування невдачі чи небажаного розвитку подій, що порушують внутрішню рівновагу [40, с. 26]. Водночас у літературі підкреслюється різниця між поняттями тривоги та занепокоєння. Занепокоєння розглядається як короткочасна реакція, викликана певною ситуацією, тоді як тривожність має хронічний характер, що вказує на глибший рівень емоційного реагування [14, с. 112].

Тривога, як стан, притаманна більшості людей і зазвичай виникає у звичних життєвих умовах, тоді як тривожність є менш поширеною та властива індивідам із певними особливостями особистісного функціонування. Прикладами тривожного реагування виступають хвилювання перед публічним виступом, підготовкою до іспиту або участю в змаганнях. Якщо подібні реакції починають з'являтися навіть у ситуаціях, які не є критичними, наприклад, при комунікації з ровесниками чи у звичних соціальних контактах, це вже свідчить про перехід до тривожності як стабільного стану [19, с. 30].

Тривога супроводжує людину у найрізноманітніших видах діяльності, незалежно від характеру ситуації. Якщо переживання пов'язане з чітко визначеним джерелом, ідеться про страх. Емоційний стан тривоги виникає, наприклад, у разі наближення до висоти, перебування в темному приміщенні або у замкненому просторі.

У розумінні Т. Попової тривожне переживання складається не лише зі страху, а й із взаємодії страху з іншими базовими емоціями. До них належать почуття провини, сором, гнів, страждання або інтерес [23, с. 111]. Поєднання цих емоцій утворює складну структуру емоційного реагування, яка має глибоке індивідуальне забарвлення та формується під впливом попереднього досвіду та особистісних установок.

У межах сучасної типології тривожності виокремлюють два її базові рівні. Перший – усвідомлений, коли особа здатна відрефлексувати власний емоційний стан, і його вплив простежується у відповідних поведінкових проявах. Другий рівень – потенційний, при якому індивід не усвідомлює наявності тривожного стану, але демонструє ознаки емоційної напруги через зовнішні компенсаторні механізми: надмірну активність, заперечення труднощів або демонстративну байдужість. Обидва рівні слугують основою для диференціації форм тривожності, що мають різні психологічні маркери й потребують відмінних стратегій підтримки та корекції [29, с. 122].

Поняття форм тривожності охоплює не лише емоційний стан, а й спосіб його усвідомлення, характер переживання, прояв у поведінці та особливості

реагування на тривожні стимули. Визначальним чинником у цьому процесі виступає спонтанна модель подолання внутрішньої напруги та ставлення до власного емоційного досвіду [22, с. 94].

У межах відкритого прояву тривожності виокремлюють кілька форм. Гостра форма характеризується дезорганізованістю емоційного реагування за умов його усвідомлення. У ситуаціях відкритого прояву тривожності відсутні ефективні стратегії саморегуляції, що призводить до посилення тривожного стану. Натомість у регуляторному варіанті особа здатна до самостійного подолання внутрішнього напруження, що свідчить про наявність сформованих копінг-ресурсів. Плачуща форма передбачає не лише усвідомлення переживання, а й надання йому певної ціннісної ваги. У даному випадку тривога сприймається як функціональна якість, що може слугувати засобом мобілізації ресурсів для досягнення цілей.

Приховані форми тривожності спостерігаються значно рідше, однак потребують окремого аналізу через складність діагностики. Одним із варіантів прихованої форми є стан, умовно окреслений як «неадекватний неспокій». Тривожне переживання блокується настільки потужними захисними механізмами, що особа не лише не демонструє зовнішніх симптомів, а й не усвідомлює внутрішніх загроз. Інший прояв прихованої тривоги – уникнення потенційно травматичних ситуацій. У подібних випадках виникає тенденція до емоційної ізоляції або відмови від участі в значущих подіях.

Особливої уваги потребує феномен замаскованої тривожності, який виявляється у поведінкових реакціях, що зовні виглядають як прояви особистісних рис, однак мають глибинну емоційну основу. Агресивність, схильність до фантазування або гіперактивність розглядаються як непряме виявлення тривожного напруження [20, с. 11].

У межах сучасного психодіагностичного підходу розрізняють кілька форм тривожного реагування, зокрема відкриту та приховану. Відкрита форма охоплює декілька варіантів перебігу емоційного напруження. Насамперед ідеться про гостру, нерегульовану тривогу, що супроводжується інтенсивними

афективними проявами та зовнішніми симптомами, які особа неспроможна контролювати самотійно. Гостра форма нерідко пов'язана з дезадаптивною поведінкою та високим рівнем емоційної вразливості [3, с. 34].

Інша форма – регульована або компенсована тривожність – характеризується наявністю сформованих індивідуальних стратегій подолання, які забезпечують функціональну саморегуляцію. Вона частіше спостерігається у дітей середнього шкільного віку або на етапі ранньої юності, коли психоемоційна сфера набуває стабільності. В обох випадках відчуття тривоги супроводжується прагненням до емоційного розвантаження та бажанням уникнути внутрішнього напруження. Ще одна форма – культивована тривожність – відрізняється тим, що емоційне напруження розглядається як значущий внутрішній ресурс. У подібному стані тривожні переживання набувають статусу цінного елемента особистісного досвіду, який розглядається як конструктивна риса, що забезпечує мобілізацію, критичність і самоконтроль [37, с. 60].

Окремо варто зупинитися на прихованій формі тривожності, яка не має чітко виражених зовнішніх ознак. Вона зустрічається значно рідше, ніж явна, але проявляється в усіх вікових категоріях приблизно однаково. Одним із прикладів прихованого типу реагування є стан, який умовно позначають як «неадекватний спокій». Відбувається блокування емоцій за допомогою потужних психологічних захистів, що перешкоджають не лише адекватному сприйняттю навколишніх подій, а й усвідомленню власних переживань. Особа втрачає здатність рефлексувати страх, ігнорує сигнали небезпеки та емоційної напруги [17, с. 29].

У науковій психологічній літературі тривожність розглядається як здатність особистості перебувати у стані надмірного занепокоєння, який проявляється незалежно від конкретного контексту [38, с. 221]. І. Ішук трактує її як сталість емоційного реагування у формі тривоги або страху, що проявляється у багатьох соціальних ситуаціях. Емоційний стан тривоги має як

ситуативний, так і хронічний характер, оскільки здатен зберігатися протягом тривалого часу [10, с. 26].

Визначення, запропоноване І. Ясточкіною, вказує на тривожність як на психологічний стан, пов'язаний із високим рівнем емоційної напруженості та відчуттям занепокоєння, що супроводжує людину у значущих для неї ситуаціях [45, с. 168]. Подібний підхід висловлено у практичній літературі. Н. Чуб, описуючи тривожність у контексті взаємодії з дітьми дошкільного віку, акцентує на її мобілізуючій функції. Тривожність розглядається як внутрішня готовність до підвищеної уваги, напруження й швидкого реагування у потенційно загрозливих обставинах [41, с. 42].

Незважаючи на близькість понять «тривога» і «занепокоєння», їх зміст має істотні відмінності. Тривожне переживання носить епізодичний характер і часто виникає як реакція на короткочасну ситуацію. Його прикладами можуть слугувати хвилювання перед відповіддю на уроці, контрольною роботою або публічним виступом. Подібна емоційна реакція не завжди повторюється і не обов'язково формує стійкий патерн поведінки. Натомість тривожність розвивається на основі систематичного повторення подібних станів у різних обставинах і виявляється у стабільному емоційному фоні. У багатьох випадках вона не має чітко визначеного об'єкта, на відміну від страху, який, як правило, спрямований на конкретний подразник, наприклад висоту або темряву [3, с. 35].

Проблема чіткого розмежування понять «тривога» і «страх» тривалий час залишалася невирішеною. Лише на початку XIX століття завдяки працям С. К'єркегора відбулося концептуальне розділення цих феноменів. У своїх міркуваннях він запропонував розрізняти страхи, пов'язані з конкретною небезпекою, та тривожні переживання, які виникають у ситуації невизначеності. До того ж часу всі прояви внутрішнього занепокоєння, незалежно від джерела, об'єднувалися загальним терміном «страх».

У науковому середовищі страх трактується як відповідь на чітко окреслену загрозу, що має реальну природу. Тривога, у свою чергу,

асоціюється з передчуттям небезпеки, яка не має конкретного джерела або зовнішнього об'єкта. У багатьох випадках тривожне напруження не пов'язується з реальною подією, що створює складнощі в його усвідомленні й подоланні. Альтернативний підхід полягає у виокремленні тілесної й соціально-особистісної природи переживань: страх виникає при загрозі фізичній цілісності, а тривога формується у відповідь на загрозу статусу, потребам або самооцінці індивіда в соціальному середовищі. Саме описаний підхід став підґрунтям перших психологічних досліджень тривожності в радянській психологічній школі [22, с. 93].

Проблема походження тривожності постає як одна з найскладніших у сучасній психологічній науці. Її розв'язання залежить від теоретичної позиції, з якої відбувається аналіз: чи йдеться про темперамент, чи про особистісну структуру. Кожен із підходів висуває різні пояснення щодо витоків цього стану, що ускладнює створення уніфікованої моделі причин.

У разі розгляду тривожності як характеристики темпераменту джерело пояснюється нейрофізіологічними особливостями організації нервової системи. Зокрема, мова йде про слабкість процесів збудження та гальмування, що формує підґрунтя для емоційної нестійкості та підвищеної вразливості до подразників. Описаний тип реагування закладається на біологічному рівні та виявляється ще з раннього дитинства [22, с. 93].

Інша логіка простежується при аналізі тривожності як особистісної характеристики. У цьому випадку вирішальну роль відіграють соціально-психологічні чинники, зокрема особливості міжособистісної взаємодії, рівень підтримки в оточенні, досвід емоційного відкидання або гіперопіки. Відсутність стійкої системи саморегуляції або її порушення веде до накопичення внутрішніх суперечностей, зростання тривожного фону та формування стійких дезадаптивних реакцій. Тривожність фіксується в структурі особистості, перетворюючись на стійку емоційну характеристику [28, с. 163].

Процес переходу від ситуативного стану до особистісної риси детально описано в концепції І. Стрілецької. Дослідниця розглядає виникнення тривожності як формування новоутворення в особистісній структурі, що зумовлюється повторюваністю дисбалансованого емоційного стану. На першому етапі відбувається формування динамічного ядра – комплексу психічних процесів, через які тривога набуває конкретних проявів. Далі, на другій стадії, тривожне реагування закріплюється у поведінкових стратегіях та проникає в систему життєвих дій. Завершальний етап полягає у трансформації тривоги в особистісну рису, яка самостійно відтворює емоційний стан, з якого виникла, впливаючи на образ світу, мотивацію та міжособистісну взаємодію [30, с. 300].

Таким чином, тривога визначається як емоційне переживання внутрішньої напруги, що виникає у відповідь на передбачувану загрозу невизначеного характеру та не має чітко окресленого джерела. Залежно від концептуальної рамки, тривожність трактується або як вроджена риса, пов'язана з функціонуванням нервової системи, або як результат порушення соціальної адаптації й особистісного розвитку.

1.2. Специфіка проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку

У дослідженні А. Пасічніченко, присвяченому тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, окреслюється явище змінності емоційних станів, коли відкриті прояви тривожності змінюються на зовнішній спокій. Дитяча тривожність розглядається як тимчасова адаптаційна реакція, що виконує функцію захисту психіки в умовах емоційного перенавантаження. Проте у випадках, коли вплив тривожності стає критичним, зовнішній спокій набуває характеру компенсації, яка не усуває напругу, а лише відкладає її зовнішні прояви [22, с. 94].

Одним із ключових факторів формування тривожності в дошкільному віці дослідники вважають порушення емоційного контакту між дитиною та дорослими. Дефіцит безумовного прийняття, емоційної підтримки, послідовності у виховних діях та адекватного реагування на потреби дитини часто створює сприятливе підґрунтя для зростання емоційної напруги [35, с.276]. Окремої уваги заслуговує феномен внутрішнього конфлікту як детермінанти тривожного стану. Внутрішня суперечність формується унаслідок розриву між очікуваннями дитини та реальною реакцією дорослих.

Стан емоційного конфлікту значною мірою зумовлюється невідповідністю вимог, що надходять від батьків і педагогів. Якщо дитина одночасно отримує суперечливі вказівки, або стикається з принизливими оцінками, в її уявленні вибудовується неузгоджена модель поведінки, яка породжує деструктивну форму тривожної реакції. Особливу роль у цьому процесі відіграє емоційна атмосфера, створена дорослими. Високий рівень тривожності у вихователя або одного з батьків транлюється дитині як нормативний спосіб реагування на труднощі, що створює ризик формування хронічного емоційного напруження.

Формування стійкого рівня тривожності пов'язується з особливостями сімейної динаміки. У родинах, де переважає підтримка, емпатія та емоційна відкритість, рівень тривожного фону нижчий, ніж у сім'ях із конфронтаційною або байдужою взаємодією. Парадоксально, але навіть у ситуаціях, коли інтенсивність конфліктів зменшується, наприклад, після розлучення батьків, дитина не демонструє зниження рівня тривожності. Навпаки, відчуття нестабільності, втрати звичних опор та розриву зв'язків можуть призвести до зростання внутрішньої напруги та посилення тривожного стану [32, с. 93].

У дослідженні Є. Лютової та Г. Моніної вказується на зростання кількості дітей із проявами тривожності, зокрема в контексті впливу сімейного виховання. Наявність авторитарного стилю взаємодії в родині створює емоційно холодне середовище, де очікування, що пред'являються до дитини,

перевищують її індивідуальні можливості, що формує відчуття безсилля, незахищеності та нестачі емоційної підтримки [15, с. 43-44].

Дослідники звертають увагу на зв'язок тривожності з характером соціальної взаємодії. На формування ситуативного напруження суттєво впливає досвід міжособистісного спілкування. Особливу роль відіграють епізоди розлуки з близькими дорослими, зміна звичного мікросоціального оточення (наприклад, перехід до іншої групи в дошкільному закладі), негативне ставлення з боку однолітків, переживання, пов'язані з публічною оцінкою [64]. У кожному з випадків порушується емоційна безпека, що провокує внутрішній дискомфорт і напругу.

Міжнародна класифікація хвороб одинадцятого перегляду (МКХ-11) подає систему ознак, які сигналізують про формування тривожної поведінки у дитини. Серед них – відчуття постійної емоційної напруги, глибоке переконання у власній меншовартості, уникання соціальної взаємодії, страх перед критикою та відчуженням, потреба обмежити власну активність, суперечливе поєднання прагнення до самореалізації із внутрішнім блокуванням цього прагнення [18]. Наявність однієї або кількох із зазначених ознак у поведінці дошкільника вважається підставою для оцінки його емоційного стану як тривожного.

Одним із чинників, що впливає на зростання емоційної напруги, виступає систематичне звинувачення, яке провокує почуття провини. Подібний досвід породжує стійке очікування покарання, де дитина перебуває в постійній настороженості, побоюючись порушити заборони в присутності дорослого. Посилення цього стану спостерігається за умови надмірної вимогливості, коли обмеження з боку матері чи батька є частими й категоричними. Розширення системи заборон не лише не забезпечує бажаного контролю, а навпаки, посилює тривожне очікування негативної оцінки.

У дослідженні Дж. Хадсон, Х. Додд та Н. Бовопулос детально розглядаються чинники тривожності, пов'язані з сімейним мікрокліматом. До переліку входять надмірна опіка з боку батьків, підвищена увага до кожної дії

дитини, зниження рівня автономії, ситуації, що виникають після народження молодшого брата чи сестри, нерозвиненість навичок самообслуговування. Переживання, пов'язані з неможливістю самотійно задовольнити елементарні потреби (як-от одягнутися чи заснути без допомоги), формують глибинне відчуття некомпетентності, яке поступово інтегрується в структуру самооцінки.

Стиль виховання в межах родинного простору суттєво впливає на формування емоційної сфери. У контексті гіперопіки, коли дорослий перебирає на себе відповідальність за більшість дій дитини, обмежується її самостійність і підсилюється залежність від зовнішнього контролю. Описана модель взаємодії передбачає директивність, що супроводжується зниженням упевненості у власних силах, очікуванням зовнішньої оцінки та страхом зробити помилку. Емоційне тло забарвлюється недовірою до власного досвіду, що створює сприятливе підґрунтя для формування стабільного тривожного стану.

Виховання, що здійснюється в умовах гіперопіки у поєднанні зі симбіотичним емоційним зв'язком із матір'ю, часто передбачає поєднання демократичних елементів зі схильністю до авторитарних рішень. Емоційна насиченість взаємин здатна транслювати особистісні переживання дорослого на дитину, формуючи вразливу систему реагування. У ситуаціях, де домінує тривожний тип взаємодії, характерними є почуття недовіри, занепокоєння та страх, які несвідомо передаються у міжособистісному контакті [56].

У більшості випадків джерелом дитячих тривог є емоційні стани батьків, зокрема материнські страхи, сформовані ще в дитинстві. Подібна передача відбувається не лише через прямі заборони чи контролюючі дії, а й через особливості емоційного фону. Батьки, що прагнуть вберегти дитину від подій, які пов'язані з їхніми власними психологічними травмами, формують атмосферу постійної напруги. Материнське занепокоєння, насичене передчуттями, підсилює тривожне очікування в поведінці дитини,

трансформуючи власні страхи у внутрішній емоційний фон сина чи доньки [63].

Ключовими чинниками підвищеного емоційного напруження виступають ситуації систематичної невдачі. Коли вимоги дорослих суттєво перевищують реальні можливості дитини, формується відчуття безпорадності. Часте зіткнення з нереалістичними очікуваннями породжує стійке занепокоєння, що поступово переростає у хронічну тривожність. При цьому значну роль відіграє заборона на вираження почуттів. За відсутності права на емоційне самовираження виникає почуття провини, яке супроводжується страхом. Надмірна суворість, схильність до покарань і словесного тиску з боку батьків посилюють вразливість дитини. Погрози та попередження, спрямовані на формування дисципліни, лише закріплюють тривожні моделі поведінки, породжуючи атмосферу невизначеності та внутрішньої напруги [61].

Повне усунення зовнішніх чинників, що можуть викликати емоційну напругу, не сприяє формуванню психологічної зрілості. Контакт із труднощами, супроводжений емоційною підтримкою з боку дорослого, створює умови для становлення впевненості. Пояснення власного емоційного стану дорослим виступає дієвим прикладом емоційного самовираження, що сприяє розвитку здатності дитини до розуміння себе та інших [54]. Відкритість формує відчуття безпеки у стосунках і готує до подолання складних життєвих обставин без уникання чи надмірної тривожності.

Недостатній рівень емоційної впевненості у батьків часто відображається у поведінці дітей. Хоча повторення батьківських моделей не є неминучим, за відсутності корекційної роботи ймовірність формування схожих патернів зростає. Ефективною відповіддю на подібну тенденцію є впровадження цілісного підходу, що включає статистичний моніторинг, психодіагностичний супровід і створення програм психоемоційної підтримки для родин [46]. Впровадження цілісного підходу передбачає ранню профілактику і взаємодію з сім'єю як єдиною системою.

У працях Дж.Хадсон окреслюється роль сімейного середовища у виникненні стійкої тривожної поведінки в дошкільному віці. Зокрема, зазначено, що глибинні переживання, які впливають на тривожність, часто пов'язані з особливостями емоційного клімату в родині [56]. Дослідниця зазначає, що сучасні дослідження у сфері педіатрії, психотерапії, педагогіки, психології та соціології підтверджують значущість взаємозв'язку між тривожністю батьків і дитини. До ефективних методів належать ігрові й арт-техніки, казкотерапевтичні практики, батьківські тренінги, індивідуальні психологічні консультації, підтримка у перинатальних центрах та освітні програми для майбутніх батьків.

Постійне зіткнення з невідповідністю між актуальними можливостями дитини та завищеними очікуваннями з боку дорослих формує внутрішнє напруження. Відчуття тривоги стає постійним супутником повсякденного життя й поступово закріплюється у вигляді невпевненості. Спроби відповідати високим стандартам, які не враховують індивідуальні особливості розвитку, спричиняють емоційне виснаження, що ускладнює адаптацію до середовища [56].

У контексті взаємодії з педагогами тривожність часто виникає внаслідок домінування авторитарної моделі спілкування. Коли від дитини очікується негайне й точне виконання інструкцій, а позитивне підкріплення відсутнє або замінене жорсткою критикою, формується напружений тип реагування. Особливо деструктивним чинником стає непослідовність вимог: поведінка вихователя, що змінюється залежно від настрою, створює ситуації, в яких неможливо передбачити очікувану реакцію дорослого [49]. Дитина втрачає впевненість у власній поведінці й не здатна вибудовувати прогнозовану стратегію взаємодії.

Окрему роль у підвищенні рівня тривожності відіграє соціальний тиск у ситуаціях, які передбачають підвищену відповідальність або конкуренцію. Очікування досягнення результатів, які не відповідають реальним можливостям, провокує страх бути не прийнятим. Дитина переживає постійне

занепокоєння через ймовірність невдачі. Наслідком цього стає обмеження спонтанності, формування нестійкої самооцінки, схильність до конформізму. Поведінка набуває надмірної регламентованості: уважне дотримання правил, слухняність, дисциплінованість, що ззовні виглядає як зразкова поведінка, проте у структурі особистості виконує переважно захисну функцію. За зовнішньою стриманістю й охайністю часто приховується глибоке емоційне напруження, прагнення уникати осуду й потреба в емоційній підтримці [47].

Отже, у старшому дошкільному віці тривожність проявляється через уникнення нових або незрозумілих ситуацій, надмірну залежність від дорослих, страх оцінювання, невпевненість у власних діях, схильність до самозвинувачення та очікування негативних наслідків у повсякденній взаємодії. Тривожні діти демонструють гіперконтроль у поведінці, відсутність ініціативи, надмірну стриманість, сором'язливість і схильність до соматичних реакцій у відповідь на емоційне навантаження. Вони часто орієнтовані на зовнішню оцінку, не формують стабільної самооцінки й переживають тривожність не лише в конфліктних або складних умовах, а й під час звичних соціальних контактів.

1.3. Вікові особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку

У межах старшого дошкільного віку, що охоплює період від п'яти до семи років [2, с. 48], відбувається суттєва перебудова психіки. На цьому етапі змінюються соціальні орієнтири, відбувається активна інтеграція у ширше соціальне середовище поза межами родини, зростає зацікавленість у взаємодії з дорослими та однолітками. Формується первинне уявлення про суспільну роль, що виявляється у прагненні наслідувати моделі поведінки дорослих. Визначення меж між власним «Я» та оточенням ще недостатньо стабільне,

однак уже проявляється інтерес до самостійності, бажання бути визнаним значущим у колі дорослих та однолітків [2, с. 49].

На тлі зростання автономії змінюється зміст провідної діяльності. Гра, що залишається основною формою освоєння соціального досвіду, набуває нової структури: відбувається ускладнення сюжетів, розширення ролей, підвищується тривалість і змістовна насиченість. Саме сюжетно-рольова гра створює основу для формування вміння дотримуватися соціальних норм, регулювати емоції, враховувати інтереси партнера, планувати дії та дотримуватися правил [1, с. 161]. Через ігрові взаємодії формуються нові мотиви діяльності, розвивається мовлення, мислення, уява, вміння виявляти ініціативу та долати труднощі.

Особливу роль відіграє перехід від дії з предметом до символічної репрезентації – у грі з'являються умовні об'єкти, дитина все більше орієнтується на внутрішній план дії. Зміст ігор змінюється відповідно до вікових потреб: молодші дошкільники віддають перевагу елементарному імітуванню простих дій (різання, прибирання), тоді як старші – відтворюють складні соціальні ситуації. Паралельно з іграми зростає інтерес до інших форм продуктивної діяльності – малювання, ліплення, конструювання. Через активність у творчості дитина виражає емоційний стан, формує образ світу і себе в ньому [5, с. 68].

Продуктивні види діяльності в дошкільному віці відіграють роль інструменту моделювання дійсності. Продуктивні види діяльності допомагають формувати здатність до абстрагування суттєвих ознак предметів, зокрема форми, кольору та розміру. Творча діяльність базується на візуальних уявленнях, які діти здобувають у процесі маніпуляцій з об'єктами, а художній продукт стає проявом інтерпретації особистого досвіду. У межах цієї діяльності відображається як предметне, так і емоційне ставлення до навколишнього світу [16, с. 70].

Малювання для дошкільника залишається частиною ігрової активності. Основна увага зосереджена не на результаті, а на процесі творення [6, с. 43]. У

цьому процесі відбувається засвоєння досвіду спостережень, рухових дій, тактильних відчуттів. Зображення формуються на основі шаблонів, які дитина запозичує з оточення, зокрема від дорослих. До п'ятирічного віку спектр сюжетів залишається обмеженим: у малюнках найчастіше з'являються типові елементи довкілля – будинки, дерева, квіти, сонце, транспортні засоби. Зображення стають способом осмислення і впорядкування дійсності, самовираження.

У цей період формуються основи світоглядного сприйняття. Дитина починає встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами природи, соціальними подіями, діями дорослих і власними вчинками. Дані процеси супроводжуються появою інтересу до моральних питань, зокрема до розмежування понять добра і зла. Водночас формується здатність до субординації мотивів: дитина вчиться пригнічувати імпульсивні бажання, орієнтуючись на соціальні вимоги та очікування значущих дорослих. У структурі особистості закладаються основи вольової регуляції, що в подальшому сприятиме стабільнішому емоційному реагуванню [25, с. 198].

У дошкільному віці формується здатність до усвідомленого контролю за поведінковими проявами. Поведінка, яка раніше відзначалася імпульсивністю, поступово набуває ознак обміркованості. Дитина починає керувати власними діями за допомогою вольових зусиль, що свідчить про розвиток довільної регуляції. Одночасно зростає потреба у визначенні власної ролі у взаємодії з іншими людьми. У структурі самосвідомості з'являється орієнтація на власну значущість у групі однолітків і дорослих, що дозволяє формувати перші уявлення про статус, відповідальність і обов'язок.

Поступове усвідомлення себе як суб'єкта діяльності супроводжується зростанням пізнавальної мотивації. Дитина прагне до нових знань, виявляє інтерес до пізнання явищ навколишнього світу. У цьому контексті виникає потреба у навчальній діяльності, яка за своєю структурою відрізняється від ігрової. Формування внутрішньої позиції школяра пов'язане з готовністю до змін у структурі щоденної активності: у центрі опиняється не результат гри, а

засвоєння знань, що є ознакою психологічної готовності до шкільного навчання [31, с. 164].

Мовленнєвий розвиток, який супроводжує пізнавальні й соціальні зміни, відіграє ключову роль у комунікативній та когнітивній діяльності. Мовлення стає основним засобом взаємодії з дорослими та однолітками, поступово розширюється обсяг словника, удосконалюється граматична структура фраз, зростає усвідомлення семантики висловлювань. У мовленні з'являються ознаки саморегуляції: діти починають будувати план дій, озвучувати власні наміри, узгоджувати поведінку з правилами. Розвивається комунікативна функція, що забезпечує взаєморозуміння з оточенням, планувальна – дозволяє організовувати дії, сигнальна – передає значущу інформацію про стан або наміри, експресивна – відображає емоційні реакції [11, с. 55]. Мовлення стає опорою для мислення, соціалізації та емоційного розвитку.

Досвід міжособистісної взаємодії в межах дитячого колективу формує базові уявлення про себе та інших. Від характеру цього досвіду залежить подальша емоційна стабільність і здатність до саморегуляції. Конфлікти, відчуження чи соціальна ізоляція в групі однолітків здатні стати чинниками, що порушують гармонійний психічний розвиток. У структурі особистості можуть з'явитися прояви тривожності, спричинені відсутністю прийняття, підтримки або включення до групової взаємодії [44, с. 126].

У межах дитячого спілкування спостерігається підвищений емоційний тонус. Вираженість афективних реакцій, таких як гучний сміх, вигуки або крик, відрізняє його від більш структурованої взаємодії з дорослими. Відсутність чітких норм і правил сприяє свободі вираження, однак у деяких випадках ускладнює процес побудови стійких соціальних зв'язків.

Неврегульованість контактів сприяє розвитку автономності, ініціативності, прагнення до самоствердження. У цьому віці дитина активно експериментує з різними ролями у взаємодії, розвиває уяву, пробує на практиці варіанти поведінки в різних соціальних ситуаціях. Однак ще не сформовано механізм стабільної соціальної прив'язаності до ровесників.

В оцінювальних ситуаціях провідну роль відіграє дорослий. Думка вихователя або батьків має більшу вагу, ніж реакція однолітків [44, с. 126]. Соціальне схвалення дорослого є головним джерелом емоційного підкріплення, що впливає на розвиток самооцінки та внутрішньої мотивації до дії. Даний стан речей зберігається доти, доки не з'являється стійка потреба в соціальному статусі серед ровесників, яка зазвичай виникає у молодшому шкільному віці.

Розширення мовленнєвих можливостей формує передумови для глибшої взаємодії з дорослими. У період до трьох років формується ситуативна й ділова модель спілкування, в основі якої лежить практична взаємодія, пов'язана з конкретною діяльністю в межах заданого контексту. Дитина починає виявляти активну потребу у співпраці з дорослими. Упродовж молодшого дошкільного віку спостерігається поява позаситуативної пізнавальної моделі діалогу, яка базується на допитливості та потребі в поясненнях. Завдяки їй з'являється прагнення до з'ясування зв'язків між явищами навколишнього світу за участю дорослого партнера .

Паралельно відбувається прискорення розвитку пам'яті. У цьому віці вона залишається мимовільною. Запам'ятовування не є свідомим наміром, а виникає як наслідок емоційного залучення. Те, що привернуло увагу або викликало емоційну реакцію, зберігається у пам'яті без зусиль. Чим вища емоційна насиченість предмета чи події, тим вища ймовірність її збереження. Початкова форма довільної пам'яті з'являється приблизно у 4-5 років і пов'язана переважно з ігровою діяльністю [44, с. 127].

Формування уваги на початкових етапах розвитку обумовлене зацікавленістю. Вона ще не набуває стійкості та довільності, натомість залишається під впливом зовнішніх подразників. Увага швидко перемикається, коли з'являються нові привабливі об'єкти. Здатність до тривалого зосередження лише починає формуватись. Пізнавальна активність має фрагментарний характер, однак стає передумовою формування вольової регуляції вже в наступні вікові періоди [4, с. 136].

У процесі зміни фокусу уваги на основі словесних інструкцій, діти часто потребують багаторазового повторення слів дорослого, що пояснюється ще недостатньою сформованістю механізмів довільного контролю. Протягом усього дошкільного періоду домінує мимовільна увага, однак у віці 4–6 років розпочинається поступове формування довільного контролю над зосередженістю. Дошкільнятам властиво легко занурюватися в цікаві ігрові дії, водночас їм складно утримувати увагу на менш привабливих для них завданнях, які не викликають емоційного залучення [4, с. 137].

Розвиток уяви є ще одним важливим процесом цього вікового періоду. Формування уяви тісно пов'язане з мовленнєвим зростанням, оскільки саме через слово дитина починає оперувати новими образами, створюючи нові смисли на основі попереднього досвіду. Уява виступає психологічною передумовою творчої діяльності, дозволяючи дитині створювати нове на основі відомого. Найпростіші форми уяви проявляються через опис предметів і дій, що поступово переходить у змодельовані образи під час сюжетно-рольової гри. Саме гра стає головним інструментом розвитку образного мислення та уяви [26, с. 273].

У процесі формування уяви поступово розмежовуються пізнавальний і емоційний її аспекти. Перший пов'язаний з формуванням символічного мислення, що дозволяє дитині адекватно відображати об'єктивні зв'язки в навколишньому середовищі. Емоційний компонент активується тоді, коли дитина стикається з невідповідністю між власними уявленнями про себе і зовнішніми обставинами. Дана форма уяви виконує функцію емоційного регулювання, допомагаючи впоратися зі страхами, внутрішніми конфліктами, фрустрацією чи потребою в психологічному захисті [12, с. 112].

У ранньому дошкільному віці перцептивна діяльність дитини характеризується предметною спрямованістю. Ознаки об'єктів, зокрема форма чи колір, не сприймаються окремо, а ототожнюються з самими предметами. Діти фокусуються лише на найбільш виразних характеристиках,

і лише в процесі взаємодії з довкіллям поступово навчаються розрізняти різноманітні властивості та зіставляти ознаки в межах різних предметів.

Перцептивне сприймання активно збагачується завдяки мовленнєвому супроводу. Називання якостей і дій об'єктів дозволяє структурувати враження й орієнтуватися в оточенні. Пояснення дорослого допомагає спрямувати увагу дитини на суттєві деталі. Під час аналізу зображень діти краще осмислюють зміст, коли сприймання супроводжується коментарями, які направляють мисленнєвий процес. При порівнянні величин дошкільники найчастіше користуються прямим накладанням, оскільки ще не оперують абстрактними уявленнями [27, с. 192].

Мисленнєва діяльність у дошкільному віці розвивається поетапно. Перші прояви пов'язані з маніпулятивною взаємодією з об'єктами. Рішення завдань відбувається лише через дію, без попереднього внутрішнього опрацювання. Наступний етап позначений включенням мовлення до процесу мислення. Завдяки цьому дитина починає словесно фіксувати результати діяльності, проте продовжує використовувати реальні об'єкти для вирішення інтелектуальних задач. Опанування понять бере початок уже у віці 3–4 років, хоча їх зміст ще не завжди повністю усвідомлений [39, с. 263].

Початок соціального досвіду в новому середовищі супроводжується значним емоційним напруженням. Навіть діти з високим рівнем комунікативних навичок можуть виявляти труднощі в процесі відокремлення від близьких, що спричинює хвилювання та занепокоєння. Описаний стан виникає як реакція на зміну звичного оточення, що викликає тимчасову дезорганізацію у поведінці.

Процес адаптації супроводжується напруженням, дратівливістю або емоційним виснаженням. У структурі психологічного навантаження значну роль відіграє перебування в новому колективі на великій території, потреба дотримання правил поведінки, недостатнє задоволення емоційних та фізіологічних потреб, взаємодія з великою кількістю дорослих [36, с. 140].

Зазначені чинники впливають на зміну звичної форми активності та поведінки, викликаючи внутрішню напругу.

Спостерігаються різні форми пристосування до умов дитячого садка. Активна форма виявляється через підвищену емоційність, зокрема частий плач, занепокоєння та відмову від їжі. Уповільнена форма розгортається поступово: первинне позитивне ставлення змінюється на спротив відвідуванню закладу. Пасивна адаптація характеризується зовнішньою нормалізацією поведінки в дитячому колективі та проявами емоційного дискомфорту вдома. У випадку зриву адаптації спостерігається перевантаження, з яким дитина не справляється самотійно [7, с. 15].

Процес пристосування умовно поділяється на три етапи. Перший – гострий, на якому поведінкові реакції не узгоджуються з вимогами середовища, внаслідок чого знижується емоційна стійкість. Під час другого, підгострого, відбувається поступове знайомство з новими умовами, формування адаптивних стратегій. У цей період дещо покращується фізичний стан, однак залишаються емоційні прояви. На завершальному етапі – компенсаторному – відновлюються фізіологічні показники, знижується тривожність і поведінка набуває стабільності [7, с. 15].

Таким чином, у старшому дошкільному віці формується базова структура самосвідомості, з'являється інтерес до соціальних ролей та посилюється потреба у визнанні з боку дорослих. Поведінка регулюється не лише зовнішнім контролем, а й внутрішніми мотивами. Діти активно засвоюють моральні норми, здатні до елементарного самоаналізу, диференціюють емоції, прагнуть досягати результатів у діяльності та підвищується рівень вольової саморегуляції. Характерним є зростання мовленнєвої активності, розширення словникового запасу, вдосконалення комунікативних навичок. Увага, пам'ять, мислення й уява переходять на новий рівень організації: з'являються ознаки довільності, відбувається перехід до символічного й образного мислення. Емоційний розвиток тісно пов'язаний із процесом соціалізації, тому особливості сімейної взаємодії, адаптації до

дошкільного закладу та якості спілкування з однолітками відіграють визначальну роль у психічному благополуччі дитини.

1.4. Вплив рівня тривожності на емоційний та психологічний добробут дітей дошкільного віку

Підвищення рівня тривожності в дошкільному віці тісно пов'язане з порушенням емоційного фону. У поведінці дитини помітна стриманість у вияві почуттів, пригніченість, відсутність відкритого емоційного відгуку. Міміка часто позбавлена виразності або зосереджена на сумному чи розгубленому виразі обличчя. Діти, схильні до тривожності, рідше усміхаються спонтанно, а їхні емоційні реакції можуть бути скутими або неприродними. Подібні прояви впливають на сприйняття себе у соціумі та на загальний психологічний добробут [13, с. 27].

Невпевненість, внутрішня скута поведінка та схильність уникати нових завдань або спілкування з однолітками – характерні риси дошкільнят із високим рівнем тривожності. У соціальних ситуаціях часто домінує очікування негативної реакції з боку дорослих чи ровесників. З'являються побоювання стосовно власної некомпетентності або неприйнятності, знижується здатність до самостійних рішень, втрачається ініціатива. Діти схильні до пасивної позиції, демонструють емоційне дистанціювання, що часто завершується проявами психологічного захисту у вигляді відстороненості або деструктивної поведінки [64].

Тривожні діти частіше мають занижену самооцінку, яка поступово набуває стійкого характеру. У багатьох випадках джерелом сприйняття себе стає невідповідна батьківська модель, у межах якої дитина асоціює себе з невдахою або об'єктом постійного контролю та критики. Розуміння себе як слабшої або гіршої призводить до стійкого відчуття сорому, провини та невпевненості. У поєднанні з високою потребою в прийнятті емоційна

установка впливає на формування негармонійного внутрішнього світу, що перешкоджає адаптації та формуванню психологічної стійкості [43, с. 694].

У межах дослідження, проведеного Дж Уеленом, К. Сильвестром та Дж, Лубі, встановлено взаємозв'язок між самооцінкою і рівнем тривожності. Дошкільнята з високою тривожністю характеризуються нестійким емоційним фоном і сприймають будь-яке критичне зауваження як загрозу, що викликає глибоку емоційну реакцію. Їхня самооцінка часто формується як занижена, а сприйняття себе – як менш успішного або невідповідного. Тривожні діти уникають видів діяльності, що супроводжуються труднощами, і схильні до відмови від участі в завданнях, які потребують зусиль. Уникнення є наслідком не лише побоювань невдачі, але й гіперреакції на потенційне оцінювання.

Підвищена тривожність пов'язана з порушенням процесу самосприйняття, унаслідок чого формується загрозливий образ «Я», що постійно потребує зовнішнього підтвердження або захисту. За висновками дослідниці, психічний стан дитини, яка демонструє ознаки емоційної нестабільності, проявляється через напруження, дратівливість і нестійкість, навіть за відсутності реальної загрози [68]. Психоемоційна напруга посилює тривожні тенденції та створює перешкоди для подальшого розвитку впевненості й ініціативності.

У межах дослідження М. Тандона, Е. Карделі та Дж. Лубі, виявлено статистично значущий зв'язок між тривожністю і рівнем домагань у старших дошкільників. Низький рівень тривожності супроводжується реалістичною оцінкою власних можливостей, тоді як високий – провокує завищені очікування від себе, які не відповідають реальним навичкам. Діти з високим рівнем тривожності не коригують своїх домагань після невдачі, зберігаючи неадекватну впевненість у необхідності досягнення завищених результатів. Натомість дошкільнята з нижчими показниками тривожності демонструють більш гнучку адаптацію до результатів діяльності: після успіху їхні очікування підвищуються, після невдачі – знижуються, що вказує на збереження емоційної рівноваги [66].

Підвищення рівня тривожності тісно пов'язане з дезорганізацією психічної активності, що проявляється у зниженні якості результатів діяльності. С. Сильвестр та Л. Пайн підкреслюють, що у старшому дошкільному віці тривожність порушує внутрішню регуляцію, ускладнює процеси мовлення та моторики. У мовній сфері часто спостерігається надмірна швидкість мовлення або, навпаки, її пригнічення, труднощі в побудові висловлювань. Паралельно можуть виникати прояви моторного збудження – дошкільнята жмуть руки, смикають елементи одягу, здійснюють хаотичні маніпуляції з предметами. За наявності сформованих ігрових навичок вони беруть участь у групових іграх, проте часто не інтегруються емоційно у колектив.

Емоційна виразність дошкільнят відіграє провідну роль у процесі адаптації до зовнішнього середовища. Емоційні стани легко зчитуються з міміки, постави, пантоміміки та особливостей поведінки. Однією з характерних ознак підвищеної тривожності є гнітючий внутрішній стан, який відображається у закритості, внутрішній напрузі, відчуженості. Дошкільнята здебільшого уникають емоційних контактів, зберігають мінімальну ініціативу, рідко проявляють спонтанність. Вираз обличчя лишається беземоційним або сумним, плечі опущені, голос тихий. Діти демонструють знижений рівень самооцінки, відзначаються підвищеною слухняністю, охайністю та дисциплінованістю. Однак зовнішня старанність є захисною реакцією, скерованою на уникнення покарання або осуду. Вона стає засобом виживання у світі, сприйнятому як загрозливий [65].

Підвищена тривожність формує базу для розвитку внутрішніх страхів, які набувають стійких невротичних рис. Невпевненість і нерішучість поступово трансформуються у домінуючі риси особистості. Відповідно, у дітей формуються підвищена сугестивність, підозрілість, схильність до уникнення відповідальності. Інфантильність стає однією з головних стратегій реагування, яка дозволяє уникати ситуацій, що потребують самостійного рішення. Усе це підсилює ризик виникнення складнощів у соціальній

адаптації, порушує емоційний баланс і знижує загальний рівень психологічного добробуту [65].

Почуття невпевненості спричиняє низку змін у міжособистісному сприйнятті, зокрема призводить до розвитку зарозумілості, що, у свою чергу, формує недовіру до соціального оточення. У дошкільному віці подібна динаміка часто виражається у підвищеній настороженості, передбаченні критики та очікуванні приниження. Дитина, якій не вдається впоратися із труднощами в комунікації, іграх чи інцидентах, поступово переходить до формування психологічного захисту через агресивність або емоційну закритість.

Агресія у цьому віці часто виконує функцію захисної маски, що прикриває внутрішню тривогу. У поведінці дітей з тривожними реакціями простежується установка: «Поки я атакую, мене не атакують». Зазначений патерн формує образ сили, що дозволяє уникати почуття безпорадності. Водночас за цією маскою зберігається нестійка самооцінка, потреба в підтримці та невміння впоратися з власними переживаннями [52].

Психологічний захист може набувати пасивної форми – уникнення соціальних контактів або самоізоляції. Тоді дошкільнята проявляють низький рівень активності, не ініціюють взаємодію, уникають участі в колективній діяльності [52]. В окремих випадках формується механізм компенсації шляхом занурення у фантазійні уявлення, де дитина конструює уявний світ, в якому вирішуються внутрішні конфлікти.

Фантазія виконує важливу психологічну функцію в цьому віковому періоді. У нормі уява має зв'язок із реальністю, відображаючи життєві події або моделюючи бажані сценарії взаємодії. Тривожність порушує цей зв'язок. Мрії стають способом уникнення об'єктивного досвіду. У фантазіях дитина не намагається знайти рішення, а шукає втечу. Зміст уявного стає далеким від реальних можливостей або потреб і не підтримує розвиток, а навпаки – посилює відчуження від середовища.

Таким чином, у структурі тривожності дошкільного віку з'являються ознаки емоційної дезадаптації, що проявляється як у поведінкових реакціях, так і в когнітивно-афективній сфері. Уява, яка в нормі слугує інструментом адаптації, у тривожному стані перетворюється на засіб компенсації, що поглиблює розрив між внутрішнім світом і реальністю.

Підвищений рівень тривожності у дошкільному віці впливає на широкий спектр психоемоційних процесів, знижуючи загальний ресурс дитини для емоційної стабільності. Стан постійного занепокоєння супроводжується хронічним емоційним напруженням, яке може проявлятися у вигляді поганого настрою, дратівливості, емоційної втоми або внутрішнього відчуження [60]. Подібні прояви ускладнюють емоційне зростання та послаблюють здатність справлятися зі змінами у повсякденному житті.

Психоемоційний дисбаланс, спричинений тривожністю, позначається на формуванні соціальних навичок. Діти, які відчують емоційне напруження, часто уникають взаємодії, неохоче вступають у контакт, замикаються у собі, що посилює відчуття самотності. Спостерігається тенденція до відстороненості під час групових занять, зниження ініціативності у спілкуванні з ровесниками, що ускладнює набуття позитивного соціального досвіду [57].

Фізіологічні зміни є ще одним аспектом впливу тривожності. З'являються порушення сну, зниження апетиту, збої в роботі травної системи, що вказує на перевантаження нервової системи та зменшення адаптивного потенціалу. Погіршення фізичного самопочуття лише підсилює загальну емоційну нестабільність [60].

У когнітивній сфері фіксується зниження здатності до концентрації, ослаблення уваги й пам'яті, зменшення навчальної мотивації. Діти з високим рівнем тривожності часто стикаються з труднощами під час засвоєння матеріалу, демонструючи невпевненість і страх помилитися, що, у свою чергу, ще більше гальмує навчальний процес.

Сформоване під впливом тривожності уявлення про себе вирізняється низькою самооцінкою. Невіра у власні сили, уникнення відповідальності, схильність до самозвинувачення та постійне очікування невдачі зумовлюють емоційну вразливість. Потреба відповідати завищеним вимогам оточення перетворюється на джерело внутрішньої напруги, що обмежує психічний розвиток у всіх основних напрямках.

Тривожність уповільнює формування соціально-емоційної компетентності у дошкільному віці. Складнощі виникають у процесах саморегуляції, побудови емоційно значущих контактів, налагодження доброзичливих стосунків і пристосування до нових соціальних середовищ. У дитини виникають труднощі з прийняттям власних переживань, контролем імпульсів і розумінням емоційного стану інших [53].

Особистісна тривожність, згідно з визначенням, розглядається як стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі. Суб'єкт демонструє підвищену чутливість до звичних стимулів, які не завжди пов'язані з реальною загрозою [53]. Частота й інтенсивність тривожних реакцій у такому випадку не обумовлені об'єктивними факторами, а зумовлені інтерпретацією подій.

Ситуативна тривожність має іншу природу – вона виникає у відповідь на конкретну загрозу й характеризується напруженням, занепокоєнням і тривожним очікуванням. Тривожна реакція триває доти, доки триває сама ситуація, і має адаптаційну функцію в короткотривалій перспективі [48].

За наявності високої особистісної тривожності частота ситуативних тривожних реакцій зростає. Дошкільники, схильні до тривожності, відрізняються підвищеною збудливістю, емоційною нестабільністю, надмірним прагненням уникати невдач, особливо перед новими викликами. Внутрішні переживання дітей пов'язані з постійним очікуванням негативного результату, навіть у відсутності об'єктивних причин для занепокоєння.

На соматичному рівні прояви тривоги охоплюють порушення вегетативної системи – пришвидшене серцебиття, сухість у роті, стискання

горла. Поведінкові ознаки набувають специфічного характеру. У дошкільників виникають нав'язливі дії: тертя одягу, розгойдування тіла, гризіння нігтів, доторки до обличчя або носа, іноді навіть самопошкоджувальна поведінка. Подібні реакції часто відбуваються несвідомо, вказуючи на високий рівень внутрішнього напруження.

Тривожні переживання в ранньому віці набувають міцного зв'язку з окремими внутрішніми та зовнішніми подразниками. У психіці дитини формуються стійкі асоціації, в яких звичні ситуації стають джерелом повторюваних нападів тривоги. Страх виникає як похідна від пережитого емоційного напруження, перетворюючись на домінуючу реакцію у відповідь на найменший дратівливий вплив.

Невпевненість і невизначеність провокують внутрішній конфлікт, що потребує розв'язання. У відповідь на психологічне напруження дитина створює власну захисну стратегію, яка може проявлятися у вигляді повторюваних ритуалів або занурення в уявний простір. Світ фантазій стає засобом уникнення, де конфлікт розчиняється, а незадоволені потреби знаходять символічне втілення. Уява починає домінувати над реальністю, витісняючи звичні реакції й інтереси, віддаляючи дитину від зовнішнього середовища [50].

Подовжене перебування у стані тривожної напруги супроводжується емоційним виснаженням. З'являється зниження енергійності, апатія, зникає жвавість реакцій. Нездатність реалізувати власні імпульси, стримування бажань і постійна фрустрація викликають поступове згасання мотиваційної активності [51]. Потреби, які не отримують задоволення, з часом втрачають силу, що супроводжується втратою емоційної включеності.

Занадто довге перебування у стані психоемоційного перенапруження підвищує ризик психосоматичних порушень. Реакцією на пригнічення та постійне внутрішнє напруження може стати захворювання, яке сигналізує про глибокий дисбаланс між внутрішнім досвідом і зовнішніми вимогами [58]. Тілесний прояв стає відображенням тривалого емоційного болю.

Таким чином, підвищений рівень тривожності в дошкільному віці справляє глибокий вплив на загальний емоційний стан дитини, її психологічну стабільність і якість щоденного життя. У таких дітей частіше фіксуються занижена самооцінка, внутрішня напруженість, відчуття безпорадності та страх перед оцінюванням, що обмежує бажання взаємодіяти з навколишніми. Через тривале психоемоційне напруження порушується здатність до саморегуляції, знижується мотивація до діяльності, спостерігається схильність до замкнутості або фантазійного «втечі» від реальності. Подібні прояви заважають дитині вільно досліджувати навколишній світ, формувати довірливі стосунки, приймати себе і бути емоційно відкритою. Відтак, високий рівень тривожності стає бар'єром для повноцінного психічного розвитку, вимагаючи уважного ставлення з боку дорослих та своєчасної підтримки.

Висновки до першого розділу

Нами визначено, що тривожність, на відміну від епізодичної тривоги, має більш стабільний характер і виступає як риса особистості або темпераменту. Тривожність не лише впливає на емоційні переживання, а й формує характерні риси особистості дошкільника, як-от нерішучість, інфантильність, надмірна чутливість до зовнішньої оцінки.

Прояви тривожності в старшому дошкільному віці мають виражену специфіку, що зумовлюється як індивідуально-психологічними особливостями, так і міжособистісними факторами. Найчастіше джерелом тривожних переживань виступає напружена або неконструктивна взаємодія з дорослими, порушення у дитячо-батьківських стосунках, надмірна опіка, авторитарний стиль виховання, соціальна дезадаптація, пов'язана зі зміною звичного середовища. В умовах соціального порівняння, підвищеної відповідальності, оцінювання та конфліктної взаємодії з однолітками зростає

ризик виникнення тривожної поведінки. Типовими проявами є пригнічений вираз обличчя, напруженість, замкнутість, уникнення контакту, спалахи агресії або надмірна слухняність, що мають компенсаторний характер.

У віці п'яти–семи років діти проходять інтенсивне формування когнітивної, емоційної та соціальної сфер. Розвивається довільна увага, уява, мовлення, пам'ять, внутрішня позиція школяра, мотивація до пізнання та здатність до саморегуляції. Разом з тим психоемоційна вразливість робить дітей старшого дошкільного віку особливо чутливими до впливу тривожних чинників. Високий рівень тривожності суттєво ускладнює процес адаптації до дитячого садка, знижує самооцінку, підриває впевненість у власних силах, викликає регресивну поведінку та негативно позначається на соціальних контактах. Емоційна напруга, спричинена тривожністю, здатна трансформуватися у соматичні реакції, ізоляцію або фантазійну втечу, що вимагає ранньої діагностики і корекційної роботи з боку фахівців і батьків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та методи дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку

З метою вивчення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті виявити особливості прояву тривожних станів у дітей, що проживають у регіонах, безпосередньо постраждалих від військових дій.

Вибірку дослідження склали 30 дітей віком від 5 до 6 років, які відвідують Дитячий садок №1 «Північне сяйво» у місті Миколаїв. Усі учасники є вихованцями старших груп дошкільного закладу, що дозволяє

оцінити тривожність у дітей, які перебувають на завершальному етапі дошкільного розвитку перед переходом до початкової школи.

За статевим розподілом вибірка включала 16 дівчаток та 14 хлопчиків, що забезпечує приблизну рівність для аналізу можливих гендерних відмінностей у рівнях тривожності.

Важливо зазначити, що серед учасників були діти, які мали різний досвід переживання воєнних подій: представлені діти, які залишалися в Миколаєві протягом усього періоду бойових дій та є декілька дітей, які разом із сім'ями тимчасово виїжджали з міста, але згодом повернулися.

У результаті аналізу сучасних психологічних досліджень та наукової літератури, присвяченої проблемі дитячої тривожності, а також з урахуванням особливостей психоемоційного стану дітей в умовах воєнного стану, було визначено основні теоретичні підходи до вивчення цього феномену. Проведений огляд дозволив виокремити основні чинники, що впливають на рівень тривожності дошкільників, а також виявити методи її діагностики та можливі напрямки корекційної роботи.

Враховуючи результати попереднього аналізу, було сформульовано мету емпіричного дослідження та визначено його ключові завдання.

Мета: визначити особливості тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Провести констатувальний етап емпіричного дослідження, спрямований на виявлення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку, які проживають у регіоні, що зазнав впливу воєнних дій.
2. Проаналізувати характерні прояви тривожності у дошкільників, зокрема у малюнкових і проєктивних тестах, а також оцінити їхню поведінку та емоційні реакції.
3. особливості проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

4. Розробити рекомендації для вихователів і батьків щодо зниження рівня тривожності у дітей в умовах воєнного стану та сприяння їхній емоційній стабільності.

Зазначимо, що під час дослідження були дотримані всі необхідні етичні стандарти, включаючи інформовану згоду батьків учасників, конфіденційність особистих даних та можливість відмови від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків.

Також організація та проведення діагностики індивідуально-психологічних особливостей регуляції емоційного стану особистості потребувала дотримання основних принципів психологічної науки, а саме: наукової обґрунтованості; розвитку; структурності; особистісного підходу; ненанесення шкоди досліджуваним; відкритості для них результатів дослідження; об'єктивності висновків; ефективності пропонованих практичних рекомендацій.

Отже, емпіричне дослідження містило такі основні та послідовні частини:

- 1) підготовчу частину (розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки, вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу тощо);
- 2) власно психодіагностичну частину (добір всіх емпіричних даних);
- 3) аналітичну частину (математико-статична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу, ми обрали такі методики для емпіричного дослідження, а саме:

1. Тест тривожності Р.Теммла, М.Доркі, В.Амен [33] (Додаток А).

Тест тривожності, розроблений Р. Теммлом, М. Доркі та В. Аменом, відомий як методика «Обери потрібне обличчя», призначений для оцінки рівня тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Проективний тест дозволяє виявити емоційні реакції дитини на типові життєві ситуації, що

допомагає зрозуміти її внутрішній емоційний стан та можливі тривожні прояви.

Експериментальний матеріал тесту складається з 14 малюнків, кожен з яких відображає певну типову для життя дитини ситуацію. Кожен малюнок виконано у двох варіантах: для дівчаток (на малюнку зображена дівчинка) та для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик). Обличчя дитини на малюнку не промальоване, подано лише контур голови. Кожен малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, які за розмірами точно відповідають контуру обличчя на малюнку: на одному зображено усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Під час тестування дитині пропонується розглянути кожен малюнок і відповісти на запитання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – веселе чи сумне?». Вибір дитиною відповідного обличчя та її словесні висловлювання фіксуються у спеціальному протоколі. Аналіз результатів включає кількісний підрахунок емоційно-негативних виборів та якісний аналіз висловлювань дитини, що дозволяє зробити висновки про її емоційний досвід і рівень тривожності.

2. Проективна методика «Неіснуюча тварина» [24] (Додаток Б)

Проективна методика «Неіснуюча тварина», розроблена М.З. Друкаревич, призначена для дослідження загальних особливостей особистості дітей старшого дошкільного віку (5-6 років). Тест допомагає виявити рівень агресивності, труднощі у спілкуванні та зрозуміти, як дитина сприймає навколишній світ.

Під час проведення методики дитині пропонується придумати та намалювати неіснуючу тварину на аркуші формату А4, використовуючи простий та кольорові олівці. Після завершення малюнка дитина складає коротку розповідь про створену істоту, описуючи її розміри, місце проживання, харчування, звички, страхи, користь та стосунки з іншими.

Аналіз малюнка та розповіді дозволяє психологу оцінити емоційний стан дитини, її агресивність, рівень тривожності та особливості сприйняття

оточуючого середовища. Методика є цінним інструментом для глибшого розуміння внутрішнього світу дитини та її особистісних характеристик.

3. Тест малюнкової фрустрації Розенцвейга (дитяча форма) [34] (Додаток В).

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга (дитяча форма) є проективною методикою, призначеною для дослідження особливостей поведінки дітей у ситуаціях фрустрації. Він дозволяє виявити індивідуальні способи подолання перешкод, емоційне ставлення до них та характер вербального реагування на труднощі, оцінюючи дії суб'єкта за параметром конструктивності.

Стимульний матеріал тесту складається з 24 малюнків, на яких зображені діти в різних фрустраційних ситуаціях. На кожному малюнку один персонаж висловлює певну фразу, що описує фрустрацію іншого персонажа або власну. Від дитини вимагається придумати відповідь другого персонажа на цю фразу, що дозволяє виявити першу асоціацію суб'єкта.

Процедура проведення тесту передбачає індивідуальну роботу з дитиною, під час якої експериментатор показує малюнки по черзі, зачитує фразу кожного малюнка та, за необхідності, пояснює ситуацію. Відповіді дитини фіксуються у протоколі для подальшого аналізу. Оцінка результатів здійснюється за двома критеріями: спрямованістю реакції (екстрапунітивні, інтропунітивні, імпунітивні) та типом реакції (перешкоджаюче-домінантні, самозахисні, «дозволяючі»).

4. Опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим) [21] (Додаток Г)

Опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим) призначений для оцінки емоційного стану дітей через спостереження їхньої поведінки в повсякденному житті. Цей інструмент дозволяє виявити ознаки тривожності та психічного напруження, які можуть свідчити про схильність до неврозів або інших емоційних розладів. Опитувальник складається з 21 запитання, що описують різні аспекти поведінки дитини, такі як емоційна реактивність, схильність до плачу,

дратівливість, наявність агресивних проявів, проблеми зі сном та апетитом, страхи та інші. Батьки оцінюють частоту прояву кожної поведінкової особливості, обираючи відповіді «так», «іноді» або «ні», що відповідають 2, 1 та 0 балам відповідно.

Сума набраних балів інтерпретується наступним чином:

- 28-42 бали: високий рівень психоемоційного напруження, можливий розвиток неврозу;
- 20-27 балів: підвищений рівень тривожності, існує ризик розвитку неврозу найближчим часом;
- 11-19 балів: середній рівень психоемоційного напруження, можливі нервові розлади;
- 7-13 балів: низький рівень психічного напруження, дитині необхідна додаткова увага;
- менше 7 балів: незначні відхилення, які можуть бути віковими особливостями розвитку.

У таблиці 2.1 наведено узагальнені дані про дітей, які взяли участь у дослідженні. З метою збереження анонімності персональні дані учасників не розголошуються, кожній дитині було присвоєно унікальний порядковий номер. У таблиці відображено такі характеристики, як вік та стать.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки досліджуваних дітей

№ з/п	Вік	Стать	№ з/п	Вік	Стать	№ з/п	Вік	Стать
1	5	х	11	6	х	21	6	д
2	6	д	12	5	д	22	5	х
3	5	х	13	6	х	23	6	х
4	6	х	14	5	д	24	5	д
5	6	х	15	6	х	25	6	д
6	5	д	16	5	д	26	5	х
7	6	д	17	6	д	27	6	х

8	5	д	18	6	х	28	5	д
9	6	х	19	6	д	29	6	х
10	6	д	20	6	д	30	6	д

2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричне дослідження було розпочате із застосування тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена, який дозволяє визначити рівень тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Методика базується на аналізі емоційних виборів дитини в проєктивних ситуаціях і дозволяє не лише виявити загальний рівень тривожності, а й оцінити її характерні прояви.

На підставі отриманих даних був розрахований індекс тривожності (ІТ).

Залежно від рівня індексу тривожності всі діти були розподілені на три групи:

- Високий рівень тривожності – ІТ вище 50%
- Середній рівень тривожності – ІТ від 20% до 50%
- Низький рівень тривожності – ІТ від 0% до 20%

Якісний аналіз відповідей учасників проводився з урахуванням вибору емоційно негативних або позитивних реакцій у типових життєвих ситуаціях. Особливу увагу було приділено малюнкам, що мають високе проєктивне значення для діагностики тривожності:

- Малюнки № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті») відображають рівень загальної емоційної стабільності дитини. Негативний вибір у цих ситуаціях свідчить про підвищену тривожність, пов'язану з невпевненістю та потребою в підтримці дорослих.

- Малюнки № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування»), № 11 («Збирання іграшок») часто викликають тривожні реакції у дітей з нестабільним емоційним станом, що вказує на можливі труднощі у взаємодії з батьками та значущими дорослими.

- Ситуації, пов'язані зі стосунками між дітьми («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивний напад», «Ізоляція»), як правило, є найбільш напруженими для дітей із високим рівнем тривожності.

- Малюнки, що моделюють взаємодію з дорослими («Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), а також звичні повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті») зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності у більшості дітей.

Після визначення індексу тривожності для кожного учасника (див. Додаток Д) було проведено узагальнений аналіз результатів, які представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати діагностики рівня тривожності за тестом Р. Теммла,
М. Доркі, В. Амена**

Рівень тривожності	Кількість дітей (%)
Високий	33,3
Середній	60,0
Низький	26,7

Результати діагностики тривожності дітей старшого дошкільного віку за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена демонструють, що 33,3% дітей мають високий рівень тривожності, 60% віднесено до середнього рівня, а 26,7% характеризуються низьким рівнем тривожності.

Для кращої наочності зобразимо результати графічно на рис.2.1.

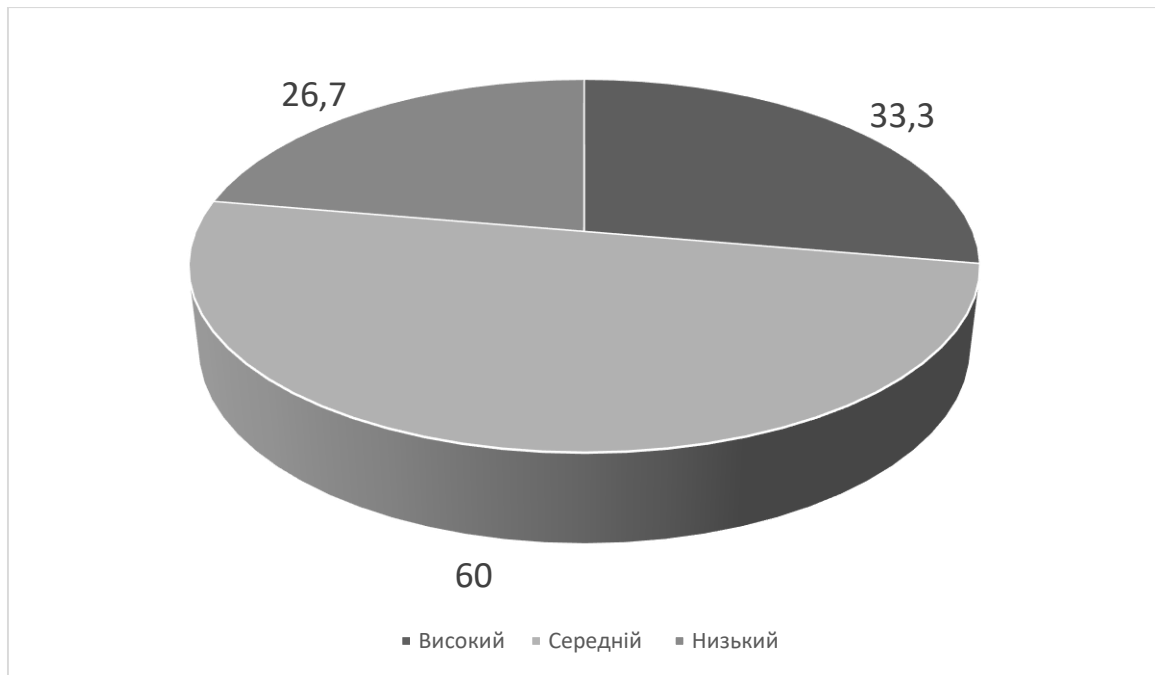


Рис.2.1. Результати діагностики рівня тривожності за тестом Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена

У групі з високим рівнем тривожності реакція на подразники завжди виявляється інтенсивною та затяжною. Емоційне напруження не знижується після завершення дії чинника, що викликав тривожний стан, а зберігається протягом тривалого періоду. У дітей з такою особливістю спостерігається невпевненість у нових ситуаціях, очікування загрози навіть у безпечних обставинах, схильність до уникнення соціальних контактів або підвищена агресивність як спосіб компенсації страху.

Для дітей із середнім рівнем тривожності подразник часто перевищує адаптивні можливості, проте реакції не мають затяжного характеру. Емоційне напруження зберігається протягом певного часу, але поступово знижується. Спостерігається підвищена чутливість до критики, нестійкість настрою, що залежить від зовнішніх факторів. Ті, хто входить до цієї категорії, нерідко демонструють вибіркову обережність у взаємодії з оточенням, надаючи перевагу прогнозованим сценаріям поведінки.

Група з низьким рівнем тривожності виявляє короткочасну емоційну реакцію на подразники, що не має значного впливу на подальшу поведінку.

Після усунення чинника, що викликав напруження, спостерігається швидке відновлення психоемоційного стану. У дітей цієї групи виражена довіра до соціального середовища, відсутність надмірної настороженості, що дозволяє легко адаптуватися до нових умов.

Також, проаналізувавши відповіді дітей у розрізі життєвих ситуацій, запропонованих Р. Темл, М. Доркі та В. Амен у методиці «Тривожність», можна зробити висновки, що найбільший відсоток дітей викликають тривожні стани такі життєві ситуації: «Об'єкт агресії» (16,65%), «Агресивний напад» (16,65%), «Догана» (13,32%).

Трішки менше, ніж у половини досліджуваних виявлено, що тривожні стани викликають такі життєві ситуації, як: «Ізоляція» (13,32%), «Гра зі старшими дітьми» (9,99%), «Ігнорування» (6,66%), «Збирання іграшок» (6,66%).

Майже у третьї частини досліджуваних дітей виявлено, що тривожні стани також викликають такі ситуації: «Гра з молодшими дітьми» (3,33%), «Дитина і мати з дитиною» (3,33%), «Укладання спати на самоті» (3,33%).

Найменший стан тривожності виявлено у таких життєвих ситуаціях: «Одягання» (0,0%), «Гра з молодшими дітьми» (3,33%), «Дитина і мати з дитиною» (3,33%).

Результати дослідження по методиці «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі та В. Амен у розрізі життєвих ситуацій графічно представлені на рис.2.2.

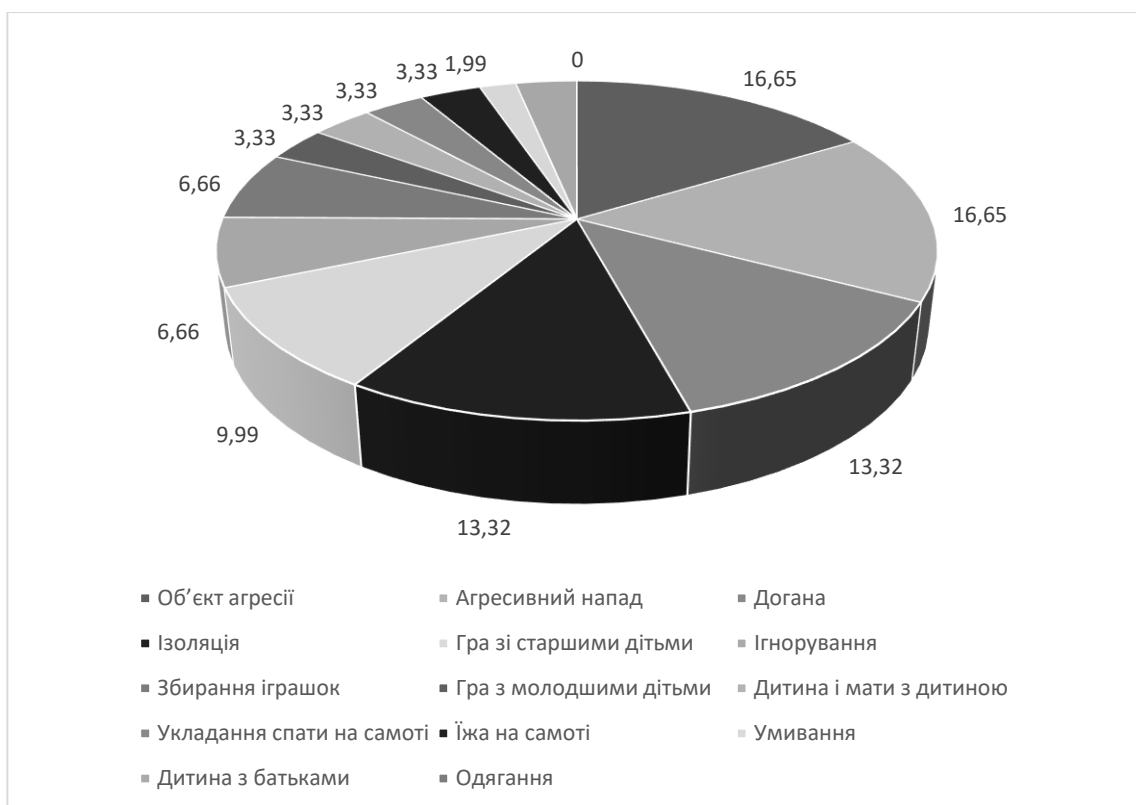


Рис.2.2. Тривожність старших дошкільників у розрізі життєвих ситуацій

Проаналізувавши результати дослідження у розрізі життєвих ситуацій, можна зробити висновки, що у кожній ситуації є діти, у яких виникає стан тривожності. Найнижчий показник тривожності спостерігається у ситуаціях «Умивання», «Одягання» та «Дитина з батьками», що є повсякденними й звичними для дітей. Відповідно, найвищий показник тривожності виявлено у ситуаціях «Об'єкт агресії», «Догана», «Ізоляція», де переважають конфлікти у взаємодії «дитина-дитина» та «дитина-дорослий».

Наступним етапом дослідження стало застосування проективної методики «Неіснуюча тварина», яка дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ дитини, її емоційний стан, рівень тривожності та особливості сприйняття оточення.

Аналіз малюнків, створених у рамках методики «Неіснуюча тварина», розкриває рівень тривожності дітей та особливості їхнього емоційного сприйняття. Один із ключових параметрів дослідження – розміщення зображення на аркуші – відображає різні аспекти психоемоційного стану.

Третина дітей (33,3%) розташувала малюнки ближче до нижнього краю, що відображає невпевненість, схильність до тривожного очікування оцінки з боку оточення та можливе уникнення соціальних контактів. Десята частина (10%) розмістила малюнки в центрі, демонструючи врівноваженість та здатність до контролю над емоційними реакціями. Більшість (56,7%) вибрала верхню частину аркуша, що свідчить про прагнення до самоствердження, виражену потребу у визнанні та підвищену активність.

Спрямування голови зображеної істоти також відображає особливості внутрішнього світу дітей. Понад 43% дітей повернули голову вправо, що є ознакою активності, орієнтації на досягнення та впевненості у власних силах. 40% спрямували голову вліво, що вказує на схильність до самоаналізу, глибоких роздумів, рефлексії та занурення у власні переживання. Приблизно 16,7% дітей зобразили голову, нахилену донизу, що асоціюється з пригніченістю, емоційною нестабільністю, невпевненістю та тривожними реакціями.

Рівень деталізації голови також слугує індикатором емоційного стану. Близько 60% дітей не промальовували рот або інші виразні елементи, що відображає труднощі у комунікації, високий рівень внутрішньої тривоги та стриманість у вираженні власних емоцій. Решта (40%) додали виразні деталі, такі як вуха, роги, очі чи зуби, що свідчить про прагнення до самовираження, відкритість або компенсаторний механізм для подолання внутрішнього напруження.

Деталізація тулуба та кінцівок також розкриває особливості рівня тривожності. 70% дітей ретельно промальовували ці елементи, що може вказувати на підвищену потребу в контролі, стабільності та прагнення до безпеки. Водночас 30% створювали схематичні або неповні образи, що корелює з нестачею впевненості, емоційною нестабільністю та підвищеним рівнем тривожності.

Положення ніг на малюнку також є значущим маркером емоційного стану. У 70% дітей ноги зображені в стійкому, пропорційному положенні, що

може вказувати на прагнення до стабільності, опори та внутрішньої впевненості. Натомість 30% дітей намалювали ноги у нестійкому стані – піднятими, хаотично розташованими чи непропорційними, що асоціюється з нестабільним емоційним станом, невпевненістю та труднощами у прийнятті рішень.

Окремо варто відзначити зображення хвоста. Половина дітей (50%) включила його у свої малюнки, що може вказувати на виражені захисні механізми, потребу в додатковій підтримці та намагання контролювати стресові фактори. Решта (50%) залишила хвіст відсутнім, що корелює з почуттям емоційної вразливості, нестачею внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та високим рівнем тривожності.

Результати аналізу демонструють широкий діапазон рівнів тривожності серед дітей старшого дошкільного віку. Діти, які розмістили малюнки у верхній частині аркуша, промальовували деталі обличчя та виразні риси, демонструють активність, потребу у взаємодії та самоствердженні. Водночас зображення з головами, спрямованими донизу, мінімальною деталізацією та нестійкими пропорціями кінцівок асоціюються з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у комунікації.

Наступним етапом дослідження стало використання тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга (дитяча форма), який дозволяє визначити особливості реагування дітей на фрустраційні ситуації та рівень їхньої адаптації до стресових умов. Методика спрямована на аналіз спрямованості фрустраційних реакцій та домінуючих типів поведінки у відповідь на проблемні ситуації. Вона дає змогу оцінити, наскільки діти схильні спрямовувати відповідальність за труднощі на зовнішні фактори або ж шукати рішення самостійно. Детальні результати представлені в Додатку Е, а узагальнені результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Критерії спрямованості та типів реакцій за тестом малюнкової
фрустрації С. Розенцвейга (дитяча форма)**

Спрямованість реакції			
Критерій	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Екстрапунітивні	16,67	30,00	53,33
Інтропунітивні	66,67	20,00	13,33
Імпунітивні	36,67	20,00	43,33
Тип реакції			
Критерій	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Фіксація на перешкоді	60,00	20,00	20,00
Фіксація на самозахисті	26,67	36,67	36,67
Фіксація на задоволенні потреби	16,67	36,67	46,67

Для кращої наочності побудуємо діаграму з результатами діагностики спрямованості реакції (рис.2.3).

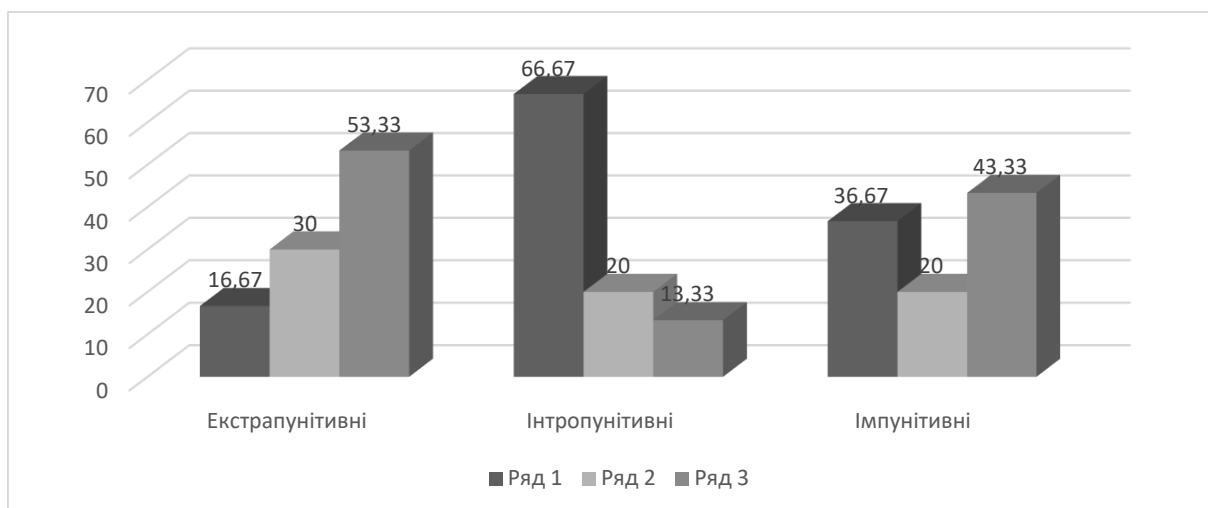


Рис.2.3. Розподіл старших дошкільників за спрямованістю реакції

Розподіл спрямованості реакцій демонструє, що 53,3% дітей схильні до екстрапунітивних реакцій, тобто звинувачують у виникненні труднощів зовнішні обставини чи інших людей. Данні вказують на тенденцію до агресивних проявів у відповідь на стресові події, що може ускладнювати формування ефективних способів подолання труднощів. Помірний рівень

таких реакцій зафіксований у 30% дітей, що свідчить про певний баланс між зовнішньою локалізацією контролю та усвідомленням власного внеску у ситуацію. Лише 16,7% дітей мають низький рівень екстрапунітивних реакцій, що вказує на меншу схильність до звинувачення оточення у виникненні проблем.

Інтропунітивні реакції, які відображають схильність дитини звинувачувати себе у виникненні труднощів, мають високий рівень у 13,3% дітей. Можемо зробити висновки про наявність рис самозвинувачення, що сприяє підвищеній тривожності та зниженню самооцінки. У 20% дітей рівень таких реакцій помірний, що вказує на здатність до саморефлексії без надмірного почуття провини. Найбільша частка дітей (66,7%) має низький рівень інтропунітивних реакцій, що демонструє менш виражену схильність до самозвинувачення, проте водночас може свідчити про недостатньо сформовану здатність до усвідомлення власної відповідальності за події.

Імпунітивні реакції, які характеризуються уникненням проблеми, є високими у 43,3% дітей. Тобто значна частина дітей схильна ігнорувати конфліктні чи стресові ситуації, не надаючи їм великого значення. Описаний стиль реагування часто використовується як захисний механізм для збереження емоційної рівноваги, проте у довготривалій перспективі може призводити до уникнення відповідальності та труднощів у розвитку самостійності. Помірний рівень таких реакцій спостерігається у 20% дітей, а низький – у 36,7%, що вказує на різну ступінь готовності дітей до активного вирішення проблемних ситуацій.

Отримані результати демонструють, що більшість дітей схильні до звинувачення зовнішніх факторів у виникненні труднощів, що може вказувати на недостатню здатність до контролю власної поведінки та прийняття відповідальності. Водночас значний рівень імпунітивних реакцій відображає прагнення уникати конфліктів та зберігати емоційну рівновагу, що є природним для дітей цього віку, проте може ускладнювати процес формування конструктивних стратегій подолання стресу. Підвищений рівень

інтропунітивних реакцій у частини дітей свідчить про ризики розвитку почуття провини та внутрішньої напруженості, що є важливим фактором при оцінці рівня тривожності.

Також побудуємо діаграму з результатами діагностики типів реакції (рис.2.4).

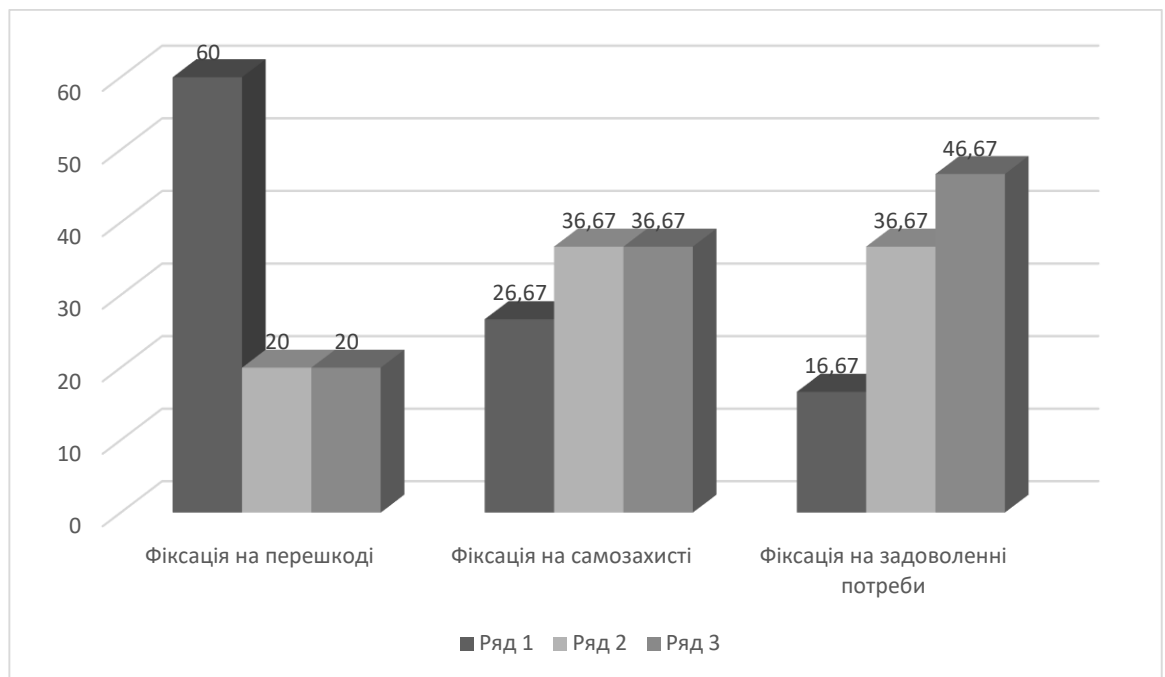


Рис.2.4. Розподіл старших дошкільників за типом реакції

Аналіз типів реакцій за тестом малюнкової фрустрації С. Розенцвейга (дитяча форма) дозволяє оцінити, як діти старшого дошкільного віку реагують на фрустраційні ситуації та які механізми вони використовують для подолання труднощів. Реакції дітей поділяються на три основні типи: фіксація на перешкоді, фіксація на самозахисті та фіксація на задоволенні потреби. Розподіл цих реакцій допомагає виявити особливості емоційної регуляції та рівень тривожності.

Результати дослідження демонструють, що фіксація на перешкоді спостерігається у 60% дітей на низькому рівні, 20% мають середній рівень, і ще 20% демонструють високий рівень цієї реакції. Діти з високим рівнем фіксації на перешкоді зосереджуються на самій проблемі, відчуваючи

розчарування, злість або безпорадність. Вони схильні до тривожних реакцій, оскільки не бачать шляхів вирішення ситуації та залишаються емоційно зануреними у негативний досвід. Діти з середнім рівнем здатні частково долати труднощі, проте в стресових ситуаціях можуть відчувати пригніченість. Ті, хто має низький рівень фіксації на перешкоді, менше схильні до затяжних переживань і легше адаптуються до змін.

Фіксація на самозахисті має низький рівень у 26,67% дітей, середній у 36,67%, а високий у 36,67%. Зазначений тип реакції відображає прагнення дитини захистити себе в складній ситуації, що може супроводжуватися як активною оборонною поведінкою, так і уникненням відповідальності. Високий рівень фіксації на самозахисті вказує на підвищену потребу у захисті, що може свідчити про високий рівень тривожності, особливо у взаємодії з дорослими або авторитетними фігурами. Середній рівень цієї реакції демонструє певну адаптивність, проте може вказувати на потребу дитини у підтримці та заохоченні. Низький рівень свідчить про те, що дитина не має вираженої потреби в захисті, але також може свідчити про емоційну пасивність.

Фіксація на задоволенні потреби була виявлена на низькому рівні у 16,67% дітей, на середньому – у 36,67%, а на високому – у 46,67%. Даний тип реакції характеризується тим, що дитина навіть у стресових ситуаціях прагне знайти способи задовольнити свої потреби та досягти позитивного результату. Високий рівень цієї реакції вказує на сильне прагнення до самозадоволення, що може проявлятися в наполегливості, вмінні знаходити альтернативні рішення, але також у ризику демонстрації егоцентризму. Середній рівень свідчить про баланс між бажанням досягти мети та врахуванням зовнішніх обставин. Діти з низьким рівнем фіксації на задоволенні потреби менше орієнтовані на досягнення особистих цілей.

Отримані результати свідчать про те, що серед дітей старшого дошкільного віку переважає середній та високий рівень фіксації на самозахисті та задоволенні потреби, тоді як фіксація на перешкоді більш

виражена у дітей з високим рівнем тривожності. Діти, які більше зосереджуються на самозахисті, демонструють емоційне напруження, що може бути викликане страхом невдачі чи критики. Високий рівень фіксації на задоволенні потреби може свідчити про достатню стресостійкість, однак у поєднанні з імпульсивною поведінкою може призводити до труднощів у соціальній адаптації.

Аналіз спрямованості та типів реакцій за тестом малюнкової фрустрації С. Розенцвейга (дитяча форма) вказує на те, що значна частина дітей старшого дошкільного віку демонструє підвищений рівень тривожності, що проявляється у схильності до екстрапунітивних реакцій (53,3%), тобто перенесення відповідальності за труднощі на зовнішні обставини, що може свідчити про недостатньо розвинені механізми саморегуляції та емоційної стійкості. Водночас помітна частка дітей (43,3%) уникає прямих реакцій на фрустрацію, що може вказувати на захисну поведінку, спрямовану на уникнення переживань, але не на їх опрацювання, що у майбутньому може сприяти формуванню прихованих тривожних станів. Високий рівень фіксації на самозахисті (36,67%) та на задоволенні потреби (46,67%) свідчить про намагання компенсувати переживання через прагнення до безпеки або задоволення власних бажань, що у випадку недостатньої емоційної підтримки може сприяти посиленню тривожності у стресових ситуаціях.

Останньою методикою, що використовувалася у дослідженні, став Опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим). Узагальнені результати, отримані на основі відповідей батьків, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Оцінка рівня тривожності й схильності дитини до неврозу

Інтерпретація результатів	%
Невроз був або буде найближчим часом	13,33
Є ознаки нервового розладу	20

Є схильність до виникнення нервового розладу	20
Відхилення несуттєві	46,67

Отримані результати демонструють, що 13,33% дітей вже мають нервовий розлад або перебувають у стані, коли його розвиток є найбільш імовірним у найближчому майбутньому. Висока емоційна напруженість у цих дітей може проявлятися через підвищену тривожність, страх перед незнайомими ситуаціями, труднощі у спілкуванні та навчанні, порушення сну та соматичні симптоми, такі як головний біль чи біль у животі без очевидних медичних причин. Подібні прояви можуть мати хронічний характер або виникати під впливом несприятливих обставин, як-от конфлікти в сім'ї, зміни в оточенні або нестабільність соціальних зв'язків.

Ознаки нервового розладу спостерігаються у 20% дітей, що вказує на періодичні прояви емоційного напруження, які ще не перейшли у стійкий патологічний стан, але можуть посилюватися за умов тривалого впливу стресових факторів. Наявність періодичних сплесків тривожності або страхів може бути наслідком підвищених очікувань з боку дорослих, низького рівня самостійності або частих змін у звичному середовищі. У таких дітей часто виявляються труднощі у подоланні невизначеності, вони можуть демонструвати емоційну напругу у відповідь на звичайні життєві ситуації, що потребують самостійності чи взаємодії з незнайомими людьми.

Схильність до виникнення нервового розладу виявлено у 20% дітей. Допускаємо, що за наявності несприятливих умов, таких як гіперопіка, часті покарання, брак емоційної підтримки або нерозвинені навички саморегуляції, рівень їхньої тривожності може значно зрости, що в подальшому може призвести до стійких емоційних розладів. Такі діти демонструють підвищену вразливість, схильність до уникнення ситуацій, що викликають дискомфорт, часті прояви страху перед новими викликами або відсутність довіри до дорослих, що відповідають за їхню безпеку.

Відсутність вираженої емоційної напруги зафіксовано у 46,67% дітей. Вони демонструють достатню емоційну стійкість, мають розвинені механізми адаптації та не відчують значного рівня психоемоційного напруження у повсякденному житті. Сприятливе сімейне середовище, достатня кількість можливостей для самостійності, стабільний режим дня та позитивний стиль виховання сприяють формуванню у таких дітей впевненості у власних силах, здатності до подолання труднощів і низького рівня тривожності.

За результатами використання методики, можна зробити висновок, що у значної частини дошкільників спостерігається певний рівень емоційної напруженості, що може мати як ситуативний, так і більш глибокий характер. Висока тривожність часто поєднується з відсутністю сформованих навичок емоційної саморегуляції, страхом перед невідомим, потребою у постійному підтвердженні власної значущості з боку дорослих. Діти, які перебувають у групі ризику, потребують корекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, формування позитивної самооцінки та зниження рівня страху через підтримку та стабільність у соціальному оточенні.

Підсумуюмо, що емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану дозволило виявити високий рівень емоційного напруження у значної частини респондентів. За результатами тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, 33,3% дітей продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про труднощі у подоланні стресових ситуацій, надмірну емоційну реактивність та недостатню здатність до адаптації. 60% дітей мали середній рівень тривожності, що характеризується періодичними проявами емоційного напруження, тоді як лише 6,7% дошкільників мали низький рівень тривожності, демонструючи емоційну стійкість та здатність справлятися з викликами без виражених страхів та занепокоєння.

Аналіз малюнків у проєктивній методиці «Неіснуюча тварина» підтвердив наявність виражених тривожних проявів. 56,7% дітей розмістили свої малюнки у верхній частині аркуша, що вказує на прагнення до

самоствердження, бажання бути помітними та визнаними, водночас 33,3% розташували зображення в нижній частині, демонструючи невпевненість, страх перед оцінкою та уникнення соціальних контактів. Високий рівень деталізації тулуба, помічений у 70% дітей, може свідчити про напружене ставлення до себе та потребу в контролі над ситуацією. У результатах тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга домінують екстрапунітивні реакції (53,3%), що свідчить про схильність дошкільників перекладати відповідальність за труднощі на зовнішні обставини або інших людей. Водночас 36,7% дітей мали високий рівень імпульсивних реакцій, що характеризується пригніченістю, уникненням проблемних ситуацій та емоційною вразливістю.

Опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим) показав, що 53,3% дітей мають високий рівень тривожності, 20% демонструють ознаки нервового розладу, а 13,33% перебувають у стані, що може призвести до розвитку неврозу в найближчому майбутньому. Основними факторами підвищеної тривожності стали гіперопіка, нестача сформованих навичок самостійності та страх перед втратою емоційної підтримки. Отримані результати підтверджують, що в умовах воєнного стану психоемоційний стан дітей дошкільного віку зазнає значних навантажень, що потребує розробки ефективних психокорекційних заходів для зниження рівня тривожності, розвитку адаптаційних механізмів та зміцнення психологічного благополуччя дітей.

2.3 Рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

Нижче представлено ключові напрями допомоги, підкріплені науковими даними та рекомендаціями фахівців.

1. Емоційна підтримка дитини

Найбільш важливим «буфером» від стресу для дитини є її близькі стосунки з батьками. Дослідження воєнних травм показують, що присутність залученого, турботливого дорослого значно захищає психіку дитини від негативних наслідків пережитого [55]. Іншими словами, міцний емоційний зв'язок із батьками підвищує резилієнтність дитини. Навіть фізична близькість матері чи батька здатна пом'якшувати страх: експерименти засвідчили, що коли поруч мама, мозок дитини демонструє менш інтенсивну реакцію страху. Тому намагайтеся бути поряд, коли дитина налякана, обійміть її або потримайте за руку – це забезпечує відчуття безпеки.

Важливо визнавати емоції дитини і давати зрозуміти, що ви приймаєте її почуття. Не слід соромити за страх чи смuteк; натомість скажіть: «Я розумію, тобі може бути страшно, це нормально відчувати такі емоції». Коли дитина може відкрито виразити свої переживання і отримує підтвердження підтримки від батьків, її тривога поступово зменшується. Крім того, батькам варто стежити за власним емоційним станом, адже діти вловлюють настрій дорослих: тривога і паніка батьків можуть несвідомо «заражати» малюка. Тому спробуйте контролювати свій стрес, щоби подати дитині приклад спокою та впевненості [55].

2. Формування безпечного середовища

Дітям потрібне відчуття захищеності, навіть якщо навколо відбуваються небезпечні події. Наскільки це можливо, створіть вдома або в місці перебування дитини атмосферу спокою і передбачуваності. Малюку корисно мати свій «безпечний куточок» – наприклад, місце з улюбленими іграшками чи ковдрою, де він може почуватися спокійніше. Намагайтеся дотримуватися хоча б базових правил поведінки та розпорядку дня – така стабільність сигналізує дитині, що життя триває і вона під захистом (детальніше про режим дня – у наступному розділі). Обмежте додаткові стресори ззовні: зокрема, не

дозволяйте, щоб у присутності дітей постійно працював телевізор із тривожними новинами про війну чи лунали гучні розмови про небезпеки [62]. Дослідження показали, що надмірне занурення у страшні образи може посилювати дитячу тривогу: так, діти, які багато разів бачили по телевізору кадри терактів 9/11, мали вищий рівень посттравматичного стресу. Маленькі діти не завжди розуміють, що відбувається на екрані, і можуть неправильно інтерпретувати побачене, уявляючи ще більшу загрозу [55]. Тому варто мінімізувати вплив медіа: якщо треба повідомити новини, робіть це дозовано і спокійно, пояснюючи у зрозумілих словах. Загалом же тихий, мирний побут, де дитина відчуває любов і підтримку, є фундаментом її психологічної безпеки.

3. Комунікація з дитиною

Війна – лячна тема, але замовчування може лише посилити дитячі страхи. Психологи радять відверто, проте пристосовано до віку, обговорювати з дитиною те, що відбувається. Запевніть малюка, що він завжди може прийти до вас із будь-якими питаннями чи переживаннями, і будьте готові уважно вислухати. Ініціюйте розмову самі: спитайте м'яко, що дитина вже знає або думає про ситуацію – це допоможе виявити можливі непорозуміння чи хибні уявлення, які її турбують. Важливо визнати її почуття: скажіть, що нормально боятися чи сумувати в такій ситуації. Дайте просту правдиву інформацію, уникаючи зайвих подробиць, які можуть травмувати. Одночасно намагайтеся зберігати заспокійливий тон і надію: діти формують своє відчуття безпеки на основі того, що чують і бачать від дорослих. Експерти наголошують, що слід знайти баланс – говорити правду про труднощі війни, але водночас підкреслювати, що ви робите все можливе, аби захистити сім'ю, і що завжди є надія на безпеку [55].

Не варто давати нереалістичних запевнень на кшталт «з нами точно нічого не станеться», адже якщо ситуація погіршиться, дитина відчує обман і може втратити довіру. Краще сказати щиро: «Так, зараз небезпечно. Я не можу

обіцяти, що нічого поганого не станеться, але я зроблю все, щоб нас убезпечити» [55]. Така чесність, підкріплена вашими реальними діями (наприклад, спуском в укриття при небезпеці, запасом їжі та води), допомагає зміцнити довіру. Дитина бачить, що ви контролюєте ситуацію наскільки можливо, і від цього її тривога зменшується.

4. Режим дня та ритуали

У часи потрясінь дітям особливо потрібне відчуття стабільності. Регулярний розпорядок дня – це «каркас», який дає дитині опору. Підтримуйте звичні ритуали: час підйому і сну, прийоми їжі, години навчання чи ігор – усе, що можливо зберегти з довоєнного життя. Якщо обставини змусили змінити колишній розклад, створіть нові рутинні заняття навіть у нових умовах. Фахівці зазначають, що навіть просте дотримання порядку і правил у хаотичній ситуації повертає дитині почуття нормальності і безпеки. Навпаки, коли дорослі повністю скасовують правила через надзвичайну ситуацію, малюк на невербальному рівні відчуває, що світ «розвалився», що сталося щось жахливе [55].

Дослідження серед дітей, які жили під постійною загрозою терактів, показало, що ті з них, хто продовжував свої повсякденні звички (наприклад, ходив до школи, грався з друзями, дотримувався розкладу), мали менше посттравматичних симптомів, ніж діти, чиє життя стало повністю хаотичним [55]. Тому намагайтеся щодня дотримуватися сталого розпорядку, навіть якщо він спрощений. Обов'язково приділяйте увагу здоровому режиму сну – дошкільнятам потрібно ~10–11 годин нічного відпочинку для відновлення нервової системи. Перед сном варто мати заспокійливий ритуал (читання казки, колискова) – це допоможе зменшити нічну тривожність і полегшить засинання. Також підтримуйте регулярне харчування і, по можливості, прогулянки чи фізичні ігри – фізична активність сприяє зняттю напруги та покращує сон.

5. Ігрова терапія та творчість

Гра для дитини – не просто забава, а природний спосіб опрацювання переживань. Через гру і творчість (малювання, ліплення, складання історій) дошкільнята виражають свої емоції, які інакше їм важко усвідомити чи описати словами [55]. Під час гри дитина може «розрядитися», відіграти свої страхи у безпечній формі і відчувати певний контроль над ситуацією. Дослідження підтверджують терапевтичну силу гри: метааналіз 93 контрольованих досліджень показав ефективність ігрової терапії для дітей, які пережили травматичні події. Навіть прості ігрові інтервенції можуть знизити симптоми стресу – наприклад, в одному експерименті дітям пропонували піклуватися про іграшкового цуценя (метод «Huggy-Purru»), і це суттєво зменшувало прояви тривоги у малюків 3–6 років, які пережили воєнні страхіття [69].

Тому важливо забезпечити дитині можливість грати, навіть якщо ви перебуваєте в укритті чи в дорозі: візьміть із собою улюблені іграшки, книжки, папір та олівці. Створюйте можливості для спільної гри – це згуртовує сім'ю і відволікає від стресу. Експерти відзначають, що наявність безпечного місця для гри в екстремальних умовах є критичною для психологічного благополуччя дітей [55]. Так само творчі заняття допомагають дітям виразити свої страхи чи гнів опосередковано. Методики на кшталт казкотерапії чи арт-терапії використовуються професіоналами, але й батьки можуть застосовувати їх у побуті: запропонуйте дитині намалювати свої почуття або скласти історію про героїв, які долають труднощі. Такі способи дають вихід емоціям і сприяють їхньому пропрацюванню – недарма навіть у програмах першої психологічної допомоги дітям використовують малювання та розповідь історій для вираження й опрацювання почуттів відразу після травмуючих подій.

Ось декілька ігор та вправ, спрямованих на розслаблення та зняття напруження у дітей:

1. Водоспад (за Клаусом Фопелем)

Мета: зняття напруження, розслаблення.

Опис: Діти сідають зручно і заплющують очі. Декілька разів глибоко вдихають і видихають. Практичний психолог пропонує уявити, що вони стоять під водоспадом м'якого білого світла, яке спадає на голову, розслабляючи лоб, рот, м'язи шиї, плечі, спину, руки та ноги. Це світло огортає все тіло, приносячи спокій та безтурботність. Після вправи діти потягуються, випрямляються і розплющують очі.

2. Руки, що танцюють (за Клаусом Фопелем)

Мета: усвідомлення своїх почуттів, розслаблення.

Опис: На підлозі розкладаються великі аркуші паперу та кольорова крейда. Кожна дитина обирає два кольори крейди, лягає на спину, простягаючи руки над аркушем. Заплющивши очі, діти починають малювати обома руками під музику, рухаючи крейдою в такт мелодії. Через 2–3 хвилини діти відкривають очі та розглядають свої малюнки.

3. Танець наосліп (за Клаусом Фопелем)

Мета: розвиток довіри, зняття м'язового напруження.

Опис: Діти об'єднуються в пари. Одному з пари зав'язують очі – він стає «сліпим», інший – поводитирем. Вони сідають одне напроти одного і беруться за руки. Під музику поводитир рухає руками, а «сліпий» партнер повторює ці рухи, не відпускаючи рук. Через 1–2 хвилини діти міняються ролями. Згодом вправу можна ускладнити, запропонувавши танцювати стоячи та рухатися приміщенням.

4. Штанга (за Марією Чистяковою)

Мета: розслаблення м'язів спини та рук, створення ситуації успіху.

Опис: Дітям пропонується уявити себе важкоатлетами, які піднімають штангу. Вони стають, ноги трохи ширше плечей, злегка згинають коліна, нахиляються, опускають руки вниз, напружують їх і уявляють підйом штанги. Потім «кидають» штангу, видихають і розслабляються. Вправу повторюють кілька разів.

5. Гвинтики (за Марією Чистяковою)

Мета: зняття м'язових затисків у ділянці плечового пояса

Опис: Дітям пропонується «перетворитися» на гвинтики. Вони стають, п'яти і носки разом, і по чергово повертають корпус ліворуч і праворуч, спрямовуючи руки в напрямку руху.

6. Бурулька (за Марією Чистяковою)

Мета: розслаблення м'язів рук.

Опис: Практичний психолог загадує загадку про бурульку. Після відгадки діти уявляють себе бурульками, які тануть під сонцем, поступово розслабляючи м'язи рук і всього тіла [9].

6. Залучення соціальної підтримки

Підтримка з боку оточення – ще один ключовий чинник, що допомагає дитині пережити травматичні події. Окрім батьків, важливу роль відіграють інші «безпечні та турботливі» дорослі в житті дитини: родичі, вихователі, шкільні вчителі, психологи [55]. Чим більше в дитини таких підтримуючих контактів, тим вищою є її стійкість до стресу. Тож не варто ізолюватися – залучіть до допомоги бабусь-дідусів чи інших близьких, яким дитина довіряє. Поясніть ситуацію вихователям або вчителям: спільними зусиллями легше створити для дитини відчуття нормальності. По можливості, продовжуйте відвідувати дитячий садок чи школу – спілкування з однолітками і звичне навчальне середовище є терапевтичними самі по собі.

Досвід показує, що участь у групових активностях позитивно впливає на емоційний стан дітей. Зокрема, програми психосоціальної підтримки, які проводяться вихователями в дитсадках (наприклад, групові ігри, розповіді чи вправи для вираження почуттів), здатні ефективно зменшувати посттравматичні страждання у дітей після пережитих [69]. Якщо ж дитина надалі проявляє сильну тривогу або ознаки травматизації (нічні жахіття, регресія навичок, постійна панічна боязнь), не зволікайте із зверненням до фахівця. Дитячий психолог чи психотерапевт зможе надати професійну допомогу. Існують методи, ефективність яких доведена для малюків, що

пережили важкі події – скажімо, травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія продемонструвала позитивні результати у лікуванні ПТСР навіть у дошкільнят [69]. Фахівець оцінить стан дитини та запропонує відповідні техніки або, за потреби, медикаментозну підтримку. Звернення по допомогу – не прояв слабкості, а навпаки, відповідальний крок батьків, які дбають про добробут дитини.

7. Практичні вправи та техніки

Існують прості методики, які допомагають дитині швидко заспокоїтися в момент тривоги. Один з найдієвіших підходів – навчити дитину дихальних вправ для релаксації. Пояснить, що коли ми хвилюємося, наше дихання стає частим і поверхневим, а якщо дихати повільно животом – тіло почне заспокоюватися. Можна потренуватися разом: покладіть дитині ручку на живіт і запропонуйте повільно вдихнути носом на рахунок «раз-два-три», а потім так само повільно видихнути ротом на «раз-два-три». Можна покласти на животик м'яку іграшку або подушечку, щоб вона підіймалася і опускалася в такт диханню. Перетворіть глибоке дихання на гру: наприклад, дмухайте разом мильні бульбашки або легенько здувайте пушинку з долоні – це спонукає дитину робити довші видихи і мимоволі уповільнювати дихання [67]. Такі «дихальні паузи» протягом дня допомагають знизити фізіологічне напруження і тривожність у дитини.

Ще одна техніка – прогресивна м'язова релаксація у ігровій формі. Запропонуйте малюку по черзі сильно напружувати різні групи м'язів на декілька секунд, а потім розслабляти. Можна грати у «робота і ляльку»: нехай дитина по команді перетвориться на робота (напружитися і застигне, як залізний робот), а далі на ганчір'яну ляльку (повністю розслабить тіло). Подібні вправи вчать усвідомлювати і відпускати м'язову напругу – після них дитина відчуватиме себе фізично спокійнішою.

Корисними можуть бути й інші методи релаксації та відволікання: послухати разом тиху музику, помалювати у спокійній обстановці, пограти в

гру на уважність (наприклад, «знайди п'ять предметів синього кольору в кімнаті»). Фізична активність теж діє як природний заспокійливий засіб – рухливі ігри чи прогулянки допомагають «випустити пару» і зменшити рівень гормонів стресу [55]. Для деяких дітей працюють сенсорні способи заспокоєння: тепла ванна, обійми в ковдрі або погладити домашню тваринку – все, що дає приємні тактильні відчуття і перемикає увагу на щось комфортне. Спробуйте різні способи і спостерігайте, що найкраще заспокоює вашу дитину. Оволодіння такими навичками саморегуляції змалку підвищує емоційну стійкість дитини у довгостроковій перспективі.

Старші дошкільники дуже чутливо реагують на атмосферу навколо. За підтримки люблячих, спокійних і турботливих дорослих навіть у часи війни дитина здатна впоратися з тривогою. Регулярне спілкування, обійми, гра, чіткий розпорядок і залучення фахівців при необхідності – усе це інструменти, що допомагають зменшити страхи і зберегти емоційне здоров'я малюка. Ваша увага та любов – найкращий «щит», який захищає дитину від психологічних травм війни.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження тривожності у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану показало, що емоційний стан більшості респондентів характеризується нестійкістю, підвищеним рівнем тривожності та недостатньо сформованими адаптаційними механізмами. Тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен продемонстрував значну частку дітей з високим рівнем тривожності, що свідчить про труднощі у подоланні стресу, підвищену емоційну чутливість та схильність до страхів у невизначених ситуаціях. Значний відсоток респондентів із середнім рівнем тривожності вказує на можливість регуляції емоційного стану, але нестабільність зовнішніх умов може впливати на інтенсивність тривожних реакцій.

Аналіз малюнків у проєктивній методиці «Неіснуюча тварина» дозволив виявити приховані прояви тривожності, які не завжди можуть бути усвідомлені дитиною. Відмінності у розміщенні малюнків на аркуші, спрямованості голови, деталізації зображень та наявності окремих елементів підтверджують, що діти з вищим рівнем тривожності прагнуть до зовнішньої підтримки та визнання, але водночас демонструють внутрішню невпевненість. Високий рівень екстрапунітивних реакцій у тесті малюнкової фрустрації С. Розенцвейга вказує на тенденцію переносити відповідальність за проблеми на оточення, що може свідчити про емоційний дистрес та нестачу навичок саморегуляції. Значна частка імпунітивних реакцій демонструє тенденцію до уникнення фрустраційних ситуацій, що також може бути ознакою пригніченості та підвищеної тривожності.

Дані, отримані за допомогою опитувальника для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини», підтвердили, що високий рівень тривожності у дітей часто корелює з особливостями виховання та емоційної взаємодії у сім'ї. Гіперопіка, відсутність можливостей для самостійності, надмірний контроль або, навпаки, недостатня увага до емоційного стану дитини можуть сприяти закріпленню тривожних реакцій. Значний відсоток дітей демонструє ознаки нервово-психічного напруження, що вказує на необхідність корекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, формування емоційної стійкості та зміцнення психологічної підтримки як з боку батьків, так і педагогів. Загалом, отримані результати підтверджують, що діти дошкільного віку, які перебувають у нестабільних умовах, мають підвищену схильність до тривожних станів, що потребує комплексного підходу до їхньої психоемоційної підтримки.

ВИСНОВКИ

Опрацювання й узагальнення отриманих у ході дослідження даних дозволили сформулювати висновки нашого наукового доробку.

1. Теоретично обґрунтовано, що тривожність є складним емоційним феноменом, який охоплює як ситуативні реакції на передбачувані загрози, так і стійкі особистісні риси, що формуються на основі індивідуального досвіду. Наукові підходи до вивчення тривожності, від класичних психоаналітичних до когнітивно-біхевіористичних, пропонують різні моделі пояснення природи цього стану, однак узгоджуються в тому, що тривожність пов'язана з механізмами емоційної регуляції, рівнем самосвідомості та особливостями міжособистісної взаємодії. Розмежування понять «тривога» і «тривожність» дозволяє виокремити тимчасові емоційні реакції від хронічного емоційного фону, який значною мірою визначає стиль поведінки індивіда.

2. Охарактеризовано особливості проявів тривожності у старшому дошкільному віці, зокрема їхню психологічну динаміку та зв'язок із соціальним досвідом. Визначено, що емоційна напруженість, стриманість у вияві почуттів, уникнення спілкування, нерішучість, очікування критики та знижена самооцінка є характерними ознаками тривожного стану в цьому віковому періоді. У поведінці виявляються реакції психологічного захисту у вигляді деструктивності, закритості або фантазування, що свідчить про утворення неадаптивних способів подолання внутрішнього конфлікту. Тривожність провокує порушення в комунікативній сфері, призводить до формування образу себе як слабкого чи неуспішного, викликає очікування невдач, що знижує загальну мотивацію до активності.

У межах дослідження проаналізовано взаємозв'язок між рівнем тривожності й емоційно-психологічним добробутом дошкільнят. Виявлено, що підвищення тривожності погіршує когнітивні, соціальні й фізіологічні показники. Формується емоційна нестійкість, зростає ризик психосоматичних порушень. Порушення адаптації до нових середовищ супроводжуються емоційною дезорганізацією, зниженням інтересу до оточення, регресом поведінкових реакцій і відмовою від діяльності. Увага, пам'ять і мислення зазнають змін, зменшується здатність до зосередження й осмислення досвіду. Тривожність перетворюється на бар'єр до емоційного розвитку, соціального

самоствердження й особистісного зростання, що обґрунтовує потребу в ранній профілактиці та корекції порушень.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити рівні тривожності серед дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану в Україні. Методика Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена засвідчила, що понад третина респондентів (33,3%) має високий рівень тривожності, що проявляється у формі емоційної нестабільності, невпевненості в соціальних ситуаціях та униканні взаємодії з однолітками. За результатами проективної методики «Неіснуюча тварина» встановлено зв'язок між рівнем деталізації зображення, положенням об'єкта на аркуші та рівнем тривожності, що відображає домінування емоційної напруги, потребу в захисті та уникнення оціночних контактів. Значна частина малюнків містила ознаки компенсаторних механізмів, спрямованих на подолання психоемоційної напруги. Результати тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга показали, що у більшості дітей домінують екстрапунітивні реакції (53,3%), спрямовані на зовнішню атрибуцію труднощів, що свідчить про недостатню сформованість механізмів внутрішньої саморегуляції. Водночас майже половина дітей (43,3%) схильна уникати прямого реагування на фрустраційні ситуації, що може призводити до накопичення напруження. Дані опитувальника О. Захарова підтвердили наявність високого рівня тривожності або схильності до неврозу у понад половини опитаних дітей, що обумовлено як зовнішніми умовами війни, так і особливостями виховання в родинах із гіперопікою або нестачею емоційного контакту. Сукупність отриманих результатів засвідчує критичну потребу в психологічному супроводі дітей дошкільного віку для стабілізації їхнього емоційного стану.

4. Розроблено практичні рекомендації, що базуються на глибокому аналізі емпіричних результатів дослідження тривожності в дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану. Визначено шість ключових напрямів психоемоційної підтримки: зміцнення емоційного контакту між

дитиною й батьками, забезпечення передбачуваного середовища, організація зрозумілої комунікації про події війни, підтримка сталого режиму дня, використання ігрових та творчих методик як форм психологічного розвантаження, а також залучення ресурсів соціального оточення. Ураховано потребу дитини в безпеці, стабільності, позитивному зворотному зв'язку й можливості вербалізувати або іншим способом виразити внутрішні переживання. Акцент зроблено на значенні регулярної комунікації та дозованого інформування, що допомагає зменшити когнітивну невизначеність і, відповідно, рівень тривожності.

Викладені у рекомендаціях прийоми – зокрема, техніки релаксації, вправи арт-терапевтичного спрямування, сенсорні ігри та дихальні практики – адаптовано до вікових особливостей старших дошкільників. Пропоновані підходи ґрунтуються на емпіричних даних про зв'язок між високою тривожністю й підвищеною залежністю дітей від емоційного стану значущих дорослих, труднощами саморегуляції та схильністю до соматичних проявів стресу. Водночас особливу увагу звернено на важливість мультифакторної взаємодії: ефективне зниження тривожності можливе лише за умов активної участі сім'ї, педагогів і, за потреби, фахових психологів, що забезпечує системний вплив на формування емоційної стійкості в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беленька Г., Васильєва С., Гавриш Н., Маршицька В. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ: монографія. Харків: Друкарня Мадрид. 2015. 330 с.

2. Борисенко, К. Ю. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць. Сер. Педагогіка. Соціальна робота.* Ужгород : Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 48–52.
3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота.* 2019. № 1. С. 32-48.
4. Гнетецька О. Пізнавальний інтерес як критерій розвитку дослідницьких здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія.* 2013. Вип. 29. С. 135-139.
5. Доцевич Т. І. Метагноктивна саморегуляція як компонент метапізнання у дітей старшого дошкільного віку. *Psychological journal.* 2020. Vol. 6 (2). P.66–74.
6. Заброцький М .М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 112 с.
7. Зінченко Т. В. Соціальне становлення дітей дошкільного віку. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Сер. : Психолого-педагогічні науки.* 2012. № 1. С. 14-16.
8. Іванова, Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.*
9. Ігри та вправи, що сприяють розслабленню. URL: <https://epsiholog.expertus.com.ua/945026> (дата звернення: 06.03.2025).
10. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я дитини. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 74 с.
11. Калмикова Л. О. Психолінгвістичні принципи формування мовленнєвої діяльності в дітей старшого дошкільного віку. *Психолінгвістика.* 2009. Вип. 3. С. 54-60.

12. Карнаух Л. Особливості соціалізації дітей дошкільного віку в умовах сучасного соціального середовища. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2012. № 40. С. 110-114.
13. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7років. *Педагогічна Житомирщина*. 2005. №4. С.26-28.
14. Лаврентєва Г. П., Титаренко Т. М. Практична психологія для вихователів. Київ : ВПОР. 2003. 245 с.
15. Лютова О. К., Моніна Г. Б. Шпаргалка для дорослих: психокорекційна робота з гіперактивними, агресивними, тривожними та аутичними дітьми. Київ : Освіта, 2008. 136с.
16. Мельник Н. В. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. №4. С.69–74.
17. Микитчик О. Особистісна тривожність стрибунів у воду 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 28-30
18. Міжнародна класифікація хвороб одинадцятого перегляду. URL: <https://icd.who.int/en/>
19. Мокрій М. Тривога у дітей: шляхи подолання. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2018. Т. 3, № 3. С. 30-31.
20. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. *Preschool education: global trends*. 2023. Vol. 3. С. 7-29.
21. Опитувальник для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим). URL: <https://psychologdcpp.in.ua/instrumentariy/> (дата звернення: 01.03.2025).
22. Пасічніченко, А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. № 49. 2012. С.93-95

23. Попова Т. М. Емоційний інтелект і тривога в період раннього зростання. *Біологія та валеологія*. 2013. Вип. 15. С. 109-114.
24. Проективна методика «Неіснуюча тварина». *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/proektyvna-metodyka-neisnuiucha-tvaryna-764780.html> (дата звернення: 01.03.2025).
25. Сєдова Н. А. Психологічні умови формування емоційно\$ціннісної сфери дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2013. № 10. С.196-204.
26. Сімко А. В. Вплив ігрової рухової активності на психомоторний розвиток дітей дошкільного віку з вадами інтелекту. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2010. Вип. 1. С. 271-278.
27. Склярєнко О. М. Перцептивний розвиток дітей дошкільного віку як проблема психологічних досліджень. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 38. С. 190-195.
28. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ. 2009. 400 с.
29. Стешенко А. А. Тривога як запорука адаптації молодших підлітків до нових умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2011. С. 121-124.
30. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.* Вип. 13. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
31. Сущинська Т. Особливості образу «Я» дітей дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія*. 2013. Вип. 28. С. 162-168.
32. Терлецька Л.Г. Психологія дитинства: практикум. Київ:Главник, 2006. 144 с.

33. Тест тривожності Р.Теммла, М.Доркі, В.Амен. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen-456538.html> (дата звернення: 01.03.2025).

34. Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/proektivni_metodiki/test_frustracijnik_h_reakcij_rozencvejga_chastina_2/15-1-0-91 (дата звернення: 01.03.2025).

35. Тивонюк, Х. В. Психологічні особливості тривожності дитини дошкільного віку. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 275-277.*

36. Федорців О. Є. Особливості стану здоров'я та адаптаційних можливостей дітей дошкільного віку в сучасних умовах. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2010. № 1. С. 139-142.

37. Хаустова О. О. Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії. *Український медичний часопис*. 2023. № 5. С. 59-62.

38. Хлівна О. М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології: молодший шкільний вік. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 219-224.

39. Хомич Г. О. Особливості емоційних порушень у дітей дошкільного віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 262-268.

40. Хювеш Е. Розвиток самостійної орієнтації дитини молодшого дошкільного віку в новій соціальній ситуації. *Психолог в дитячому саду*. 2006. № 1. С. 22-31.

41. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста. 2007. 141 с.

42. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

43. Шевченко Н. Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 689-701.
44. Шелестова Л. До питання діагностики сформованості картини світу дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія*. 2013. Вип. 29. С. 123-129.
45. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165-170.
46. Allen J. L., Sandberg S., Chhoa C. Y., Fearn T. Parent-dependent stressors and the onset of anxiety disorders in children: Links with parental psychopathology. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*. 2017. Vol. 27. P. 221–231. DOI: 10.1007/s00787-017-1038-3.
47. Anxiety and pain management in children. URL: https://www.cmtc.nl/en/pedia/psychology/anxiety-and-pain-management-in-children/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQJw782_BhDjARIsABTv_JB-A1vZXpvlC9My30NTO3xvddxHP_OzGTELikEVi_qZFpq3XR9KxjgaAtEDEALw_wcB (дата звернення: 06.04.2025).
48. Bufferd S.J., Dougherty L.R., Carlson G.A., Klein D.N. Parent-reported mental health in preschoolers: findings using a diagnostic interview. *Compr Psychiatry*. 2011. Vol. 52(4). P. 359–369. DOI: 10.1016/j.comppsy.2010.08.006.
49. Chen Y. The Psychological Impact of Authoritarian Parenting on Children and the Youth. DOI: 202210.2991/978-2-494069-45-9_107
50. Côté S.M., Boivin M., Liu X., Nagin D.S. Depression and anxiety symptoms: onset, developmental course and risk factors during early childhood. *J Child Psychol Psychiatry*. 2009. Vol. 50(10). P. 1201–1208. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2009.02099.x.
51. Donovan C.L., March S. Online CBT for preschool anxiety disorders: a randomised control trial. *Behav Res Ther*. 2014. Vol. 58. P. 24–35. DOI: 10.1016/j.brat.2014.05.001.

52. Dougherty L.R., Leppert K.A., Merwin S.M., Smith V.C. Advances and Directions in Preschool Mental Health Research. *Child Dev Perspect.* 2015. Vol. 9(1). P. 14–19. DOI: 10.1111/cdep.12099.

53. Edwards S.L., Rapee R.M., Kennedy S.J., Spence S.H. The Assessment of Anxiety Symptoms in Preschool-Aged Children: The Revised Preschool Anxiety Scale. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2010. Vol.39(3). P. 400–409. DOI: 10.1080/15374411003691701.

54. Gete S., Calderon-Margalit R., Grotto I., Ornoy A. A comparison of the effects of maternal anxiety and depression on child development. *Eur. J. Public Health.* 2019. Vol. 29. DOI: 10.1093/eurpub/ckz185.275

55. How to help children cope with war trauma. URL: <https://boldscience.org/how-to-help-children-cope-with-war-trauma/#:~:text=Having%20a%20present%2C%20involved%20caregiver,feeling%20accepted%20by%20one%E2%80%99s%20family> (дата звернення: 06.03.2025).

56. Hudson J., Dodd H., Bovopoulos N. Temperament, Family Environment and Anxiety in Preschool Children. *Journal of abnormal child psychology.* 2011. Vol. 39. P. 939-951. DOI: 10.1007/s10802-011-9502-x.

57. Mian N.D., Carter A.S., Pine D.S., Wakschlag L.S. Development of a novel observational measure for anxiety in young children: The Anxiety Dimensional Observation Scale. *J Child Psychol Psychiatry.* 2015. Vol. 56(9). P. 1017–1025. DOI: 10.1111/jcpp.12407.

58. Monga S., Young A., Owens M. Evaluating a cognitive behavioral therapy group program for anxious five to seven year old children: a pilot study. *Depress Anxiety.* 2009. Vol. 26(3). P. 243–250. DOI: 10.1002/da.20551.

59. Not just play: How Ukraine's children heal from war Plan International USA. URL: <https://www.planusa.org/blog/how-ukraine-children-heal-from-war/#:~:text=Play%20isn%E2%80%99t%20just%20fun%20and,way%20for%20kids%20to%20heal> (дата звернення: 06.03.2025).

60. Rapee R.M., Kennedy S.J., Ingram M., Edwards S.L. Altering the Trajectory of Anxiety in At-Risk Young Children. *Am J Psychiatry*. 2010. Vol. 167(12). P. 1518–1525. DOI: 10.1176/appi.ajp.2010.09111619.
61. Rees S., Channon S., Waters C.S. The impact of maternal prenatal and postnatal anxiety on children's emotional problems: A systematic review. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*. 2018. Vol. 28. P. 257–280. DOI: 10.1007/s00787-018-1173-5
62. Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/kids-war#:~:text=,when%20war%20coverage%20is%20on> (дата звернення: 06.03.2025).
63. Song Z, Huang J, Qiao T, Yan J. Association between Maternal Anxiety and Children's Problem Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19 (17). DOI: 10.3390/ijerph191711106. PMID: 36078827; PMCID: PMC9518446.
64. Sop A. The Relationship Between Preschool Children's Anxiety and Life Skills: The Mediating Role of Self-Regulation. *Southeast Asia Early Childhood Journal*. 2024. Vol. 13. P. 18-33. DOI: 10.37134/saecj.vol13.1.2.2024.
65. Sylvester C, Pine DS. Handbook of Preschool Mental Health, Second Edition: Development, Disorders, and Treatment. 2nd. Guilford Publications; 2016. Anxiety Disorders. 2016. 260 p.
66. Tandon M., Cardeli E., Luby J. Internalizing Disorders in Early Childhood: A Review of Depressive and Anxiety Disorders. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2009. Vol. 18(3). P. 593–610. DOI: 10.1016/j.chc.2009.03.004.
67. Trauma and PTSD: Tips for Relaxation. URL: https://www.ptsd.va.gov/disaster_events/for_providers/PFA/PFA_Relaxation.pdf#:~:text=Make%20a%20game%20of%20it%3A,cotton%20balls%20across%20the%20table (дата звернення: 06.03.2025).

68. Whalen D.J., Sylvester C., Luby J.L. Depression and Anxiety in Preschoolers: A Review of the Past 7 Years. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2017. Vol. 26(3). P. 503-522. DOI: 10.1016/j.chc.2017.02.006.

69. Wolmer L, Hamiel D, Pardo-Aviv L. Preschool children facing mass trauma: Disasters, war and terrorism *Journal of Mental Health and Clinical Psychology.* 2028. Vol. 2(1). P. 1-5.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

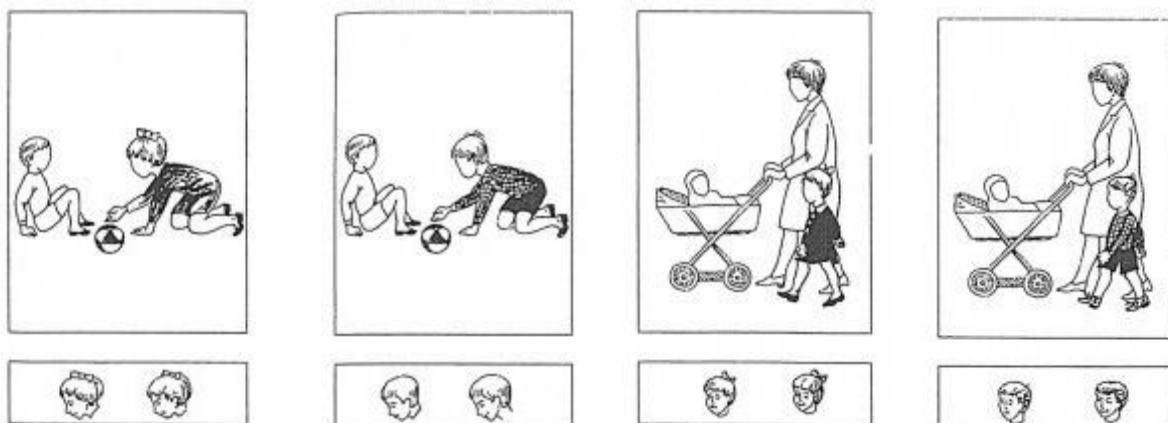
Інструкція

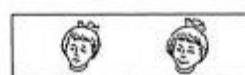
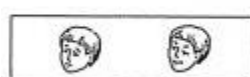
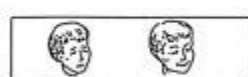
1. Гра з молодшими дітьми.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».
2. Дитина і мати з немовлям.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».
3. Об'єкт агресії.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»
4. Одягання.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».
5. Гра зі старшими дітьми.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».
6. Вкладання спати на самоті.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».
7. Умивання.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».
8. Догана.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»
9. Ігнорування.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».
10. Агресивний напад.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»
11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».
12. Ізоляція.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»
13. Дитина з батьками.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».
14. Їжа на самоті.
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Тест







Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

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

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: _____

Вік: _____

Клас: _____

Дата: _____

№ рисунок	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			

5	Гра зі старшими дітьми			
6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			

Додаток Б

Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: »Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: **»Найбільш злу і найстрашнішу тварину»** (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), **»Щасливу тварину»** (цінності і прагнення досліджуваного), **»Нещасну тварину»** (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про

його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА»

Тип тварини

Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надориґінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло «тварини» – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електроламп, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

З кінцівками, спрямованими назовні – екстравертність.
Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: **загрозливих** (вовк, лев...), **унікаючих** (заєць...) і **нейтральних** (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

Положення малюнка

У нормі малюнок має бути розташований **по середній лінії** вертикально поставленого аркуша.

Розташування малюнка **ближче до верхнього краю** аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку оточуючих, тенденція до самоствердження. Якщо малюнок розташований **в нижній частині**, то зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центр фігури (зазвичай голова)

Якщо **голова дивиться вправо** – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.

Голова дивиться вліво – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується. Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

Голова дивиться прямо – властивий егоцентризм. **Більш ніж 1 голова** – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.

Голова відсутня – імпульсивність, іноді психічне захворювання.

Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

Більш велика голова, ніж треба – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

Очі символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. **Вії** вказують на демонстративність в характері, бажання загальної уваги і захоплення. **Закриті очі** – труднощі в спілкуванні, безпорадність.

Відсутні очі – аутизація, астенія.

При промальовуванні **органів слуху** – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Рот, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів.

Великий, часто відкритий рот вказує на балакучість суб'єкта.

Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало / – ознака вербальної агресивності, уїдливості висловлювань.

Наявність зубів на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю.

Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані **губи** – чуттєвість.

Округлий рот символізує тривожність.

Довгий ніс – прагнення розширювати свої можливості.

Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, зосередженість на собі. Шизоїдні тенденції.

З'єднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій шії/. **Довга шия** може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс. **Наявність** на малюнку **рогів** говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (**нігті, голки, щетина**). **Пір'я** свідчить про деяку демонстративність. **Шерсть, грива, зачіска** вказують на чуттєвість. **Різноманітність кінцівок** – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. **Ретельне з'єднання з тулубом** – ґрунтовність і продуманість поведінки.

Крила: мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

Ноги (або елементи, які їх замінюють). Якщо **основа міцна**, стійка, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, вираженість її власника. Якщо ж **ніжки маленькі або тонкі** – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.

Особливо **великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість** – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах.

Варто звернути увагу на **кріплення ніг до корпусу**, якщо промальовування недбале, **слабке** – малий контроль за своїми рішеннями і зробленими висновками. Якщо **кінцівки основи однотипні і односпрямовані** – для людини характерні конформізм, банальність.

Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні **багато різноманітних несучих деталей**, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установах.

Хвіст: висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. **Піднятий вгору** пишний хвіст – бадьорість, впевненість; **опущений вниз** «падаючий» – невпевненість, виснаженість.

Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

Товстий хвіст – висока значимість сексуальної сфери.

Контур тварини

Гострі кути, штрихування – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і страх.

Грає роль і **»напрямок» захисту**. **Вгору** – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). **Вниз** – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.

Напрямок захисних елементів в різні боки скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

Загальні

доповнення

Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених деталей, **якщо тільки необхідні деталі** – економія витрат енергії, схильність до астенії, хронічні захворювання. **Якщо промальовано багато різних деталей** (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. **Натиск на олівець** теж важливий, якщо людина **сильно продавлює папір** – велика тривожність. Якщо тільки **один елемент малюнка різко продавлений** – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.

Сексуальна атрибутика на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – **вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін.** Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії – демонстративність.

Рани, шрами – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь **агресивності** виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазурі, зуби, дзьоби.

Луска, панцир – потреба в захисті, боязнь агресії.

Голки, шипи і т.п. – захисна агресія.

Гострі роги, кігті, ікла (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність.

Зброя, ріжуче, колюче або рубаюче знаряддя – агресивність.

Акцентування органів виділення (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

Назва – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; **слова з латинськими закінченнями, наукові** вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; **повторювані звукові елементи** – про інфантильність; **надзвичайно довга назва** означає схильність до фантазування; **раціональне з'єднання частин слова за змістом** – практичність людини.

Аналіз оповідання

Оповідання відповідає малюнку – показник логічності мислення. **Невідповідність малюнку** – іноді порушення логічного мислення. **Особливо докладний, з ідеалізацією,**

вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

Місце життя

Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос) – брак спілкування, почуття самотності;

Згадка про важкість досяжності (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

Екзотичне (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

Емоційно неприємне (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

Харчування

Явно неїстівні речі (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

Особливо великі об'єкти (гори, дерева, будинки) або твердження про те, що **тварина їсть все** – імпульсивність; низька соціалізованість;

Люди – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

Докладний опис поїдання жертв – агресивність;

Емоційно неприємна їжа (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

Кров, окремі частини та органи живих істот (серце, мозок) – невротична агресія;

Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією – інтровертованість; іноді шизоїдність.

Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина

Грас, гуляє, розважається – пряма проєкція своїх бажань;

Постійно зайнята пошуками їжі – відчуття труднощів і одноманітності життя;

Ламає дерева, топче будинки – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

Багато спить – втома; астеничний стан.

Друзі

Відсутні – почуття самотності;

Всі оточуючі, без конкретизації – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

Злі, агресивні персонажі (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

Вороги

Дуже багато або повна відсутність – боязнь агресії.

Всі оточуючі – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

Опис способів захисту від небезпеки, вказівка на гігантський її розмір – тривожність, боязнь агресії.

Особливо довгий перелік страхів; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

Тема розмноження – значимість сексуальної сфери.

Безстатеві форми розмноження – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

Бажання тварини

Мати друзів – брак спілкування.

Не мати ворогів – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

Щоб його не боялися – боязнь агресії.

Стати звичайною твариною, стати людиною – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

Стати більшим за розміром – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

Інтерпретація додаткових завдань

Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною Неіснуючою твариною

Позбавлене ознак агресивності – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

З ознак агресивності присутні тільки зуби – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

Особливо виражена агресивна символіка: гострі роги, зброя – висока агресивність.

Те ж, в поєднанні з ознаками високої тривожності: штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

Голки, шипи та інші оборонні засоби – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

Великі очі з радужкою замальованою чорним – боязнь агресії.

Розпад форми, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.

Асоціальна символіка: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

Чітка впевнена лінія – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Щаслива тварина в порівнянні зі звичайною

Завжди забезпечена їжею – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища.

Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих. Якщо **здатна жити усюди** (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

Живе вічно або дуже довго – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

Має багато друзів – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

Її всі люблять – висока цінність емоційних зв'язків.

Доставляє радість іншим – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

Красива, розумна – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

Щаслива без певного приводу (просто так) – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

Нещасна тварина в порівнянні зі звичайною

Розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

Живе одна, не має друзів – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні.

Її ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.

Хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

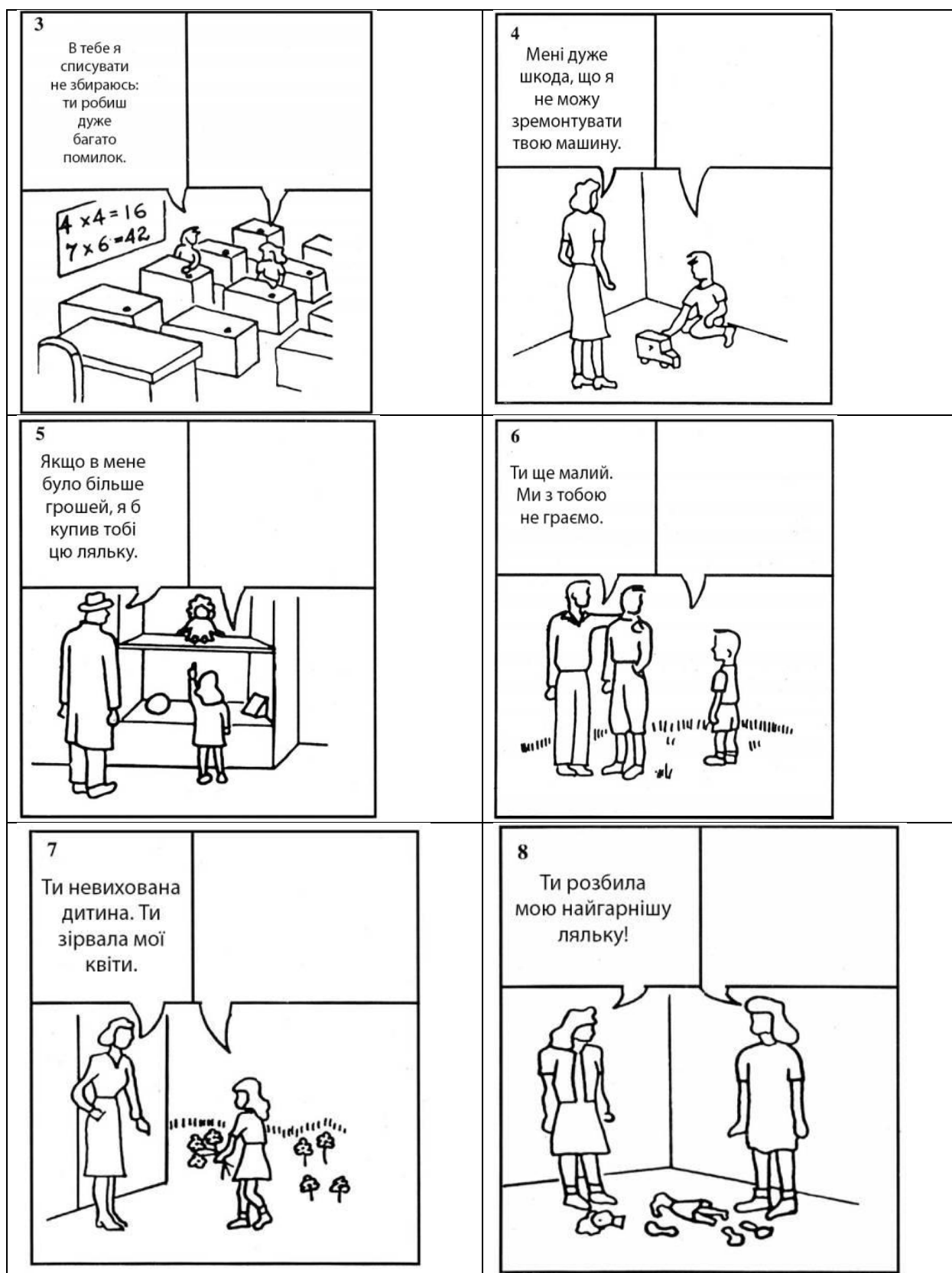
Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

Додаток В

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга (дитяча форма)





9

Я переміг,
тепер вони
мої.



10

Мені дуже шкода,
що в покаранні
ти повинна піти
спати.



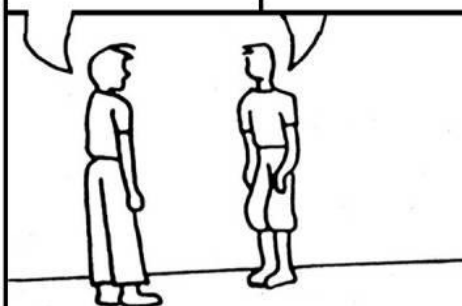
11

Чому ж ти
барабаниш?
Адже мама
спить.



12

Ти мокре
курча!



13

На цей раз
я тебе
спіймав!



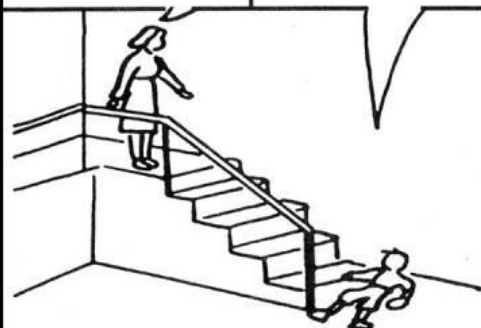
14

Що ти там
робиш?



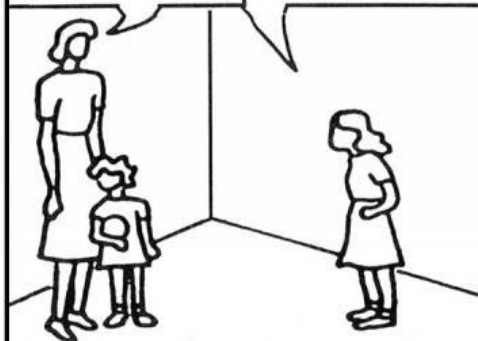
15

Тобі боляче?



16

Ну і що ж,
якщо дівчинка
пограє
твоїм м'ячом?



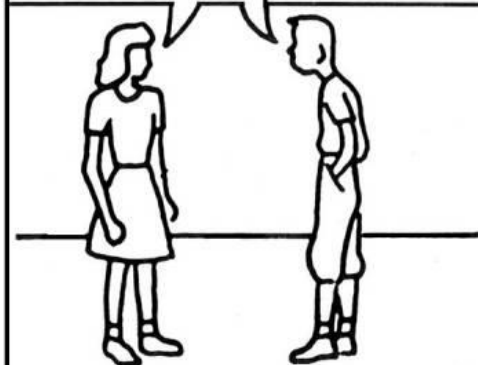
17

Ми зараз
підемо.
Спи.



18

Я не запрошу
тебе на моє
день народження.



19

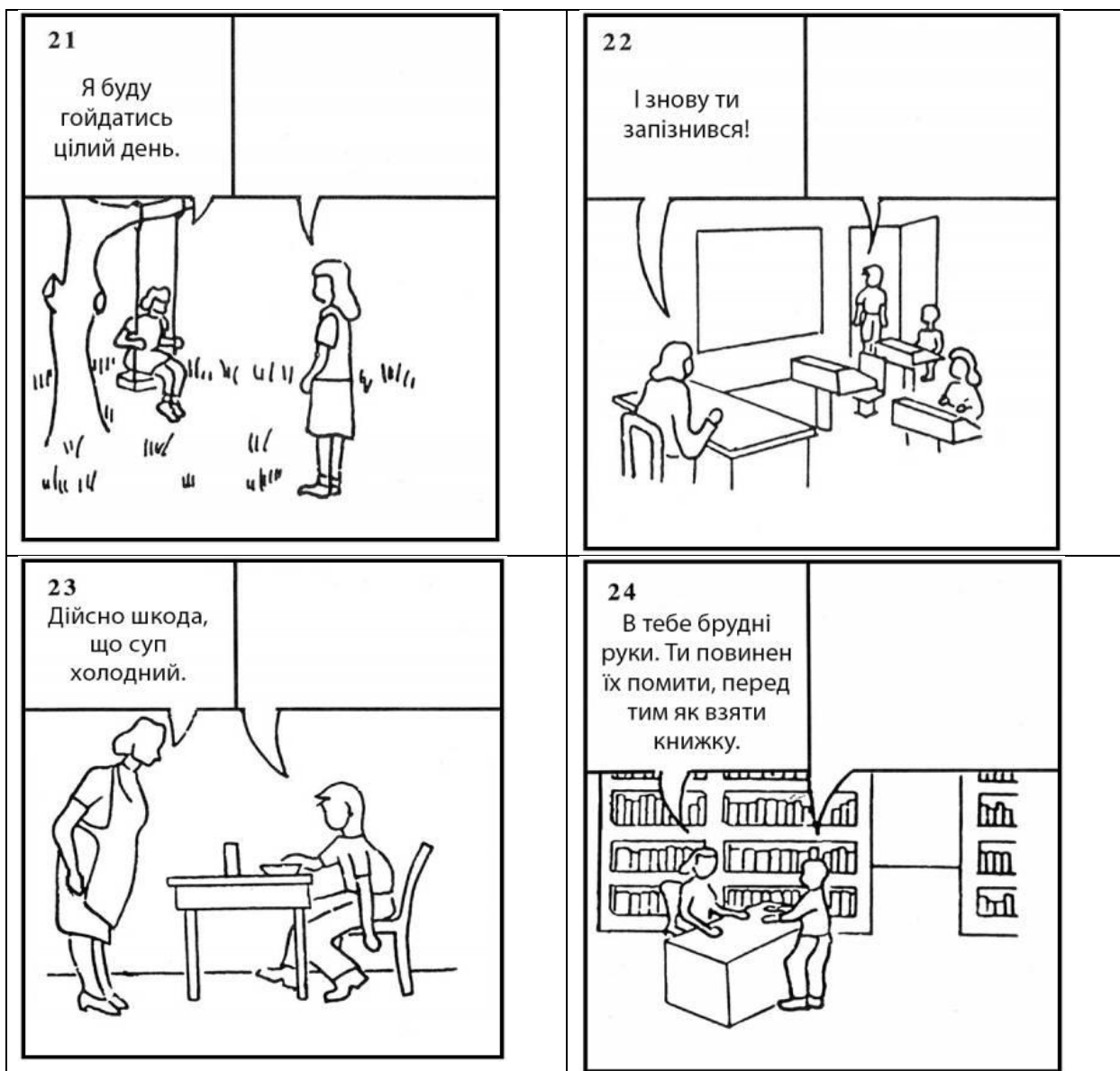
Твоє ліжко
знову мокре.
Ти ведеш себе
гірше меншого
брата!



20

Мені дуже шкода,
що я випадково
зламав твій дім.





Додаток Г

**Рівень тривожності та психічного напруження дитини (за
О. Захаровим)**

з/н	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Легко засмучується, багато переживає			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись			
3	Вередує, дратується через дрібниці			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5	Трапляються випадки агресії			
6	Заїкається			
7	Гризе нігті			
8	Смокче пальці			

9	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			
11	Важко засинає			
12	Снить неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватись, швидко відволікається			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена у собі, нерішуча			
21	Відчуває почуття неповноцінності			

Інтерпретація результатів

За кожну відповідь «так» отримуєте 2 бали, «іноді» 1 бал, «ні» – 0 балів.

Якщо Ви отримали суму:

- 28-42 - невроз, високий рівень психоемоційного напруження;
- 20-27 - невроз був чи буде найближчим часом;
- 11-19 - нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;
- 7-13 - низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;
- до 7 балів - відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

Додаток Д

Результати застосування тесту тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)

№	Стать	Індекс тривожності (%)	Рівень тривожності
1	х	39%	Середній рівень
2	д	64%	Високий рівень
3	х	85%	Високий рівень
4	х	68%	Високий рівень
5	х	18%	Низький рівень
6	д	24%	Середній рівень
7	д	57%	Високий рівень

8	д	31%	Середній рівень
9	х	45%	Середній рівень
10	д	63%	Високий рівень
11	х	21%	Середній рівень
12	д	49%	Середній рівень
13	х	72%	Високий рівень
14	д	12%	Низький рівень
15	х	54%	Високий рівень
16	д	37%	Середній рівень
17	д	29%	Середній рівень
18	х	67%	Високий рівень
19	д	46%	Середній рівень
20	д	51%	Високий рівень
21	д	15%	Низький рівень
22	х	42%	Середній рівень
23	х	70%	Високий рівень
24	д	58%	Високий рівень
25	д	19%	Низький рівень
26	х	36%	Середній рівень
27	х	22%	Середній рівень
28	д	48%	Середній рівень
29	х	60%	Високий рівень
30	д	27%	Середній рівень

Додаток Е

Результати дослідження домінуючого типу реакції та домінуючої спрямованості реакції за тестом С. Розенцвейга

№	Стать	Домінуючий тип реакції			Домінуюча спрямованість реакції		
		Оцінка	%	Тип реакції	Оцінка	%	Спрямованість реакції
1	х	18	75	3 фіксацію на задоволенні потреб	75	18	Екстрапунітивний
2	д	18,5	77,1	3 фіксацію на задоволенні потреб	75	18	Імпунітивний
3	х	18,5	77,1	3 фіксацію на самозахисті	80	19,5	Інтропунітивний
4	х	21	87,5	3 фіксацію на самозахисті	83	20	Екстрапунітивний

5	х	19,5	81,2	3 фіксацію на задоволенні потреб	80	19	Екстрапунітивний
6	д	20	83,3	3 фіксацію на задоволенні потреб	93	22,5	Імпунітивний
7	д	19	79,1	3 фіксацію на перешкоді	90	22	Імпунітивний
8	д	20	83,3	3 фіксацію на задоволенні потреб	86,9	21,5	Екстрапунітивний
9	х	21	87,5	3 фіксацію на самозахисті	77,1	18,5	Інтропунітивний
10	д	18	75	3 фіксацію на задоволенні потреб	77,1	18,5	Інтропунітивний
11	х	18,5	77,1	3 фіксацію на задоволенні потреб	79	19	Екстрапунітивний
12	д	20,5	85,4	3 фіксацію на перешкоді	81,2	19,5	Екстрапунітивний
13	х	18,5	77,1	3 фіксацію на перешкоді	83,3	20	Екстрапунітивний
14	д	20	83,3	3 фіксацію на задоволенні потреб	85	20,5	Імпунітивний
15	х	18	75	3 фіксацію на самозахисті	80	19	Інтропунітивний
16	д	21	87,5	3 фіксацію на самозахисті	81	19,5	Імпунітивний
17	д	18	75	3 фіксацію на самозахисті	75	18	Екстрапунітивний
18	х	18	75	3 фіксацію на самозахисті	78	18,7	Інтропунітивний
19	д	21	87,5	3 фіксацію на перешкоді	82	19,8	Екстрапунітивний
20	д	19	79,1	3 фіксацію на задоволенні потреб	84	20,2	Імпунітивний
21	д	19,5	81,2	3 фіксацію на самозахисті	76	18,3	Інтропунітивний
22	х	19	79,1	3 фіксацію на перешкоді	79	19	Екстрапунітивний
23	х	18,5	77,1	3 фіксацію на задоволенні потреб	85	20,5	Імпунітивний
24	д	20	83,3	3 фіксацію на перешкоді	77	18,4	Інтропунітивний
25	д	18,5	77,1	3 фіксацію на перешкоді	80	19,5	Екстрапунітивний
26	х	20,5	85,4	3 фіксацію на задоволенні потреб	81	19,7	Імпунітивний
27	х	19,5	81,2	3 фіксацію на самозахисті	82	19,9	Екстрапунітивний
28	д	20	83,3	3 фіксацію на самозахисті	79	19,3	Інтропунітивний
29	х	19	79,1	3 фіксацію на самозахисті	84	20,1	Імпунітивний

30	д	19,5	81,2	3 фіксацію на самозахисті	83	20	Екстрапунітивний
----	---	------	------	------------------------------	----	----	------------------