

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ**

Виконала:

студентка VI курсу, 61 групи

Суша Валентина Валентинівна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент

Чернігів – 2023

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Студент (ка) _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

загальної, вікової та соціальної психології

протокол № _____ від «_____» _____ 2023 року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедрою _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1. Тривожність як психологічний феномен.....	6
1.2. Причини та чинники тривожності у дітей дошкільного віку.....	13
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження.....	24
2.2. Результати дослідження особливостей тривожності у дітей дошкільного віку.....	25
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
3.1. Методи профілактики та корекції тривожності у дітей дошкільного віку.....	35
3.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції тривожності у дітей дошкільного віку.....	40
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження тривожності дітей старшого дошкільного віку та шляхів її подолання обумовлена важливістю збереження психічного здоров'я дітей, яке визначає подальшу успішність навчання у школі та впливає не лише на успішну адаптацію до умов освітньої організації але й досягнення психологічного благополуччя загалом.

Дошкільний вік є періодом інтенсивного психічного розвитку. Особливості цього етапу виявляються в прогресивних змінах у всіх сферах, починаючи від удосконалення психофізіологічних функцій та закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень. Дошкільний вік є важливим віковим періодом, що сприяє розвитку нових психічних новоутворень, які необхідні навчання на наступних вікових етапах розвитку дитині. Цей віковий період характеризується мимовільністю психічних функцій та нестійкістю емоційних станів.

У зв'язку з проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей, збереження психічного здоров'я, вивчення тривожності дошкільнят є надзвичайно важливим. Тривожні діти частіше, ніж інші, відчувають занепокоєння, погано концентрують увагу на завданнях, напружені (мають м'язові затиски в області обличчя, шиї, плечового пояса); дратівливі, погано сплять і т.д. Тому важливо, щоб дорослі, педагоги та батьки усвідомили проблеми тривожних дітей, вчасно розпізнали прояви тривожності та допомогли дітям стати впевненішими в собі, навчили керувати собою у різних ситуаціях.

Емоційне благополуччя дітей дошкільного віку сприяє психічному розвитку. Тому важливо вчасно виявляти дітей із неадекватним рівнем тривожності для її усунення з метою попередження негативних наслідків для психічного та особистісного розвитку в адаптаційні періоди та, зокрема, на етапі вступу до першого класу.

Актуальність досліджуваної проблеми обумовлюється значимістю впливу тривожності дитини на її діяльність та особистість, оскільки підвищена тривожність здатна дезорганізовувати будь-яку діяльність дошкільника, а також у зв'язку з широкою поширеністю тривожності у дітей цієї вікової групи.

Мета: вивчення особливостей тривожності дітей дошкільного віку.

Об'єкт: тривожність у дитячому віці.

Предмет: психологічні методи профілактики та корекції тривожності у дітей дошкільного віку.

Для досягнення поставленої мети дослідження були виокремлені наступні **задачі:**

1. Вивчити психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності.
2. Теоретично дослідити сутність феномену тривожності та особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності дітей дошкільного віку.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності у дітей дошкільного віку.

Теоретико-методологічна основа: Тривожність як індивідуально-психологічна особливість стала предметом наукових досліджень низки українських дослідників: Я. Андрушко, Галієвої О., Т. Іванової, О. Царькова, Р. Яремко та ін.

Особливості прояву тривожності, її причини та чинники її виникнення та засоби корекції у дітей дошкільного віку висвітлені у працях Л. Вольнової, М. Гудкової, М. Земелюк, І. Каряки, А. Кошель, О. Куліш, І Мелеховець, М. Міщенко, М. Панфілової, А. Пасічніченко, Г. Пилипенко, О. Сериці, Л. Скотчер, О. Туриніної, М. Хіміч, Н. Цумаревої, І. Черняк та ін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

- а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;

б) емпіричні методи – опитування, тестування. Для вивчення особливостей емоційного стану дитини було використано проєктивну методику «Паровозик» С. Валієвої та відому методику для виявлення тривожності у дітей «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результати теоретико-емпіричного дослідження, які будуть корисними при розробці корекційно-розвивальних занять, спрямованих на профілактику та корекцію тривожних станів у дітей дошкільного віку.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичної та емпіричної частин, розділу практичних рекомендацій), висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «тривожність» як психологічний феномен

У сучасній науковій психології існує безліч актуальних проблем, що потребують особливого підходу до їх вирішення. Одна з них – тривожність. Тривозі відводиться особлива роль серед усіх негативних переживань. Небезпечні наслідки тривожності – проблеми у спілкуванні, зниження продуктивності діяльності та працездатності, страждає і самоорганізація.

Важливо розуміти, що певний рівень тривожності притаманний кожній людині. Психологи говорять про так звану корисну тривожність – вона дозволяє людям уникати необдуманих та необачних вчинків, служачи своєрідним захисним механізмом. Одні люди тривожні меншою, а інші більшою мірою. Проблема виникає тоді, коли тривожність стає настільки сильною, що заважає людині вчитися, працювати, спілкуватися та просто повноцінно жити. Отже, завдання стоїть не стільки в усуненні тривожності, скільки в її зниженні до оптимального рівня, що забезпечує самовиховання та самоконтроль [5].

Слід зазначити, що на практиці тривожність використовується як інтерпретаційна, пояснювальна та діагностична категорія. Шлях до її розуміння багато в чому лежить через пізнання та розуміння персональних та індивідуальних типологічних особливостей, тому що виявити загальні закономірності та осмислити їх можна тільки при чіткому та ясному розумінні індивідуальних відмінностей [5].

Вивченням поняття та особливостей тривожності займалося багато вітчизняних та іноземних авторів. У рамках дослідницької роботи слід якнайширше описати тривожність. Тривожність як термін вперше було визначена З. Фрейдом як готовність до небезпеки, що виражається в підвищеній сенсорній увазі та моторній напрузі, а також неприємне емоційне переживання, що є сигналом антиципованої небезпеки [1].

В подальшому термін *angstbereitschaft* – тривожність, запропонований ним, перекладався різними авторами як «страх», «тривога», «боязкість».

Зигмунд Фрейд вважав, що проблематика тривожності сягає своїм корінням в глибини психології. Вчений ввів у науковий обіг типологію тривожності, відповідно до якої виділяється три її види:

- Моральна тривожність;
- Невротична тривожність;
- Об'єктивна тривожність [8].

Рання теорія З. Фрейда про тривогу з'являється у його статті під назвою «The Justification for Detaching from Neurasthenia a Particular Syndrome: The Anxiety-Neurosis», написана 1894 року. Також Фрейд написав такі статті, як «Psychology for Neurologists» та «Project for a Scientific Psychology». Він намагався знайти фізіологічну основу психічних явищ. Це було його метою у першій спробі зрозуміти тривожність [1].

Найранніша стаття Фрейда про тривогу розділена на три частини. У першій частині він описує клінічні симптоми неврозу тривоги, у тому числі загальну дратівливість, тривожне очікування, прискорене серцебиття, зміну дихання, пробудження з переляку і т.д. Другий розділ присвячений частоті виникнення та етіології тривоги – з твердженням, що причини занепокоєння різні у чоловіків і жінок [1].

У жінок, на думку Фрейда, тривога сприймається як незаймане занепокоєння, занепокоєння у наречених, у клімактеричному періоді тощо. Що стосується чоловіків, то Фрейд перераховує умови, що найчастіше призводять до тривоги, такі як добровільна помірність, фрустроване збудження, практика переривання статевого акту, старіння та перевтома. У заключному розділі статті Фрейд намагається сформулювати теорію тривожного неврозу. Він дійшов висновку, що невроз тривоги – це невроз, який не має сексуальної етіології, але, проте, показує статевий механізм [8].

Середня теорія тривоги Фрейда найкраще представлена у розділі, присвяченому тривозі, в «A General Introduction to Psychoanalysis». Ця книга, що

представляє серію лекцій, і була написана між 1915 і 1917 роками. Тут можна зазначити, що відбулися зміни у Фрейда у його розумінні проблеми. Фрейд перейшов від соматично-орієнтованого погляду на тривогу до психологічного або динамічного погляду, що є значною подією. У цих лекціях Фрейд розрізняє об'єктивну (реалістичну) та невротичну тривогу. Він швидко не надає великого значення об'єктивній тривозі, фактично кажучи, що вона є результатом сприйняття зовнішньої загрози або небезпеки. Він докладно зупиняється на відношенні між тривогою та афектом, визначаючи афект у вигляді рухових розрядів та у вигляді певних відчуттів, як приємних, і неприємних. Фрейд стверджував, що афекти – це повторення спогадів, наприклад, народження. Йому не ясно, чи є джерелом тривоги відчуття при народженні людини. Пізніше Фрейд докладніше розбирається з даною проблемою [1; 8].

Інтерес Фрейда до невротичної тривоги починається з питання про особливі прояви та стани, що виявляються при тривозі нервових людей. На це питання він дає три відповіді: тривога, що вільно плаває, тобто тривога, яка спрямована на пошук того, до якого об'єкта можна прив'язатися; фобії або тривога, що пов'язані з конкретними об'єктами та ситуаціями; деякі форми невротичної тривоги пов'язані з внутрішнім конфліктом та відчуттям небезпеки [5].

Досліджуючи причини невротичної тривоги Фрейд дійшов висновку, що тривога є накопиченим лібідо, яке було придушене в його адекватному прояві. Подальше дослідження та аналіз істерії, зроблене Фрейдом, показало, що коли відбувається витіснення, то витіснене супроводжується занепокоєнням. Фрейд робить додаткове спостереження щодо особливостей обсесивної людини та її поведінкою та досліджує зв'язок між невротичною і об'єктивною тривогою, а також розкриває джерела тривоги у дітей та аналізує дитячі фобії [8].

Побоювання та інстинктивна реакція страху дуже поширені у дітей, об'єктивний неспокій може бути набутий з негативним досвідом. Невротична тривога – це схильність до сильного об'єктивного занепокоєння. Іншими словами, це страх сили лібідо, що походить від незадоволеного лібідо. У своєму

аналізі фобій Фрейд дізнався, що лібідо, яке неможливо задовольнити, постійно перетворюється на «об'єктивну» постійну зовнішню небезпеку, що проявляється у вигляді занепокоєння [4].

Головне джерело, яке можна використовувати для розуміння пізніших робіт Фрейда – це його книга «Проблема тривоги», написана 1926 року. Це складна робота, в якій автор відкриває ще одне зрушення у його уявленні про тривогу. Англійська назва книги – «Inhibitions, Symphony and Anxiety», чітко розмежовує дві основні проблемні галузі. Заборони, за Фрейдом, це обмежуючі функції Его. Коли функції Его якимось чином пригнічуються, виникає тривога, і стає зрозумілим, що існує зв'язок між заборонами та тривогою. Таким чином, гальмування розглядається як обмеження функцій Его [1].

Дослідник вказує на два наслідки заборон: по-перше, Его не повинно вступити в конфлікт з Ід; по-друге, деякі заборони є самопокаранням. Фрейд робить висновок, що полягає у тому заборони є обмеженнями функції Его, які були нав'язані йому як запобіжний захід, або вини никли внаслідок виснаження енергії.

Можна помітити, чим гальмування відрізняється від симптомів. Симптом не можна описати як процес, який всередині його або впливає на нього. Симптом – це є ознака та заміна інстинктивного задоволення, що залишилося невикористаним. Коли людина має справу з симптомами, вона розуміє тривогу як одну із них. Фрейд каже, що Его є фактичним осередком занепокоєння. Після спростування своїх ранніх теорій про походження тривоги, він починає формулювати свою більш зрілу теорію [1].

Після коментарів про Его, Фрейд представляє випадок Маленького Ганса, який пізніше став широко відомим. Здебільшого дитина боялася коней. Фрейд описує причину цього в класичних едипових термінах: батько хлопчика символізує коней, та дитина боялася, що коні відкусять йому пеніс, тобто так проявлявся символічний страх кастрації. З цього матеріалу він робить чотири висновки. По-перше, існує пригнічена ворожість до батька; по-друге, існує пригнічена ніжність до батька; по-третє, є страх кастрації; останнє – тривога

ніколи не виникає через пригнічене лібідо. Очевидно, що цей страх кастрації і є те, на що треба звернути увагу щодо часткової відповіді на питання про походження тривоги. Отже, коли Его розпізнає небезпеку (кастрацію або втрату любові), воно робить дві речі: подає сигнал тривоги та гальмує процеси Ід.

З цього випливає, що тривога є реакцією на ситуацію небезпеки. Его робить щось, щоб уникнути цієї ситуації чи вийти із неї [8]. Можна сказати що симптоми створюються для того, щоб запобігти виникненню тривоги.

Далі розглянемо індивідуальну теорію особи Альфреда Адлера. У індивідуальній теорії особистості А. Адлера тривога виступала як симптом неврозу. А поняття неврозу, на думку Адлера, мало під собою досить широкий сенс, оскільки є діагностично неоднозначним терміном, що охоплює чисельні поведінкові порушення. Невроз – це природний, логічний розвиток індивіда, який у порівнянні до не активного, егоцентрично схиляється до переваги, внаслідок чого має місце затримка розвитку соціального інтересу, який можна спостерігати при веденні більш пасивного стилю життя [8].

Згідно з А. Адлером, люди, які хворіють на неврози, обирають неправильний стиль життя, часто через те, що в дитинстві або страждали від фізичної недосконалості, або їх надмірно опікали (балували), або ними емоційно нехтували. За таких умов діти стають високо тривожними, у них відсутнє почуття безпеки, тому автоматично починає розвиватися певна стратегія психологічного захисту, щоб впоратися із болісним почуттям неповноцінності. Життя людини, хворої на невроз, пов'язане з почуттям постійної загрози самооцінці. Така людина схильна до невпевненості в собі та підвищеної чутливості, що у свою чергу може бути чинником підвищеної тривожності та загального напруження особистості [31].

У психології, наразі, одночасно використовуються два базові терміни, які у багатьох ситуаціях розцінюються як синоніми, проте частіше інтерпретуються як окремі феномени: тривога і тривожність. Диференціюють тривожність, як особистісну якість, як стабільну, константну протягом життя характеристику особистості (особистісна тривожність) і тривогу, як тимчасовий негативний

емоційний стан, відносно тривалий, що співвідноситься з перетворенням нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога). При цьому розуміння тривоги, як стану, є основою для розуміння тривожності як якості особистості. Під тривожністю слід розуміти схильність людини до переживання почуття тривоги. Така схильність відрізняється низьким порогом виникнення реакції тривоги [34].

Згідно з уявленням багатьох дослідників, тривалий стан тривоги може набувати статусу якості особистості, переходячи в категорію тривожності [31; 34].

Тривожність інтерпретується у якості одного з центральних критеріїв індивідуальних відмінностей. Як правило, її рівень збільшується при нервово-психічних та хронічних соматичних патологіях, а також у здорових людей, яким необхідно долати наслідки психологічної травми, зокрема у суб'єктів із девіантною поведінкою [34].

Тривожність у структурі інтегральної індивідуальності інтерпретується як особистісна якість і розцінюється, як очікування негативного результату за наявності загалом нейтральних подій або явищ, що не несуть у собі реальної небезпеки [34].

Особистісна тривожність – це відносно стабільна індивідуальна властивість суб'єкта, що дозволяє оцінити рівень його схильності:

по-перше, сприймати досить широкий спектр ситуацій як таких, що несуть небезпеку щодо його самооцінки, самоповаги і престижу;

по-друге, переживати стан тривоги за подібних умов [4].

Ситуативна тривожність обумовлена конкретними зовнішніми умовами, її рівень може значно змінюватись в залежності від впливу тих чи інших факторів. Рівень особистісної тривожності зумовлюється, переважно, спадковими чинниками і дозволяє скласти уявлення про індивідуальну схильність суб'єкта до переживання стану тривоги. Високий ступінь особистісної тривожності передбачає високий рівень схильності розглядати досить великий спектр об'єктивно безпечних умов, як небезпечних, що загрожують, при цьому

демонструвати певну реакцію у конкретних умовах. Так, патологічні реакції, що постійно фіксуються, здатні провокувати патологічні розлади харчової поведінки суб'єкта, стати причиною вироблення та закріплення шкідливих звичок і порушень здоров'я [4; 31].

У концепції диференційованих емоцій формулюється такий висновок, що конструкт тривожності має складну структуру і включає, переважно, переживання страху, взаємодію страху з іншими глибинними емоціями, такими як сором, провина, гнів, інтерес. До складу тривожності залучається сукупність біохімічних чинників та певні потребнісні стани. Також можна диференціювати різні типи тривожності на підставі складових її афектів [34].

У теорії когнітивного дисонансу тривожність – це стан, що виникає за наявності розбіжності переконань і подій. Тривога виникає тут через порушення внутрішньої гармонії. У даному підході на особливості перебігу тривоги впливає байдужість до того, що відбувається. І якщо дисонанс викликатимуть дії значущих людей, то така якість, як залежність від інших, буде значною мірою впливати на те, з якою інтенсивністю та частотою будуть викликатися тривожні почуття та стани, пов'язані із соціальною ситуацією. Ще один важливий аспект – частота ситуацій когнітивного дисонансу: чим частіше людина відчувала когнітивний дисонанс, тим вище відчуття тривоги [34]. Наприклад, пандемію та впровадження санітарно-протиепідеміологічних заходів, введення воєнного стану в країні, можна розглядати як причини появи тривоги у багатьох людей. Це відбувається кожного разу, коли ситуація у світі стає «небезпечною» та майбутнє непрогнозованим.

Багато психологів і психотерапевтів пов'язують тривожність із психічною напруженістю і стресом. Наголошується, що тривожність певним чином впливає на особистість, змінюючи її поведінку та знижуючи здатність до саморегуляції. Для нейтралізації негативного впливу тривожності необхідно зробити певні кроки. Але в цьому питанні дослідники дотримуються різних поглядів [34].

Аналіз наукової літератури дозволяє говорити про кілька різновидів тривожності. Так, тривожність буває генералізованою, загальною, особистісною, парціальною, ситуативною, специфічною та приватною. Умовно тривожність поділяється на стійку та нестійку. Остання характеризується зміною об'єктів, виходячи з їх значення для особистості.

Окремо варто згадати, що особистісна тривожність може не мати чіткого зовнішнього прояву. Вона може відчуватися лише як переживання людиною певної абстрактної загрози, яка не має конкретного об'єкта. У такому разі особистісна та ситуативна види тривожності збігаються. Розглянутий момент має певний зв'язок із проблемами діагностики тривожності та обумовлює необхідність співвіднесення різних її емпіричних показників.

Отже, тривожність – це стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого часу, має певні константні форми зовнішнього прояву і свої особливі спонукальні чинники. Особистісна тривожність може не мати чіткого зовнішнього прояву. Вона може відчуватися лише як переживання людиною певної абстрактної загрози, яка не має конкретного об'єкта

1.2. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку

На сьогоднішній день існує значна проблема, що виявляється у збільшенні числа дітей, які виявляють ознаки порушення емоційного фону. Відзначається зростання кількості тривожних дітей, з такими властивостями, як: емоційна нестійкість, можливі напади страху, невпевненість у собі та своїх діях.

Тривожність – одна з індивідуальних психологічних особливостей особистості, яка проявляється у підвищеній схильності до побоювань, занепокоєння, переживання і має негативний емоційний фон. Висока тривожність може бути основою виникнення труднощів у навчанні та у взаєминах з оточуючими, вона створює емоційний дискомфорт у спілкуванні та

перешкоджає встановленню та підтримці контакту, знижує продуктивність пізнавальної діяльності [19].

На сьогоднішній день необхідно своєчасно виявляти порушення в емоційній сфері (підвищеної тривожності) дітей дошкільного віку, оскільки підвищена тривожність впливає як на ставлення до себе і до оточуючих, так і на гармонійний розвиток особистості загалом.

Дошкільний вік грає особливу роль у психічному розвитку дитини: саме в цей період життя починають формуватися нові психологічні механізми діяльності та поведінки. Слід зазначити, що тривожні діти почуваються безпорадними, бояться грати у нові ігри, розпочати нові види діяльності. Рівень самооцінки дітей низький. Також тривожні діти схильні до страхів, мають проблеми у спілкуванні [7].

Отже, тривожність несприятливо позначається на життєдіяльності дітей. Такі діти потребують корекційних, підтримувальних та навчальних заходів, оскільки висока тривожність створює негативний, дезорганізуючий вплив на результати будь-якої діяльності дошкільнят. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро на них реагують. Діти з нормальним рівнем тривожності адекватно реагують на успіх та невдачу у своїй діяльності. Дитина, яка не відчуває тривоги і занепокоєння, значно менше залежить від інших людей, від їхньої прихильності та турботи, що, загалом, сприяє її психологічному здоров'ю та благополуччю [17].

Дошкільний вік є сприятливим періодом життя для корекції тривожних станів. Саме даний вік, за свідченням психологічної науки, є значущим для формування цілісної особистості. При цьому важливо зауважити, що єдиного уявлення про методи та форми корекційної роботи у дошкільному віці у системі дошкільної освіти щодо тривожних станів немає, проте актуальність цього питання очевидна [25].

Дитяча тривожність, особливості її прояву та наслідки переживання дитиною – є цілком розробленою проблемою у психолого-педагогічних дослідженнях. Але її актуальність очевидна й досі, оскільки не скоригована

вчасно тривожність може призвести до проблем у подальшому розвитку дітей. У старшому дошкільному віці виробляються базові механізми саморегуляції власних психоемоційних станів [12]. Ось чому так важливо, щоб цей період життя був, з однієї сторони, насичений різними видами діяльності, враженнями, подіями, з іншого – емоційно стійким. Будь-які потрясіння в дитинстві, переживання ситуацій емоційної нестабільності може призвести до розвитку стійкої особистісної тривожності у дитини.

Тривога може виявлятися у дітей ситуативно (наприклад, якщо дитина має здійснити важливий похід до лікаря, або дальня подорож). Як правило, тривога пов'язана з майбутнім, яке ще не відоме дитині. Але якщо дитина турбується дуже часто, якщо її тривога стає майже постійним станом, можна говорити про можливість формування в неї тривожного характеру. Дитина, яка схильна до тривожності, перебуває у пригніченому настрої, у неї погано налагоджені контакти із зовнішнім світом, що її лякає. Згодом це призводить до заниженої самооцінки та песимізму [14].

Виокремлюють наступні ознаки підвищеної тривожності у дітей дошкільного віку:

- метушливість;
- рухові занепокоєння;
- часто повторювані монотонні, одноманітні рухи (смоктання пальців, смикання ногою, обгризання нігтів або шкіри навколо нігтів, кручення волосся, часті моргання і т.д.);
- скутість рухів;
- труднощі зі сном;
- страх будь-яких, навіть незначних змін;
- сильне занепокоєння перед початком нового завдання, роботи;
- невпевненість у собі, відмова від нової діяльності;
- серйозність виразу обличчя (очі опущені, уникає зайвих рухів, не шумить, воліє не виділятися);
- занижена самооцінка;

- часті страхи,
- тривога та занепокоєння, що виникають у безпечній ситуації;
- також тривожних дітей видно і в малюнках (рухи швидкі, сильний натиск на олівець, штрихування, особлива увага до дрібних деталей) і багато іншого;
- дитина дуже чутлива і вразлива;
- невпевнена у собі, і весь час живе в очікуванні негативних подій та наслідків;
- наявність шкідливих звичок невротичного характеру (висмикування волосся тощо). Тобто, певні маніпуляції з власним тілом, що знижують емоційне напруження, заспокоюють дитину [19].

Причини виникнення тривожності у дитини дошкільного віку можуть бути досить різноманітні. Наприклад, у сім'ї відбуваються значні зміни (народження другої, третьої дитини тощо, смерть одного з батьків, розлучення чи навпаки шлюб і т.п.); у сім'ї прийнято непослідовний тип виховання. Немає чітких уявлень про те, у яких випадках карати дітей, у яких ні; немає раціонального порядку дня, традицій, ритуалів тощо; дитина з неблагополучної сім'ї (батьки схильні до зловживання спиртними напоями чи вживання психотропних речовин, сім'ї, де відбувається домашнє насильство тощо); батьки дають дитині безліч тривожних посилянь: «Ти погана... У тебе не вийде... У тебе все і завжди неправильно...» У цих випадках дитина не буде впевненою, що впорається навіть із легким завданням; дитина настільки «прив'язана» до батьків, що без них вона губиться і навіть якщо хоче впоратися з будь-яким простим завданням, вона не може, їй болісно потрібна підтримка чи схвалення батьків [3].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами було встановлено, що поява тривожності в дітей дошкільного віку відображає несприятливий емоційний стан, викликаний незадоволеністю фізіологічних потреби або психологічної потреби у безпеці.

Деякі вчені у своїх дослідженнях зазначають, що страхи і тривоги є нормальною реакцією дитини на змінені умови чи незнайоме соціальне оточення і не є патологічним станом [3].

Дослідження вчених підтверджують, що низький та високий рівні тривожності, що зберігаються протягом тривалого часу, свідчать про несприятливий емоційний стан дошкільника, тому адекватним вважається переважання середнього рівня тривожності [3; 17].

Несприятливий емоційний стан може призвести до порушень психічного розвитку, порушення соціальних контактів, депресії чи дезадаптації. Серед причин виникнення тривожності у дошкільнят дослідниками визначаються несприятливий психологічний клімат в освітньому середовищі, зміна освітнього середовища, новий соціальний статус та нові соціальні відносини [33].

Дослідження останніх років підтверджують схильність дітей до стресогенного впливу соціально-культурних змін. Статистичні звіти фахівців свідчать, що дуже поширені порушення в емоційній сфері дітей. Порушення поведінки, складності з навченістю та загальним розвитком та ін. [33].

Дітям стають притаманні фобії, страхи, різні неврози, високий рівень тривоги та тривожність як особистісна характеристика. На загальну думку фахівців, тривожність є загальним та універсальним симптомом психологічного неблагополуччя [32]. Тривога може і певним чином передаватися у спадок.

Втім, основними чинниками, що породжують тривожні стани у дитячому віці, прийнято вважати пряме оточення дитини, тобто сім'ю або середовище, що її замінює.

Недовірливі, підозрілі, тривожні, невпевнені в собі батьки, схильні до гіперопіки. При цьому з одним із батьків, як правило, з матір'ю, у дитини встановлюється ближчий зв'язок, ніж з іншим. Встановлюючи тісний патерн, своїми прямими словами, настановами та попередженнями, а часом і невербальними проявами, такими як мимовільна міміка, жести, мова тіла, як реакції на ту чи іншу інформацію та ситуації, тривожний батько передає, свідомо чи мимоволі, навіює свої тривоги та страхи у світосприйняття

дитини, тим самим формуючи тривожну особистість за своїм образом та подобою [12].

Мати, яка перебуває у тривожному стані, мимоволі оберігає дитину від факторів, що викликають страх у неї самої. Природна турбота про дитину стає каналом передачі тривожності, якщо турбота переважно складається з побоювань, передчуттів і тривоги. Посилити тривожність можуть і постійні докори, що формують комплекс провини. Це може бути безпосередньо пов'язане із завищеними вимогами до дошкільника з боку старших. В результаті дитина постійно відчуває страх викликати невдоволення батьків чи вихователів [12].

Іноді велика кількість страхів формується в дітей дошкільного віку внаслідок сильної емоційної стриманості батьків, що призводить до відсутності довірчого близького контакту. Особливо в поєднанні з великою кількістю застережень про небезпеки, що очікують дитину.

Надмірна строгість батьків теж посилює емоційно-тривожний фон. Часто батьки ненароком передають страхи дітям, вимовляючи з виховною метою ті чи інші загрози, щоб добитися послуху. Крім цього, страхи формуються в емоційній пам'яті, як результат переляків у небезпечних ситуаціях. Наприклад, внаслідок нещасних випадків, нападів та інших загрозливих для життя небезпек. Але якщо дитина турбується дуже часто, якщо її тривога стає стійким станом, то можна говорити про можливість формування у неї тривожного характеру [17].

Дитина, схильна до тривожності, перебуває у пригніченому настрої, у неї погано налагоджені контакти із зовнішнім світом, який її лякає. Згодом це призводить до заниженої самооцінки та песимізму. Високий рівень тривожності негативно позначається на розвитку творчих та вольових здібностей дитини, що призводить до формування невротичної особистості.

Однак, у дошкільнят стан тривожності ще не сформовано в межах характеру і тому піддається корекції при проведенні належної психолого-педагогічної роботи. Якщо батьки і педагоги підтримуватимуться у спілкуванні

з дитиною правильної лінії поведінки, можливо значно знизити, або навіть повністю нівелювати високий рівень тривожності в дитини [29].

При вступі до дитячих садків і шкіл хлопчики і дівчатка набувають нового психологічного самовідчуття. Воно характеризується нестачею уваги, ослабленням теплих відносин, надійності, емоційної прихильності, що проявляється у сімейному колі. Можна припустити, що у дітей, схильних до ситуативної тривоги і відчуття страху, надалі починає розвиватися і особистісна тривожність [21]. Тривожність, її розвиток і формування у дошкільнят посилює труднощі, що виникають у цей непростий період, а згодом може знижувати і шкільну успішність.

Підвищення рівня тривожності негативно впливає на особистісні особливості дитини. Стресові ситуації та негативні події з дитинства можуть зберегтися в емоційній пам'яті та стати початком розвитку емоційного неблагополуччя вже в більш зрілому віці. Відповідно, набуває актуальності попередження у дітей дошкільного віку порушення взаємин з оточуючими. А також проблема профілактики тривожності та страхів у дошкільнят та можливості їх подолання [21].

Сім'я, як найбільш значуща складова соціальної ситуації розвитку дитини, виконує величезну роль у її розвитку та становленні протягом усього періоду дорослішання. Відносини між батьком і матір'ю, між батьками та дітьми, украй важливі. Це перше, що бачить дитина, базис, який у мисленні дитини складається як зразок для наслідування. Тому вкрай важливо, щоб у дитини був гідний приклад в особі значущих дорослих (тата, мами, бабусі, дідуся, старших братів і сестер тощо). Відносини всередині сім'ї – найважливіший фактор, який впливає на виховання дитини і все її подальше життя. Обстановка в будинку, тип взаємодії та емоційного відношення батьків є ключовим фактором, що надає істотний вплив на психоемоційний розвиток дитини [12].

Провідною потребою дитини і особливо молодшого та середнього дошкільного віку є потреба у надійності та захищеності з боку найближчих

людей. Наявність перешкод у задоволенні цієї потреби призводить до порушення відносин дитини зі значними дорослими. У дошкільнят страх і тривожність виникає через фрустрації потреби у надійності, безпеки із боку найближчого оточення і відбиває незадоволеність цієї потреби, що можна розглядати у цьому віці як провідну [14].

Неповна сім'я, як правило, представляється як найбільш уразлива та проблемна у виховному плані. Досліджено, що діти, які виховуються у неповній сім'ї, стають більш потайливими, неспокійними, примхливими, з низькою самооцінкою та невпевненістю в собі, чутливими до критики та суспільної думки. Варто відзначити, що велику роль грає навіть не присутність лише одного з батьків у житті дитини, а сама поведінка єдиного з батьків, з яким дитина живе [12].

Оптимістичним прогнозом для цього віку є те, що тривожність у дошкільника не є ще усталеним компонентом психіки та особистості, вона оборотна і піддається корекції у спеціально організованих психологічних умовах. Найбільш позитивним, вважають фахівці, що у для цього віку є можливість профілактики таких негативних психоемоційних станів [25].

Говорячи про тривожність дітей старшого дошкільного віку, слід зазначити таку її особливість, як мову почуттів. Мова почуттів представляє собою вираження переживань за допомогою міміки, це дуже важливо, оскільки у дітей дошкільного віку розвинена безпосередність та імпульсивність виявів власних емоційних переживань. Емоції, які може відтворювати дитина, достатньо легкі у розпізнанні. Негативний психічний фон дитини характеризується значним ступенем пригніченості та поганим настроєм. У подібних ситуаціях також виникають серйозні проблеми у комунікативній взаємодії. Усі ці факти призводять до розвитку постійного відчуття тривожності [25].

У психолого-педагогічній літературі, присвяченій дитячій тривожності, відзначають такі ознаки тривожних дітей, як нестійка самооцінка, відсутність почуття впевненості, почуття страху та відчуженості, також такі діти

відрізняються скромністю та сором'язливістю. Також тривожні діти мають низьку самооцінку і найчастіше нав'язують собі почуття провини при різних невдачах [22].

Головними причинами формування тривожності у дітей вважаються такі недоліки виховання, як [22]:

- помилки, допущені в інтелектуальному вихованні дитини, які ведуть до її незнання та зниження рівня орієнтації в навколишньому світі;
- неправильні відповіді на запитання дитини з боку батька, що тягнуть за собою неприємні наслідки для емоційної сфери дитини;
- відповіді, які намагаються залякати, заплутати чи залишити без уваги дитину;
- виховання страхом – одна з найчастіших помилок (наприклад, «не спатимеш, прийде сіренький вовк і вкусить за бочок»);
- глузування дорослих, зокрема, батьків – є однією з основних причин страхів (наприклад, з твоїми «кривими руками» яка з тебе художниця). У зв'язку з цим дитина перестає довіряти дорослим, починає приховувати свої страхи, які згодом не зникають, а посилюються; у дитини внаслідок цього формуються шкідливі звички (кусає губи, гризе нігті, смоче пальці тощо);
- у неповних сім'ях – це страх втратити батька чи страх «чужих»;

Дитячі страхи спровоковані конфліктними ситуаціями: ранні, чутливі та вразливі діти здатні гостро реагувати на сімейні конфлікти: заїкуватість, нічний енурез, страх темряви тощо [12]. Слід зазначити, що окрім інших, на підвищенні тривожності позначається негативний емоційний досвід дитини, який пізніше негативно відбивається на процесі виховання та навчання.

Почуття у дитини дошкільного віку є мимовільними, емоційна сфера нестійка та лабільна. Емоції мають яскраве вираження, однак, вони швидко згасають. Все життя дошкільника підпорядковується її емоційним проявам, хоча переживання свої дитина ще може контролювати. Саме тому, діти частіше ніж дорослі схильні до частих змін настрою. Дітей дуже просто засмутити або образити, розвеселити, а все тому, що вони ще не знають себе і не здатні

володіти собою. Це все дає змогу дитині за короткий проміжок часу пережити цілу гаму різних почуттів та хвилювань: в один момент дитина заливається сміхом, щаслива, однак, раптово може почати плакати, прийти у розпач, а через пару хвилин може знову сміятися, хоча очі від сліз ще не висохли. Така поведінка вважається для дошкільнят абсолютно нормальною [22].

До того ж, у дітей можуть бути хороші або погані дні. Наприклад, сьогодні дитина поводить себе спокійно або примхливо, а завтра – у неї день веселощів. Іноді батьки можуть пояснювати поганий настрій дитини перевтомою, прикрощами у групі однолітків, нездужанням або навіть ревностями до брата/сестри і т.п. Інакше кажучи, тривалий поганий настрій дитини є наслідком тривожного стану через певні обставини життя дитини [22].

Отже, тривожність, як емоційний стан дитини, може пояснюватися складним змістом програм навчання, особливостями виховного процесу у сучасних сім'ях та вважатися порушенням психічного розвитку дитини. Дитяча тривожність є стійким станом, що виявляється у частих переживаннях станів тривоги, що виражаються у стресових реакціях в різних життєвих ситуаціях. Цей стан може супроводжувати будь-яку діяльність дітей.

Висновки до першого розділу

У сучасній науковій психології існує безліч актуальних проблем, що потребують особливого підходу до їх вирішення. Одна з них – тривожність. Тривозі відводиться особлива роль серед усіх негативних переживань. Небезпечні наслідки тривожності – проблеми у спілкуванні, зниження продуктивності діяльності та працездатності, страждає і самоорганізація.

Дошкільний вік є періодом інтенсивного психічного розвитку. Особливості цього етапу виявляються в прогресивних змінах у всіх сферах, починаючи від удосконалення психофізіологічних функцій та закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень, тому вивчення тривожності дошкільнят є надзвичайно важливим у зв'язку з проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей та збереженням їхнього здоров'я.

Основними чинниками, що породжують тривожні стани у дитячому віці, вважається безпосереднє оточення дитини, тобто сім'я або середовище, що її замінює.

Важливо, щоб дорослі, насамперед, педагоги та батьки усвідомили проблеми тривожних дітей, могли вчасно розпізнавати прояви тривожності та допомогти дітям стати впевненішими в собі, навчили навичкам самоконтролю у різних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки, організація та опис процедури та методичних засобів дослідження

В дослідженні, яке спрямовано на вивчення особливостей прояву тривожності у дітей дошкільного віку, взяли участь 25 дітей дошкільного віку (5-6 років), які відвідують ДНЗ № 54 у м. Чернігів та 25 дітей, які відвідують дошкільну студію розвитку «Stepashka» у м. Чернігів.

Дослідження проводилося в період серпень-вересень 2023 року, оскільки діти, які приймали участь у дослідженні, були з різних груп (ЗДО), а в приватній студії розвитку групи дітей, які відвідують заняття, складають не більше 10 осіб. Тому для проведення дослідження нам необхідно було відвідати заклади 5-7 разів, оскільки за одне відвідування ми могли провести дослідження з 3-5 дітками.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики: методика дослідження тривожності дитини дошкільного та молодшого шкільного віку «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) та методика «Паровозик С. Валієва.

Методика «Паровозик» (Валієва С.) дає можливість дослідити особливості емоційного стану дитини: від нормального до заниженого настрою, визначити чи перебуває дитина у стані тривоги, страху тощо. За результатами методики визначається ступінь позитивного чи негативного психічного стану. Методику можна використовувати у роботі з дітьми від 2,5 років.

Стимульним матеріалом методики є білий паровоз та різнокольорові вагончики до нього (Додаток А). Всі вагончики розміщуються у довільному порядку на білому фоні. Досліджуваному дається інструкція роздивитися всі вагончики та збудувати свій власний поїзд. Першим пропонується поставити вагончик, який дитині здається найгарнішим та найпривабливішим. Далі з тих,

що залишилися обираються найгарніші і так до кінця, поки всі вагончики не займуть свої місця. Варто зазначити, всі вагончики мають бути у полі зору дитини. Інструкція повторюється стільки раз, скільки дитині необхідно.

Психолог фіксує наступні параметри:

- 1) Позиції кожного вагончика;
- 2) Коментарі дитини під час виконання вправи;
- 3) Висновки дитини щодо зробленого поїзда.

Проективний тест дитячої тривожності «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [16] використовувався з метою дослідження рівня тривожності в дітей. Методика використовується для дослідження тривожності дітей віком від 3 до 7 років.

Зазначимо, що підібрані нами психодіагностики задовольняють поставленим у дослідженні завдань, зручні в інтерпретації отриманих результатів та адекватні віку обстежуваних.

Проведення дослідження тривожності дошкільнят передбачає суворе дотримання інструкції та створення необхідних умов, які б дозволили отримати достовірні емпіричні дані. У зв'язку з цим, під час проведення дослідження тривожності у старших дошкільнят ми дотримувалися принципів діяльності та рекомендацій практичних психологів закладів дошкільної освіти.

2.2. Результати дослідження особливостей прояву тривожності у дітей дошкільного віку

З метою встановлення особливостей прояву тривожності у дітей дошкільного віку було проведено емпіричне дослідження. Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0.

Дослідження емоційного стану дітей старшого дошкільного віку здійснювалось за допомогою методики «Паровозик» що спрямована на вивчення тривожного стану дітей дошкільного віку. Дана проективна методика полягає у визначенні емоційного стану дітей шляхом аналізу кольорових

виборів вагончиків. Отже, діти, які мають негативний емоційний середнього ступеня виразності, на перше місце поставили вагончики темних кольорів – сірий, коричневий, фіолетовий. Отримати і результати представлені нижче на рисунку (Рис. 2.1).

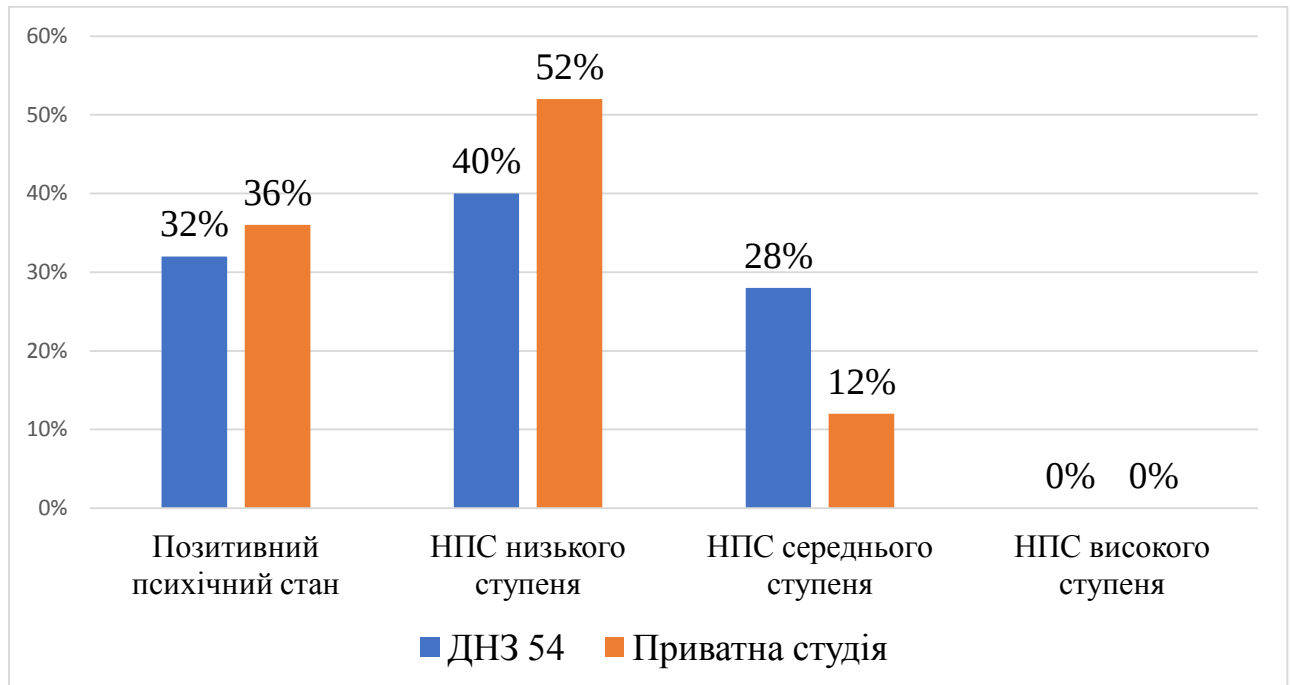


Рис. 2.1. Результати дослідження психічного стану дітей дошкільного віку

За результатами даної методики було виокремлено групу тривожних дітей із різним ступенем негативного емоційного стану, у кількості 33 дитини. Отже, загалом по всій вибірці дітей старшого дошкільного віку тривожних дітей виявилось більше 60%. Водночас було з'ясовано, що серед відвідувачів ДНЗ дітей з негативним емоційним станом - 68%, а серед відвідувачів приватної студії розвитку таких 64 %. Можна припустити, що такі результати отримано внаслідок того, що це була друга половина дня, діти щойно прокинулися після денного сну. Можливо хтось погано спав, побачив поганий сон або перед сном уже мав негативний емоційний стан внаслідок втоми.

Як бачимо, 40% дітей дошкільного віку, які відвідують ДНЗ та переважна більшість (52 %) дітей, які відвідують приватну студію, мають негативний психічний стан низького ступеня. Це означає, що дитина трохи стривожена, має

неспокійний стан, схильна до підвищеної тривожності, не у всіх випадках та ситуаціях має задовільну адаптацію у новому соціальному середовищі.

Втім, варто зазначити, що серед досліджуваних дітей дошкільного віку не виявлено жодної дитини, яка б мала негативний емоційний стан високого ступеня.

Згідно отриманих даних виявилось, що 28 % дітей дошкільного віку, які відвідують ЗДО та 12 % дітей, які відвідують приватну студію, набрали 7-9 балів за тестом, що відповідає негативному психічному стану середнього ступеня. Це означає, що дитина стривожена, має неспокійний стан, має тривожність, задовільну адаптацію в новому соціальному середовищі.

Отже, отримані дані свідчать про те, що дітей із середнім ступенем негативного емоційного стану, зокрема тривожності вдвічі більше серед тих, хто відвідує ЗДО, порівняно з тими, хто відвідує приватну студію.

Схожі дані отримані і за іншою методикою. Використання спеціального тесту для дослідження тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі) «Вибери потрібне обличчя» показало, що більшість досліджуваних дітей дошкільного віку має є високий та середній рівень тривожності.

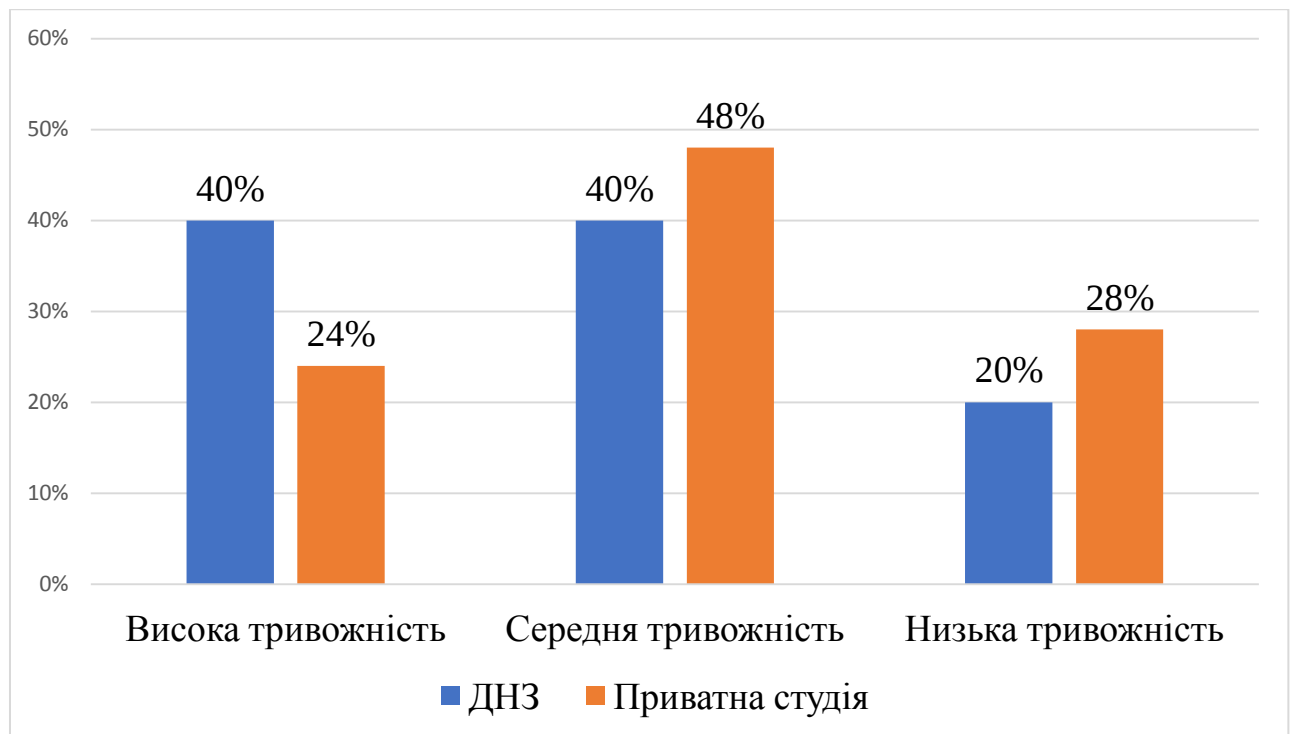


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня тривожності серед дітей дошкільного віку

Аналіз результатів дозволяє сказати, що у обох групах дітей старшого дошкільного віку великий відсоток дітей із високим рівнем тривожності. Серед випробуваних 40 % дітей дошкільного віку, які відвідують ДНЗ та 24 % дітей, які відвідують приватну студію розвитку показали високий рівень тривожності; 40 % дітей дошкільного віку, які відвідують ДНЗ та 48 % дітей, які відвідують приватну студію розвитку, показали середній рівень.

Натомість лише 20 % дітей дошкільного віку, які відвідують ДНЗ та 28 % дітей, які відвідують приватну студію розвитку показали низький рівень тривожності. Звісно такі результати викликають занепокоєння. Водночас зазначимо, що відсоток дітей, що мають високий та середній рівень тривожності суттєво більший у групі, що відвідує ЗДО. Загальний емоційний стан дітей, які відвідують приватну студію, значно кращий.

Діти з низькими показниками тривожності змогли адекватно визначити ситуацію, що представлені на картинках. На малюнку, де дітей ляляли, вони обирали сумне обличчя, де люди раділи, обирали радісне обличчя.

На основі аналізу відповідей дітей, які отримали низькі показники рівня тривожності, свідчать, що вони адекватно оцінюють ситуації та адекватно на них реагують. Діти відчують занепокоєння у ситуаціях агресивності, за можливості бути покараними, чи ситуаціях самотності. Проте діти показують позитивні емоції у взаєминах із людьми, демонструючи чуйне та дбайливе ставлення до малюків.

Діти із середнім рівнем показників тривожності відзначали негативні емоції у ситуаціях, які пов'язані із конфліктами та суперечками з однолітками, з меншими дітьми та з дорослими. Наприклад, діти відзначали негативну емоцію на малюнку, де дитина грає з малюком. На думку багатьох дітей, у дитини сумне обличчя, оскільки їй доводиться грати з маленькими, в той час, коли їй хочеться грати зі своїми однолітками.

Більшість дітей з високим рівнем тривожності негативно оцінює ситуації, зображені на малюнках «Вдягання», «Укладання спати на самоті», «Їжа в

самоті», «Дитина і мати з немовлям», «Умивання», «Збери іграшки». Діти у своїх відповідях до цих малюнків відзначили негативні емоції. Діти демонстрували негативні переживання при контактах з однолітками та малюками, також у сюжетах з матір'ю.

У ході проведення діагностичної роботи, діти, у яких виявлено високий рівень тривожності, були неспокійні, нервозні, хвилювалися. Деякі діти проявляли підвищену рухову активність, що може вказувати на напругу та підвищену тривожність дитини: качання ногою, крутили волосся тощо. Також в декількох дітей можна було простежити прояв фізіологічної ознаки тривожності, такої як потіння долонь.

Таким чином, на основі проведеної методики дослідження рівня тривожності дітей дошкільного віку, можна зробити наступні висновки. У високо тривожних дітей тривожність виникає навіть у звичайних ситуаціях, що відбуваються у їх повсякденному житті. У дітей з низьким рівнем тривожності виникає лише у певних неприємних ситуаціях, що викликають занепокоєння у дітей. До таких ситуацій можна віднести конфлікти з однолітками, відчуття самотності. У дітей із середнім рівнем тривожності вона може виникнути у ситуаціях взаємодії з однолітками, з дорослими та молодшими дітьми у сім'ї. Отже тривожність має, переважно, ситуативний характер, тобто залежить від ситуації, що відбувається у даний час.

Зазначимо, що дошкільнята з низьким рівнем тривожності поведуть себе спокійно у несприятливих для них ситуаціях, здатні до самоконтролю.

У дітей з високим рівнем тривожності відсутні навички самоконтролю. Як правило, у таких дітей занижена самооцінка, вони часто бувають агресивні, дратівливі і емоційно нестійкі, вони постійно відчувають тривогу навіть у сприятливих ситуаціях, які не становлять їм небезпеки. Такі діти на заняттях поведуться неспокійно і швидко втомлюються.

Для оцінки прояву тривожності старших дошкільнят по різних видах проведено класифікацію її виразності у соціальних сферах та емоційно значущих ситуаціях. Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Класифікація тривожності старших дошкільнят за сферами, у %

Сфера тривожності	Кількість негативних відповідей		Кількість позитивних відповідей	
	ЗДО	Приватна студія	ЗДО	Приватна студія
Гра з молодшими дітьми	60	64	40	36
Гра зі старшими дітьми	64	28	36	72
Дитина з батьками	28	48	72	52
Самотність	36	32	64	68
Догана	100	88	0	12

Найбільший відсоток тривожності у дітей (100 % дітей, які відвідують ДНЗ, та 88% дітей дошкільного віку, які відвідують приватну студію розвитку), отриманий у ситуаціях, коли їх лають, хочуть покарати чи суворо розмовляють. Високо тривожні дошкільнята нерідко обирають сумне обличчя, найчастіше казали: «Бо мене лають», «Бо мене лає мама», «Боюсь», «Бо мене покарали».

Також бачимо, деякі діти бояться перебувати одні (36 % дітей, які відвідують ДНЗ, та 64 % дітей дошкільного віку, які відвідують приватну студію розвитку). Діти давали наступні коментарі: «Бо не хочу бути одна, мені сумно», «Бо ніхто не розмовляє», «Бо всі пішли».

Інші сфери тривожності, такі як гра з молодшими дітьми, гра зі старшими дітьми мають більше негативних відповідей, ніж позитивних. Однак, сфера дитини з батьками має більше позитивних відповідей, ніж негативних.

Аналіз даних, представлених у таблиці (Табл. 2.1) дозволяє побачити різницю у емоційних реакцій дітей з групи ЗДО та приватної студії. Особливо помітно, що більшість дітей ЗДО (64%) негативно оцінюють ситуацію гри із старшими дітьми, водночас більшість дітей діти з приватної студії (72%) позитивно оцінюють ситуацію гри із старшими дітьми. Помітною є різниця в оцінці ситуації дитини з батьками.

Можна виокремити риси, які характеризують тривожних дітей: дитина розгублена, часто має поганий настрій, пригнічена, посміхається дуже рідко, часто сумна, плечі та голова часто опущені. Як наслідок, виникають проблеми у міжособистісній комунікації з іншими, дитина має проблеми з встановленням контактів. Дошкільник може легко образитися, навіть без видимої на те причини, часто плаче. Переважну більшість часу дитина проводить на самоті, нічим не цікавиться.

Діти дошкільного віку з підвищеною тривожністю зазвичай не мають впевненості у собі, самооцінка у них нестійка. Діти з підвищеною тривожністю швидко стомлюються, їм важко перейти на іншу діяльність. Це може відбуватися через постійну напругу.

На наступному етапі дослідницької роботи з метою встановлення взаємозв'язків між позитивним/негативним психічним станом та тривожністю був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлено нижче.

Таблиця 2.2.

**Результати кореляційного аналізу дітей дошкільного віку,
вихованців ДНЗ**

Негативний психічний стан низького рівня – висока тривожність	$r = - 0,476$ при $p \leq 0,01$
Позитивний психічний стан – низька тривожність	$r = 0,842$ при $p \leq 0,05$
Негативний психічний стан низького рівня – середня тривожність	$r = 0,623$ при $p \leq 0,05$

Отже, за результатами кореляційного аналізу було виявлено обернений взаємозв'язок між негативним психічним станом низького рівня та високою тривожністю. Це означає, що чим більший прояв має низький рівень негативного психічного стану, тим нижчим є рівень тривожності.

Між позитивним психічним станом та низькою тривожністю було виявлено прямий взаємозв'язок, що свідчить про те, що діти дошкільного віку, у

яких переважає позитивний емоційний стан, мають низький рівень тривожності.

Також між негативним психічним станом низького рівня та середнім рівнем тривожності було виявлено прямий взаємозв'язок. Виявлений взаємозв'язок свідчить про те, що діти-дошкільники, у яких переважає низький рівень негативного психічного стану, схильні до прояву тривожності на середньому рівні.

Отже, можна сказати, що, так чи інакше, емоційний стан дитини впливає на рівень тривожності особистості.

Таблиця 2.3.

**Результати кореляційного аналізу дітей дошкільного віку,
відвідувачів приватної студії розвитку**

Позитивний психічний стан – низька тривожність	$r = 0,476$ при $p \leq 0,01$
Негативний психічний стан низького рівня – середня тривожність	$r = 0,464$ при $p \leq 0,05$

Отже, між позитивним психічним станом та низькою тривожністю було виявлено прямий взаємозв'язок, який говорить про те, що, дошкільник, у якого переважає позитивний психічний стан, має низький прояв тривожності.

Виявлений взаємозв'язок між негативним психічним станом низького рівня та середнім рівнем тривожності говорить про те, що діти дошкільного віку, які мають низький рівень негативного психічного стану схильні до середнього рівня тривожності.

Результати кореляційного аналізу показали, що у дітей дошкільного віку при низькому рівні негативного психічного стану переважатиме середній та низький рівні тривожності.

Можна зробити такі висновки: тривожність та інтенсивність її переживання у досліджуваних дошкільнят досить високі.

Загальний рівень тривожності у дітей, які відвідують ЗДО вищий, ніж у їхніх однолітків, які відвідують приватну студію.

Тривожність дошкільників має яскраво виражений ситуативний характер. У всієї обстеженої вибірки найбільшу тривогу у дітей викликають ситуації негативного емоційного ставлення дорослих родичів, дорікання або покарання. Водночас спільна діяльність із ними, як і з однолітками дає найбільше кількість позитивних виборів.

Для дошкільників найбільш тривожними є ситуації взаємодії з іншими людьми, і цими людьми є не тільки рідні, але й друзі або вихователі.

Висновки до другого розділу

Вищевикладене дозволяє зробити наступні висновки:

Досліджено, що серед дітей обох досліджуваних груп переважає негативний психічний стан низького ступеню. Такі діти трохи стривожені, мають неспокійний стан, схильні до підвищеної тривожності, не у всіх випадках та ситуаціях мають задовільну адаптацію у новому соціальному середовищі.

Емпірично встановлено, що у досліджуваних дітей обох груп переважає середній рівень тривожності, однак загальний рівень тривожності у дітей, які відвідують ЗДО вищий, ніж у їхніх однолітків, які відвідують приватну студію.

У дітей із середніми показниками рівень тривожності ситуативний, тобто може залежати від ситуації, що відбуваються в даний час. При цьому, тривожність дітей пов'язана із взаємовідносинами між однолітками, з дорослими та меншими за віком дітьми. Також у майже половини дітей дошкільного віку, які відвідують ДНЗ виявлено високий рівень тривожності, що супроводжується відсутністю навичок самоконтролю.

Більшість дітей ЗДО негативно оцінюють ситуацію гри із старшими дітьми, водночас більшість дітей діти з приватної студії позитивно оцінюють

ситуацію гри із старшими дітьми. Помітною є різниця в оцінці ситуації дитини з батьками.

Отже, більшість досліджуваних обох груп мають переважання негативного психічного стану та тривожності, що негативно відбивається на їх психічному та особистісному розвитку, тому такі діти потребують корекційних заходів.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Засоби профілактики та корекції тривожності у дітей дошкільного віку

Почуття безпеки та захищеності є найбільш важливими серед базових потреб людини. А виникнення тривожності та тривоги пов'язане з незадоволеністю саме цих базових потреб. Тривожні діти на своєму шляху зіштовхуються з безліччю проблем: зниження працездатності і швидка стомлюваність, неуважність, неадекватна реакція на деякі подразники – події, зауваження, коли щось йде «не за планом».

Тривожність спостерігається не тільки у дорослих, а й у дітей дошкільного віку. Дитину з підвищеною тривожністю відрізняють такі особливості, як пригніченість, неконтактність, ворожість, низька самооцінка та ін. Тому дану проблему слід послідовно додати.

Основною метою корекції тривожності є допомога дитині у вираженні наявних у неї тривожних переживань. Здійснення такої допомоги через гру є найбільш прийнятним, оскільки гра є провідним видом діяльності у дошкільному віці. Ігрова терапія також дозволяє дитині проявити активність при моделюванні у грі життєвих ситуацій [24].

У дошкільному віці у дитини відбувається перехід до нових типів взаємин поза сім'єю. При вступі до дошкільного навчального закладу (ДНЗ) у дітей змінюється характер діяльності, відбувається освоєння нової соціальної ролі; зміна соціальних відносин. У процесі адаптації до ДНЗ та наступного перебування в ньому, діти часто починають відчувати тривожні стани. Тому одним із важливих напрямів у роботі педагога-психолога ДНЗ є збереження стабільного психоемоційного стану дітей та підвищення рівня адаптації до освітнього простору дитячого садка [15].

Переходячи до питання корекції тривожності у дошкільному віці важливо відзначити, що провідним видом діяльності в цей період є гра, що виступає

визначальним фактором для вибору методів роботи. Аналіз представленої вітчизняної літератури дозволяє методи профілактики та корекції тривожності у дітей дошкільного віку розділити на чотири групи:

- методи арт-терапії;
- методи поведінкової корекції;
- методи соціальної корекції;
- ігрові методи [18].

Розглянемо детальніше кожен із них. Арт-терапія в дитячому віці є одним із найбільш наочних методів корекції тривожних станів. Тут дитина може екологічно для себе трансформувати переживання, що накопичилися, конфліктну ситуацію. Арт-терапевтична робота дозволяє створити сприятливий психологічний клімат, дозволяє зняти психологічну напругу, підвищити самооцінку дитини, підготувати її на роботу над своїми переживаннями [2].

Метою арт-терапії є допомога у звільненні від внутрішніх переживань, які характерні для тривожної дитини. У процесі арт-терапії відбувається створення продуктів діяльності, в основі яких лежить система спонукань. Заняття образотворчою творчістю можуть допомогти дитині усвідомити саму себе, вільно висловити свої думки та почуття, бути самою собою. Найголовніше полягає в тому, що за допомогою творчості дитина може позбутися негативних переживань. Розглянемо детальніше методи арт-терапії [10].

Казкотерапія є методом, що використовує форму казки для вирішення наявних проблем особистості, пов'язаних, зокрема, із тривожністю. Також даний метод дозволяє розвивати творчі здібності, сприяє створенню сприятливих взаємин [9].

Лялькотерапія як метод заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки або з улюбленою іграшкою. Це – метод арт-терапії. Лялькотерапія широко використовується для профілактики та корекції тривожності, страхів, зняття напруги та корекції порушень поведінки. Крім того, лялькотерапія використовується для подолання конфліктних

ситуацій, покращення адаптації дітей, а також при роботі з дітьми, які мають якусь емоційну травму [2].

Пісочна терапія є методом арт-терапії, в якому використовується пісок. За допомогою пісочної терапії можна профілакувати та коригувати такі явища як тривожність, напруженість, внутрішні конфлікти, агресивність. Також можна виявити потенційні можливості дитини, наявність конфліктів із близькими людьми, методи, з допомогою яких дитина долає труднощі. Пісочна терапія може застосовуватися вихователем у період адаптації дітей до дитячого садка [11].

Танцювальна терапія може використовуватися для профілактики тривожності, напруженості, неврозів та інших емоційних розладів у дітей. Також танцювальна терапія буде корисною для дітей, які бояться спілкуватися та взаємодіяти з однолітками, тобто цей метод буде корисним для розвитку комунікативних навичок у дітей [10].

Сучасна практична психологія на сьогоднішній день напрацювала достатньо методів профілактики та корекції таких пошкоджень та у всіх цих підходах велика роль відводиться батькам, а саме формування їхньої психологічної освіченості, усвідомленості та корекції неконструктивної поведінки та комунікації.

Крім самих методів, які застосовують фахівці, необхідно враховувати ще й специфіку психологічної корекції як певної діяльності. Під корекцією прийнято розуміти послідовні, цілеспрямовані заходи, що утворюють систему, у межах якої створюються умови, у яких можливе виправлення чи усунення недоліків розвитку чи поведінки. У таких заходах використовуються засоби психологічного впливу, відбір яких відбувається на підставі їх функціональних можливостей та призначеності для вирішення тих завдань, які є метою корекції [18].

Психологи вважають, що треба впливати на всі рівні дитини, тобто, на органічний та фізіологічний (організація режимів життя (харчування, сну, відпочинку, діяльності), фітотерапія, вітамінотерапія, релаксація, зосередження

та ін.); на емоційний рівень (розвиток емпатійності, формування адекватних захисних реакцій та ін.) та на особистісний рівень в цілому [2].

Рекомендують використовувати проєктивні методи, казкотерапію, арт-терапію, малювання страхів, складання оповідань та ін. Дуже популярними є підходи, де психологічний вплив виявляється і на батьків, і на дітей у спільних тренінгах. Велика увага тут приділяється почуттям, їх насиченості та змісту, розділеними переживаннями та почуттями радості та задоволення. Набутий досвід та навички легко переносяться у повсякденне життя, це перенесення рекомендують посилювати конкретними домашніми завданнями, де планується взаємодія з дітьми у звичних умовах [26].

До таких завдань можуть бути фізичний контакт з дитиною, спільне проведення часу, спільна творча діяльність, розвиваючі забави та спортивні ігри, читання дитячої літератури, читання спеціальної літератури з ефективного батьківства та ін.

Також одним із основних методів арт-терапії у роботі з дитячою тривожністю є ізотерапія. Малювання у дитячому віці викликає позитивні емоції, почуття радості. Цей метод дозволяє моделювати позитивні ситуації та створювати навколо дитини відчуття безпеки [13].

На заняттях діти мають малювати без допомоги дорослих самостійно. Сам факт прийняття завдання формує діяльність малюка та мобілізує його на ворожнечу із власними страхами, тривожністю. Дуже нелегко намалювати страхи. Часто минає кілька днів, поки малюк наважиться розпочати виконання завдання. Таким чином долається внутрішній психологічний бар'єр – страх страху [13].

Найбільш застосовуваним та ефективним вважається метод корекції тривожності – казкотерапія. Казкотерапію визначають як один із напрямків практичної психології. Казкотерапія дає можливість розвивати самосвідомість [28].

Друга група методів роботи з тривожністю – методи поведінкової корекції. Цей вид методів спирається на постулати біхевіоризму – теорії

навчання людини. Сюди можна зарахувати методи розвитку вміння впевнено спілкуватися, тренувати відпрацьовані навички. Так, можна застосовувати різні ігрові ситуації до роботи з різними страхами. Наприклад, корекція страху і тривожного стану пов'язаного з темрявою може проводитися з використанням «ігри у темряві». Основний потенціал цієї гри полягає в отриманні дітьми певного алгоритму діяльності дитини при травмуючій ситуації та застосування цього алгоритму в ігровій ситуації [20].

Метод соціальної терапії – це метод психологічного впливу, заснований на використанні соціального прийняття та визнання, соціального схвалення та позитивної оцінки дитини значущим соціальним оточенням, як дорослими, так і однолітками [18].

Це найбільш актуально для корекції тривожності через те, що у її основі лежить невпевненість у собі, деструктивні стилі виховання, досвід відносин із однолітками. Метод соціальної терапії дозволяє вирішувати завдання профілактики та корекції відхилень в особистісному розвитку дитини, обумовлених депривацією потреби у соціальному визнанні та прийнятті, та забезпечує:

- 1) задоволення потреб особистості соціальному визнанні;
- 2) формування адекватних методів соціальної взаємодії [18].

Отже, методи соціальної корекції тривожності дітей дошкільного віку дозволяють додатково сформувати авторитет дорослого і допомагають вибудувати довірчі відносини в системі «дорослий-дитина».

Гра, як засіб корекції використовувалася спочатку у рамках психоаналітичного підходу, пізніше – гуманістично орієнтованого, у кожному з яких були розроблені свої концептуальні схеми та системи понять: терапевтичний зв'язок, прийняття, співпраця, вибір та відповідальність, аналітичний зв'язок, трансфер, катарсис, сублімація тощо [20].

Гра для дитини – це одна з форм самотерапії, завдяки якій можуть бути відрегульовані різні конфлікти та негаразди. Головний принцип корекції за допомогою гри є вплив на дитину, використовуючи який враховується

специфічність обстановки та контакту. Сутність принципу наступна: необхідно вивести дитину з середовища, в якому почали проявлятися небажані форми поведінки, з метою включення у дію механізму перебудови поведінки тривожних дітей [24].

Отже, тривожність у дошкільному віці є актуальною проблемою психолого-педагогічної роботи в умовах дошкільного навчального закладу. Для психолого-педагогічної корекції тривожності доцільно застосування низки методів: арт-терапії, соціальної, поведінкової корекції та ігрової терапії. Така корекційна робота дозволить не лише знизити тривожність, а й збудувати гармонійні відносини у системі «дорослий-дитина».

3.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції тривожності у дітей дошкільного віку

Пом'якшуючим фактором проблеми дитячої тривожності є те, що у старшому дошкільному віці вона досить легко піддається корекції, оскільки ще не є стійким особистісним утворенням. За допомогою сприятливих соціальних та психолого-педагогічних умов ця проблема цілком може бути подолана [2].

Дуже часто у тривожних дітей з'являється потреба стати для когось опікуном, любити, пестити, оберігати. Саме тому, дитячі психологи рекомендують батькам тривожних дітей завести домашню тварину: кошеня, цуценя, хом'ячка та довірити його малюкові, проте звичайно ж, допомагати дитині доглядати вихованця. Такий спільний догляд за тваринкою сприятиме зниженню рівня тривожності у зв'язку з побудовою між батьками та дитиною довірчих та партнерських стосунків [15].

Також, щоб допомогти дитині позбутися тривоги, дуже корисними будуть виконання релаксаційних вправ, наприклад дихальні вправи для дітей. Ну і насамкінець, якщо тривожність у дитини яскраво виражена, і батьки не можуть впоратися і допомогти дитині самотійно, то обов'язково потрібно звернутися до дитячого психолога чи психотерапевта. Адже навіть незначна тривожність у дитинстві може спричинити серйозні психічні захворювання в майбутньому

[15]. Одним із найбільш ефективних методів корекції тривожності у дошкільному віці є казкотерапія.

Казкотерапія містить у своїй основі казкові історії про динаміку типових життєвих ситуацій, являє собою процес їх осмислення, розшифрування інформації про навколишній соціум та систему взаємовідносин у ньому. Казки містять перелік багатьох людських проблем і показують дитині шляхи їх вирішення. Ось чому в роботі з тривожністю дошкільнят казкотерапія так ефективна [28].

Казкотерапія є процесом утворення взаємозв'язку між подіями у казці та поведінкою в реальному житті. Казкова форма у цьому методі використовується як засіб для інтеграції особистості, допомагає розвивати творчі здібності, розширює свідомість, удосконалює взаємодію з оточуючим світом [27].

Казкотерапія підходить і може бути використана по відношенню до будь-якої дитини дошкільного віку. У тому числі і до дітей, які мають поведінкові порушення, особливості у психофізичному та емоційно-вольовому розвитку, підвищену тривожність тощо [27].

Казка є інструментом терапії, яка дає можливість на прикладі казкових героїв простежити особливості поведінки та вчинків та здійснити розбір певної життєвої ситуації. Проживаючи певну ситуацію з персонажем казки, можна виділити такі засоби досягнення поставлених завдань:

1. Читання казок.
2. Драматизація казок.
3. Твір казки.
4. Переказ казок.
5. Ліплення за казками.
6. Малювання за казками [28].

Передбачуваний результат полягає в:

1. Зниження рівня негативних емоційно-особистісних проявів у дитини.
2. Вміння розуміти та приймати емоційний стан, свій та оточуючих.
3. Створення сприятливої психологічної атмосфери [28].

Завдяки різноманітності казок можна вирішити багато педагогічних проблем, певні події, малюк вчиться розуміти їх зміст і значення. Отже, важливо організувати комплексну роботу, спрямовану на профілактику порушень психологічного здоров'я дітей та корекцію вже наявних.

Отже, казкотерапія є м'яким методом психотерапії, що дозволяє вирішити серйозні проблеми у щадній формі. Вона доступна для застосування в домашніх умовах. Основна складність – правильний вибір матеріалу. До цього питання слід підійти відповідально, за бажанням казку можна написати самостійно.

Робота з тривожними дітьми з використанням казкотерапії дозволяє дитині програвати різноманітні можливі вирішення тієї чи іншої проблеми, складної ситуації та реалізовувати її у кількох варіантах. Це створює умови для формування у дітей опосередкованого досвіду подолання труднощів, знаходження гідного виходу з них справжнім сміливцем та переможцем [23].

При взаємодії з дітьми дошкільного віку дуже ефективно працює соціальна казка, придумана педагогом. Її можна придумати про будь-який предмет чи явище навколишнього світу, залежно від поставлених завдань. Наприклад, використання технології «Восьминіг» розширює можливості сприйняття особливих дітей. Робота з казкою, згідно з цією технологією, проводиться за таким алгоритмом: твір казки про предмет або явище навколишнього світу. Знайомство дітей із казкою за допомогою читання та обговорення. Комплексна робота з казкою сприяє загальному психічному та особистісному розвитку дошкільнят та забезпечує

- пізнавальний розвиток (обстежувальна та дослідницька діяльність, спостереження);
- спортивно-оздоровчий розвиток (рухливі ігри, музично-рухові вправи, спортивно-розважальні заходи);
- соціально-емоційний розвиток (дидактичні вправи, коло знайомства, музичні ігри, розваги);
- творчий розвиток (конструювання предметів для лялькового театру, малювання персонажів казок, ліплення героїв для мультфільму);

- загальнокультурний розвиток (проведення майстер-класів, екскурсії в магазин, тематичні ігри та вправи щодо розвитку культурно-гігієнічних навичок);

- дозвілля, постановка казок у ляльковому театрі, створення мультфільму) [27].

Така робота з казкою сприяє як творчому розвитку особистості дитини дошкільного віку, а й його усвідомленому сприйняттю навколишнього світу, отже ефективної соціальної адаптації.

Казкотерапія – це напрямок практичної психології, які використовують казки для вирішення великого спектра завдань, особливо у корекції поведінки. Казкотерапія не наражаючи на небезпеку дитини може виявити проблему і негайно приступити до роботи. Казкотерапевт зв допомогою казок входить у довіру до дитини та приходить до потрібного результату корекції в найкоротші терміни. Вже після перших занять можна помітити усунення психічної напруги емоційного фону дитини. За допомогою казкотерапії дитина може досліджувати свою особистість, розкрити ресурси, вийти за межі, що вибудовує оточення, доповнити запас можливостей. Все це стане орієнтиром для можливості побачити інші шляхи розвитку подій та рішення проблем [27].

У казках немає прямих повчань, що дозволяє дитині прислухатися, а чи не зробити навпаки. Історія казок йде природно і події плавно впливають одне з іншого, що дозволить дитині сприймати причинно-наслідкові зв'язки, які існують у нашому світі. Казкотерапія дає можливість дитині поринути у внутрішній світ, побачити та прийняти свою унікальність. Казкотерапія дає фахівцеві свободу для роботи, дозволяє застосовувати техніки з інших напрямів психології: психодрами, гештальт-психології тощо [28].

Казка на символічному рівні містить у закодованій формі важливі психологічні характеристики, моделі поведінки, соціально бажані переконання, які можуть сприяти становленню особистості дошкільника, зокрема, подолання його комунікативних труднощів.

Для м'якого впливу на поведінку дитини вибираються психокорекційні казки. Їхня мета – замінити неефективний стиль поведінки більш прийнятний і пояснити дитині сенс того, що відбувається. Процес підготовки казки включає кілька етапів:

Для початку слід підібрати героя з аналогічним дитині віком, статтю та характером.

На другому етапі описується життя героя у казковій країні, так, щоб показати дитині подібність до її життя.

Третій етап включає розповідь про переживання героя в проблемній ситуації.

На четвертому етапі описується вихід із ситуації, залучаються персонажі – помічники, наставники, у метафоричній формі пропонуються альтернативні моделі поведінки. Завершується казка становленням головного героя на шлях змін [30].

Обов'язковий обряд «входу» в казку. Це допоможе дітям перейти з реальності на вигаданий світ. Для цього можна вибрати провідника, чарівний предмет або проговорити з дітьми вірш чи казкове заклинання. Не менш важливим є і ритуал «виходу» з казки, при якому повторюється все, що було сказано на «вході» та доповнюється закріпленням інформації, отриманої на занятті [30].

Заняття казкотерапією можуть бути груповими та індивідуальними. Час розраховується залежно від віку. У дошкільному віці заняття можуть проводитись двічі на тиждень. У молодшому шкільному віці рекомендується організувати казкотерапевтичну групу з урахуванням групи подовженого дня [29].

Величезний ресурс для розвитку адаптаційних механізмів дитини закладено у казкотерапії. Чарівний світ казок, який наповнений чарами та таємницями завжди приваблює дітей. Дитина із задоволенням поринає в уявний нереальний світ і активно діє у ньому. Але зі сторони цей світ дорослим здається просто нереальним. А діти, все, що відбувається у світі казки

сприймають так, наче все це реально. Діти полюбляють казки, оскільки в них є безмежний простір для їх потенціалу, там запрограмоване доросле життя та можна компенсувати нестачу дій у реальному житті [27].

Через казки малюки отримують знання про навколишній світ, особливості взаємодії людей, проблеми та перешкоди, що можуть виникнути у житті. Через казку вони вчаться вибиратися із складних ситуацій, вірити в силу добра, любові та справедливості. Казкотерапія є унікальним психолого-педагогічним методом роботи з дітьми раннього віку, які допомагають розвинути не тільки адаптаційні механізми, але і знайти вихід із багатьох проблем, усунути страхи, образи, тривожність, здобути впевненість у своїх силах [9].

Технологія використання казкотерапії у роботі багато в чому зумовлена типовістю чи специфічністю наявних дитячих проблем. У ранньому дитячому віці найбільш типовими проблемами є труднощі з адаптацією до дитячого садка, відсутність бажання виконувати режимні моменти (спати, їсти і т.д.), складності відлучення від соски, підгузків, пляшечки, капризи, пов'язані із зародженням власного «Я» [9].

Як правило, у першій молодшій групі дитячого садка завжди знайдеться багато дітей зі схожими проблемами. Знаючи їх, педагог-психолог чи вихователь можуть розповідати психотерапевтичні казки масово – на заняттях чи перед сном. У дітей, яким адресовані ці казки, складнощі будуть поступово вирішуватись. Для решти дітей вони виконуватимуть профілактичну функцію.

Отже, казкотерапія грає важливу роль у корекції тривожних станів дітей дошкільного віку, є безпечним та цікавим методом практичної роботи з дітьми. Казка дає можливість зрозуміти причини невпевненості, тривожності та страху, вияснити їх причини, та обговорити, оскільки у роботі з казкою дитина може усвідомити та побороти свою проблему.

Казкотерапія допомагає дитині «познайомитися» зі своєю тривоною, реальними чи вигаданими страхами, отримати досвід подолання та прийняття своїх негативних емоцій. Сенси казки відкладаються на несвідомий рівень –

символічний, почуття дитини актуалізуються, що дає шанс на більш раннє вирішення проблеми тривоги та страху [9].

Також для дошкільного закладу найбільш застосовним за своєю яскравістю, багатогранності, доступності є метод музикотерапії – контрольоване використання музики у корекції психоемоційної сфери дитини.

Психолого-педагогічний процес музикотерапії може бути представлений у формах: активної та пасивної (рецептивної). Активна музикотерапія є корекційно-спрямованою, активною музичною діяльністю: відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу та вибраних музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) та груповою (вокальний ансамбль, хор) або ж у формі гри на музичних інструментах або музичної творчості [6].

Рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з корекційною метою. У комплексних корекційних впливах музикотерапія може використовуватись у різних формах:

1. Комунікативна – спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримання взаємних контактів, взаєморозуміння та довіри, це найпростіша форма музикотерапії, що має на меті встановлення та покращення контакту з дітьми.

2. Реактивна, спрямована на досягнення катарсису.

3. Регулятивна, що сприяє зниженню нервово-психічної напруги.

Рецептивна музикотерапія може проводитись у формі пасивного та активного прослуховування [6].

Висновки до третього розділу

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна прийти до висновків, що казки протягом століть були джерелом духовного збагачення, емоційного та розумового розвитку, проте в даний час фахівці використовують казку як психотерапевтичний засіб. Казкотерапія дозволяє вирішувати низку проблем у

галузі виховання, освіти, корекції поведінки, профілактики психологічних відхилень, психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Казкотерапія, впливаючи на несвідомий рівень психіки, дозволяє пережити проблемну ситуацію, сприяє розвитку самосвідомості та особистісного зростання. Казки відтворюють глибинний досвід проживання емоційних криз, характерних для розвиваючої особистості.

Казкотерапія є ефективним засобом для вирішення психологічних проблем та зниження тривожності. Казки є джерелом символізму і метафор, і можуть допомогти дітям досліджувати внутрішній світ, даючи уявлення про приховані бажання, страхи та причини тривоги, а також внутрішньо-особистісні конфлікти.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Узагальнюючи науково-теоретичні надбання та методичні здобутки і конкретні уявлення про тривожність можна сказати, що тривожність – це стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого часу, має певні константні форми зовнішнього прояву і свої особливі спонукальні чинники.

На сьогоднішній день існує значна проблема, що виявляється у збільшенні числа дітей, які виявляють ознаки порушення емоційного фону. Відзначається зростання кількості тривожних дітей, з такими властивостями, як: емоційна нестійкість, можливі напади страху, невпевненість у собі та своїх діях.

Дошкільний вік є періодом інтенсивного психічного розвитку. Особливості цього етапу виявляються в прогресивних змінах у всіх сферах, починаючи від удосконалення психофізіологічних функцій та закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень, тому вивчення тривожності дошкільнят є надзвичайно важливим напрямком.

На основі проведеного дослідження рівня тривожності дітей дошкільного віку, можна зробити наступні висновки: у високо тривожних дітей тривожність виникає навіть у звичайних ситуаціях, що відбуваються у їх повсякденному житті. У дітей з низьким рівнем тривожності виникає лише у певних неприємних ситуаціях, що викликають занепокоєння у дітей. У дітей із середнім рівнем тривожності вона може виникнути у ситуаціях взаємодії з однолітками, з дорослими та молодшими дітьми у сім'ї. Отже тривожність має, переважно, ситуативний характер, тобто залежить від ситуації, що відбувається у даний час.

Найбільший відсоток тривожності у дітей обох досліджуваних груп, отриманий у ситуаціях, коли їх лають, хочуть покарати чи суворо розмовляють.

Також варто відзначити, що більшість дітей ЗДО негативно оцінюють ситуацію гри із старшими дітьми, водночас більшість дітей діти з приватної студії позитивно оцінюють ситуацію гри із старшими дітьми. Помітною є різниця в оцінці ситуації дитини з батьками.

У ході проведення діагностичної роботи, діти, у яких виявлено високий рівень тривожності, були неспокійні, нервозні, хвилювалися. Деякі діти проявляли підвищену рухову активність, що може вказувати на напругу та підвищену тривожність дитини: качання ногою, крутили волосся тощо.

Результати кореляційного аналізу показали, що у дітей дошкільного віку при низькому рівні негативного психічного стану переважатиме середній та низький рівні тривожності. Тому можна зробити висновки, що тривожність та інтенсивність її переживання у досліджуваних дошкільнят досить високі.

Отже, більшість досліджуваних обох груп мають переважання негативного психічного стану та тривожності, що негативно відбивається на їх психічному та особистісному розвитку, тому такі діти потребують корекційних заходів.

Казкотерапія є ефективним засобом для вирішення психологічних проблем та зниження тривожності. Казки є джерелом символізму і метафор, і можуть допомогти дітям досліджувати внутрішній світ, даючи уявлення про приховані бажання, страхи та причини тривоги, а також внутрішньо-особистісні конфлікти.

Проблема дослідження тривожності дітей дошкільного віку отримала особливу актуальність у зв'язку з війною в Україні, тому подальші наукові пошуки плануємо спрямувати у площину пошуку ефективних шляхів корекції тривожних станів та тривожності у дітей дошкільного віку у зв'язку з війною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник НУОУУкраїни*. 2020. № 54 (1). С. 29-36.
2. Бочаріна Н. О. Корекція страхів у дітей дошкільного віку засобами арттерапевтичного впливу. Психолого педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: монографія / за ред. Т.А. Ткачук, Н.О. Бочаріної / Переяслав: Домбровська Я. М. 2020. С. 6-13.
3. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Випуск 9 (54). С. 32-45.
4. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48.
5. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-111.
6. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький: «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.
7. Гудкова М. О. Психологічні чинники підвищеної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Молодь: тези доповідей XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (м. Київ. 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна». 2022. С. 130-133.
8. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72-78.
9. Замелюк М., Міліщук С. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2019. № 63. С. 41-44.
10. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

11. Каряка І., Хорощак Ю. Пісочна терапія як засіб зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Випуск 16. С. 80-86.

12. Козлюк О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України/ за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2017. № 36. С. 131-145.

13. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2020. 90 с.

14. Куліш О. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого дошкільного віку в період війни. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. С. 174-177.

15. Мелеховець І. М., Іващенко А. І. Теорія і практика роботи психолога з подолання тривожності в дошкільному віці. The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks», June 14-17. 2022, Lisbon, Portugal. С. 544-547.

16. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. (2016). Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (Методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. Український журнал*. 2016. № 2 (04). С. 41-48.

17. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський. Харків: НТУ «ХП», 2017. Вип. 46 (50). С. 18-31.
18. Панфілова М. А. Тривожність та її корекція у дітей. *Школа здоров'я*. 2016. № 1. С. 17-27.
19. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», 2017. № 1009. С. 93-95.
20. Пасічніченко А. В. Формування соціально-комунікативної компетентності дошкільника засобами ігрової діяльності. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 18 лютого 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С. 284-287.
21. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. The XV international science conference «Trends in the development of practice and science». Oslo, Norway. December 28-31. 2021. С. 261-265.
22. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка. 2022. № 14 (46), С. 36-41.
23. Сериця О. А. Особливості використання методів арт-терапії в роботі з дошкільниками з підвищеною тривожністю: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 69 с.
24. Соколова Г. Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2015. С. 313-318.

25. Скотчер Л. А. Причини проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. Вип. 32-33. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020. С. 13-15.
26. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 114-119.
27. Тітенко О., Юрченко Т., Олексієнко В. Використання елементів казкотерапії у роботі з дітьми в освітньому процесі закладів дошкільної освіти. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (February 24, 2023; Singapore). 2023. С. 212-216.
28. Туриніна О., Олійник Т. Казкотерапія як спосіб подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. The 7th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations» (April 13-15, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2023. С. 332-335.
29. Хіміч М. О. Прояви та причини тривожності у дітей дошкільного віку. Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі: зб. наук. праць / за заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2019. Вип. 3. С. 211-214.
30. Ходунова В. Л., Кішкевич С. В. Особливості профілактики та подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку. The 9th International scientific and practical conference «Modern research in world science» (November 28-30, 2022) SPC «Sci-conf.com.ua», Lviv, Ukraine. 2022. С. 995-1001.
31. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.
32. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 260-266.

33. Черняк І. В. Теоретичні аспекти дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 263-265.

34. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *«Молодий вчений»*. 2022. № 5 (105). С. 83-86.

ДОДАТОК А

Стимульний матеріал до методики «Паровозик»

