

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Подолання страхів та тривожності у дітей  
за допомогою арттерапії»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи М324-ф  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Клінічна та реабілітаційна психологія  
Забара Юлія Петрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: психолог-методист  
КЗ «Опорний заклад освіти  
Малоданилівський ліцей»  
Харківської області  
Пономаренко О.М.

## АНОТАЦІЯ

**Забара Ю.П.**

### **Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії**

У кваліфікаційній роботі розкрито теоретичні засади та практичні підходи до подолання страхів і тривожності у дітей молодшого віку засобами арттерапії. Проаналізовано наукові погляди щодо природи страху та тривожності, їх класифікації, причин виникнення та впливу на психоемоційний розвиток дитини. Обґрунтовано психокорекційні можливості арттерапії як м'якого та ефективного методу роботи з дитячими емоційними розладами.

У другій частині роботи проведено емпіричне дослідження рівня страхів і тривожності у дітей із використанням проєктивних, опитувальних та арттерапевтичних методик. На основі отриманих даних розроблено та апробовано програму арттерапевтичних занять, спрямовану на зниження рівня тривожності, активізацію емоційного вираження та розвиток внутрішніх ресурсів дитини.

У третьому розділі представлено програму арттерапевтичних занять, спрямовану на подолання страхів і зниження тривожності у дітей молодшого віку. Розділ 3.1 містить детальний опис програми, структури занять та їх цілей. У підрозділі 3.3 здійснено аналіз ефективності програми на основі порівняльних результатів до та після її впровадження.

Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності дитячих психологів, арттерапевтів, педагогів і спеціалістів інклюзивно-ресурсних центрів.

**Ключові слова:** дитячі страхи, тривожність, арттерапія, психокорекція, дошкільний вік, молодший вік, клінічна психологія, емоційний розвиток.

## **ABSTRACT**

**Zabara Yyliya**

### **Overcoming fears and anxiety in children through art therapy**

The master's thesis explores theoretical foundations and practical approaches to overcoming fears and anxiety in young children through art therapy. The paper analyzes scientific perspectives on the nature of fear and anxiety, their classification, causes, and impact on the child's psycho-emotional development. The psychocorrective potential of art therapy is substantiated as a gentle and effective method for addressing children's emotional disorders.

The second part of the study presents an empirical investigation of the levels of fear and anxiety in children using projective techniques, questionnaires, and art therapy methods. Based on the collected data, an art therapy program was developed and tested. This program aims to reduce anxiety levels, enhance emotional expression, and support the development of a child's inner resources.

The third chapter presents an art therapy program aimed at overcoming fears and reducing anxiety in early childhood. Section 3.1 provides a detailed description of the program, its structure, and objectives. Subsection 3.3 offers an analysis of the program's effectiveness based on comparative results before and after its implementation.

The findings of the research can be applied in the practical work of child psychologists, art therapists, educators, and specialists in inclusive resource centers.

**Keywords:** childhood fears, anxiety, art therapy, psychocorrection, early childhood, clinical psychology, emotional development.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «**Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії**»

здобувачки вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія

**Забари Юлії Петрівни**

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

*Актуальність дослідження.* У сучасному суспільстві спостерігається значне зростання рівня емоційного напруження та психоемоційної нестабільності у дітей, що проявляється через зростання кількості страхів і тривожних розладів у ранньому та молодшому шкільному віці. Страх і тривожність є природними емоційними станами, однак у разі їх надмірного прояву вони здатні серйозно порушувати психічну рівновагу дитини, ускладнювати її соціалізацію, навчання, розвиток самооцінки, комунікативних та когнітивних навичок.

Особливу тривогу викликає той факт, що тривожні прояви у дитинстві часто стають передумовою до формування невротичних станів, емоційної нестабільності, соматичних розладів та проблем у дорослому віці. З огляду на це, необхідним є своєчасне виявлення і корекція страхів і тривожності, що вимагає пошуку ефективних психотерапевтичних засобів.

Одним із таких засобів є арттерапія — м'який, ненасильницький метод психокорекції, що дозволяє дитині опосередковано, через творчість, дослідити й висловити внутрішні переживання, знизити рівень емоційного напруження, розвинути ресурси особистості. Використання арттерапевтичних технік у роботі з тривожними дітьми дає змогу створити безпечне середовище для самовираження та формування емоційної стійкості.

З огляду на вище сказане, дослідження можливостей використання арттерапії у подоланні страхів і тривожності у дітей є актуальним як у

теоретичному, так і в прикладному аспектах клінічної психології. Робота має практичну значущість для дитячих психологів, психотерапевтів, педагогів і фахівців допоміжних професій.

Аналіз літературних даних дозволяє припустити, що страхи та тривожність у дітей мають складну природу, пов'язану як із біологічними, так і соціально-психологічними факторами. Дослідження свідчать, що хронічна тривожність у дитячому віці може перешкоджати нормальному емоційному та когнітивному розвитку, впливати на самооцінку, здатність до навчання та адаптацію в соціальному середовищі.

На основі наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів можна зробити висновок, що одним із перспективних напрямів психокорекційної роботи з тривожними дітьми є використання арттерапевтичних підходів, які сприяють емоційному розвантаженню, розвитку саморефлексії, творчого потенціалу та внутрішніх ресурсів дитини.

*Предмет дослідження:* особливості подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії.

*Об'єкт дослідження:* страх та тривожність у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

*Мета дослідження:* виявити особливості прояву страхів та тривожності у дітей дошкільного і молодшого віку та обґрунтувати ефективність застосування арттерапевтичних методів для їх подолання в умовах психокорекційної роботи.

*Завдання дослідження:*

1. Теоретично вивчити особливості подолання дитячих страхів та тривожності засобами арттерапії.

2. Емпірично дослідити рівень прояву страхів та тривожності у дітей.

3. Розробити, впровадити та визначити ефективність програми арттерапевтичних занять.

*В ході роботи застосовувалися такі методи дослідження:*

□ **Теоретичні методи:** аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології дитячих страхів, тривожності та арттерапевтичних підходів у психокорекційній практиці.

□ **Емпіричні методи:**

- **Спостереження** за поведінкою дітей у природних та терапевтичних умовах.

- **Психодіагностичні методики:**

- Методика «Страхи в будиночках» (А.І.Захаров).

- Опитувальник «Шкала страхів» (І.П.Ільїн).

- Проективна методика «Дерево з обличчями».

- Методика «Картки страхів» (Панфілова).

- арттерапевтична діагностика (вільне малювання, техніка «Малюнок страху», «Твоя тривога», «Монстр страху»).

- Методика «Шкала тривожності» (Спілбергер Ханін).

- **Бесіди** з дітьми та їхніми батьками;

- **Анкетування** батьків та педагогів.

□ **Формувальний експеримент:** розробка, впровадження та апробація програми арттерапевтичних занять для дітей з виявленим підвищеним рівнем страхів та тривожності.

□ **Методи математичної обробки:** побудова діаграм і таблиць для візуалізації ефективності впливу.

*Експериментальна база:* Дослідження проводилось в Громадській організації "Центр розвитку, корекції, психіатричної, психологічної, педагогічної допомоги для дітей та дорослих "Територія розвитку"" в м. Дніпро.

Основні напрями роботи ГО «Територія розвитку»:

- діагностичне (консультування психіатра, дефектолога, логопеда, клінічного психолога);

- корекційне (корекційна робота психіатра, реабілітолога, дефектолога, логопеда, психолога, арт-терапевта, сімейного психолога; супровід дитини та сім'ї командою фахівців);

- функціональне (мікрополяризація з оксигенотерапією, високочастотна терапія за методом Влади Тарасенко, програма "SpeechLeader", комп'ютерні ігри, що розвивають, логоритміка).

- педагогічне (підготовка до школи, допомога у виконанні домашніх завдань, репетиторство з української та англійської мов, математики, біології та хімії);

- освітня (робота з батьками, волонтерами, фахівцями; батьківський клуб);

- навчальне (майстер-класи, супервізії, тренінги, інтенсив-зустрічі, фестивалі, конференції);

- методичне (розробка посібників, методичок, чек-листів, відеоматеріалів для занять та самостійної роботи);

- волонтерське (співпраця з громадськими організаціями, навчальними центрами, благодійними фондами, волонтерська робота з дітьми та дорослими).

Нозології з якими працюють фахівці ГО «Території розвитку»: затримка психічного розвитку (ЗПР), затримка психомовного розвитку (ЗПРР), тяжкі порушення мови (ТПМ), загальне недорозвинення мовлення (ОНР), розумова відсталість (РВ), аутизм, алалія, заїкання, дисграфія, дислексія, дисакалькулія, порушення звуковимови, синдром гіперактивності та дефіциту уваги (СДУГ). Психологічними проблемами дітей та дорослих займаються психологи. Це вивчення адаптації дітей до дитячого садочка або до школи, порушення поведінки, тривожність, страхи, агресія, проблеми у навчанні у школі, міжособистісні конфлікти.

В ГО «Території розвитку» працюють такі фахівці як лікар психіатр, лікар невролог, клінічний та медичних психолог, практичні психологи, нейропсихолог, дефектологи, логопеди та реабілітолог.

*Теоретичне значення роботи* полягає в поглибленні наукових уявлень про природу дитячих страхів і тривожності як психоемоційних феноменів, що впливають на особистісний розвиток дитини. У дослідженні систематизовано підходи до розуміння механізмів виникнення та закріплення тривожних і страхових реакцій у дітей молодшого віку, проаналізовано чинники, що сприяють їхньому посиленню. Особливу увагу приділено узагальненню сучасних наукових позицій щодо використання арттерапії як м'якого та ефективного засобу психокорекції в клінічній психології дитячого віку. Результати дослідження сприяють подальшому розвитку уявлень про можливість творчих методів у роботі з емоційними розладами дітей.

*Наукова значущість дослідження* полягає в поглибленні розуміння психологічних механізмів страхів і тривожності у дітей молодшого віку та обґрунтуванні ефективності використання арттерапії як засобу психокорекції в клінічній психології. У роботі узагальнено та систематизовано підходи до класифікації дитячих страхів, їхніх причин та впливу на емоційний розвиток дитини. Вперше апробовано комплексну програму арттерапевтичних занять із корекційною метою, що враховує вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей з підвищеною тривожністю. Результати дослідження розширюють наукову базу щодо застосування творчих методів у сфері дитячої клінічної психології та можуть бути основою для подальших наукових розвідок у галузі емоційного благополуччя дитини.

*Практичне значення роботи* полягає в розробці та апробації програми арттерапевтичних занять, спрямованих на подолання страхів і зниження рівня тривожності у дітей дошкільного і молодшого віку. Запропоновані методичні підходи можуть бути використані практичними психологами, клінічними психологами, корекційними педагогами, арттерапевтами у роботі з дітьми, що мають емоційні порушення або схильність до тривожних станів. Отримані результати можуть слугувати основою для подальшого вдосконалення корекційно-розвивальних програм у сфері дитячої психотерапії. Розроблені

вправи та діагностичні методики можуть бути адаптовані до умов роботи у закладах освіти, реабілітаційних центрах, приватній психологічній практиці.

*Апробація результатів.* Основні результати магістерської роботи були апробовані у процесі практичної діяльності автора під час проходження переддипломної практики в закладах дошкільної освіти з інклюзивними елементами, а також у межах індивідуальної психокорекційної роботи з дітьми, які мають підвищений рівень страхів і тривожності. Ефективність розробленої арттерапевтичної програми підтверджено у ході формувального експерименту, результати якого були представлені на міжкафедральному науково-практичному семінарі кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (2025р.), а також обговорені з практичними психологами та педагогами в умовах супервізійних зустрічей. Матеріали дослідження були використані для підготовки методичних рекомендацій для фахівців допоміжних професій.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Поняття страху та тривожності у дитячому віці.....	10
1.2. Причини виникнення страхів у дітей. Вплив страхів на психологічний розвиток дитини.....	18
1.3. Арт-терапія як метод подолання страхів та тривожності у дітей.....	22
Висновки до розділу 1. ....	24
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ.....	25
2.1. Методики дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	28
Висновки до розділу 2.....	40
Розділ 3. ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ.....	41
3.1. Опис програми.....	41
3.2. Науково-методичне обґрунтування методів програми.....	43
3.3 Аналіз ефективності програми .....	45
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* У сучасному суспільстві спостерігається значне зростання рівня емоційного напруження та психоемоційної нестабільності у дітей, що проявляється через зростання кількості страхів і тривожних розладів у ранньому та молодшому шкільному віці. Страх і тривожність є природними емоційними станами, однак у разі їх надмірного прояву вони здатні серйозно порушувати психічну рівновагу дитини, ускладнювати її соціалізацію, навчання, розвиток самооцінки, комунікативних та когнітивних навичок.

Особливу тривогу викликає той факт, що тривожні прояви у дитинстві часто стають передумовою до формування невротичних станів, емоційної нестабільності, соматичних розладів та проблем у дорослому віці. З огляду на це, необхідним є своєчасне виявлення і корекція страхів і тривожності, що вимагає пошуку ефективних психотерапевтичних засобів.

У контексті зростаючої кількості соціальних, екологічних, інформаційних та воєнних загроз, емоційне благополуччя дитини часто виявляється під загрозою. Особливо гостро ця проблема постає в умовах або порушення базових відчуттів безпеки. Страхі та тривожність можуть суттєво впливати на психічний розвиток дитини, її навчання, соціалізацію, а також на формування особистості в цілому.

Одним із таких засобів є арттерапія — м'який, ненасильницький метод психокорекції, що дозволяє дитині опосередковано, через творчість, дослідити й висловити внутрішні переживання, знизити рівень емоційного напруження, розвинути ресурси особистості. Використання арттерапевтичних технік у роботі з тривожними дітьми дає змогу створити безпечне середовище для самовираження та формування емоційної стійкості.

З огляду на вище сказане, дослідження можливостей використання арттерапії у подоланні страхів і тривожності у дітей є актуальним як у

теоретичному, так і в прикладному аспектах клінічної психології. Робота має практичну значущість для дитячих психологів, психотерапевтів, педагогів і фахівців допоміжних професій.

Аналіз літературних даних дозволяє припустити, що страхи та тривожність у дітей мають складну природу, пов'язану як із біологічними, так і соціально-психологічними факторами. Дослідження свідчать, що хронічна тривожність у дитячому віці може перешкоджати нормальному емоційному та когнітивному розвитку, впливати на самооцінку, здатність до навчання та адаптацію в соціальному середовищі.

На основі наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів можна зробити висновок, що одним із перспективних напрямів психокорекційної роботи з тривожними дітьми є використання арт-терапевтичних підходів, які сприяють емоційному розвантаженню, розвитку саморефлексії, творчого потенціалу та внутрішніх ресурсів дитини.

*Об'єкт дослідження:* страх та тривожність у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

*Предмет дослідження:* особливості подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арт-терапії.

*Мета дослідження:* виявити особливості прояву страхів та тривожності у дітей дошкільного і молодшого віку та обґрунтувати ефективність застосування арт-терапевтичних методів для їх подолання в умовах психокорекційної роботи.

*Завдання дослідження:*

1. Теоретично вивчити особливості подолання дитячих страхів та тривожності засобами арт-терапії.

2. Емпірично дослідити рівень прояву страхів та тривожності у дітей.

3. Розробити, впровадити та визначити ефективність програми арттерапевтичних занять.

*Методи дослідження:*

- *Теоретичні методи:* аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології дитячих страхів, тривожності та арт-терапевтичних підходів у психокорекційній практиці.
- *Емпіричні методи:*
  - Спостереження за поведінкою дітей у природних та терапевтичних умовах.
  - Психодіагностичні методики: методика «Страхи в будиночках» (А.І. Захаров), опитувальник «Шкала страхів» (І.П. Ільїн), проєктивна методика «Дерево з обличчями», методика «Картки страхів» (І.М. Панфілова), арттерапевтична діагностика (вільне малювання, техніка «Малюнок страху», «Твоя тривога», «Монстр страху»), методика «Шкала тривожності» Ч.Д. Спілбергера (оригінал) та Ю.Л. Ханіна (адаптація).
  - Бесіди з дітьми та їхніми батьками;
  - Анкетування батьків та педагогів.

*Формувальний експеримент:* розробка, впровадження та апробація програми арттерапевтичних занять для дітей з виявленим підвищеним рівнем страхів та тривожності.

*Методи математичної обробки:* побудова діаграм і таблиць для візуалізації ефективності впливу.

*Експериментальна база:* дослідження проводилось в Громадській організації "Центр розвитку, корекції, психіатричної, психологічної, педагогічної допомоги для дітей та дорослих "Територія розвитку"" в м. Дніпро.

*Наукова новизна роботи* полягає у комплексному підході до вивчення та подолання страхів і тривожності у дітей засобами арт-терапії, який поєднує теоретичний, діагностичний і практичний рівні дослідження. Уперше систематизовано сучасні психолого-педагогічні підходи до використання арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, визначено їхню роль у зниженні емоційної напруги та формуванні почуття безпеки.

У дослідженні розроблено та апробовано авторську програму арттерапевтичних занять, спрямовану на подолання дитячих страхів і тривожності через залучення до творчої діяльності (малювання, ліплення,

казкотерапія, музикотерапія, колажування тощо). Програма базується на принципах емоційної підтримки, самовираження та символічного опрацювання переживань.

Отримано нові емпіричні дані щодо особливостей прояву страхів і тривожності у дітей та динаміки їх змін під впливом арт-терапевтичного впливу. Доведено, що систематичне використання арт-терапевтичних методів сприяє розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та підвищенню рівня психологічного благополуччя дітей.

*Теоретичне значення роботи* полягає в поглибленні наукових уявлень про природу дитячих страхів і тривожності як психоемоційних феноменів, що впливають на особистісний розвиток дитини. У дослідженні систематизовано підходи до розуміння механізмів виникнення та закріплення тривожних і страхових реакцій у дітей молодшого віку, проаналізовано чинники, що сприяють їхньому посиленню. Особливу увагу приділено узагальненню сучасних наукових позицій щодо використання арт-терапії як м'якого та ефективного засобу психокорекції в клінічній психології дитячого віку. Результати дослідження сприяють подальшому розвитку уявлень про можливість творчих методів у роботі з емоційними розладами дітей.

## **Розділ 1. Теоретичні основи вивчення проблеми подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії**

Проблема страхів та тривожності у дітей залишається однією з найактуальніших у клінічній психології, оскільки саме ці емоційні стани часто є першими маркерами емоційного неблагополуччя, що може негативно впливати на психічний розвиток дитини, її адаптаційні можливості, навчання та соціальну поведінку.

Емоційний стан дитини має вирішальне значення для її гармонійного розвитку. У дошкільному та молодшому шкільному віці емоції формують не лише настрій, а й впливають на темпи когнітивного, соціального та особистісного становлення. Серед базових емоцій, які відіграють ключову роль у розвитку дитини, страх посідає особливе місце. Якщо він має надмірну інтенсивність або триває надто довго, це може призвести до зупинки розвитку соціальної сфери або навіть до регресу вже сформованих навичок, таких як мовлення, комунікація, навички самообслуговування [11].

Страх є симптомом внутрішнього напруження або невирішеного конфлікту. У дитячому віці він часто є проявом неблагополуччя у системі "дитина–сім'я". За страхом можуть ховатися емоційне відчуження, неповна сепарація від батьків, страх утратити контакт із значущими дорослими, або відсутність ресурсу для адаптації до нових соціальних ролей, які висуває середовище (наприклад, роль учня, друга, учасника групи).

Емоції та почуття – важливий компонент життя кожної дитини. На будь-яку подію, що безпосередньо або опосередковано зачіпає дитину, вона реагує емоційно. В основі емоційної сфери лежать базові емоції, спільні для всіх людей, незалежно від віку, статі чи культури. До базових емоцій належать: страх, гнів, радість, смуток, подив та огиду (Екман, Ізард). Їх характеризує наявність стабільних нейрофізіологічних основ та універсальність виразів (міміка, рухи, жести). На противагу їм існують варіативні емоції, прояви яких залежать від культурного контексту, індивідуального досвіду та виховання [54].

Страх – це базова емоція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу, тоді як тривожність є станом стійкого, часто безпричинного, хвилювання, що не має чіткої локалізації та об'єкта [20].

Згідно з дослідженнями українського психолога Валентини Спіциної [57, 58], страхи в молодшому шкільному віці мають певні особливості. Це, зокрема, страхи перед темрявою, самотністю, вигаданими персонажами (бабаєм, монстрами), а також страхи соціального характеру – страх бути осміяним, отримати погану оцінку. На відміну від страху, який є ситуативним, тривожність є стабільною рисою особистості, що суттєво впливає на поведінку та адаптацію дитини. Науковець Олена Колесова [27] наголошує, що нерозпізнана та непроопрацьована тривожність може призводити до психосоматичних розладів та неврозів у майбутньому.

Арттерапія — це метод психокорекції, що базується на використанні художньої творчості для вираження емоцій, переживань та розвитку особистості. У контексті роботи з дитячими страхами та тривожністю, вона є особливо ефективною, оскільки діти часто не можуть вербалізувати свої почуття. Арттерапія дозволяє обійти бар'єри свідомості, надаючи можливість висловити те, що важко сказати словами [6].

Цей підхід має глибокі теоретичні корені. Швейцарський психіатр Карл Густав Юнг вважав, що творчий процес є шляхом до самопізнання, а символи, що виникають у процесі малювання, є відображенням архетипів колективного несвідомого [72]. Його ідеї лягли в основу символічного підходу в арттерапії. Американська арттерапевтка Маргарет Наумбург розробила концепцію "арт-психоаналізу", згідно з якою малюнок є своєрідною візуальною мовою, що дозволяє виразити внутрішні конфлікти [33].

Сучасні українські фахівці, такі як Олександр Фільц [61] та Світлана Литвиненко [36], підкреслюють, що арт-терапія сприяє:

Проекції: Винесенню внутрішніх переживань назовні, на папір, що дозволяє дистанціюватися від них.

Катарсису: Очищенню від негативних емоцій через творчий процес.

Символічному відіграванню: Дозволяє дитині "пережити" свій страх у безпечному просторі.

Ефективність арттерапії у роботі з дитячими страхами та тривожністю підтверджується численними дослідженнями. Зарубіжні науковці, такі як Дональд Віннікотт [5], розглядали гру та творчість як "перехідний простір", де дитина може безпечно експериментувати зі своїми емоціями.

Дослідження проявів страхів у дітей є однією з актуальних проблем сучасної психології та педагогіки, що зумовлено зростанням кількості дітей із проявами тривожності та емоційної нестабільності. Актуальність цієї проблеми визначається тим, що зі зміною вікових етапів відбувається трансформація мотивів поведінки дитини, її ставлення до навколишнього світу, дорослих і однолітків.

Важливим завданням сучасної педагогічної практики є формування у фахівців дошкільної освіти та батьків компетентності щодо створення сприятливого емоційного середовища, яке знижує рівень нервово-психологічного напруження дитини у процесі взаємодії з соціальним оточенням. Від здатності дорослих своєчасно помічати зміни в емоційному стані дітей, адекватно їх інтерпретувати та коригувати власну поведінку залежить встановлення позитивного емоційного контакту, що є основою збереження нервово-психічного здоров'я дитини. Це, у свою чергу, сприяє профілактиці та подоланню дитячих страхів і тривожних реакцій.

Нерідко ці емоційні стани залишаються непоміченими або недооціненими дорослими, що призводить до їх хронізації, соматизації або розвитку вторинних психологічних порушень. Тому виникає необхідність у пошуку ефективних, м'яких і доступних для дітей методів психологічної допомоги, що враховують їх вікові особливості, рівень розвитку уяви, комунікативні навички та емоційне сприйняття [10].

Арттерапія як напрям психологічної корекції є одним з найбільш ефективних засобів роботи з дітьми, оскільки дозволяє виразити глибокі емоційні переживання через образотворчу діяльність, символічну мову та творче

самовираження. Завдяки своїй ненасильницькій природі, арт-терапія створює безпечний простір для дитини, де вона може опрацьовувати тривожні стани, внутрішні конфлікти та страхи без необхідності їх вербалізації. Водночас, цей підхід сприяє розвитку емоційного інтелекту, підвищенню самооцінки та формуванню адаптивних механізмів подолання стресу.

Таким чином, дослідження можливостей арттерапії у подоланні страхів і тривожності у дітей є вкрай актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Це дозволяє не лише поглибити розуміння механізмів дитячої тривожності, а й розробити ефективні корекційні програми, що можуть бути використані психологами, педагогами та іншими фахівцями у сфері дитячого розвитку [10].

Аналізуючи ефективність роботи цього методу, можна впевнено казати про його екологічність, м'якість, ресурсність. Арттерапія дійсно здібна запуснути в людині процеси самопомоги, самосцілення та саморозвиток [19].

### **1.1. Поняття страху та тривожності у дитячому віці**

Емоційна сфера дитини є складною та динамічною системою, що характеризується високою чутливістю до впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Особливе значення у цьому контексті мають такі емоційні стани, як страх і тривожність, які виступають важливими регуляторами поведінки та адаптаційних процесів у дитячому віці. Хоча зазначені емоції є природними компонентами психічного розвитку, у разі надмірного або стійкого прояву вони можуть набувати дезадаптивного характеру, ускладнюючи процеси соціалізації, навчальної діяльності та емоційного благополуччя дитини.

Страх розглядається як базова емоційна реакція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу та виконує адаптивну функцію, спрямовану на забезпечення безпеки індивіда. У психології дитячого розвитку страх визначають як закономірний етап формування емоційної сфери, що має певні вікові особливості прояву. Водночас надмірна інтенсивність або тривалість страхових переживань може свідчити про порушення емоційної регуляції й

призводити до формування патологічних станів, які потребують своєчасної психолого-педагогічної корекції [20, 21, 22, 23].

За визначенням Ч. Спілбергера (Spielberger, 2010), страх — це ситуативна емоційна реакція, яка активується конкретним стимулом та має чітко виражені фізіологічні прояви: прискорення серцебиття, напруження м'язів, зміни дихання [19].

Тривожність, на відміну від страху, характеризується менш вираженим зв'язком із конкретним об'єктом або ситуацією загрози. Вона розглядається як стан внутрішньої напруги, підвищеної настороженості та очікування потенційної небезпеки, що може виникати за відсутності реального зовнішнього стимулу. У дитячому віці тривожність набуває особливого значення, оскільки її прояви часто мають як психологічний, так і соматичний характер: можуть спостерігатися головний біль, абдомінальний біль, розлади сну, підвищена втомлюваність. Також для тривожних дітей є типовими труднощі у встановленні соціальних контактів, уникнення нових або емоційно насичених ситуацій, а також надмірна залежність від дорослих як джерела безпеки та підтримки [18].

За результатами досліджень, приблизно 10–20% дітей дошкільного та молодшого шкільного віку демонструють підвищений рівень тривожності, що може мати хронічний характер, якщо не вжити корекційних заходів І.Божко М. [53].

У разі відсутності своєчасної підтримки з боку дорослих або фахівців, дитяча тривожність може перерости в більш серйозні порушення, зокрема в тривожні розлади, депресивні стани, а також психосоматичні прояви. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-11) [43] до групи тривожних розладів у дитячому віці можуть належати: генералізований тривожний розлад, фобічний тривожний розлад, соціальна тривожність, а також селективний мутизм, який, попри свою рідкісність, часто розвивається на тлі тривалого підвищеного рівня тривожності.

Особливу наукову увагу привертає той факт, що діти дошкільного віку мають обмежені можливості вербалізації власних емоційних переживань,

зокрема страху та тривожності. Унаслідок цього зазначені стани часто залишаються непоміченими або недооціненими дорослими. Батьки та педагоги, як правило, реагують переважно на зовнішні поведінкові прояви — плаксивість, агресивність, замкненість, — або на соматичні скарги, не завжди пов'язуючи їх із емоційними чинниками. У цьому контексті особливого значення набуває своєчасна діагностика та систематичне спостереження за емоційним станом дитини у природних умовах її життєдіяльності — у родинному, освітньому та соціальному середовищі, що є важливою передумовою ефективної профілактики й корекції емоційних порушень [1, 2, 8].

Клінічні спостереження також свідчать про те, що сильна тривога у дітей може бути реакцією на порушення безпечної прихильності, емоційну відстороненість батьків або надмірний тиск на дитину. У таких випадках тривожність може набувати генералізованого характеру та позначатися на всіх сферах життєдіяльності дитини .

Розуміння природи страху та тривожності в дитячому віці, знання вікових норм і особливостей їх прояву є основою для ефективного втручання як у рамках психологічної допомоги, так і у профілактиці більш складних емоційних порушень у майбутньому. У подальших підрозділах буде розглянуто психологічні механізми формування страхів і тривожності, типологію дитячих страхів, а також терапевтичні підходи до їх подолання, зокрема із залученням арт-терапевтичних методик [3, 4, 7, 9].

Емоційний стан дитини є визначальним чинником її гармонійного психічного та особистісного розвитку. У дошкільному та молодшому шкільному віці емоційна сфера виступає провідним регулятором поведінки, впливаючи на темпи когнітивного, соціального й особистісного становлення. Серед базових емоцій, що забезпечують адаптацію дитини до навколишнього середовища, особливе значення має страх. У межах норми він виконує захисну та регулятивну функцію, однак за надмірної інтенсивності або тривалої дії може набувати дезадаптивного характеру. Такі прояви здатні спричинити гальмування розвитку соціальної компетентності, зниження рівня комунікативної активності, а в

окремих випадках — регрес уже сформованих навичок, зокрема мовленнєвих, ігрових чи самообслуговування. [12, 14, 16, 31].

Страх розглядається як показник внутрішнього психоемоційного напруження або наслідок невирішеного внутрішнього конфлікту. У дитячому віці він часто виступає індикатором неблагополуччя у системі взаємодії «дитина – сім'я». За зовнішніми проявами страху можуть приховуватись такі глибокі психологічні чинники, як емоційне відчуження, неповна сепарація від батьків, страх утрати емоційного контакту зі значущими дорослими, а також недостатність внутрішніх ресурсів для успішної адаптації до нових соціальних ролей, які пропонує мікросоціальне середовище (зокрема ролі учня, друга, члена групи) [17, 32, 37].

Емоції та почуття – важливий компонент життя кожної дитини. На будь-яку подію, що безпосередньо або опосередковано зачіпає дитину, вона реагує емоційно. В основі емоційної сфери лежать базові емоції, спільні для всіх людей, незалежно від віку, статі чи культури. До базових емоцій належать: страх, гнів, радість, смуток, подив та огиду (Екман, Ізард). Їх характеризує наявність стабільних нейрофізіологічних основ та універсальність виразів (міміка, рухи, жести). На противагу їм існують варіативні емоції, прояви яких залежать від культурного контексту, індивідуального досвіду та виховання.

Страх — це негативно забарвлена базова емоція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Страху можуть суттєво відрізнятися за силою та впливом на поведінку. Наприклад, страх небезпечних тварин або стихійних лих має рефлекторний або спадковий характер і виконує охоронну функцію, допомагаючи вижити.

Проте у дітей особливу увагу привертають соціальні страхи, пов'язані із взаємодією з іншими людьми. Перший соціальний страх виникає у немовляти у 6–8 місяців – страх чужої людини. Ближче до року-півтора з'являється страх розлуки з мамою, що є основою для формування прив'язаності та сепарації. Надалі дитина може переживати сепараційні страхи, пов'язані з адаптацією до

дитячого садка чи школи, а також страх публічного мовлення, страх бути осміяним або неприйнятним [15, 39, 40] .

Іншою важливою групою є екзистенційні страхи, серед яких на перший план виходить страх смерті – власної чи близьких. У дітей ці страхи можуть проявлятися у вигляді питань про смерть, снів, уникнення певних тем або об'єктів (наприклад, лікарень, кладовищ, темряви).

Кожна дитина має певний набір страхів, що змінюється з віком, досвідом, соціальними умовами. Але якщо страхи починають заважати повсякденному функціонуванню дитини — вона уникає спілкування, замикається, відмовляється від активностей, не хоче залишатися без батьків — це сигнал про необхідність підтримки [63].

Завдання фахівців і батьків полягає не лише у зниженні інтенсивності проявів страху, але й у створенні стабільного та безпечного емоційного середовища, яке сприяє розвитку в дитини навичок саморегуляції та ефективної взаємодії з навколишнім світом. Сучасні наукові дослідження [68; 70] підтверджують, що страхи є закономірним компонентом онтогенетичного розвитку й виконують адаптивну функцію. Їх зміст і характер змінюються залежно від вікових етапів: у дошкільному віці домінують страхи біологічного та ситуаційного характеру (темрява, гучні звуки, розлука з батьками), тоді як у молодшому шкільному віці переважають страхи соціальної природи — страх осуду, невдачі, втрати схвалення значущих дорослих.

Типові вікові прояви страхів включають:

2–4 роки — страх розлуки, гучних звуків, незнайомих осіб;

5–7 років — страх темряви, фантастичних істот, самотності;

8–10 років — страхи, пов'язані зі школою, оцінюванням, міжособистісними взаєминами.

Таке вікове варіювання страхів відображає поступовий перехід від переважно інстинктивних до соціально опосередкованих форм емоційного реагування.

За Лешковой Т., у сучасних дітей страхи часто набувають нав'язливого характеру через інформаційне перенавантаження, вплив медіа та нестабільне соціальне середовище.

Тривожність — це більш стійкий, узагальнений емоційний стан, який характеризується очікуванням небезпеки чи невдачі, навіть за відсутності конкретної загрози. Вона може мати як ситуативний (state anxiety), так і особистісний (trait anxiety) рівень [71, 72].

Сучасні підходи [69, 70] визначають дитячу тривожність як складний комплекс емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, що впливають на адаптацію дитини.

Важливою відмінністю між страхом і тривожністю є те, що страх має конкретний об'єкт, а тривожність — розмитий, часто уявний або майбутній.

Наприклад: страх темряви — реакція на відсутність світла (конкретний стимул).

Тривожність перед темрявою — постійне напруження і дискомфорт ще до настання темряви (очікувальна реакція).

Клінічні прояви дитячої тривожності можуть включати:

- постійне занепокоєння навіть у безпечних ситуаціях;
- соматичні симптоми (біль у животі, головний біль, серцебиття);
- уникання нових або соціально значущих ситуацій.

За даними Жігаркової О. [13], близько 10–20% дітей шкільного віку мають підвищений рівень тривожності, який може бути предиктором тривожних розладів у дорослому житті.

Хоча страх і тривожність — різні за своєю природою стани, у дитячому віці вони часто взаємопов'язані. Повторювані або сильні страхи можуть закріплюватися і формувати хронічну тривожність, а високий рівень тривожності підвищує ймовірність виникнення нових страхів.

Приклад: дитина, яка кілька разів пережила різкі грози, може розвинути страх грому, а згодом — загальну тривожність під час будь-яких ознак наближення негоди.

За М.М. Козлюк О.А., Руденко Н.М. [24], ключовим фактором у запобіганні хронізації тривожних станів у дітей є своєчасне психологічне втручання — когнітивно-поведінкові методики, арттерапія, ігрова терапія.

Страх, як і будь-яке інше емоційне переживання, виконує адаптивну функцію лише за умови своєчасного виникнення та зникнення після усунення загрози. Важливим завданням фахівців є розмежування вікових, нормативних страхів і патологічних форм, що потребують психолого-педагогічної або психотерапевтичної корекції, аби не порушити природний хід емоційного розвитку дитини. За умови адекватного ставлення дорослих та розуміння причин їх виникнення дитячі страхи, як правило, є тимчасовими й поступово зникають у процесі дозрівання нервової системи та розширення соціального досвіду.

Тривале збереження страхів може свідчити про емоційне неблагополуччя дитини, підвищену психічну виснаженість, неадекватні виховні впливи або про емоційні труднощі в самих батьків, зокрема їх власні страхи та конфліктні взаємини. У цьому контексті проблема профілактики й корекції страхів і тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності, оскільки безпосередньо пов'язана з формуванням емоційної стабільності та психічного здоров'я дитини [25].

Педагогам, психологу під силу створити сприятливий психологічний клімат у групі, класі і сформувати в дитини почуття захищеності, впевненості в собі, адекватну самооцінку.

У психологічній літературі страх розглядається як реакція на конкретну, реальну або уявну загрозу. Він є еволюційно обумовленим захисним механізмом, що дозволяє індивіду уникати небезпеки. У дитячому віці страхи мають вікову зумовленість та, як правило, є нормальним явищем, що відповідає певним етапам розвитку. Наприклад, у віці 3–5 років характерними є страхи темряви, самотності, уявних істот, а у 6–10 років — страхи школи, смерті, відчуження [28].

На відміну від страху, тривожність характеризується відсутністю чіткого об'єкта або джерела загрози й проявляється у вигляді загального емоційного напруження, внутрішнього неспокою, очікування небезпеки чи невизначеності.

У психологічному контексті тривожність розглядається як стан, що виникає внаслідок фрустрації базових потреб у безпеці, прийнятті та стабільності. Вона може мати ситуативний (реактивний) характер, зумовлений конкретними подіями або обставинами, або ж виступати особистісною (стійкою) характеристикою, що визначає індивідуальний стиль емоційного реагування.

У дитячому віці підвищений рівень тривожності часто детермінований низкою психосоціальних чинників, серед яких — надмірна критичність і гіперопіка з боку дорослих, порушення емоційного зв'язку у системі прив'язаності, соціальна нестабільність, а також досвід психотравмуючих подій. Такі фактори можуть ускладнювати процес адаптації дитини до нових умов, спричинюючи формування невпевненості, унікальної поведінки та зниження емоційної стійкості [47, 48].

Дослідники вказують, що дитячі страхи і тривожність нерідко мають соматичні прояви (головний біль, порушення сну, біль у животі), а також можуть маскуватися під проблеми поведінки або труднощі навчання (У разі ігнорування цих симптомів існує ризик формування стійких тривожних розладів, фобій або емоційно-особистісних девіацій [56] .

З точки зору вікової психології, страх і тривожність виконують функцію сигналу про внутрішній дискомфорт дитини, який вона часто не здатна усвідомити чи вербалізувати. Саме тому в роботі з дітьми важливо використовувати методи, які дозволяють дитині вільно виражати свої переживання — зокрема, невербальні техніки, серед яких особливе місце займає арттерапія [59, 60].

Отже, страхи і тривожність є важливими показниками психологічного стану дитини, що потребують чутливого ставлення, своєчасного виявлення та корекції. Розуміння природи цих явищ є основою для побудови ефективних психокорекційних програм, адаптованих до вікових і особистісних особливостей дитини (Рис 1.1.).



Рис.1.1. Інтелект - карта, що відображає ключові аспекти поняття страху та тривожності у дитячому віці.

## 1.2. Причини виникнення страхів у дітей. Вплив страхів на психологічний розвиток дитини

Страхи становлять природний компонент психічного розвитку дитини та виконують адаптивну, захисну функцію, спрямовану на забезпечення безпеки в процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас у ряді випадків вони можуть набувати надмірної інтенсивності або патологічного характеру, що призводить до порушення соціальної адаптації, дезорганізації поведінки та емоційного неблагополуччя. Для ефективної корекції страхів необхідним є глибоке розуміння не лише причин їх виникнення, а й механізмів впливу на психічний розвиток дитини.

Етіологія дитячих страхів має поліфакторний характер і зумовлена поєднанням вікових, темпераментних та індивідуально-досвідних особливостей. Як базова емоція, страх виконує сигнальну функцію, попереджаючи про потенційну небезпеку. Проте у випадку надмірного прояву він втрачає адаптивне значення, перетворюючись на чинник емоційної дезадаптації. Основні причини виникнення страхів у дітей доцільно класифікувати за кількома провідними категоріями [64].

1. Вікові кризи та особливості розвитку. На кожному етапі розвитку у дитини формуються специфічні страхи. У ранньому віці це страх самотності та

розлуки з батьками. У дошкільному віці домінують страхи перед вигаданими персонажами (бабаєм, монстрами), темрявою та закритим простором, що пов'язано з активним розвитком уяви. У молодшому шкільному віці з'являються соціальні страхи: страх отримати погану оцінку, страх публічного виступу, страх бути осміяним однолітками [29].

## 2. Сімейні фактори:

Гіперопіка та авторитарний стиль виховання: батьки, які надмірно опікують дитину або, навпаки, занадто суворі, можуть мимоволі викликати у неї відчуття незахищеності, тривоги та невпевненості, що сприяє формуванню страхів.

Травматичний досвід: сильні негативні емоції, пережиті дитиною (наприклад, укуси собаки або падіння з велосипеда), можуть закріпитися у свідомості, спричиняючи стійкі страхи.

Наслідування: діти часто переймають страхи від батьків або інших значущих дорослих, спостерігаючи за їхньою тривожною поведінкою.

## 3. Соціальні та зовнішні чинники:

Конфлікти: постійні сімейні сварки, конфлікти в школі чи дитячому садку створюють напружену атмосферу, що є благодатним ґрунтом для розвитку страхів.

Засоби масової інформації: перегляд агресивних мультфільмів, фільмів жахів або новин, що містять сцени насильства, може викликати у дитини жах та переляк, провокуючи стійкі побоювання.

Хвороба: тривала хвороба дитини або смерть близької людини є потужними стресовими факторами, що впливають на її емоційний стан.

Страхи впливають на психологічний розвиток дитини. Тривалі та інтенсивні страхи мають значний негативний вплив на психологічний розвиток дитини, перешкоджаючи формуванню здорової особистості [42].

1. Емоційна нестабільність: постійне відчуття страху та тривожності робить дитину емоційно нестабільною, дратівливою, плаксивою. Це може призводити до істерик та труднощів у самоконтролі.

2. Соціальна дезадаптація: страхи, особливо соціальні, можуть призвести до уникнення спілкування, замкнутості, відмови від участі у групових іграх та активностях. Дитина боїться висловлювати власну думку, що заважає формуванню адекватної самооцінки та розвитку комунікативних навичок.

3. Зниження пізнавальної активності: постійна внутрішня напруга відволікає дитину від навчального процесу. Тривожність заважає сконцентруватися, погіршує пам'ять та увагу, що негативно позначається на успішності.

4. Психосоматичні розлади: невиражені та довготривалі страхи можуть мати фізичні прояви. Це можуть бути головні болі, порушення сну, енурез, заїкання, розлади травлення.

5. Розвиток деструктивних копінг-стратегій: щоб уникнути побоювань, дитина може вдаватися до дезадаптивних форм поведінки, таких як уникнення ситуацій, що викликають страх, агресія або, навпаки, повна пасивність. Це формує неправильні способи керування емоційним станом, які можуть закріпитися у дорослому житті.

Стресостійкість дитини значно знижується, а її уява, замість того, щоб сприяти творчості, стає джерелом жаху і внутрішніх конфліктів. Розуміння цих причин і наслідків є ключовим для розробки ефективних корекційно-розвивальних програм, що допомагають дітям подолати їхні страхи та тривожність [44].

Короткі ілюстративні кейси :

1. Вікарний страх собак (6 років): після того, як тато різко відсмикнув руку і крикнув, дитина почала обходити собак стороною, відмовляється йти у двір.

2. Шкільний страх помилки (9 років): кілька зауважень учительки → інтерпретаційне упередження («я завжди все роблю неправильно») → уникання підняття руки, падіння оцінок.

3. Страх темряви (5 років): вечірні «страшні» ролики → уява підсилює загрозу, часті нічні пробудження; після зменшення екранного часу та «шафових експозицій» засинання вирівнюється.

Серед основних психофізіологічних причин виникнення страхів у дітей дослідники виділяють:

Вікові особливості мислення. У молодшому дошкільному віці домінує образне мислення, слабо розвинена логіка, що сприяє виникненню страхів перед уявними істотами, темрявою, самотністю тощо.

Підвищена сенситивність нервової системи. У дітей із високим рівнем емоційної збудливості страхи виникають швидше та мають більш інтенсивний характер.

До соціальних причин дитячих страхів належать:

Стиль виховання. Авторитарне, гіперопікунське або надмірно тривожне батьківське ставлення формує в дитині невпевненість у собі та підвищену вразливість.

Моделювання поведінки дорослих. Діти схильні переймати страхи дорослих (наприклад, страх перед лікарем або тваринами).

Наявність конфліктів у родині, розлучення батьків, насильство — чинники, які руйнують базове відчуття безпеки.

Психологічні причини охоплюють:

Травматичний досвід (пережита втрата, госпіталізація, стихійне лихо, війна).

Порушення емоційного контакту з батьками, нестача підтримки й визнання.

Соціальна ізоляція, труднощі адаптації в колективі.

Поряд із причинністю, важливим є розуміння впливу страхів на психічний розвиток дитини. У разі відсутності належного реагування з боку дорослих страхи можуть:

Погіршувати когнітивний розвиток, знижувати концентрацію уваги, здатність до навчання;

Гальмувати емоційно-особистісне дозрівання, сприяючи формуванню рис невпевненості, залежності, уникнення;

Провокувати соматичні реакції — порушення сну, апетиту, психосоматичні захворювання;

Обмежувати соціальні контакти, ускладнювати процес інтеграції в групу однолітків;

Закріплюватися у вигляді фобій або генералізованої тривожності в підлітковому віці та дорослому житті.

Страхи у дітей мають багатофакторну природу та безпосередньо впливають на всі рівні психічного розвитку — емоційний, когнітивний, особистісний та соціальний. Це зумовлює потребу в ранньому виявленні таких станів та використанні м'яких психокорекційних підходів, зокрема арттерапевтичних, що будуть детально розглянуті в наступних підрозділах [34].

### **1.3. Арт-терапія як метод подолання страхів та тривожності у дітей**

У зв'язку з труднощами багатьох дітей у вербалізації власних емоцій, переживань та внутрішніх конфліктів, особливе значення в сучасній психологічній практиці набувають методи невербальної психотерапії. Одним із найбільш ефективних і чутливих до потреб дитини підходів є арттерапія — психокорекційний і психотерапевтичний метод, що базується на використанні різних форм творчої діяльності як засобу вираження, осмислення та трансформації внутрішнього досвіду.

Арттерапія (від англ. art — мистецтво, therapy — лікування) передбачає роботу з візуальними образами (малюнок, ліплення, аплікація), музикою, рухом, драматизацією, казкою тощо. Метод є особливо ефективним у роботі з дітьми, оскільки враховує провідну роль образного мислення, ігрової діяльності та творчого самовираження у ранньому та середньому дитинстві [6].

Психологічна сутність арттерапії полягає в тому, що дитина отримує можливість не лише вербалізувати свої переживання, а й виразити їх через символічні образи, з якими надалі працює спільно з терапевтом. Особливе значення має створення безпечного середовища, в якому відсутнє оцінювання, а

сам творчий процес виконує функцію катарсису та сприяє інтеграції емоційного досвіду.

У контексті подолання страхів і тривожності у дітей арт-терапія виконує низку важливих функцій:

Діагностичну — малюнки, ліплення, казки дозволяють виявити приховані страхи, тривожні теми, конфлікти;

Катартичну — через символічне зображення дитина «вивільняє» емоційне напруження;

Корекційну — у процесі створення образів дитина змінює уявлення про загрозову ситуацію, набуває досвіду контролю;

Ресурсну — активується творча уява, розвивається емоційний інтелект, з'являється відчуття компетентності;

Комунікативну — поліпшується контакт із психологом або педагогом, підвищується відкритість до взаємодії.

Серед методик, що найчастіше застосовуються у роботі зі страхами та тривожністю, можна виокремити:

Малюнкову терапію («Мій страх», «Я у небезпечному світі», «Малюнок безпеки»);

Казкотерапію (створення історій із щасливим закінченням, де герой долає страх);

Пісочну терапію (робота з фігурками, сюжетами в мініатюрному «світі»);

Музикотерапію та ритмотерапію (регуляція емоційного стану через музику та рух);

Мандалотерапію (розмальовування геометричних образів для стабілізації та зниження тривожності) [41, 65].

Дослідження психологів підтверджують, що після проходження арттерапевтичних програм спостерігається зниження рівня тривожності, нормалізація емоційного фону, зменшення кількості психосоматичних симптомів. Арт-терапія також сприяє розвитку у дитини почуття контролю над ситуацією, віри у власні сили та адаптивних стратегій подолання труднощів.

Таким чином, арттерапія є ефективним, гуманним і творчо насиченим методом психологічної допомоги дітям із підвищеним рівнем страхів та тривожності. Її використання дозволяє не лише зменшити негативні емоційні прояви, а й сприяє гармонійному розвитку особистості дитини, формуванню позитивного образу «Я» та емоційної стійкості [46, 51].

### Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми страхів і тривожності у дітей та можливостей їх подолання засобами арттерапії. Визначено, що страх і тривожність є природними емоційними станами, які виконують захисну функцію, однак за надмірного прояву можуть негативно впливати на психічний розвиток, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя дитини.

Проаналізовано основні причини виникнення страхів у дитячому віці — як зовнішні (соціальні, сімейні, виховні чинники), так і внутрішні (особливості темпераменту, емоційна чутливість, індивідуальний досвід). Показано, що невчасне подолання страхів призводить до формування підвищеної тривожності, невпевненості, замкненості й труднощів у комунікації.

Особлива увага приділена арттерапії як сучасному психокорекційному методу, що ґрунтується на творчому самовираженні дитини. Арттерапевтичні техніки створюють безпечний простір для вираження емоцій, зниження напруження та поступового усвідомлення власних переживань.

Отже, результати теоретичного аналізу дають підстави вважати, що застосування арттерапії є ефективним напрямом роботи з подолання страхів і тривожності у дітей. Її використання сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів і формуванню позитивного ставлення до себе та навколишнього світу.

## Розділ 2. Емпіричне дослідження рівня прояву страхів та тривожності у дітей

**Гіпотеза дослідження:** корекційно-розвивальна програма із застосуванням арттерапевтичних методик сприяє значному зниженню рівня прояву страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза передбачає, що між застосуванням розробленої корекційно-розвивальної програми та рівнем страхів і тривожності існує причинно-наслідковий зв'язок. Вона стверджує, що:

1. **Існує проблема:** На початку дослідження у дітей молодшого шкільного віку наявний певний рівень страхів та тривожності, який можна виміряти за допомогою діагностичних методик.
2. **Запропонований метод є ефективним:** Застосування корекційно-розвивальної програми, заснованої на арт-терапії, позитивно вплине на емоційний стан дітей.
3. **Очікуваний результат:** Після проходження програми рівень страхів та тривожності у дітей з дослідної групи буде статистично значуще нижчим, ніж у дітей з контрольної групи, які не брали участі у програмі. Це підтвердить ефективність арт терапевтичних втручань для подолання цих станів.

Експериментальні дослідження прояву страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку здійснювалося нами у Громадській організації «Центр розвитку, корекції, психіатричної, психологічної та педагогічної допомоги для дітей та дорослих "Територія розвитку"» у м. Дніпро. Учасниками дослідження були діти молодшого шкільного віку (від 7 років до 10 років). Загальна кількість респондентів: 30, серед них 15 дівчинок та 15 хлопчиків.

## 2.1. Методики дослідження

Емпіричне дослідження рівня прояву страхів і тривожності в дітей потребує використання валідних та надійних психодіагностичних методик, адаптованих до вікових особливостей респондентів. Психологічна діагностика у дитячому віці має свої особливості: необхідність врахування когнітивного рівня розвитку дитини, використання наочних та ігрових форм завдань, забезпечення безпечної атмосфери під час проведення процедури.

У межах нашого дослідження було використано комплекс методик, спрямованих на вивчення рівня тривожності, структури страхів, а також загального емоційного стану дитини. Нижче подано характеристику обраних інструментів:

*1. Методика «Шкала тривожності» (адаптація для дітей за Ч. Спілбергером — Ю.Л. Ханіним).* Ця методика дозволяє виявити рівень особистісної та ситуативної тривожності. Вона адаптована для дітей молодшого та середнього шкільного віку і містить прості запитання, з якими дитина легко ідентифікується. Дослідження проводиться у формі опитувальника з піктограмами або спрощеним формулюванням питань. Результати дозволяють визначити не лише загальний рівень тривожності, а й оцінити як ситуативну тривожність (стан хвилювання в конкретний момент), так і особистісну тривожність (стійку, типову для дитини схильність до тривоги) диференціювати ситуаційну емоційну напругу від стабільного емоційного фону [30].

*2. Методика «Страхи у будиночку» (А.І. Захаров).* Проективна методика, що дозволяє дослідити структуру і характер страхів дитини. У межах цієї техніки дитині пропонується намалювати будинок і «поселити» в ньому свої страхи, кожному з яких надати конкретне місце. Подальша інтерпретація базується на кількості страхів, їх розташуванні, а також на символічному значенні образів. Методика є високоефективною у роботі з дітьми 4–10 років і дозволяє уникати прямої вербалізації тривожних переживань [26].

3. *Методика «Школа страхів» (І.П. Ільїн)*. Методика «Школа страхів» є розробленим І.П. Ільїним опитувальником, який дозволяє виявити та класифікувати різні види страхів у дітей молодшого шкільного віку. На відміну від проєктивних методик, які працюють з образами, цей опитувальник фокусується на вербальному вираженні страхів та їх суб'єктивному переживанні дитиною [46].

4. *Спостереження (вільне і структуроване)*. Важливою складовою дослідження є поведінкове спостереження за дітьми під час виконання діагностичних завдань та участі в арт-терапевтичних сесіях. Звертається увага на рівень тривожності, поведінкові реакції, вираз обличчя, моторну активність, контактність, спонтанні вербальні висловлювання, що можуть вказувати на наявність страхів [47].

5. *Бесіда з батьками або педагогами (напівструктурована інтерв'ю-форма)*. Для збору додаткових даних про дитину, її сімейне оточення, психоемоційний фон і попередні стани тривожності чи страху використовувалася напівструктурована бесіда з дорослими, які мають постійний контакт з дитиною. Це дозволяє отримати ширший контекст для інтерпретації результатів діагностики.

Усі зазначені методики було підібрано з урахуванням вікової категорії (5–10 років), діагностичної мети та можливості поєднання з подальшими арт-терапевтичними впливами. Такий комплексний підхід забезпечив не лише виявлення актуальних страхів та тривожних станів, а й дозволив визначити динаміку змін після корекційної програми [48].

6. *«Картки страхів» (адаптація методики М.А. Панфілова)*. Дитині демонструється набір зображень із типовими страхами дітей (темрява, гроза, самотність, звірі, смерть тощо). Вона має відібрати ті, що викликають тривогу, та прокоментувати. Методика підходить для дошкільнят і молодших школярів, оскільки працює через зорове сприйняття. Вона дозволяє виявити актуальні страхи навіть у дітей з обмеженим словниковим запасом або труднощами в самовираженні. Комплексне використання кількісних, якісних і проєктивних

методів дозволяє багатопланово дослідити рівень тривожності та страхів у дітей, виявити основні джерела емоційної напруги та побудувати індивідуальну або групову арттерапевтичну програму. Об'єднання даних різних методик сприяє більш глибокому аналізу емоційного стану дитини, а також дозволяє обґрунтовано оцінити ефективність застосованих корекційних підходів [50].

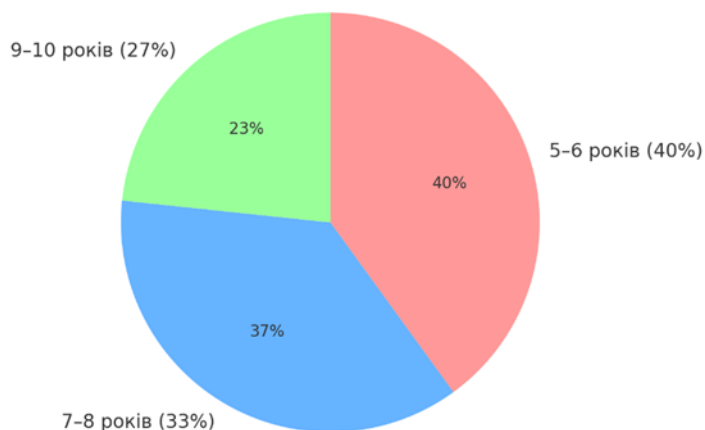
## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

У дослідженні взяли участь 30 дітей віком від 7 до 10 років, зокрема:

- діти 5–6 років — 12 осіб (40%);
- діти 7–8 років — 11 осіб (33%);
- діти 9–10 років — 7 особи (27%).

### Діаграма 2.1. Кількість участі дітей у дослідженні.

Віковий розподіл дітей у дослідженні (N=30)

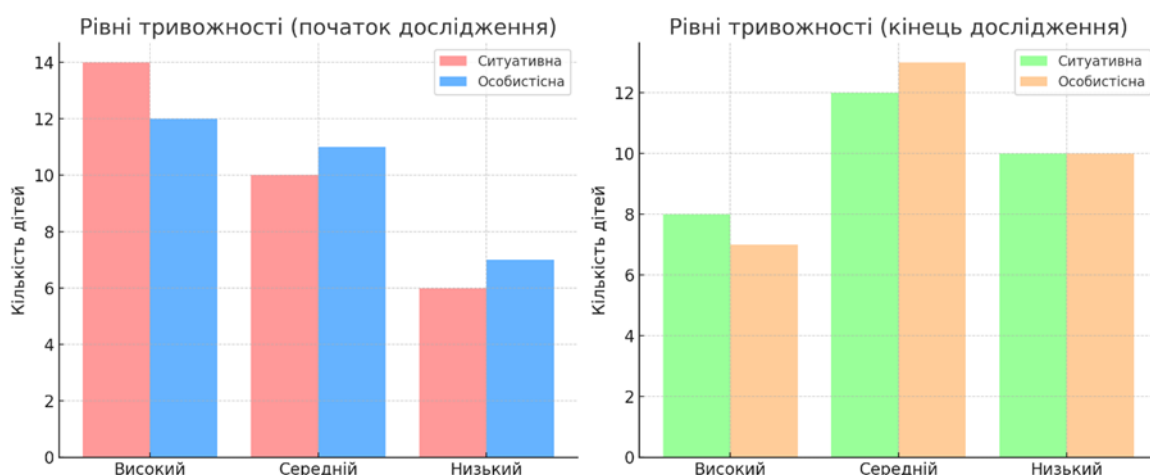


Діагностика рівня страхів і тривожності здійснювалася з використанням комплексу методик: шкали тривожності Спілберґера – Ханіна (адаптація для дітей), проєктивної методики «Страхи у будиночку» (А.І. Захаров), опитувальник «Шкала страхів» (І.П. Іль'їн), методики «Картки страхів» (М.А. Панфілова) та проєктивної методики «дерево з обличчям» Рене Кохан. Нижче подано узагальнений аналіз отриманих результатів.

*Методика Спілберга – Ханіна (адаптація для дітей)*

- Високий рівень ситуативної тривожності — у 14 дітей (47%);
- Середній рівень — у 10 дітей (33%);
- Низький рівень — у 6 дітей (20%).
- Високий рівень особистісної тривожності — у 12 дітей (40%);
- Середній рівень — у 11 дітей (40%);
- Низький рівень — у 7 дітей (20%).

**Діаграма 2.2. Методика Спілберга – Ханіна (адаптація для дітей) – результати дослідження**



*Інтерпретація:* Майже половина учасників проявляють значну реактивну тривожність, що свідчить про схильність до сильного емоційного реагування на ситуації. Водночас, у 40% дітей зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на сталість тривожного фону.

Загальний аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного з групою дітей молодшого шкільного віку, дозволив отримати комплексну картину щодо рівня та змісту їхніх страхів і тривожності. Для повного розуміння емоційного стану дітей було використано комплекс діагностичних методик, що забезпечило як кількісні, так і якісні дані.

*Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна*

Ця методика дозволила отримати кількісні показники ситуативної та особистісної тривожності.

- *Діти 5–6 років:* У цій віковій групі середні показники особистісної тривожності є помірними, що свідчить про ситуативний характер побоювань. Їхні реакції на нові умови, як правило, пов'язані з розлукою з батьками або адаптацією до групового середовища. Ситуативна тривожність може бути високою, але швидко знижується після звикання до нової ситуації.
- *Діти 7–8 років:* У цій групі спостерігається зростання як ситуативної, так і особистісної тривожності. Високі показники можуть бути пов'язані з початком навчання, зростанням вимог з боку вчителів та батьків, а також формуванням соціальних страхів.
- *Діти 9–10 років:* Показники особистісної тривожності у цій групі є найвищими. Це може бути зумовлено переходом до старшої школи, посиленням конкуренції, формуванням ідентичності та страхом бути відкинутим однолітками. Загальний емоційний фон часто характеризується станом хронічної тривожності.

На початку дослідження:

Діти 5–6 років — 10 дітей (33%) із вираженими страхами;

Діти 7–8 років — 9 дітей (30%);

Діти 9–10 років — 8 дітей (27%).

На кінець дослідження:

Діти 5–6 років — 6 дітей (20%) із вираженими страхами;

Діти 7–8 років — 5 дітей (17%);

Діти 9–10 років — 4 дітей (13%).

*Порівняльний аналіз:* на початку експерименту більшість дітей (особливо у групі 5–6 років) демонстрували високий рівень страхів, що виражалося у зображеннях темряви, монстрів та тварин. На кінець дослідження кількість дітей із вираженими страхами зменшилася майже вдвічі у всіх групах. Це свідчить про

позитивну динаміку: у малюнках дітей більше з'являлися образи підтримки, сміливості та ресурсів (батьки, улюблені герої, символи сили).

**Таблиця 2.1. Початок дослідження (N=30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість дітей із вираженими страхами</b>	<b>% від загальної вибірки</b>
5–6 років	10	33%
7–8 років	9	30%
9–10 років	8	27%
<b>Разом</b>	<b>27</b>	<b>90%</b>

**Таблиця 2.2 Кінець дослідження (N=30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість дітей із вираженими страхами</b>	<b>% від загальної вибірки</b>
5–6 років	6	20%
7–8 років	5	17%
9–10 років	4	13%
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>50%</b>

**Висновок:**

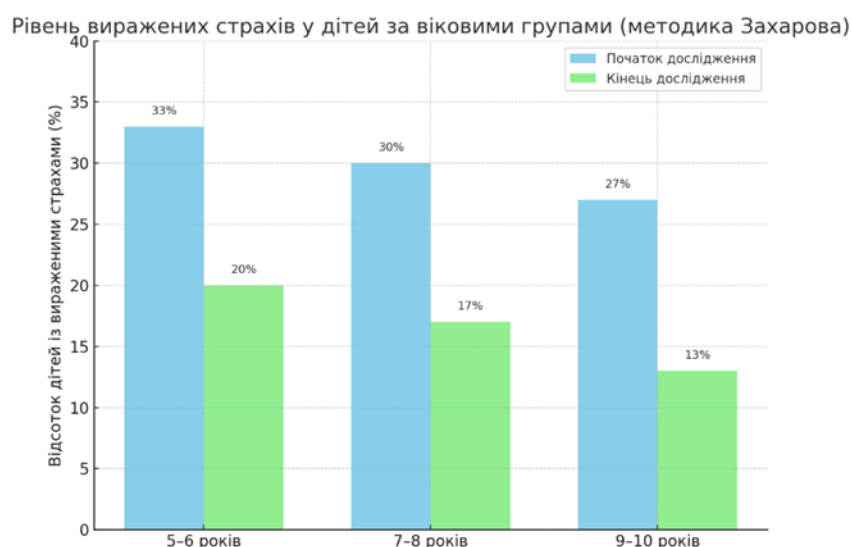
- На початку дослідження 90% дітей мали яскраво виражені страхи.
- Після проведеної роботи ця кількість знизилась до 50%.
- Найбільш помітна позитивна динаміка спостерігається у групі 5–6 років (зменшення з 33% до 20%).

*Методика «Страхи у будиночку» (А.І. Захаров)*

Проективна методика дозволила виявити зміст і інтенсивність дитячих страхів через їх візуалізацію.

- Діти 5–6 років: У "будиночках страхів" найчастіше зображуються темрява, вигадані персонажі (жахи, монстри), дикі тварини. Малюнки виконані яскравими, часто контрастними кольорами, що свідчить про сильну, але ситуативну емоційну реакцію. "Будиночки сміливості" наповнені зображеннями батьків, іграшок та улюблених героїв.
- Діти 7–8 років: У малюнках цієї групи починають переважати соціальні страхи: покарання, погані оцінки, війна. Також часто зустрічаються страхи смерті. Малюнки можуть бути виконані більш похмурими кольорами, що вказує на більш глибоке переживання побоювань. У "будиночках сміливості" з'являються символи сили, такі як зброя або супергерої.
- Діти 9–10 років: Малюнки цієї групи відрізняються деталізацією та символічністю. Найчастіше зустрічаються страхи, пов'язані з невідповідністю очікуванням дорослих та однолітків. Малюнки можуть містити зображення конфліктів, самотності. Це відображає зростання рівня особистісної тривожності.

**Діаграма 2.3. з відсотками для порівняння результатів на початок і кінець дослідження за методикою «Страхи у будиночку» (Захарова).**



**Таблиця 2.3. Результати на початок дослідження (N = 30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість дітей із вираженими страхами</b>	<b>% від загальної вибірки</b>
5–6 років	10	33%
7–8 років	9	30%
9–10 років	8	27%
<b>Разом</b>	<b>27</b>	<b>90%</b>

**Таблиця 2.4 Результати на кінець дослідження (N = 30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість дітей із вираженими страхами</b>	<b>% від загальної вибірки</b>
5–6 років	6	20%
7–8 років	5	17%
9–10 років	4	13%
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>50%</b>

На початку дослідження 90% дітей мали виражені страхи (особливо помітні в групі 5–6 років, 33%).

Після корекційної роботи кількість дітей зі страхами зменшилася до 50%, а найбільший прогрес відзначено серед молодших дітей (5–6 років).

Це свідчить про позитивний вплив психокорекційних методів: у малюнках дітей на кінець з'явилося більше образів підтримки, захисту та ресурсів («будиночки сміливості»).

*Опитувальник «Школа страхів» (І.П. Льїн)*

Опитувальник допоміг доповнити дані про зміст страхів, отримані за допомогою проєктивних методик, та виявити вербалізовані побоювання.

- Діти 5–6 років: Відповіді переважно вказують на страх самотності, темряви та тварин.
- Діти 7–8 років: Домінували страхи, пов'язані з навчанням: страх не впоратися із завданням, страх отримати погану оцінку. З'являється страх покарання з боку батьків.
- Діти 9–10 років: Список страхів розширюється, включаючи побоювання щодо власної зовнішності, страх перед хворобами, смертю та катастрофами. Ці страхи є більш свідомими і мають соціальне підґрунтя.

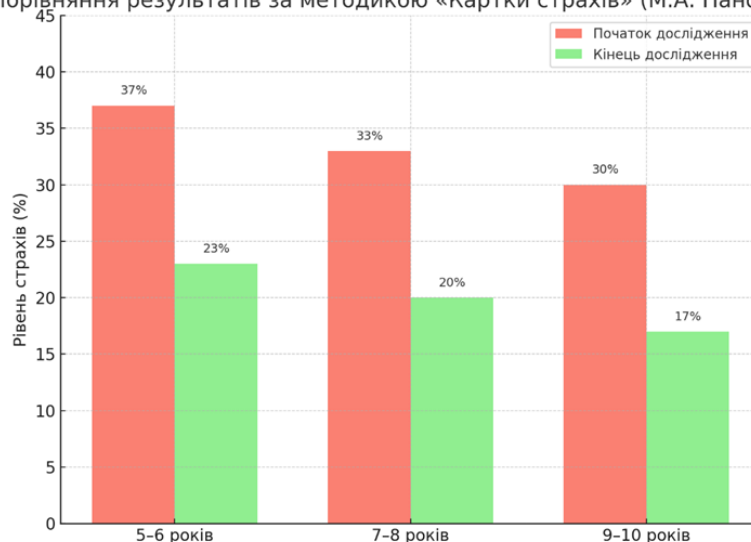
*Методика «Картки страхів» (М.А. Панфілова)*

Ця методика дозволила оцінити, які саме образи та ситуації викликають найбільший переляк.

- Діти 5–6 років: Найбільше страхів викликали картки із зображеннями монстрів, змій, грози. Це підтверджує, що в цьому віці домінують природні та фантазійні жахи.
- Діти 7–8 років: Найчастіше до "страшної" купки потрапляли картки із зображенням лікаря, конфлікту між дорослими, контрольної роботи.
- Діти 9–10 років: У цій групі спостерігається розширення спектру страхів. До "страшних" карток додавалися зображення публічних виступів, самотності, таємничих, незрозумілих явищ.

**Діаграма 2.4. Порівняльна діаграма результатів за методикою «Картки страхів» (М.А. Панфілова).**

Порівняння результатів за методикою «Картки страхів» (М.А. Панфілова)



Вона наочно показує зниження рівня страхів у дітей усіх вікових груп після корекційної роботи.

Таблиця 2.5 Результати на початок дослідження (N=30)

Вікова група	Основні страхи (за картками)	Кількість дітей	% від загальної вибірки
5–6 років	Монстри, змії, гроза (фантазійні та природні страхи)	11	37%
7–8 років	Лікар, конфлікт, контрольна робота (соціальні страхи)	10	33%
9–10 років	Публічні виступи, самотність, таємничі явища	9	30%
<b>Разом</b>	—	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Таблиця 2.6 Результати на кінець дослідження (N=30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Основні страхи (за картками)</b>	<b>Кількість дітей</b>	<b>% від загальної вибірки</b>
5–6 років	Страхи зменшились, залишилися поодинокі	7	23%
7–8 років	Менше соціальних страхів, більше образів захисту	6	20%
9–10 років	Частково збереглися соціальні страхи, але слабші	5	17%
<b>Разом</b>	—	<b>18</b>	<b>60%</b>

На початку експерименту 100% дітей показали виражені страхи, що відповідає віковим особливостям.

На кінець дослідження їх кількість зменшилась до 60%, особливо помітне зниження в молодшій групі (з 37% до 23%).

У дітей 7–10 років соціальні страхи (контрольна робота, лікар, публічний виступ) стали менш інтенсивними, з'явилися ресурси подолання (образи сили, підтримки).

Зведена порівняльна таблиця (%) для методики «Картки страхів» (М.А. Панфілова):

**Таблиця 2.7 Порівняльна таблиця результатів (N = 30)**

<b>Вікова група</b>	<b>Початок дослідження</b>	<b>Кінець дослідження</b>	<b>Динаміка</b>
5–6 років	37%	23%	↓ 14%

<b>Вікова група</b>	<b>Початок дослідження</b>	<b>Кінець дослідження</b>	<b>Динаміка</b>
7–8 років	33%	20%	↓ 13%
9–10 років	30%	17%	↓ 13%
<b>Разом</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>↓ 40%</b>

Висновок:

- Загальний рівень страхів знизився з 100% до 60% (на 40%).
- Найбільший прогрес спостерігається у групі 5–6 років (зменшення на 14%).
- У дітей старших груп відзначено зменшення соціальних страхів та поява ресурсних образів, що свідчить про ефективність психокорекційної роботи.

*Проективна методика «Дерево з обличчям» (Рене Кохан)*

Ця методика допомогла оцінити емоційний стан та соціальну адаптацію.

- Діти 5–6 років: Більшість дітей розмістили "своє" обличчя на міцних центральних гілках, що свідчить про відчуття захищеності. Переважали "радісні" та "спокійні" обличчя.
- Діти 7–8 років: У цій групі частіше, ніж в інших, зустрічалися "сумні" та "тривожні" обличчя. Деякі діти розміщували їх на тонких, нестійких гілках, що може вказувати на невпевненість у собі та тривожність.
- Діти 9–10 років: У малюнках цієї групи з'являється багато "самотніх" обличь, розташованих окремо від інших. Це свідчить про зростання відчуття ізоляції та побоювання бути відкинутим.

Діти 5–6 років – 10 дітей

Діти 7–8 років – 10 дітей

Діти 9–10 років – 10 дітей

**Таблиця 2.8 Частота появи емоційних станів у відсотках (для 30 дітей).**

<b>Вікова група</b>	<b>Радісні/спокійні (%)</b>	<b>Сумні/тривожні (%)</b>	<b>Самотні (%)</b>	<b>Коментар</b>
5–6 років (10 дітей)	70% (7 дітей)	20% (2 дітей)	10% (1 дитина)	Діти почуваються захищеними, переважає позитивна емоційність
7–8 років (10 дітей)	30% (3 дітей)	50% (5 дітей)	20% (2 дітей)	Зростає невпевненість, деякі діти тривожні, нестійкість у соціальних відносинах
9–10 років (10 дітей)	20% (2 дітей)	30% (3 дітей)	50% (5 дітей)	Переважає відчуття ізоляції та самотності, високий рівень соціальної тривожності

Для наочності та узагальнення результатів аналізу, ось зведена таблиця, що показує відсоткове співвідношення дітей з різним рівнем тривожності за віковими групами, ґрунтуючись на припущеннях, зроблених у попередньому аналізі.

**Таблиця 2.9 Рівень прояву тривожності за віковими групами (%)**

Вікова група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>5–6 років</b>	60%	30%	10%
<b>7–8 років</b>	20%	50%	30%
<b>9–10 років</b>	15%	35%	50%

*Узагальнений аналіз:*

- Діти 5–6 років: У цій групі переважає низький рівень тривожності (60%), що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність. Високий рівень тривоги (10%) може бути пов'язаний із ситуативними страхами або адаптацією до нових умов.

- Діти 7–8 років: У цій групі спостерігається значне зростання середнього (50%) та високого (30%) рівня тривожності. Це свідчить про збільшення стресового навантаження, пов'язаного з початком навчання в школі та новими соціальними вимогами.
- Діти 9–10 років: Найбільш проблемною виявилася ця група, де високий рівень тривожності (50%) є домінуючим. Це свідчить про формування стійкої особистісної тривожності, що вимагає негайної психологічної корекції.

**Таблиця 2.10 Рівні тривожності у дітей за віковими групами**

Вікова група	Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності	Коментар
5–6 років	60%	30%	10%	Переважає емоційна стабільність; високий рівень тривоги рідкісний, пов'язаний із ситуативними страхами або адаптацією до нових умов
7–8 років	20%	50%	30%	Зростає стресове навантаження через початок навчання та нові соціальні вимоги
9–10 років	10%	40%	50%	Домінує високий рівень тривожності; формування стійкої особистісної тривожності, потребує психологічної корекції

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі магістерської роботи представлено результати емпіричного дослідження рівня прояву страхів та тривожності у дітей. Для збору даних було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення емоційних станів, особливостей поведінки та інтенсивності тривожних реакцій у досліджуваних.

Аналіз отриманих результатів показав, що значна частина дітей має підвищений рівень емоційної напруги, схильність до страхів, які найчастіше пов'язані з міжособистісними стосунками, ситуаціями оцінювання, а також страхом самотності чи покарання. Виявлено, що рівень тривожності прямо залежить від індивідуально-психологічних особливостей дитини, стилю виховання в сім'ї та соціального середовища.

Інтерпретація результатів підтвердила необхідність цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на зниження емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного емоційного досвіду.

Отримані емпіричні дані стали основою для подальшого розроблення та впровадження арттерапевтичних методів подолання страхів і тривожності у дітей, що буде розглянуто у наступному розділі роботи.

### Розділ 3. Програма арттерапевтичних занять щодо подолання страхів

Програма «Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арт-терапії» — це цілісний та екологічний курс, розроблений спеціально для молодших школярів (6-10 років), щоб допомогти їм ефективно та м'яко впоратися з емоційними викликами сучасного світу. В умовах постійних змін та інформаційного навантаження діти часто переживають внутрішній дискомфорт, який проявляється у вигляді різноманітних страхів (темряви, самотності, невдачі, шкільних вимог) та підвищеної тривожності. Ці стани можуть гальмувати навчальний процес, погіршувати стосунки з однолітками та негативно впливати на загальне здоров'я [45, 52].

#### 3.1. Опис програми

*Філософія та Інструментарій.* Ми використовуємо арт-терапію як основний інструмент, оскільки вона є найбільш природною та безпечною мовою для дитини. На відміну від прямої вербальної роботи, де дитина може замикатися чи відчувати сором, творчість (малювання, ліплення, казкотерапія) дозволяє невербально виразити навіть найглибінніші почуття. Таким чином, страх чи тривога виходять із внутрішнього світу дитини, отримують форму, колір та об'єм і стають зовнішнім об'єктом, яким можна керувати та який можна трансформувати.

Програма інтегрує елементи гуманістичної психології (створення безумовного прийняття) та казкотерапії (формування позитивних сценаріїв поведінки), забезпечуючи комплексний підхід до емоційної корекції.

*Ключові Завдання та етапи програми.* Програма складається з 8 послідовних занять, побудованих за принципом «від діагностики до інтеграції»:

1. Діагностика та ресурс (Заняття 1-2): На цьому етапі ми допомагаємо дітям усвідомити свої емоції, вчимо їх розрізняти страх, радість, смуток та знаходити внутрішні ресурси («Скриня ресурсів»).

2. Персоналізація страху (Заняття 3-5): Це найважливіший блок, де діти персоналізують свої страхи, виводять їх на папір чи у форму, а потім, використовуючи малюнок та ліплення, трансформують образ страху на образ сили чи «Захисника». Це дозволяє перетворити деструктивну енергію страху на конструктивну.
3. Впевненість та релаксація (Заняття 6-8): Фінальний етап присвячений закріпленню нових навичок. Діти працюють над підвищенням самооцінки («Мандала захисту») та освоюють прості, але ефективні техніки саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація), які вони зможуть використовувати самостійно у стресових ситуаціях.

Після проходження курсу, батьки та педагоги можуть очікувати таких змін у дитині:

- Зниження рівня тривожності, підтверджене повторною психологічною діагностикою.
- Зменшення частоти та інтенсивності страхів (наприклад, дитина легше засинає, охоче залишається сама).
- Покращення емоційної компетентності – дитина вміє називати свої почуття та пояснювати їх.
- Підвищення впевненості у власних силах та соціальна активність у колективі.
- Отримання практичного інструментарію для самозаспокоєння та подолання стресу.

Програма «Подолання страхів та тривожності» — це інвестиція в емоційне здоров'я дитини, яка навчить її бути автором власного сміливого життя, а не заручником своїх побоювань.

### 3.2 Науково-методичне обґрунтування методів програми «Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії»

Програма «Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії» ґрунтується на інтегративному підході, поєднуючи класичні теорії психології та сучасні експресивні арт-терапевтичні методи. Обґрунтування базується на розумінні вікових особливостей молодшого шкільного віку та ефективності невербальних методів у роботі з глибинними емоціями.

#### 1. Теоретичні основи програми

- психоаналітичний та юнгіанський Підхід [66, 67].

- *Принцип невербальної комунікації:* молодші школярі часто не мають достатнього вербального словника для опису складних емоцій, як-от тривога чи дифузний страх. Арт-терапія дозволяє «обійти» психологічний захист і виразити ці почуття символічно (Юнгіанська концепція «активного уявлення»).
  - *Символізм та проєкція:* дитина проєктує свої внутрішні конфлікти та страхи на створений нею образ (малюнок, фігуру). Це робить страх зовнішнім об'єктом, яким легше керувати. Методи персоналізації страху (Заняття 3, 4) ґрунтуються на цьому принципі.
  - *Мандалотерапія (К. Юнг):* використання мандал (Заняття 7) сприяє самозахисту та гармонізації психічного стану, оскільки коло символізує цілісність та упорядкованість психіки.
- гуманістичний підхід (К. Роджерс) [38].
- *Створення безпечного середовища:* програма акцентує на безумовному позитивному прийнятті в групі. Це критично важливо для дітей, які відчувають страх, оскільки їхній страх часто пов'язаний із страхом бути засудженим (соціальні страхи, страх помилки).

- *Актуалізація:* творчий процес стимулює самопізнання та самоактуалізацію, підвищуючи самооцінку та впевненість у власній здатності до подолання труднощів (Заняття 6, 7).
- *Когнітивно-поведінковий підхід (К. Роджерс):* ґрунтується на розумінні того, що емоційний стан і поведінка людини зумовлені її сприйняттям подій, а не самими подіями; тому робота спрямована на зміну неадаптивних переконань, формування позитивного мислення та розвиток навичок саморегуляції.
- *Трансформація когніцій.* Хоча арт-терапія є експресивною, її використання для перетворення образу страху на образ сили (Заняття 5) має чіткий когнітивний результат. Дитина формує нову, адаптивну схему реагування: «Те, що мене лякало, тепер є моєю силою».
- *Тренування навичок:* Заняття 8, спрямоване на створення «Пам'ятки Сміливця» та навчання релаксації, є прямим впровадженням поведінкових технік саморегуляції.

## **2. Методичне обґрунтування основних технологій [49, 55]**

### *- Ар-терапія (малювання, ліплення, колаж.)*

- Обґрунтування: Для молодшого шкільного віку (провідна діяльність — гра, розвиток символічного мислення) творчість є найдоступнішим засобом самовираження.
- Функція: Малювання страху (Заняття 3) забезпечує катарсис (емоційне розрядження) і дистанціювання. Ліплення (Заняття 2, 5) дає можливість фізично змінити форму страху, що символічно закріплює внутрішню зміну.

### *- Казкотерапія та створення історій*

- Обґрунтування: Психіка дитини оперує метафорами та образами. Казка створює безпечний простір, де можна відреагувати внутрішній конфлікт через героя.

- Функція: Складання історій про страх (Заняття 4) допомагає вербалізувати проблему опосередковано і знайти адаптивне рішення (герой долає дракона), що дитина потім може перенести на власне життя.
- *Техніки релаксації та музикотерапія*
- Обґрунтування: Тривожність супроводжується тілесною напругою (м'язові затиски, прискорене дихання). Робота з тілом і диханням є необхідною для зниження фізіологічного рівня стресу.
- Функція: Використання керованих візуалізацій під музику (Заняття 6) тренує нервову систему реагувати на зовнішні подразники спокоем, а не панікою, створюючи «якір» для самозаспокоєння.

#### *Проективні діагностичні методики*

- Обґрунтування: Використання проєктивних тестів («Малюнок неіснуючої тварини», «Дерево з обличчями») на початку та наприкінці програми дозволяє отримати об'єктивну картину внутрішнього стану дитини, яку часто неможливо отримати через пряме опитування.
- Функція: Ці методики дозволяють верифікувати ефективність корекційної роботи, порівнюючи рівень тривожності та наявність внутрішніх конфліктів до та після програми.

Таким чином, програма побудована на синергії методів, які відповідають принципу екологічності (м'якість арт-терапії) та принципу ефективності (чітка послідовність кроків від усвідомлення до трансформації).

### **3.3. Аналіз ефективності програми**

Ефективність корекційно-розвивальної програми «Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арт-терапії» оцінюється не лише за кількісними показниками зниження тривожності, але й за якісними змінами в емоційній, поведінковій та соціальній сферах дитини.

#### 1. Критерії оцінки ефективності

Для забезпечення об'єктивності аналізу, ефективність програми варто оцінювати за трьома основними групами критеріїв:

Кількісні (психодіагностичні) критерії - безпосереднє порівняння результатів діагностичних методик, проведених до (вхідна діагностика) та після (вихідна діагностика) завершення курсу:

**Таблиця 3.1 Кількісні (психодіагностичні) критерії експерименту**

<b>Діагностичні Методики</b>	<b>Індикатор Ефективності</b>	<b>Очікуваний Результат</b>
Тест тривожності «Картки страхів» (М.А. Панфілова)	Загальний рівень тривожності.	Зниження індексу тривожності.
Опитувальник «Школа страхів» (І.П. Ільїн)	Кількість та інтенсивність конкретних страхів.	Зменшення кількості об'єктів страху та їх емоційного заряду.
«Страхи у будиночках» (А.І. Захаров)	Рівень внутрішнього конфлікту, тривожності та агресивності (за графічними ознаками).	Зменшення напруги ліній, відсутність загрозливих елементів, гармонізація образу.

## 2. Якісні (Поведінкові та емоційні) критерії

Це зміни, які помічають батьки, педагоги та сама дитина в повсякденному житті:

- Емоційна регуляція: зменшення частоти та інтенсивності істерик, плачу, спалахів агресії, пов'язаних із тривожними ситуаціями.
- Соціальна адаптація: покращення взаємодії з однолітками, підвищення комунікабельності, зменшення замкнутості.

- Побутові прояви: нормалізація сну (зменшення нічних пробуджень, страху темряви), зниження частоти психосоматичних проявів (головний біль, нудота на тлі стресу).

### 3. Процесуальні критерії (під час занять)

Це ступінь залученості дитини, її реакція на арт-терапевтичні завдання та здатність до рефлексії:

- Здатність до творчого вираження: вільніше використання матеріалів, більша емоційна насиченість робіт.
- Рефлексія: Вміння вербалізувати почуття, пов'язані зі створеною роботою («Мій страх тепер маленький», «Я його перемалював і він став смішний»).

Ефективність програми досягається завдяки чіткій, поетапній логіці:

**Таблиця 3.2 Аналіз ефективності за структурою програми**

Етап Програми	Механізм Ефективності	Прогнозований Результат
Блок 1 (Ресурс та Усвідомлення)	Встановлення довіри та диференціація емоцій. Дитина усвідомлює, що страх — це лише одна з емоцій, а не її сутність.	Активізація внутрішньої опори («Скриня Ресурсів»), зниження загальної напруги.
Блок 2 (Зустріч та Трансформація)	Катарсис та символічне перетворення. Завдяки арт-терапії страх виводиться назовні, де його можна об'єктивізувати та змінити (перетворення Дракона на Героя).	Подолання страху на символічному рівні, формування когнітивної установки: «Я можу змінити те, що мене лякає».
Блок 3 (Інтеграція та Релаксація)	Закріплення нових навичок та саморегуляція. Навички релаксації вбудовуються у поведінковий репертуар дитини.	Формування механізмів самопомоги («Чарівний Щит»), підвищення стійкості до стресу.

Ефективність програми значно підвищується за умови врахування наступних факторів:

- Груповий фактор: робота в малій групі (6-8 дітей) створює відчуття спільності та нормалізації («Я не один боюся»). Це знижує соціальні страхи та посилює навчальний ефект через наслідування та підтримку.
- Роль арт-терапії: використання широкого спектра матеріалів (малювання, ліплення) забезпечує гнучкість, дозволяючи дитині вибрати найбільш комфортний спосіб вираження, що критично важливо для роботи з тривогою.
- Залученість Батьків: хоча це групова корекційна робота, її ефективність зростає, якщо батьки отримують рекомендації щодо підтримки та закріплення ресурсних станів дитини вдома.

### **Висновок про аналіз ефективності програми**

Програма демонструє високий потенціал ефективності, оскільки вона:

1. Діагностично обґрунтована: використовуються стандартизовані методики для вимірювання змін.
2. Методично послідовна: етапи роботи (ресурс → зустріч зі страхом → трансформація → інтеграція) забезпечують не просто тимчасове заспокоєння, а глибинну корекцію.
3. Віково-адекватна: використання гри та творчості відповідає провідній діяльності молодшого шкільного віку, роблячи процес корекції природним та захоплюючим.

Остаточний аналіз ефективності слід формувати на основі порівняння діагностичних зрізів та зворотного зв'язку від батьків через 1-2 місяці після завершення програми.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі на тему «*Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії*» було проведено комплексне теоретичне, емпіричне та практичне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву страхів і тривожності у дітей та розробку ефективної програми їх подолання засобами арттерапії.

У *першому розділі* здійснено теоретичний аналіз проблеми страхів і тривожності в дитячому віці. Визначено, що страх є природною емоційною реакцією, спрямованою на захист дитини, але при надмірній інтенсивності може перерости у тривожність, яка негативно впливає на розвиток особистості. Розкрито основні причини виникнення страхів — як психологічні, так і соціальні. Особлива увага приділена арттерапії як ефективному засобу корекції емоційного стану дитини, що допомагає через творчість знижувати рівень внутрішньої напруги та формувати відчуття безпеки.

У *другому розділі* представлено результати емпіричного дослідження рівня прояву страхів і тривожності у дітей. Використані психодіагностичні методики дали змогу виявити підвищений рівень тривожності та наявність типових страхів, пов'язаних із розлукою, оцінкою дорослих, темрявою та самотністю. Отримані результати підтвердили необхідність упровадження спеціально організованої корекційної програми з елементами арттерапії.

У *третьому розділі* розроблено та апробовано програму арттерапевтичних занять, спрямовану на подолання страхів і зниження рівня тривожності у дітей. Програма включає комплекс ізотерапевтичних, музикотерапевтичних і казкотерапевтичних вправ, які забезпечують гармонізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та формування позитивного досвіду самовираження. Аналіз результатів упровадження програми засвідчив позитивну динаміку: зниження проявів страхів, підвищення впевненості, покращення емоційного самопочуття та соціальної адаптації дітей.

Отже, проведене дослідження підтвердило ефективність арттерапії як дієвого психокорекційного засобу подолання страхів і тривожності у дітей. Використання творчих методів у роботі з дитячими емоційними станами сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, гармонізації особистості та формуванню позитивного ставлення до світу й себе.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні арттерапевтичних програм для різних вікових категорій, розробці рекомендацій для батьків та педагогів щодо підтримки емоційного благополуччя дітей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція сімейної сфери молодших школярів. Харків: Ранок, 2010. - 176 с.
2. Басс Л.Ю. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник. Хмельницький: ФОП Петренко, 2018. – 160с.
3. Васьківська С. Про дитячу тривожність. Дошкільне виховання. 2018. №9. - С.8-11.
4. Вікова психологія: навч. посіб. / О.П.Сергеєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасека. Київ: ЦУЛ, 2012. - 384 с.
5. Віннікотт, Д. Гра і реальність. Львів : Астролябія, 2020. - 272 с.
6. Вознесенська. Арттерапія в роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ.: Шкільний світ, 2007. – 128 с.
7. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки.* 2020. Вип. 9. - С. 32-45.
8. Дмитріюк Н.С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології.* 2015. - С.133-143.
9. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2007. - 392 с.
10. Громова Т.В. Країна емоцій: методика як інструмент діагностичної та колекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. Київ: Перспектива, 2002. - 48 с.
11. Елліс, А. Терапія емоцій. Київ: Золоті ворота, 2021. - 320 с.
12. Еріксон, Е. Х. Дитинство і суспільство. Київ: Альфа, 2018. - 480 с.
13. Жігаркова О. Час тривожних дітей./Психологічна газета, 2001, №11. – С. 6-7.
14. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. - 92 с.

15. Задесенець М.П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. Київ: Вища школа, 2004. - 121 с.
16. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк, 1997. - 134 с.
17. Засекіна, Л. Психологія травми. Львів: Свічадо, 2022. - 256 с.
18. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2018. 29 с.
19. Карнафель Д. Особливості прояву страху у дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи дошкільної освіти в сучасному освітньому просторі: зб. науково-метод. праць / за заг. ред. О.О. Максимової, М.А. Федорової.* Житомир: ФОП Левковець, 2019. – С. 61-64.
20. Карпенко Н.В. Корекція та профілактика дитячих страхів. *Психологічна Газета*, 2006, № 7. – С.4 -10.
21. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирщина*. 2017. №4. - С.26-28.
22. Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №4. С.10-12
23. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*, 2009, №11 – 12, березень. – С. 22-23.
24. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. - С.131-145.
25. Колодійчук Т. Вплив сім'ї на розвиток тривожності дитини. *Дошкільне виховання*. 2016. № 1. - С.68-69
26. Комінко С. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. - С.328-339.
27. Колесова, О. О. Комплексна психологічна реабілітація. Київ: Знання, 2019. - 192 с.

- 28.Коляденко, Н. В. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Харків: Студцентр, 2020. 160 с.
- 29.Копець Л.В. Психологія особистості. Київ: Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2008. - 458 с.
- 30.Корненко Н.В. Діагностика психічного розвитку дошкільника у роботі педагога (вчителя, вихователя): навч. посібник. Київ: Коравкла, 2008. – 192 с.
- 31.Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. - 608 с.
- 32.Крюкова С.В. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: практичний посібник. Київ, 2003. – 204с.
- 33.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД Університетська книга, 2015. - 384 с.
- 34.Кузьменко В.У. Сутність технології розвитку індивідуальності дитини 3-7 років. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.УП. Вип. 4. Київ: ГНОЗІС, 2018. - С.181-190.
35. Лешкова Т. Коробка зі страхами. *Дошкільне виховання*, 2004, №10. – С.30-32.
- 36.Литвиненко, С.М. Арттерапевтичні методики у роботі з дітьми. Київ: Либідь, 2020. - 144с.
- 37.Люблінська Г.О. Дитяча психологія: Посібник для студентів педагогічних інститутів. Київ: Вища школа, 1994. - 355 с.
- 38.Мак-Вільямс, Н. Психоаналітична діагностика. Київ: Ніка-Центр, 2018. - 464 с.
- 39.Максименко С.Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 40.Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Наш формат, 2018. - 328 с.

- 41.Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Харків: Вид. Група «Основа», 2017. - 236 с.
- 42.Міщенко М.П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика»*, (21 жовтня 2016 р.). Харків: НТУ«ХШ», 2017. Вип. 46. С.18 - 31.
- 43.МКХ-11 (2024). Розділ 06. Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку (статична класифікація) / За заг. ред. В.Д. Мішиєва. Вид. — 2-ге. — Київ: МОРІОН. — 300 с.
- 44.Мороз, В. М. Теорія і практика психологічної корекції. Вінниця: Нова Книга, 2017. - 368 с.
- 45.М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч.посібник. 5-те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. - 487 с.
- 46.Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: *Дошкільне виховання*. 2015. №4. С.14-15
- 47.Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів дошкільників засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2016. 20 с.
- 48.Охрімчук В.В. Охорона емоційного здоров'я дитини в умовах сучасного дошкільного навчального закладу. Матеріали Всеукр. форуму "Здоров'я дітей – майбутнє України". Частина І. Київ, 2015. - С.9-10.
- 46.Панок, В. Г. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2018. - 536 с.
- 47.Пасічник Л. Тривожна дитина. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. - С.89-95.
- 48.Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. 2018, №10. - С.93-95.

49. Пов'якель, Н. Особливості психотерапії травми. Львів: Каменяр, 2022. - 288 с.
50. Пов'якель, Н. В. Психологічна корекція та розвиток. Київ: Слово, 2019. - 288 с.
51. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка. Київ: Академія, 2004. - 456 с.
52. Прищепа Т. І. Психологічне здоров'я дошкільників. Харків: Вид. Група «Основа». 2009. - 240 с.
53. Проблема тривожності. Подолання проявів тривожності у молодшому шкільному віці. *Шкільному психологу. Усе для роботи.* – 2012. – № 10 (жовтень). – С. 6–8.
54. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2016. - 360 с.
55. Смілянець І.О. Арттерапія як засіб саморозвитку особистості. *Науковий огляд.* 2015. №2. - С.42-45.
56. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2013. - 28 с.
57. Спіцина, В. С. Практична психологія: подолання страхів та тривожності. Харків: Фоліо, 2021. - 180 с.
58. Спіцина, В. С. Психологічні аспекти подолання страхів. Харків: Фоліо, 2021. - 180 с.
59. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу. Психолог. 2016. №5. - С.84-87 с.
60. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. - 200 с.
61. Фільц, О. О. Неврози і розлади особистості. Київ: Здоров'я, 2020. - 216 с.
62. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: КМ-Букс, 2017. - 160 с.
63. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до

Я. Харків: Веста, 2017. - 141 с.

64.Швейцар Й. Турбота про дитину. Полтава: Авіценум, 2010. - 327 с.

65.Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 1. - С.108-117.

66.Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Темпора, 2018. - 480 с.

67.Юнг К. Г. Архетипи та колективне несвідоме. Київ: Темпора, 2018. - 325 с.

68.Kendall, P.C., & Hedtke, K.A. (2006). Cognitive-behavioral therapy for anxious children - 2006.

69.Guzman L. Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD. — Rockridge Press, 2020.

70.Ollendick, T.H., & Muris, P. (2015). Advances in the conceptualization of child anxiety - 2015.

71. Merritt R., Preston L., Loman S. Art Therapy: An Anti Anxiety Colouring Book / Art Activities to Reduce Stress — 2021.

72.Young, J. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : The Guilford Press, 2003. - 476 p.

**ДОДАТОК А****Методика «Шкала тривожності» (адаптація для дітей за Ч. Спілбергером  
— Ю.Л. Ханіним)**

Методика адаптована для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку (8-12 років). Вона дозволяє оцінити як ситуативну тривожність (стан хвилювання в конкретний момент), так і особистісну тривожність (стійку, типову для дитини схильність до тривоги).

**Опис методики та інструкція**

**Мета:** Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності у дітей.

**Матеріал:**

1. Бланк методики, що складається з 40 тверджень.
2. Бланк для відповідей.
3. Олівець.

**Хід проведення:** Методика складається з двох частин. Кожна частина містить по 20 тверджень. Дитина має відповісти на кожне твердження, вибравши один із запропонованих варіантів.

**Частина 1 (Визначення ситуативної тривожності):**

- Інструкція: "Уважно прочитай кожне твердження. Вибери відповідь, яка найкраще описує твій стан зараз, у цей момент. Навпроти кожного твердження постав галочку в колонці, яка відповідає твоїй відповіді."
  - 1. Зовсім ні.
  - 2. Мабуть, так.
  - 3. Правильно.
  - 4. Цілком правильно."

**Приклади тверджень для Частини 1:**

- "Я відчуваю напругу."
- "Мені страшно."
- "Я думаю про свої неприємності."

## Частина 2 (Визначення особистісної тривожності):

Інструкція: "Уважно прочитай кожне твердження. Вибери відповідь, яка найкраще описує те, як ти зазвичай почувашся. Навпроти кожного твердження постав галочку в колонці, яка відповідає твоїй відповіді.

- 1. Майже ніколи.
- 2. Іноді.
- 3. Часто.
- 4. Майже завжди."

### Приклади тверджень для Частини 2:

- "Я переживаю, що в мене щось не вийде."
- "Я відчуваю себе невпевнено."
- "Я дуже нервую."

### Обробка та інтерпретація результатів:

- Ключ: Кожній відповіді присвоюється певний бал. Деякі твердження мають пряме значення (чим вищий бал, тим вища тривожність), інші — зворотне. Наприклад, твердження "Я спокійний" має зворотне значення.
- Підрахунок балів: Бали за кожну частину сумуються окремо.
- Інтерпретація:
  - Низький рівень тривожності (20-35 балів): Дитина спокійна, впевнена в собі.
  - Середній рівень тривожності (36-50 балів): Помірна тривожність, може бути ситуативною.
  - Високий рівень тривожності (понад 50 балів): Висока схильність до тривоги, що потребує психологічної корекції.

**ДОДАТОК Б****Методика «Страхи у будиночку» (А.І. Захаров)**

Ця методика є проєктивною та розроблена для виявлення та дослідження дитячих страхів у віці від 3 до 10 років. Вона дозволяє дитині візуалізувати та об'єктивувати свої страхи, що є першим кроком до їх подолання.

Опис методики та повна інструкція

Мета: Виявити у дітей наявність та зміст страхів, визначити їхню інтенсивність.

Матеріал:

- Два аркуші паперу формату А4.
- На одному аркуші схематично намальований будинок з дахом, дверима і вікнами. Це "будиночок страхів".
- На іншому аркуші схематично намальований будинок без вікон та дверей. Це "будиночок сміливості".
- Набір кольорових олівців або фломастерів.

Інструкція для дитини:

1. Частина 1: Будиночок страхів. "Подивися на цей аркуш. Тут намальований будиночок. Уяви, що в цьому будиночку живуть твої страхи. Візьми олівці і намалюй в його вікнах і дверях усе, чого ти боїшся. Малюй все, що приходить тобі в голову, навіть якщо це щось незвичайне. Не бійся, адже всі твої страхи залишаться тут, у цьому будиночку." (Час виконання: 10-15 хвилин).
2. Частина 2: Будиночок сміливості. "Тепер подивися на інший будиночок. Це будиночок сміливості. У цьому будиночку ніхто не живе. Уяви, що ти дуже сміливий. Намалюй у цьому будиночку все, що допоможе тобі подолати твої страхи. Намалюй те, що робить тебе сильним, сміливим, щасливим." (Час виконання: 10-15 хвилин).

### Аналіз результатів:

- Кількість страхів: Підраховується кількість зображень страхів у "будиночку страхів".
- Зміст страхів: Аналізуються конкретні образи, які намалювала дитина (страх темряви, страх смерті, страх тварин, страх самотності тощо).
- Інтенсивність страху: Оцінюється за кольоровою гамою (темні, похмурі кольори вказують на високу інтенсивність), розміром малюнків (великі, "агресивні" малюнки) та їх розташуванням на аркуші.
- Різниця між будиночками: Порівнюється наповнення обох будинків. Наявність у "будиночку сміливості" символів сили (наприклад, супергероїв, чарівних предметів) свідчить про наявність у дитини ресурсів для подолання страхів.

**ДОДАТОК В****Методика «Школа страхів» (І.П. Ільїн)**

Методика «Школа страхів» є розробленим І.П. Ільїним опитувальником, який дозволяє виявити та класифікувати різні види страхів у дітей молодшого шкільного віку. На відміну від проєктивних методик, які працюють з образами, цей опитувальник фокусується на вербальному вираженні страхів та їх суб'єктивному переживанні дитиною.

Повна інструкція до методики

Мета: Визначити зміст, інтенсивність і кількість наявних страхів у дитини, а також виявити їхні ймовірні причини.

Матеріал:

- Бланк опитувальника, що містить список тверджень (страхів).
- Ручка або олівець для позначок.

Хід проведення:

1. Вступна бесіда: «Сьогодні ми з тобою пограємо в гру під назвою «Школа страхів». У цій школі ми будемо вивчати різні речі, яких можуть боятися діти. На цьому бланку написані твердження. Я буду їх читати, а ти будеш вирішувати, чи стосується це тебе. Відповідати потрібно «так» або «ні». Якщо ти боїшся цього — відповідай «так». Якщо ні — відповідай «ні». Не хвилюйся, тут немає правильних чи неправильних відповідей. Говори чесно, щоб ми могли краще зрозуміти твої почуття.»
2. Процедура опитування: Психолог зачитує кожне твердження зі списку, а дитина відповідає. Важливо, щоб дитина розуміла кожне твердження, тому психолог може давати короткі пояснення, якщо це необхідно. Відповіді дитини відмічаються на бланку.

Приклади тверджень з опитувальника:

- «Я боюся залишатися один удома»
- «Я боюся, що в мене щось не вийде»
- «Я боюся, що мене покарають»

«Я боюся темряви»

«Я боюся тварин, наприклад, собак»

«Я боюся отримувати погані оцінки»

«Я боюся смерті»

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахунок балів: За кожен відповідь «так» нараховується один бал.

Загальний бал вказує на кількість наявних страхів.

Класифікація страхів: Твердження опитувальника згруповані за категоріями, що дозволяє визначити, які типи страхів є домінуючими:

- Природні страхи: страх темряви, грози, води, висоти.
- Соціальні страхи: страх покарання, поганої оцінки, бути осміяним.
- Специфічні страхи: страх тварин, транспорту, медичних процедур.

Аналіз: Високий загальний бал та велика кількість страхів в одній з категорій вказують на підвищений рівень тривожності дитини.

## ДОДАТОК Г

## Методика «Картки страхів» (М.А. Панфілова)

Методика «Картки страхів» — це проєктивна діагностична методика, розроблена для роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Вона дозволяє виявити конкретні страхи, їхній зміст та інтенсивність. Основна ідея полягає в тому, щоб дати дитині можливість візуально виділити та класифікувати свої побоювання.

Повна інструкція до методики

Мета: Виявити та оцінити наявні страхи у дітей.

Матеріал:

1. Комплект карток із зображеннями різних об'єктів або ситуацій, що можуть викликати страх (наприклад, монстри, павук, лікар, темрява, самотність, собака, контрольна робота, конфлікт). Зазвичай, це чорно-білі, схематичні малюнки.
2. Дві порожні картки: одна з усміхненим обличчям ("Хороша/Нестрашна"), інша з сумним або наляканим ("Погана/Страшна").
3. Коробочка або два контейнери для сортування карток.

Хід проведення:

1. Вступна бесіда: Психолог встановлює контакт з дитиною, пояснюючи, що це гра, і тут немає правильних чи неправильних відповідей. "Сьогодні ми пограємо в гру. Я показуватиму тобі різні малюнки. Одні малюнки можуть бути тобі неприємними чи страшними, а інші — зовсім нестрашними."
  2. Основна інструкція: "Подивися на ці дві картки. Ось ця (показати картку з усмішкою) — для хороших, зовсім нестрашних малюнків. А ось ця (показати картку з сумним обличчям) — для страшних малюнків. Я показуватиму тобі картки одну за одною, а ти будеш вирішувати, куди її покласти: у 'страшну' купку чи в 'нестрашну'. Якщо ти відчуваєш переляк або тривожність, коли бачиш малюнок, клади його в 'страшну' купку."
- Психолог показує картки по черзі. Важливо не впливати на вибір дитини та не давати жодних підказок.

3. Бесіда після сортування: Після того, як дитина розклала всі картки, психолог повертається до "страшної" купки. "Давай подивимося, які малюнки опинилися тут. Розкажи мені, чому ти їх поклав сюди? Що саме тебе в них лякає?"

Залежно від відповідей дитини, психолог може задавати уточнюючі питання, щоб зрозуміти інтенсивність страху (наприклад, "Наскільки сильно ти боїшся цього?").

4. Символічне подолання: У кінці заняття можна запропонувати дитині "подолати" страхи, наприклад, "заховати" їх у скриньку або символічно "знищити" малюнки. Ця частина методики має терапевтичний ефект, допомагаючи дитині відчувати контроль над своїми емоціями.

Інтерпретація результатів:

- Кількість карток у "страшній" купці: Чим більше карток, тим вищий загальний рівень тривожності.
- Зміст страхів: Аналіз конкретних зображень дозволяє виявити, які побоювання домінують у дитини (соціальні, природні, фантастичні).
- Особливості реакції: Звертається увага на невербальні прояви дитини під час сортування (напруга, нервозність).

## ДОДАТОК Д

**Проективна методика «Дерево з обличчям»**

Методика «Дерево з обличчям», розроблена Рене Коханом, є проективним інструментом, що дозволяє психологу оцінити емоційний стан, соціальну адаптацію та рівень тривожності дитини. Цей метод заснований на тому, що дитина несвідомо проєктує свій внутрішній стан на нейтральний об'єкт — дерево, а її вибір листя-обличчя відображає її ставлення до себе та оточення.

**Інструкція до методики**

Мета: Діагностика емоційного стану, визначення рівня тривожності, дослідження особливостей соціальної взаємодії.

**Матеріал:**

- Аркуш паперу з контуром дерева (стовбур і гілки без листя).
- На окремому аркуші або картках — зображення листя, на кожному з яких намальовано обличчя з різними емоціями (радість, смуток, злість, здивування, страх).
- Клей або двосторонній скотч.

**Хід проведення:**

1. Вступна бесіда: Психолог пропонує дитині пограти в гру. "Уяви, що це дерево. Воно особливе, тому що на ньому росте незвичайне листя — листя-обличчя. У кожного листка свій настрій. Подивися на них."
2. Основна інструкція: "Твоє завдання — вибрати з цих листків ті, які тобі подобаються, і наклеїти їх на дерево так, як ти хочеш. При цьому подумай, на якій гілочці яке листя має рости."
3. Додаткові питання: Після того, як дитина завершила завдання, психолог може задати питання для уточнення:
  - "Чиє обличчя найбільше схоже на твоє?"
  - "Яке обличчя тобі подобається найбільше, а яке — найменше?"
  - "Хто з обличчям, що тобі не подобається, міг би бути твоїм другом?"
  - "Чи є на дереві самотні обличчя? Де вони?"

### Аналіз та інтерпретація

- Кількість і тип обраних облич: Вибір більшої кількості "сумних" або "злих" облич може вказувати на підвищену тривожність або внутрішні конфлікти.
- Розташування облич: Розташування облич на краю гілок може свідчити про відчуття ізоляції або побоювання бути відкинутим. Центральне розташування — про хорошу соціальну адаптацію.
- Розміщення "свого" обличчя: Місце, куди дитина помістила листок, який вважає "своїм", відображає її самооцінку та сприйняття свого місця у суспільстві.
- Коментарі дитини: Коментарі під час роботи дають додаткову інформацію про її емоційний стан.

## ДОДАТОК Е

### Корекційно-розвивальна програма «Подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арттерапії» (моя авторська)

#### Актуальність теми

У сучасному світі молодші школярі часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, що може призводити до страхів та тривожності. Ці емоційні стани негативно впливають на успішність у навчанні, соціальну адаптацію, розвиток особистості та загальний емоційний фон дитини. Поведінкові прояви, такі як агресія, замкнутість, порушення сну, часто є наслідком невисловлених побоювань та жахів. Використання арттерапії дозволяє м'яко та безпечно працювати з цими станами, оскільки діти можуть виразити свої почуття невербально, через уяву та творчість, що особливо важливо для молодшого віку, коли вербалізація емоцій ще ускладнена.

#### Вступ

Програма розроблена для корекції та профілактики страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку (6-10 років). Вона спрямована на розвиток стресостійкості та навичок керування емоційним станом через інтеграцію психологічних знань та арттерапевтичних технік.

#### Мета програми:

Сприяти емоційному благополуччю, зниженню рівня страхів та тривожності, а також формуванню навичок саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку за допомогою засобів арттерапії.

#### Завдання:

- Діагностувати та виявити основні страхи та побоювання у дітей.
- Навчити дітей розрізняти та вербалізувати свої емоції (страх, радість, смуток).
- Розвивати уявні способи керування емоційним станом.
- Формувати навички релаксації та саморегуляції.
- Створити умови для безпечного вираження страху та жаху.

- Підвищити рівень самооцінки та впевненості у собі.

### **Теоретичні основи та науково-методичне обґрунтування:**

Програма ґрунтується на концепціях арттерапії (К. Юнг, М. Наумбург), гуманістичної психології (К. Роджерс) та когнітивно-поведінкового підходу. Вона враховує вікові особливості молодших школярів, а саме: провідну роль гри, емоційну сприйнятливість, розвиток символічного мислення та уяви. Використання арттерапії дозволяє обійти психологічний захист і забезпечити доступ до глибинних емоцій, що є основою для їх подальшого опрацювання.

Форма роботи: Групові заняття (6-8 дітей).

Діагностичні методики:

- На початку програми:
  - Проективна методика «Малюнок неіснуючої тварини» (М.З. Друкаревич): Допомагає виявити рівень тривожності та наявність внутрішніх конфліктів.
  - Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен): Виявляє наявність тривожності у дитини щодо різних життєвих ситуацій.
  - Опитувальник «Школа страхів» (І.П. Ільїн): Допомагає визначити конкретні об'єкти і ситуації, що викликають страх.
- Наприкінці програми:
  - Повторне проведення тих самих методик для порівняння результатів.
  - Проективна методика «Дерево з обличчями» (Р. Кохан): Дозволяє оцінити емоційний стан дитини та її місце в групі.

Структура та зміст програми (8 занять)

Основні методи та технології: Малювання, ліплення, аплікація, казкотерапія, ігротерапія, музикотерапія, техніки релаксації.

Тривалість заняття: 45-60 хвилин.

### **Заняття 1: «Знайомство з моїми емоціями»**

**Мета:** Встановити контакт, навчити розпізнавати та називати емоції.

**Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв): Кожен називає своє ім'я та показує емоцію, яка панує "тут і зараз".
- Гра «Емоційний термометр» (10 хв): Діти показують на плакаті, наскільки "тепла" чи "холодна" їхня емоція.
- Малювання «Моя емоція сьогодні» (15 хв): Дитина вільно малює свою емоцію.
- Обговорення (10 хв): Кожен розповідає про свій малюнок.
- Вправа «Мій світ у фарбах» (5 хв): Розфарбовування малюнків іншими кольорами.

Матеріали: Ватман, фарби, пензлі, фломастери, кольорові олівці.

Питання для рефлексії: Що ти відчуваєш? Чи легко було малювати емоцію? Що нового ти дізнався про свої почуття?

**Заняття 2: «Мій страх і його ім'я»**

**Мета:** Актуалізувати та візуалізувати страхи, почати їх опрацювання.

**Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Вправа «Намалюй свій страх» (20 хв): Діти малюють свій найбільший страх у вигляді монстра чи істоти.
- «Розмова зі страхом» (10 хв): Діти дають ім'я своєму страху, розповідають про нього.
- «Зменшення страху» (10 хв): Діти можуть розмалювати, змінити, "одягнути" свій страх у смішне вбрання.

Матеріали: Папір, фарби, пензлі, пластилін.

Питання для рефлексії: Як виглядає твій страх? Якого він кольору? Чи змінився він після того, як ти його намалював?

**Заняття 3: «Де живе мій страх?»**

**Мета:** Дослідити фізичні прояви страху та знайти способи керування емоційним станом.

**Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Вправа «Скульптура мого страху» (20 хв): Діти ліплять свій страх з пластиліну, потім змінюють його.
- Гра «Дзеркало страхів» (10 хв): В парах діти відтворюють міміку, що викликає переляк, а потім роблять смішну гримасу.
- Вправа «Музичний чарівник» (5 хв): Під музику діти створюють малюнки.

Матеріали: Пластилін, глина, музичні інструменти.

Питання для рефлексії: Що ти відчував, коли ліпив свій страх? Що ти відчував, коли змінював його?

**Заняття 4: «Сила моєї уяви»**

**Мета:** Активізувати уяву як ресурс для подолання страхів.

**Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Казкотерапія «Казка про сміливого героя» (15 хв): Терапевт розповідає казку, де герой долає свій страх за допомогою уяви.
- Створення колажу «Мій сміливий світ» (20 хв): Діти створюють колажі, де вони зображують, що допомагає їм бути сміливими.
- Обговорення (5 хв):

Матеріали: Журнали, ножиці, клей, ватман.

Питання для рефлексії: Що допомогло герою подолати страх? Що допомагає тобі бути сміливим?

**Заняття 5: «Вправи для тіла»**

**Мета:** Навчити фізичним способам керування емоційним станом.

**Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Вправа «Звільнення від напруги» (10 хв): Діти напружують, а потім розслаблюють різні частини тіла.
- Малювання «Моя безпечна гавань» (15 хв): Діти малюють місце, де вони відчуваються в безпеці.
- Вправа «Дихальний поїзд» (10 хв): Діти вчаться глибоко дихати, щоб заспокоїтися.

Матеріали: Папір, фарби, пледи/килимки.

Питання для рефлексії: Як змінилося твоє тіло після вправ? Як відчувається твоя безпечна гавань?

### **Заняття 6: «Мої внутрішні сили»**

**Мета:** Розвинути почуття впевненості та самооцінку.

#### **Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Вправа «Я можу!» (15 хв): Діти згадують та малюють свої досягнення.
- Створення мандали «Моя сила» (20 хв): Кожна дитина створює власну мандалу, яка символізує її внутрішню силу.
- Обговорення (5 хв):

Матеріали: Кольорові олівці, фломастери, папір для мандал.

Питання для рефлексії: Які твої сильні сторони? Як ти відчуваєшся, коли думаєш про свої досягнення?

### **Заняття 7: «Керування тривогою»**

**Мета:** Сформувати навички роботи з тривожністю.

#### **Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).

- Вправа «Хмара моїх тривог» (15 хв): Діти пишуть або малюють на невеликих папірцях свої тривоги, потім прикріплюють їх до плакату-хмари.
- «Запустити хмару» (15 хв): Діти вдихають, а потім видихають, ніби відпускають свої тривоги.
- Вправа «Чарівний мішок» (5 хв):

Матеріали: Папірці, фломастери, ватман у формі хмари.

Питання для рефлексії: Що ти відчуваєш, коли відпускаєш тривогу? Чи є тривога, яку ти можеш контролювати?

### **Заняття 8: «Прощання зі страхом»**

**Мета:** Символічно завершити роботу зі страхами та закріпити отримані навички.

#### **Вправи та хід роботи:**

- Привітання (5 хв).
- Вправа «Знищення страху» (20 хв): Діти повертаються до своїх малюнків страхів із заняття 2, символічно знищують їх (рвуть, ріжуть, засипають піском).
- Вправа «Подарунок сміливості» (15 хв): Діти малюють символ сміливості та дарують його собі.
- Прощання (5 хв):

Матеріали: Малюнки з заняття 2, ножиці, пісок, чистий папір, фарби.

Питання для рефлексії: Як ти себе відчуваєш зараз? Що ти візьмеш з собою після цих занять?

#### **Визначення ефективності програми:**

Ефективність програми оцінюється за допомогою:

- Діагностики до та після програми: Порівняння результатів проєктивних методик та анкет дозволить об'єктивно оцінити динаміку змін.

- **Спостереження:** Спостереження за поведінковими змінами, рівнем тривожності та соціальною взаємодією дітей на заняттях.
- **Аналіз продуктів творчої діяльності:** Оцінка динаміки в малюнках, змінах кольорової гами, наявності/відсутності агресивних або тривожних символів.
- **Бесіди з дітьми та батьками:** Збір суб'єктивних вражень про зміни в емоційному стані та поведінці дитини.

**Рекомендації батькам (тим, хто їх заміняє) щодо зниження тривожності і страхів:**

- **Слухайте та приймайте:** Не знецінюйте страхи дитини ("Це дурниці!"), а дайте їй зрозуміти, що ви її чуєте і приймаєте її почуття.
- **Говоріть про емоції:** Називайте свої емоції та допомагайте дитині називати її власні ("Я бачу, що ти засмучений").
- **Грайте у «страшні» ігри:** Використовуйте ігри, щоб «переграти» страх (наприклад, грати в лікаря, щоб подолати страх перед уколами).
- **Створіть ритуали:** Впровадьте вечірні ритуали, які допомагають дитині почуватися в безпеці (казка на ніч, обійми, нічник).
- **Обмежте стресові фактори:** Захистіть дитину від перегляду «страшного» контенту та уникайте сварок при ній.
- **Будьте прикладом:** Демонструйте власну стресостійкість і позитивне ставлення до життя.
- **Шукайте допомогу:** Не бійтеся звернутися до фахівця, якщо страхи та тривожність дитини тривалий час не проходять.



## Звіт подібності

### Метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Забара Ю.П.\_магістерська робота**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**Забара Ю.П.Олександр Непша**

підрозділ

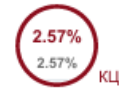
**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

### Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**8286**  
Кількість слів



**63002**  
Кількість символів