

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стахова Ольга Олександрівна

к. психол. н., доцент

Честних Олена Валентинівна

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Соціально-психологічного факультету

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

У сучасному динамічному світі, насиченому соціальними та техногенними стресорами, проблема психічного здоров'я дітей набуває особливої гостроти. Періодом інтенсивного емоційного розвитку й формування базової довіри до світу є дошкільний вік. Проте саме на цьому етапі дедалі частіше фіксується зростання рівня дитячої тривожності, яка може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи внутрішні ресурси дитини, так і дезадаптивну, зумовлюючи труднощі соціальної взаємодії та формування негативної самооцінки.

Досліджуючи сутність феномену дитячих страхів і тривожності, слід відмітити, що ключовим аспектом наукових пошуків у межах даної проблеми є визначення чинників, які зумовлюють появу зазначених форм емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку.

Проведений аналіз праць Л. Вольнової [1], Г. Дьоміної [1], Н. Карпенко [2], О. Карпенко [6], О. Козлюк [3], А. Пасічніченко [4], О. Пересадчак [5], А. Ревть [6], Н. Руденко [3], А. Шаш [7] й інших дослідників засвідчує, що тривожність

дошкільників має багатofакторну природу, охоплюючи біологічні, психологічні та соціальні детермінанти.

Так, до біологічних передумов тривожності належать нейрофізіологічні характеристики, соматичний стан й генетична спадковість дитини.

Таблиця 1 Біологічні чинники тривожності у дітей дошкільного віку

| Чинник | Зміст | Наслідки для розвитку тривожності |
|-------------------------------|---|---|
| Нейрофізіологічні особливості | Вроджена підвищена збудливість нервової системи; дисбаланс між процесами збудження і гальмування. | Формування нейропсихологічного підґрунтя тривожних розладів; знижена стресостійкість; інтенсивні тривожні реакції навіть за незначних подразників. |
| Соматичне здоров'я | Порушення фізичного розвитку; наявність хронічних захворювань. | Зниження функціональної зрілості нервової системи; легке виникнення процесів гальмування; зменшення адаптаційних можливостей; ускладнена інтеграція в соціум. |
| Генетична схильність | Наявність тривожних розладів у батьків (депресії, панічні атаки, фобії). | Підвищений ризик аналогічних порушень у дітей; моделювання неефективних стратегій реагування на стрес; закріплення тривожності як порушення емоційної сфери. |

Вроджена лабільність нервових процесів і порушення балансу між збудженням і гальмуванням формують основу для розвитку тривожних розладів, що проявляється у зниженій стресостійкості дошкільнят.

Соматичні проблеми, зокрема хронічні захворювання та порушення фізичного розвитку, негативно впливають на зрілість нервової системи, сприяючи закріпленню тривожних станів як стабільної емоційної диспозиції.

Генетична ж схильність, підтверджена наявністю тривожних розладів у батьків, поєднується з копіюванням дітьми неефективних моделей реагування на стрес, що посилює ризик формування тривожності у підростаючого покоління.

Наступна група детермінант тривожності дітей дошкільного віку – психологічні детермінанти – охоплює когнітивні стратегії, емоційно-вольові особливості та рівень розвитку самооцінки й самосвідомості дошкільнят.

Зазвичай діти з хронічним занепокоєнням демонструють селективне сприйняття інформації, орієнтоване на загрозливі стимули, що відображає когнітивні викривлення й сприяє неадекватній інтерпретації подій як небезпечних. Це формує замкнене коло надмірного хвилювання.

У свою чергу, недостатня емоційна стабільність, імпульсивність і слабкість вольових механізмів, поєднані з труднощами саморегуляції, створюють сприятливий ґрунт для тривожних станів. Разом із тим низька самооцінка та невпевненість у власних силах породжують страх невдач і соціального осуду, що зумовлює уникання труднощів і закріплення тривожності як стійкої емоційної ознаки дитини.

Водночас, розкриваючи витoki дитячої тривожності, представники психолого-педагогічної науки підкреслюють визначальну роль сімейного виховання, міжособистісних контактів та культурного середовища. На думку науковців, як дефіцит емоційної підтримки, так і надмірна регламентація поведінки дошкільників сприяють виникненню у них тривожних станів. Умови гіпо- й гіперопіки формують у дітей відчуття нестачі уваги та свободи, що призводить до невпевненості у власних силах, труднощів у подоланні життєвих викликів і страху перед новими ситуаціями. Саме ці фактори створюють соціально-психологічне підґрунтя для закріплення тривожності як стійкої емоційної характеристики особистості.

Як бачимо, тривожність у дошкільному віці не є наслідком окремої причини, а формується під впливом цілісної системи взаємопов'язаних чинників – біологічних, психологічних та соціальних. Їхня взаємодія створює багатофакторне підґрунтя, що визначає індивідуальні особливості прояву тривожних станів у дітей. Усвідомлення комплексної природи цього феномену є ключовим для розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій профілактики та корекції, спрямованих на гармонійний розвиток особистості дошкільника.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 9 (54). С. 32-45. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_012_2020_9_5 (дата звернення: 19.05.2026).
2. Карпенко Н.В. Профілактика дитячих страхів. Дошкільне виховання. Київ, 2003. № 9. С. 14-15.
3. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології. Київ, 2017. Вип. 36. С. 131-145. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2017_36_13 (дата звернення: 29.04.2026).
4. Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. Харків, 2012. Вип. 49. С. 93-95. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhIPC_2012_1009_49_23 (дата звернення: 23.11.2025).

5. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. С. 21-22.
6. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка. Дрогобич, 2022. Вип. 14 (46). С. 36-41. URL: <http://ir.dsru.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2406/1/352-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-882-1-10-20220831.pdf> (дата звернення: 12.05.2026).
7. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації / упоряд. А.Р. Шаш. URL: <https://naurok.com.ua/metodichno-praktichniy-posibnik-trivozhni-diti-metodichni-ta-praktichni-rekomendaci-33793.html> (дата звернення: 01.12.2025).