

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 «**Особливості корекції тривожності у молодших школярів
засобами арттерапії**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М314-ф
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Кириєнко Олена Олександрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Шевченко С.В.

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

Запоріжжя — 2025 року

АНОТАЦІЯ

Кириєнко О.О. Особливості корекції тривожності у молодших школярів засобами арттерапії

У сучасних умовах соціальної нестабільності, військових дій, інформаційного перевантаження та зростання психоемоційного напруження проблема дитячої тривожності набуває особливої актуальності. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом формування емоційної сфери, самооцінки, соціальної адаптації, тому саме в цей період важливо своєчасно виявляти та коригувати прояви тривожності, щоб запобігти подальшим психологічним деформаціям особистості. У зв'язку з цим актуальним стає пошук ефективних психокорекційних засобів, серед яких значне місце посідає арттерапія.

Метою магістерської роботи є теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка програми корекції тривожності у молодших школярів засобами арттерапії.

Об'єктом дослідження є тривожність молодших школярів як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії.

Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз науково-психологічної літератури, спостереження, бесіда, анкетування, а також психодіагностичні методики (наприклад, «малюнок неіснуючої тварини» та інші). Корекційна частина дослідження базувалася на програмі занять з мандалотерапії, розроблених автором, що включала серію занять із розмальовування мандал, створення власних символічних композицій, обговорення емоційного стану, тілесно-орієнтовані та майндфулнес-практики.

Мандалотерапія, як специфічний напрям арттерапії, базується на роботі з колом як архетипним символом цілісності (за К. Г. Юнгом) і сприяє

відновленню внутрішньої рівноваги, концентрації уваги та зниженню рівня тривожності.

Емпірична частина дослідження проводилася на базі закладу загальної середньої освіти, у ній взяли участь 43 учні 1–4 класів. На діагностичному етапі було виявлено значний відсоток дітей із підвищеним рівнем особистісної та шкільної тривожності. Після реалізації корекційної програми мандалотерапії спостерігалось помітне покращення емоційного стану учнів, підвищення рівня саморегуляції, довіри до себе, розвиток здатності до усвідомлення та вираження власних почуттів.

Наукова новизна роботи полягає у створенні та апробації авторської програми мандалотерапії, адаптованої до вікових особливостей молодших школярів, спрямованої на зниження рівня тривожності. Також уперше здійснено комплексне дослідження зв'язку між рівнем тривожності та особливостями образотворчої діяльності дітей у процесі арттерапевтичного впливу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання розробленої програми педагогами, практичними психологами, арттерапевтами та соціальними працівниками для профілактики та корекції емоційних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Матеріали дослідження можуть бути використані в системі психологічної підтримки школярів, у програмах розвитку емоційного інтелекту та під час адаптаційного періоду першокласників.

Таким чином, результати магістерської роботи підтвердили ефективність арттерапевтичного підходу в подоланні дитячої тривожності, довели, що мандалотерапія є потужним інструментом самовираження, стабілізації емоційного стану та розвитку гармонійної особистості молодшого школяра. Застосування творчих засобів у психологічній практиці сприяє не лише зниженню тривожності, а й загальному покращенню психоемоційного клімату дитячого колективу, формуванню позитивної самооцінки, відчуття безпеки та внутрішньої опори.

Ключові слова: арттерапія, мандалотерапія, тривожність у школярів, ізотерапія.

ANNOTATION

Kyryienko O.O. Features of Anxiety Correction in Primary School Children by Means of Art Therapy

In the context of social instability, military conflict, and increasing psycho-emotional tension, the issue of childhood anxiety becomes especially relevant. Primary school age is a sensitive period for emotional and social development; therefore, timely diagnosis and correction of anxiety are crucial for maintaining psychological well-being.

The purpose of the study is to theoretically substantiate, develop, and experimentally verify a program for correcting anxiety in primary school children through art therapy, particularly using mandala therapy. The research employed theoretical analysis, observation, interviews, questionnaires, and psychodiagnostic techniques such as the “Drawing of a Nonexistent Animal.”

Mandala therapy, as a specific branch of art therapy, is based on working with the circle as an archetypal symbol of wholeness (according to C. G. Jung) and contributes to the restoration of inner balance, increased concentration, and reduction of anxiety levels.

The author’s correctional program included mandala coloring, symbolic compositions, mindfulness, and body-oriented practices. Mandala therapy, based on the archetypal symbol of wholeness (C. G. Jung), promotes emotional balance, concentration, and reduction of anxiety.

The empirical study involved 43 students in grades 1–4. After the implementation of the mandala therapy program, a significant improvement was observed in children’s emotional state, self-regulation, self-trust, and ability to express feelings.

The scientific novelty lies in creating and testing an original mandala therapy program adapted to the psychological characteristics of primary school children. The practical significance consists in its applicability for teachers, psychologists, and art therapists in preventing and correcting emotional disorders.

The results confirm the effectiveness of art therapy as a means of reducing anxiety and fostering emotional stability and personal harmony in children.

Keywords: art therapy, mandala therapy, anxiety in schoolchildren, isotherapy.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Особливості корекції тривожності у молодших школярів засобами арттерапії»

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

Кириєнко Олени Олександрівни

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

Актуальність дослідження

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та інформаційного перевантаження спостерігається зростання рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку. Цей період є сенситивним для формування емоційної сфери, самооцінки та навичок соціальної взаємодії. Несвоєчасне подолання тривожності може призвести до емоційних розладів, труднощів у навчанні та соціальній дезадаптації. Саме тому актуальним постає пошук ефективних психокорекційних методів, серед яких особливе місце займає арттерапія як м'який, природний і безпечний спосіб впливу на емоційний стан дитини.

Проблематика роботи полягає у необхідності розроблення та апробації ефективної програми корекції тривожності у молодших школярів засобами арттерапії, з урахуванням вікових, емоційних та когнітивних особливостей дітей.

Об'єкт дослідження: тривожність молодших школярів як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми корекції тривожності у молодших школярів за допомогою арттерапії.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми дитячої тривожності та сучасних підходів до її корекції.
2. Вивчити психологічні особливості проявів тривожності у молодших школярів.
3. Розробити й упровадити арттерапевтичну програму (з елементами мандалотерапії) для корекції тривожності.
4. Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованої програми та проаналізувати результати.

Методи дослідження:

Використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз наукової літератури, спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичні методики («Малюнок неіснуючої тварини»), а також методи кількісної та якісної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження:

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти, у ньому взяли участь **43 учні 1–4 класів**.

Результати дослідження:

На етапі первинної діагностики виявлено високий рівень шкільної та особистісної тривожності серед дітей. Після реалізації програми мандалотерапії спостерігалось зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану, розвиток саморегуляції, впевненості у собі та здатності до усвідомлення власних почуттів.

Аналіз результатів показав, що використання мандалотерапії, як методу арттерапії, сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, формуванню почуття безпеки та гармонізації особистісного розвитку дітей.

Наукова новизна:

Уперше розроблено й апробовано авторську програму корекції тривожності у молодших школярів засобами мандалотерапії, адаптовану до їхніх вікових особливостей. Встановлено позитивний вплив арттерапевтичного

підходу на зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стабільності дітей.

Практичне значення: розроблена програма може бути використана педагогами, практичними психологами, арттерапевтами для профілактики й корекції емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, а також у програмах розвитку емоційного інтелекту та в роботі адаптаційних груп першокласників.

Висновки:

Отримані результати підтверджують ефективність арттерапевтичного підходу у зниженні рівня тривожності у молодших школярів. Мандалотерапія виступає потужним засобом самовираження, емоційного розвантаження та формування позитивної самооцінки. Її використання у шкільній практиці сприяє покращенню психоемоційного клімату, розвитку гармонійної особистості та створенню умов для психологічного благополуччя дітей.

Рік виконання дипломної роботи – 2025 р.

Місце виконання – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ.....	6
1.1. Тривожність: поняття, причини та прояви у дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у молодшого шкільного віку.....	11
1.3. Арт-терапія як метод зниження тривожності у дітей.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	32
2.1. Опис методології дослідження тривожності школярів.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	41
РОЗДІЛ 3. АВТОРСЬКА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ (МАНДАЛОТЕРАПІЯ).....	46
3.1. Опис програми корекції.....	46
3.2. Рекомендації для психологів та педагогів щодо використання арт- терапії у роботі з дітьми.....	55
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Тривожність – одна з найпоширеніших емоційних проблем нашого часу, яка не обійшла дітей також. У зв'язку з цим, у багатьох дітей можуть виникати хвилювання - ознаки тривоги, які впливають не тільки на емоційний стан, а також на впевненість у собі і успішність у навчанні. Ці ознаки можуть бути яскраво вираженими в поведінці дитини, а можуть бути майже непомітними, але не менш впливовими на емоційний стан дитини [1].

Актуальність дослідження обумовлена реаліями сьогодення, у якому суспільство постійно стикається зі змінами, нестабільністю та невизначеністю через воєнний стан в країні. Ці соціальні, економічні та культурні трансформації суттєво впливають на психологічний стан як дорослих, так і дітей. Особливо вразливими до впливу зовнішніх стресогенних факторів є діти молодшого шкільного віку, психіка яких ще формується та потребує стабільного, безпечного середовища.

У цьому контексті **тривожність у дітей** набуває характеру серйозної психологічної проблеми, що потребує глибокого вивчення. Зростаюча кількість випадків дитячої тривожності свідчить про необхідність своєчасної діагностики, розуміння причин цього явища та пошуку ефективних методів корекції. Саме тому дослідження тривожності у молодших школярів є надзвичайно важливим і відповідає актуальним запитам сучасної педагогіки, психології та практичної психотерапії [7].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на сьогоднішній день, тривожні розлади є найпоширенішими психічними порушеннями серед дітей і підлітків. Згідно з різними дослідженнями, від 5% до 30% учнів шкільного віку мають ознаки тривожності [52]. Такий стан може негативно впливати на загальний розвиток дитини, призводити до зниження навчальних досягнень, утруднень у соціальній адаптації, а також до емоційної нестабільності.

Аналіз проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку має велике значення, оскільки сприяє формуванню більш ефективних підходів до

діагностики та психокорекційної роботи з дітьми, які потребують психологічної підтримки.[7] Разом з тим, складність вивчення цього явища обумовлена різними трактуваннями самого поняття «тривожність» та багатоманітням чинників, що впливають на її розвиток.

Метою дослідження є емпіричне та теоретичне дослідження особливостей тривожності молодших школярів, та її корекція засобами арттерапії.

Об'єкт дослідження: тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: арттерапія як засіб корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: Молодший шкільний вік - критичний етап для формування емоційної сфери дитини і рівень тривожності у дітей цього віку може підвищуватися внаслідок адаптації до навчального процесу, вимог шкільного середовища та соціальної взаємодії з однолітками. Вважається, що застосування арт-терапевтичних методів, які сприяють емоційному розвантаженню та самовираженню, може суттєво знизити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку [3]. Припускаємо, що після реалізації корекційної програми з використанням арттерапії спостерігатиметься значне зниження загального рівня тривожності у дітей, а також покращення їх емоційного стану та соціальної взаємодії в шкільному колективі.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні методи** включають аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація наукових даних щодо тривожності у дітей.

2. **Емпіричні методи** включають спостереження, тест, експеримент; для визначення рівня тривожності у конкретних життєвих ситуаціях застосовувалася методика «Неіснуюча тварина»; Розроблені ескізи мандал, спеціально для молодшого шкільного віку з урахуванням можливостей застосування у школі.

3. Для обробки результатів статистичної обробки даних, зокрема: використовувалися методи:

-описова статистика для підрахунку відсотків дітей з різними рівнями тривожності;

-спостереження за поведінкою дітей до проведення методики з арттерапії – (мандалотерапії) та після неї.

Базою цього дослідження виступила гімназія №49 м. Дніпро. Вибіркову сукупність склали 43 учні 2-4 класів цієї гімназії.

Практичне значення одержаних результатів показало можливості впровадження арт-терапевтичних технік для корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані у шкільній психологічній службі, а також педагогами для зниження рівня тривожності учнів в освітньому процесі. Крім того, одержані дані можуть бути використані для створення індивідуальних корекційних програм, спрямованих на профілактику тривожності у дітей зазначеного віку з застосуванням методів арттерапії, зокрема мандалотерапії.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.

1.1. Тривожність: поняття, причини та прояви у дітей молодшого шкільного віку.

Тривожність є одним із найпоширеніших психоемоційних станів, з яким людина може стикатися упродовж життя. Її прояви варіюються від легкого внутрішнього напруження до серйозних психічних розладів, що потребують медичної або психотерапевтичної допомоги. В умовах сучасного світу, де стресові фактори та невизначеність стали буденністю, надзвичайно важливо розуміти сутність і механізми виникнення тривожності.[37]

Потребує дослідження питання, чому одні люди виявляють схильність до хронічної тривожності, тоді як інші демонструють здатність ефективно справлятися з труднощами. Це вимагає вивчення індивідуальних та ситуаційних чинників, які впливають на формування та прояв тривожного стану. Адже ці чинники можуть значно різнитися залежно від життєвого досвіду, особистісних характеристик та соціального середовища, внутрішнього стану самої людини.

Перед тим як розглядати феномен тривожності детальніше, доцільно **розмежувати поняття «тривожність» і «тривога»**, які хоч і пов'язані між собою, мають суттєві відмінності.[65]

Тривожність розглядається як загальний психофізіологічний стан підвищеної настороженості, що супроводжується зростанням сенсорної чутливості та м'язового напруження у відповідь на потенційну небезпеку. Вона відображає схильність особистості до переживання тривоги, має стабільний характер і свідчить про низький поріг реакції на загрозові стимули.

Тривога, у свою чергу, є емоційною реакцією, що виникає в умовах невизначеної загрози або очікування несприятливих подій. Вона менш конкретна, ніж страх, та має дифузний характер. Часто тривога супроводжується

внутрішніми сумнівами, передчуттями можливих невдач — зокрема у сфері соціальних взаємодій, і може бути викликана навіть неусвідомленими джерелами напруження.[14]

Тривога зазвичай є короткочасною адаптивною реакцією організму на конкретну стресову ситуацію — наприклад, перед важливою подією чи іспитом. Вона може мобілізувати внутрішні ресурси, сприяти зосередженню та підвищенню відповідальності.

Натомість **тривожність** має більш тривалий, а подекуди й хронічний характер, виникає без чіткої зовнішньої причини або як реакція на незначні подразники. Такий стан часто супроводжується відчуттям постійного напруження, внутрішнього неспокою, очікування загрози, що значно ускладнює повсякденне функціонування, впливає на ефективність діяльності, якість соціального життя та загальний психоемоційний добробут особистості.

Поняття тривожності

Тривожність є складним психоемоційним станом, який проявляється у підвищеній схильності до переживання страху, хвилювання та невпевненості в ситуаціях, що не несуть реальної загрози. У психологічній літературі тривожність розглядається як стійка властивість особистості (рисова тривожність) або як тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривожність)

З точки зору психофізіології, тривожність пов'язана з підвищеною активністю лімбічної системи мозку, яка відповідає за емоційне реагування. Тривожність може виникати, коли несвідомі бажання чи страхи вступають у конфлікт зі свідомими думками, що призводить до емоційного дискомфорту

З .Фройд виділив три рівні тривожності:

1. Реалістична тривожність - страх перед реальними загрозами, такими як небезпечні ситуації.

2. Невротична тривожність - страх втрати контролю над імпульсами Ід, що може призвести до негативних наслідків.

3. Моральна тривожність - страх перед порушенням моральних принципів, що викликає почуття провини.

Отже, З. Фройд вважав, що тривожність є важливим механізмом психіки, який допомагає людині уникати усвідомлення своїх небажаних імпульсів і знаходити прийнятні способи їх задоволення. Він вказував, що тривожність може проявлятися у фантазіях, які відображають минулі переживання, пов'язані з відчуттям безпорадності. [66] Однією з основних ситуацій, що сприяє утворенню тривожності, є травма народження, яка слугує прообразом для інших стресових ситуацій у житті.

Ідеї З. Фрейда щодо природи тривожності стали основою для подальших психоаналітичних досліджень, зокрема робіт його доньки — Анни Фройд. Вона не лише перейняла ключові концепції батька, а й розвинула їх, зробивши акцент на захисних механізмах Его, які дозволяють особистості справлятися з тривожністю. У своїх працях А. Фройд виокремила дев'ять основних форм психологічного захисту, що активуються у відповідь на внутрішній конфлікт чи загрозу:

Проекція — приписування власних небажаних емоцій іншим людям, тобто переконання, що саме вони переживають подібні почуття.

Раціоналізація — створення правдоподібних, але хибних пояснень для виправдання своєї поведінки або емоцій, щоб уникнути справжніх причин.

Формування реакції — демонстрація поведінки, протилежної до справжніх почуттів, з метою їх замаскувати.

Регресія — повернення до більш ранніх, дитячих моделей поведінки під впливом стресу.

Витіснення — витіснення небажаних думок і переживань у підсвідомість.

Сублімація — перетворення соціально неприйнятних імпульсів у конструктивну або прийнятну активність.

Заперечення — свідомо або несвідомо відмова визнавати неприємні факти чи реальність, яка викликає тривогу.

Ідентифікація — ототожнення себе з іншою людиною або групою з метою зменшити почуття загрози чи непевності.

Інтелектуалізація — надмірне використання логіки й абстрактного мислення для уникнення емоційного опрацювання подій.

Таким чином, А. Фройд зробила значний внесок у розуміння механізмів психологічного захисту, які відіграють ключову роль у зниженні тривожності та збереженні психічної рівноваги особистості.[65]

Подальший розвиток уявлень про природу тривоги відбувався в межах неофройдистських психоаналітичних шкіл, що відступали від класичної концепції З. Фрейда та надавали більшого значення соціальному й культурному контексту.

Так, у працях Карен Хорні, Еріха Фромма та Гаррі Стек Саллівана простежується розширене бачення тривоги як феномену, що виникає не лише внаслідок фрустрації базових інстинктів, а й як наслідок міжособистісних і культурних факторів. На думку Е. Фромма, потреби особистості формуються у відповідь на соціальні умови, і тривожність виникає тоді, коли фрустрація цих потреб загрожує значущим життєвим цінностям або стосункам.

К. Хорні вважала, що тривожність передуює появі інстинктивних імпульсів, а не є наслідком їх фрустрації. На її думку, інстинкти перетворюються на «потяги» лише під впливом тривоги. Вона чітко розмежовувала поняття «страх» і «тривожність»: страх — це відповідь на конкретну загрозу, а тривожність має більш невизначений, розпорошений характер і супроводжується почуттям безпорадності.

Крім того, К. Хорні підкреслювала, що базова тривога формується ще в дитинстві, у результаті порушених стосунків із важливими дорослими (зокрема, з батьками). Такий стан виникає на тлі внутрішнього конфлікту між залежністю

від значущих дорослих і ворожістю до них, яка зумовлена болісним досвідом. У подальшому саме ця базова тривожність лежить в основі розвитку невротичних захисних стратегій, які дитина використовує для емоційного самозахисту.

Серед дослідників, що зробили значний внесок у розуміння тривожності як феномену, варто згадати Г. Саллівана. Він розглядав тривожність у контексті міжособистісних взаємин, підкреслюючи, що особистість формується через взаємодію з важливими іншими, а сама тривожність - є реакцією на страх несхвалення. Згідно з його підходом, ключову роль у цьому відіграє емоційна підтримка з боку матері, яка формує базове відчуття безпеки у дитини. Тривожність тоді виникає як загроза розриву значущих стосунків, що може обмежувати свідомість і спонукати до уникнення поведінки, яка може викликати осуд. Якщо дитина не здатна впоратись із тривожністю, це може призвести до психосоматичних чи невротичних проявів.

Г. Салліван продовжив розвиток уявлень про тривожність, акцентуючи увагу на її міжособистісній природі. На його думку, формування особистості нерозривно пов'язане з досвідом взаємодії з важливими іншими, а тривожність виникає як результат загрози розладу цих стосунків. Основним джерелом тривожних переживань, згідно з його концепцією, є страх перед осудом або несхваленням, з боку значущих людей, зокрема батьків.

Особливу роль Салліван відводить материнській емоційній підтримці, яка формує у дитини базове відчуття безпеки. Коли ця підтримка є недостатньою або непослідовною, виникає глибоке внутрішнє відчуття загрози. Тривожність у цьому випадку сприймається не як реакція на зовнішні події, а як сигнал про порушення емоційно значущих зв'язків, які мають критичне значення для дитини.

Г. Салліван також звертає увагу на те, що тривожність звужує сферу усвідомлення, обмежуючи здатність особистості діяти вільно. Людина починає уникати поведінки, яка, на її думку, може викликати несхвалення оточення.

Якщо тривожний стан не знаходить виходу і не усвідомлюється, це може перерости у психосоматичні або поведінкові симптоми.

У цілому, Салліван розглядає емоційне благополуччя як функцію рівня самосвідомості. Зменшення тривожності, на його думку, є важливою умовою особистісного зростання, адже дозволяє розширити межі свідомого досвіду і зробити поведінку більш гнучкою та адаптивною.

Іншим важливим підходом є концепція А. Адлера, який хоча і не розробив системної теорії тривожності, але розглядав її як похідну від почуття неповноцінності. Згідно з Адлером, кожна людина від народження переживає біологічну і соціальну неповноцінність, що викликає тривогу та прагнення до компенсації. Це відчуття особливо загострюється в умовах порівняння з іншими. Адлер вважав, що тривожність блокує активність особистості, посилює уникнення відповідальності та може слугувати засобом впливу на оточення, хоча справжня її природа пов'язана з внутрішнім відчаєм. На його думку, соціальні зв'язки є основним чинником подолання тривожності: підтримка й прийняття з боку значущих людей допомагає формувати впевненість і знижує тривожність.

Отже, тривожність розглядається як складне інтегративне явище, що має біологічні, емоційні та соціальні корені. Люди з високим рівнем тривожності зазвичай характеризуються емоційною нестабільністю, невпевненістю в собі, схильністю перебільшувати труднощі, що може свідчити про несприятливі умови психічного розвитку або вплив травмуючих подій. Натомість особи з низьким рівнем тривожності демонструють вищу емоційну стійкість і впевненість, але можуть бути менш гнучкими в адаптації до нових викликів.[14]

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік (6-10 років) є важливим етапом психічного та особистісного розвитку дитини, оскільки саме в цей період відбувається активна

соціалізація, інтенсивне формування когнітивних процесів, розвиток емоційно-вольової сфери та становлення самосвідомості. Перехід від дошкільного до шкільного способу життя супроводжується адаптаційними труднощами, які можуть сприяти появі тривожності. Для глибокого розуміння феномену тривожності у молодших школярів необхідно розглянути основні психологічні особливості цього вікового періоду.(11)

Особливу увагу слід приділити дослідженню глибинних причин тривожних станів у молодших школярів, а також створенню методик діагностики й корекції, які будуть чутливими до індивідуальних особливостей дитини та відповідатимуть сучасним реаліям життя українського суспільства.(16)

Серед ефективних способів підтримки дітей у подоланні тривожності дедалі частіше застосовується арттерапія. Цей метод позитивно зарекомендував себе у роботі з молодшими школярами завдяки своїй природності та доступності для дитячого сприйняття. Залучаючи дитину до творчої діяльності — малювання, ліплення, музики, мандалотерапії, казкотерапії тощо — арттерапія відкриває можливість вираження внутрішнього світу без необхідності вербалізації складних переживань, або занурення знову в травмуючу ситуацію.[3]

Когнітивний розвиток молодших школярів

У молодшому шкільному віці відбувається перехід від наочно-дійового та наочно-образного мислення до словесно-логічного. Дитина починає оперувати поняттями, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, засвоювати логічні операції, проте її мислення ще залишається конкретним. З одного боку, це сприяє більшій структурованості знань, з іншого – може ускладнювати розуміння абстрактних понять, що іноді стає фактором тривожності у навчальній діяльності. Невідповідність між рівнем складності навчального матеріалу та когнітивними можливостями дитини може спричиняти почуття невпевненості та страх перед невдачами.

Емоційно-вольова сфера

Емоційний розвиток молодшого школяра відзначається підвищеною чутливістю до оцінки з боку значущих дорослих (батьків, вчителів) та однолітків. Прагнення відповідати очікуванням оточення є природною потребою цього віку, проте надмірна залежність від соціального схвалення може призводити до емоційного напруження та тривожності. Окрім того, у цьому віці ще недостатньо сформовані механізми емоційної саморегуляції, що може ускладнювати подолання стресових ситуацій.

Важливим аспектом розвитку є вольова регуляція поведінки. Дитина вчиться контролювати свої імпульси, діяти відповідно до правил і норм, формувати цілеспрямованість. Однак процес оволодіння вольовими навичками може супроводжуватися переживаннями невдач та розчарувань, які стають підґрунтям для розвитку тривожності, особливо у дітей з низьким рівнем впевненості в собі.

Особистісний розвиток і соціалізація

У молодшому шкільному віці важливу роль відіграє становлення самосвідомості. Дитина починає усвідомлювати свої здібності, характерні риси, соціальні ролі. В цей період особливо значущими стають соціальні взаємини: формуються нові контакти, вибудовується система міжособистісних відносин, розвиваються навички співпраці. Проте труднощі у спілкуванні, страх бути неприйнятним або висміяним можуть викликати емоційне напруження та сприяти виникненню тривожності.[19]

Вплив шкільного середовища на емоційний стан дитини

Навчальна діяльність у молодшому шкільному віці стає провідною, тому її організація значною мірою впливає на емоційний стан дитини. Позитивний мікроклімат у класі, доброзичливе ставлення вчителя, можливість вільного висловлення думок сприяють зниженню рівня тривожності. Водночас авторитарний стиль педагогічного спілкування, надмірна орієнтація на

досягнення, часті покарання або критика можуть формувати почуття невпевненості та страх перед шкільною діяльністю.

Таким чином, молодший шкільний вік є періодом активного розвитку когнітивної, емоційно-вольової та соціальної сфер, що створює сприятливі умови для особистісного становлення, але водночас містить потенційні ризики щодо формування тривожності. Усвідомлення цих особливостей є важливим для ефективної психолого-педагогічної підтримки дітей та створення комфортного освітнього середовища, яке сприятиме зниженню рівня тривожності у молодших школярів.[37]

Також слід враховувати, що в шкільному середовищі дитина стикається з новими вимогами та очікуваннями. Вона повинна засвоювати правила поведінки, демонструвати відповідальність за свої дії, досягати успіхів у навчанні. Високі очікування дорослих, конкуренція серед однолітків, відсутність достатньої підтримки можуть провокувати страх перед невдачею, що є одним із ключових чинників розвитку тривожності.

Для дітей молодшого шкільного віку характерне поступове формування механізмів регуляції емоцій. Однак недостатня розвиненість цих механізмів може спричиняти виражену тривожність у ситуаціях соціального взаємодії та навчальної діяльності. Важливо розрізнити тривожність і страх: страх є реакцією на конкретну загрозу, тоді як тривожність може мати невизначений характер і проявлятися навіть за відсутності об'єктивних причин. [29]

Причини тривожності у молодших школярів

Формування тривожності у дітей цього віку обумовлюється низкою психологічних, соціальних та фізіологічних чинників:

Індивідуально-психологічні особливості. Діти з низькою самооцінкою, підвищеною чутливістю та емоційною лабільністю більш схильні до переживань, пов'язаних із можливими невдачами [46].

Виховні фактори. Надмірна вимогливість батьків, часті порівняння з іншими дітьми, авторитарний стиль виховання або, навпаки, надмірна опіка можуть спричинити підвищений рівень тривожності у дитини [55].

Шкільні фактори. Високі академічні вимоги, конкуренція серед однолітків, критичне ставлення вчителя до помилок школяра можуть стати тригерами розвитку тривожності [34].

Соціальні взаємини. Проблеми у спілкуванні з однолітками, страх бути відкинутим або висміяним, нестача підтримки можуть викликати стресові переживання [12].

Фізіологічні особливості. Нестабільність нервової системи, високий рівень збудливості, соматичні захворювання можуть сприяти розвитку підвищеної тривожності у дітей [16].

Прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку

У молодшому шкільному віці, коли діти активно пізнають навколишній світ і взаємодіють із соціальним середовищем, їхні емоційні реакції на стресові ситуації часто виявляються надзвичайно інтенсивними. Це пояснює, чому діти можуть демонструвати підвищену тривожність навіть у тих випадках, які дорослі оцінюють як незначні.

Неокортекс, або так звана «мисленнева» частина мозку, що відповідає за раціональне мислення, планування та прийняття рішень, розвивається поступово і не є повністю сформованим у дітей молодшого шкільного віку. Внаслідок цього їхні емоційні реакції нерідко домінують над раціональною оцінкою подій.

У період від 4 до 7 років відбувається активне дозрівання правої півкулі, яка відповідає за емоційну сферу та цілісне сприйняття інформації. На цьому етапі діти починають краще усвідомлювати власні емоції, проте їхня здатність до логічного аналізу ситуацій залишається недостатньо розвинутою. Це зумовлює труднощі у прийнятті виважених рішень у стресових чи тривожних обставинах.

У віці 7–9 років більш активно розвивається ліва півкуля, що забезпечує логічне мислення, навчальну діяльність і соціальну поведінку. Однак, навіть на цьому етапі, емоційні реакції можуть переважати над раціональними, особливо у випадках сильного хвилювання або тривоги.

З огляду на це важливо, щоб дорослі — батьки та педагоги — усвідомлювали особливості емоційного розвитку дітей. У ситуаціях підвищеної тривожності дитина втрачає здатність ефективно застосовувати раціональні стратегії мислення й прийняття рішень. Тому першочерговим завданням дорослих є надання емоційної підтримки: спочатку слід допомогти дитині заспокоїтися та стабілізувати емоційний стан, і лише після цього переходити до навчання, аналізу ситуації чи корекції поведінки.[12]

Адаптація до шкільного середовища є складним і багатогранним процесом, значною мірою зумовленим рівнем підтримки з боку батьків та педагогів. Нездатність дитини пристосуватися до нових умов навчання може стати підґрунтям для розвитку явища початкової шкільної дезадаптації.

Емоційний розвиток молодших школярів відбувається як у процесі навчальної, так і ігрової діяльності. Емоційна сфера цього віку включає переживання, пов'язані з новими враженнями, відчуттям здивування, сумнівами та радістю пізнання, що становлять основу для формування пізнавальних інтересів учнів. У молодших школярів спостерігається висока чутливість до емоційних впливів. У цей період починає формуватися почуття власної гідності, що проявляється як у негативних реакціях на приниження, так і в позитивних емоціях, спричинених визнанням досягнень.

Часте використання негативних оцінок, зауважень або покарань може мати деструктивний вплив на ставлення дитини до навчання, знижувати її пізнавальну активність, сприяти розвитку лінощів та інших небажаних якостей. Внаслідок цього підвищується рівень тривожності, що ускладнює подальший процес адаптації.[33]

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивних змін в емоційній та соціальній сферах розвитку дитини. У цей час відбувається становлення індивідуальних особливостей, які безпосередньо впливають на рівень тривожності. Кожна дитина характеризується унікальними рисами та якостями, зокрема темпераментом, інтересами, здібностями, особливостями мислення, уяви, пам'яті, емоційної сфери та вольової регуляції [48]. Важливими чинниками є також життєвий досвід та рівень активності, що пояснює наявність індивідуальних відмінностей навіть у межах однієї вікової групи. Ці відмінності зумовлюються поєднанням природних задатків, умов життя та особливостей виховання.

Особливої уваги заслуговує період близько семи років, коли у дітей відбуваються суттєві зміни в самосвідомості, що може спричинити підвищення рівня тривожності. Так звана «криза семи років» є важливим етапом у розвитку, оскільки супроводжується формуванням внутрішнього життя та усвідомленням власних переживань.

На цьому етапі діти починають розмежовувати свої емоції, інколи приховуючи справжні почуття, що знижує їхню безпосередність у спілкуванні. Зміни у структурі самосвідомості сприяють формуванню нової внутрішньої позиції, яка визначає ставлення до себе, оточення та подій. Крім того, діти поступово усвідомлюють систему моральних норм і намагаються керуватися ними у своїй поведінці. Це, однак, може призводити до внутрішніх конфліктів, оскільки нові моральні уявлення не завжди узгоджуються з очікуваннями дорослих.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, у молодшому шкільному віці відбувається розвиток почуття соціальної та психологічної компетентності, що має безпосередній вплив на формування рівня тривожності. Діти поступово стають більш самостійними, однак ця самостійність нерідко поєднується із збереженням залежності від дорослих. Така подвійність може спричинити додатковий стрес,

оскільки школярі прагнуть відповідати новим вимогам, які ставить перед ними як навчальний процес, так і соціальне середовище.

Зміни у структурі самосвідомості впливають на ставлення дитини до навчання. У цьому віці діти починають оцінювати власні можливості та здібності, що може виступати як чинником розвитку, так і джерелом психологічних труднощів. Навчальні успіхи підвищують самооцінку, натомість невдачі здатні провокувати тривожність і формувати відчуття неповноцінності.

Важливим модератором цих процесів є індивідуальні особливості особистості, зокрема темперамент, який значною мірою визначає рівень тривожності та специфіку реагування на стресові ситуації. Так, сангвініки, як правило, швидко адаптуються до нових умов і відносно легко справляються з емоційними навантаженнями. Холерики відрізняються імпульсивністю та схильністю до втрати емоційного контролю. Флегматики зазвичай реагують спокійно, проте їхня адаптація до змін є повільнішою. Меланхоліки вирізняються високою чутливістю, через що в нових або складних обставинах вони частіше переживають підвищену тривожність.

Тривога є невід'ємним компонентом процесу засвоєння нової інформації, оскільки навчальні ситуації нерідко містять елементи невизначеності та суперечностей, що природним чином провокують емоційне напруження. Оптимальний перебіг навчання можливий лише тоді, коли рівень тривоги залишається у межах адаптивного функціонування, а дитина поступово набуває досвіду адекватного реагування на неї. Надмірна інтенсивність тривожних переживань може чинити деструктивний вплив на психічний розвиток.

Підвищений рівень тривожності часто виникає внаслідок фрустрації базової потреби у захищеності й підтримці з боку значущих дорослих, а також через залежність від оцінних суджень і реакцій оточення. У молодшому шкільному віці емоційна сфера перебуває у стадії активного формування, і саме навчальна діяльність разом із взаєминами з учителем та однолітками відіграють провідну роль у становленні емоційної стабільності дитини.

Школярі поступово опановують навички емоційної саморегуляції, проте залишаються чутливими й вразливими до зовнішніх впливів. Порушення емоційної рівноваги здатне призвести не лише до посилення тривожності, а й до розвитку емоційних розладів та труднощів у міжособистісній взаємодії. У цьому контексті особливої ваги набуває підтримання емоційного балансу, що є необхідною умовою для повноцінного та гармонійного протікання навчальної діяльності. [9]

Онтогенетичні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку відображають складний процес становлення емоційної сфери, який відбувається під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. У цей період діти інтенсивно включаються у взаємодію з навколишнім середовищем, що супроводжується новими вимогами та очікуваннями з боку батьків, вчителів і однолітків. Відсутність достатнього життєвого досвіду та сформованих навичок саморегуляції може зумовлювати труднощі в адекватному реагуванні на стресові ситуації, що підвищує ризик виникнення тривожності.

Молодші школярі характеризуються високою емоційною чутливістю. Їхня здатність усвідомлювати, диференціювати та регулювати власні емоційні стани перебуває на етапі активного формування. Це нерідко зумовлює надмірну інтенсивність реакцій на ситуації, які дорослі можуть оцінювати як малозначущі. Важливо підкреслити, що підвищений рівень тривожності може бути наслідком не лише несприятливих зовнішніх впливів, але й індивідуальних особливостей дитини — передусім типологічних рис темпераменту та особистісних характеристик.

Тривожність у дітей цього віку може проявлятися на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях:

Когнітивний рівень:

- часті негативні очікування та думки про можливу невдачу;
- труднощі з концентрацією уваги;
- невпевненість у правильності своїх дій.

Емоційний рівень:

- підвищена збудливість та емоційна нестабільність;
- плаксивість, дратівливість;
- часті скарги на страхи, навіть у відсутності реальних загроз.

Поведінковий рівень:

- уникнення складних завдань;
- імпульсивні або, навпаки, загальмовані реакції в стресових ситуаціях;
- схильність до перфекціонізму, страх зробити помилку.

Фізіологічний рівень:

- головний біль, біль у животі без очевидних медичних причин;
- порушення сну, зниження апетиту;
- підвищене потовиділення, тремтіння рук [6].

Таким чином, тривожність є важливим аспектом емоційного розвитку молодшого школяра, що впливає на його навчальну діяльність, соціальну адаптацію та загальний психологічний стан. Виявлення та корекція підвищеної тривожності є необхідною умовою для забезпечення гармонійного розвитку дитини.

Внутрішня тривога, на думку Ф. Лерша, виникає з розладів особистості і вказує на порушення внутрішнього ритму життя. Вона може бути наслідком швидкого життя, коли людина втрачає свій внутрішній осередок і стає ексцентричною щодо самої себе. Внутрішня тривога є анонімною і не знає, чого боїться, але втрачає свою силу, коли вдається усвідомити її причини, також вона проявляється і у школярів – вони нервуються і не розуміють до кінця самої причини.

Тому зрозуміло, що тривожність є складним психічним станом, тісно пов'язаним із темпераментом та індивідуальними особливостями особистості. Цей зв'язок відкриває нові горизонти для дослідження, зокрема через призму моделей, які пояснюють динаміку тривожності. Однією з таких моделей є

концепція Ф.Б. Березіна, який розробив «тривожний ряд». Ця модель допомагає зрозуміти, як різні стадії тривожності можуть впливати на емоційний стан особистості та її поведінку.

Ф.Б. Березін визначає тривожний ряд як послідовність станів, що виникають у відповідь на тривожні стимули. Він виділяє шість основних стадій, через які проходить особистість, коли тривога наростає:

1. Відчуття внутрішньої напруженості - найменший ступінь інтенсивності тривоги, що сигналізує про можливу небезпеку. Цей стан сприяє активізації діяльності, спрямованої на усунення тривожних факторів.

2. Гіперстезичні реакції - при посиленні тривоги відбувається не адекватне реагування на стимули, що може призвести до підвищення значущості раніше нейтральних впливів.

3. Власне тривога - центральний елемент ряду, що проявляється відчуттям невизначеної загрози. Це стан, коли особистість не може визначити характер загрози, що знижує здатність до логічної оцінки ситуації.

4. Страх - конкретизована тривога, коли небезпека пов'язується з певними об'єктами чи ситуаціями. Це формує уявлення про необхідність дій для усунення загрози.

5. Відчуття незворотності катастрофи (жах) - настає при максимальному посиленні тривоги, коли особистість відчуває, що уникнути небезпечних наслідків неможливо.

6. Тривожно-полохливе збудження - найвищий ступінь тривожного розладу, що проявляється дезорганізацією поведінки та панічними спробами врятуватися.

Ця концепція Ф.Б. Березіна не лише пояснює механізм розвитку тривожних розладів, але й підкреслює їхній негативний вплив на емоційно-вольову сферу особистості, ефективність її життєдіяльності. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із тривожністю, важливо розуміти ці стадії для подальшого вивчення цього феномену.

Одним із дослідників, який приділяє значну увагу проблемі тривожності, є В. Станчишин, автор книги *«Стіни в моїй голові»*. У своїй праці він здійснює глибокий аналіз природи цього явища та можливостей його подолання. Науковець трактує тривогу як складний емоційний стан, що виникає внаслідок внутрішніх переживань і турбот. При цьому він підкреслює її адаптивну роль — тривога виконує сигнальну функцію, попереджаючи людину про можливу небезпеку. Без цього захисного механізму ми ризикували б опинитися в небезпечних ситуаціях, не усвідомлюючи їх. Наприклад, почуття тривожності змушує бути більш уважними під час переходу дороги, що допомагає уникнути нещасних випадків. На думку автора, саме завдяки цьому феномену людство змогло вижити.[52]

Станчишин також акцентує на тому, що тривога здатна мобілізувати внутрішні ресурси організму. Цей процес відбувається несвідомо: у ситуаціях загрози тіло миттєво реагує та готує до дії. Наприклад, за появи небезпечного подразника людина автоматично здійснює захисний рух, аби уникнути шкоди.

Важливим є й те, що рівень тривожності у людей різниться. Це зумовлюється як спадковими особливостями, так і життєвим досвідом. Одні мають більш чутливу нервову систему, що сприяє швидшій реакції, інші ж — менш схильні до тривожних проявів, і ця відмінність не є оцінною категорією, а радше індивідуальною особливістю.

Учений наголошує, що тривожність може мати і позитивні сторони. Люди з підвищеним її рівнем зазвичай демонструють більшу уважність та здатність прогнозувати небезпеки. Ті ж, у кого тривога нижча, частіше діють швидше й рішучіше, що також має переваги. Таким чином, недоцільно чітко розділяти людей на «тривожних» і «нетривожних», адже кожен індивід має унікальний комплекс рис.

Крім того, Станчишин виділяє три базові моделі реагування людини на небезпеку: напад, втечу та завмирання.

Ці реакції вважаються природними та можуть мати адаптивний характер залежно від конкретних обставин. Так, у ситуації прямої загрози агресивна поведінка може бути необхідною, тоді як втеча виступає оптимальним способом уникнення небезпеки. Реакція завмирання, у свою чергу, іноді є єдиним можливим механізмом захисту, коли інші варіанти дії недоступні. Водночас надмірний рівень тривоги, що заважає повсякденній діяльності, може свідчити про розвиток тривожного розладу.

В. Станчишин описує низку ознак, які сигналізують про вихід тривожності за межі норми. Зокрема, якщо тривога істотно ускладнює виконання щоденних завдань або виникає без очевидної причини, це може бути симптомом розладу. Дослідник наголошує на принциповій різниці між звичайною тривогою та патологічною тривожністю. Він підкреслює важливість формування здатності співіснувати з тривогою, а не прагнути повністю позбутися її, оскільки вміння контролювати цей стан забезпечує кращу адаптацію до життєвих викликів і дозволяє уникнути домінування тривожних переживань над особистістю.

У результаті проведеного теоретичного аналізу явища тривожності можна сформулювати кілька ключових висновків. Тривожність виступає складним психічним станом, що супроводжує людину впродовж усього життя та може проявлятися у різних формах — від легкого відчуття занепокоєння до виражених психічних розладів. Її природа є багатофакторною та зумовлюється поєднанням індивідуально-особистісних характеристик, темпераменту, соціального середовища й культурних умов.

Дослідження доводять, що тривожність часто виникає як наслідок внутрішніх конфліктів, що формуються під впливом несвідомих бажань і страхів, а також соціальних чинників, зокрема нестачі підтримки у значущих міжособистісних стосунках. Важливу роль відіграє й ранній досвід дитинства: негативні переживання цього періоду можуть стати підґрунтям для розвитку підвищеної тривожності у подальшому житті.

Отже, розуміння феномена тривожності має принципове значення для підтримання психологічного благополуччя. Важливо не лише поглиблювати знання про механізми її виникнення, а й формувати навички конструктивного співіснування з цим станом, оскільки тривожність є невід'ємною складовою людського буття.

1.3. Арттерапія як метод зниження тривожності у дітей

Суттєвою особливістю арт-терапії є її недирективність — фахівець не пропонує готових рішень, а м'яко спрямовує дитину у процесі творчої діяльності, надаючи підтримку та створюючи безпечний простір для самовираження. Такий підхід допомагає дитині самостійно знаходити внутрішні ресурси для подолання складних переживань.

Крім того, творчий процес створює безпечне середовище, у якому дитина може вільно досліджувати власні емоції, страхи й тривоги без остраху засудження. Відсутність зовнішнього тиску з боку дорослого сприяє формуванню довіри та емоційної відкритості, що робить арт-терапію цінним інструментом у психологічній практиці.

Терапевтичний ефект арт-терапії проявляється у зниженні емоційної напруги, вивільненні негативних почуттів, а також у стимулюванні позитивних емоцій — таких як радість, спокій, внутрішнє задоволення.

Окрім цього, метод має **корекційний потенціал** — через творчу діяльність дитина вчиться краще розуміти себе, усвідомлювати й регулювати власні емоції, формує навички самоконтролю, взаємодії та соціальної адаптації.

Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є важливим етапом для виявлення її рівня, причин і особливостей прояву. Використання коректних психодіагностичних методик дозволяє вчасно виявити проблему і розробити ефективні підходи до її корекції. Діагностика тривожності у дітей є важливим етапом у виявленні емоційних порушень та плануванні своєчасної психологічної підтримки. Для досягнення максимальної

об'єктивності та достовірності результатів рекомендується використовувати комплексний підхід, що поєднує різні методи. Нижче наведено основні з них.

Арт-терапія як самостійний напрям психотерапії має глибоке історичне коріння, яке сягає у давні часи. Її прототипами можна вважати різноманітні форми сакрального мистецтва, що використовувалися з лікувальною та гармонізуючою метою. У середньовіччі та добу Відродження художня творчість виконувала не лише естетичну, але й терапевтичну функцію, сприяючи відновленню внутрішньої рівноваги та зниженню психоемоційного напруження.

Науково обґрунтований підхід до арт-терапії сформувався лише у середині ХХ століття. Вважається, що термін «арт-терапія» вперше був запроваджений англійським художником та арт-терапевтом Адріаном Хіллом у 1938 році. Він наголошував на значенні творчого самовираження для людей із психічними розладами як засобу їхньої психологічної підтримки та реабілітації. Уже в 1940-х роках арт-терапія почала активно розвиватися як синтез візуального мистецтва та психологічної практики. Цей етап ознаменувався появою перших теоретичних концепцій, що заклали підґрунтя для подальшої інституалізації та розвитку арт-терапії як окремого напрямку психотерапії.

У 1960–1980 роках арт-терапія зазнала значних трансформацій завдяки створенню професійних організацій, таких як Британська асоціація арт-терапевтів (1964) та Американська арт-терапевтична асоціація (1969). Ці організації стали платформами для обміну досвідом і знаннями, що сприяло формуванню стандартів та методичних підходів у сфері арт-терапії. У цей період також були започатковані перші освітні програми, що дозволило готувати кваліфікованих спеціалістів.

Серед видатних учених, які зробили вагомий внесок у розвиток арт-терапії, варто відзначити Зигмунда Фрейда та Карла Юнга. З. Фрейд заклав основи психоаналізу, стверджуючи, що художня творчість відображає внутрішній світ людини і дозволяє досліджувати несвідомі процеси та вирішувати психологічні конфлікти. К. Юнг, у свою чергу, розробив концепцію колективного несвідомого

та символізму, що лягла в основу багатьох арт-терапевтичних практик. Він підкреслював значення символів у художній творчості для досягнення психічної цілісності.[64]

У 1980–1990 роках арт-терапія продовжила активний розвиток у різних країнах світу, зокрема в Австралії, Німеччині, Іспанії та Італії. Цей період відзначився впровадженням арт-терапевтичних практик у клінічну психотерапію та соціальні програми. Поява професійних об'єднань арт-терапевтів в Україні свідчила про зростаючий інтерес до цього методу психотерапевтичної допомоги.

Першими, хто почав активно досліджувати та впроваджувати арттерапію для дітей, були такі вчені, як Адріан Хілл і Керолін Ковен. А. Хілл, як уже зазначалося, ввів термін «арт-терапія» і акцентував увагу на її значенні для психічного здоров'я. К. Ковен розвинула ці ідеї, досліджуючи специфіку роботи з дітьми. Вона підкреслювала важливість створення безпечного середовища для творчості, що є критично важливим для формування довіри між терапевтом і дитиною.

Арттерапія стає все більш популярним методом корекції психоемоційного стану дітей, зокрема для роботи з тривожністю учнів молодшого шкільного віку. Цей метод має ряд переваг, що робить його важливим інструментом у руках психологів. Оскільки арттерапія використовує природну схильність дітей до творчості, вона дозволяє дитині виражати свої емоції та почуття, які важко висловити словами, через малювання, ліплення, музику, казки та інші види мистецтва. Вона створює безпечну атмосферу для дослідження власних переживань, де дитина не відчуває тиску з боку дорослих, що дає їй можливість вільно досліджувати свої страхи та тривоги, не боячись осуду.

Арттерапія, як метод, має недирективний характер. Психолог не пропонує готових рішень, а допомагає дитині через напрямок і підтримку в її творчій діяльності, що дозволяє їй самостійно знаходити шляхи для подолання проблем. Важливим емоційним ефектом арт-терапії є здатність знижувати рівень напруги, позбавляти від негативних переживань і сприяти прояву радості та задоволення.

Окрім цього, цей метод має корекційний вплив, оскільки допомагає дитині краще пізнати себе, розвинути емоційну саморегуляцію та вдосконалити комунікативні й співпраці навички.[54]

Одними з найбільш ефективних технік для роботи з дітьми, які пережили важкі стресові ситуації, є тілесно орієнтована психотерапія, арттерапія (малювання, ліплення з пластиліну та глини), пісочна психотерапія, ігрова психотерапія, терапія, основана на народних традиціях (виконання колискових пісень), а також мандалотерапія.

Арттерапія для дітей є потужним методом психологічної допомоги, що використовує творчість і гру. Це процес лікування через творчі заняття. Арт-терапія м'яко допомагає зцілювати психіку, знайомить дитину з навколишнім світом, дозволяючи їй побачити його як гармонійний і гостинний. Цей метод пропонує дитині виразити свої емоції і почуття через ліплення, малювання, створення виробів з природних матеріалів тощо. Особливість арт-терапії в тому, що вона є одним із найбільш делікатних способів роботи з важкими психологічними проблемами. Дитина може не мати можливості висловити свої переживання словами або навіть не визнавати наявності проблем, але результати творчих занять, таких як малюнки або ліплення, надають психологу важливі сигнали про її стан.

У процесі творчості важливо, щоб дитина відчувала своє досягнення та успіх. Якщо вона помічає, що може ефективно виражати свої емоції, створювати унікальні вироби або малюнки, це сприяє розвитку її самовпевненості, а взаємодія з навколишнім світом стає більш конструктивною. Досягнення в творчості часто переносяться на інші сфери життя, тому арт-терапія є дуже ефективним інструментом для подолання наслідків психологічних травм у дітей.[52]

Пісочна терапія («sandplay» – ігри з піском) є однією з найцікавіших і найбільш перспективних методик психотерапії. Вона ґрунтується на юнгіанському психоаналітичному підході, який стверджує, що психіка людини

має власний внутрішній механізм захисту і здатна до самовідновлення після психологічних травм. Це стосується також і дітей. Після сильної стресової події дитина може замкнутися в собі, не висловлюючи свої переживання дорослим, адже маленьким дітям часто важко висловлювати свої думки словами. За допомогою пісочної терапії дитина створює на піску власне уявлення про внутрішні конфлікти, адже через гру вона «програє» болісні ситуації та знімає емоційну напругу.

Ізотерапія як один із провідних методів арттерапії розглядається сучасною психологією як ефективний інструмент роботи з емоційною сферою особистості. Вона орієнтована на символічне відображення внутрішнього досвіду через образотворчу діяльність. Процес малювання виступає своєрідним каналом комунікації між свідомим та несвідомим, що дозволяє людині не лише вербалізувати, а й на візуальному рівні виразити широкий спектр емоційних станів.

Особливого значення ізотерапія набуває у випадках, коли традиційні вербальні методи психокорекції є малоефективними, зокрема у роботі з особами, схильними до емоційної неврівноваженості, підвищеної тривожності чи труднощів у саморегуляції. Завдяки використанню безпечних художніх технік вона не провокує емоційного опору чи страху, а навпаки — створює умови для м'якого та поступового занурення у внутрішній досвід.

Символіка кольорів і образів, що проявляються у процесі малювання, має діагностичний та терапевтичний потенціал. Вибір кольорової гами та форми відображає актуальний психоемоційний стан, а також надає матеріал для глибинного аналізу та інтерпретації. Це відкриває доступ до несвідомого рівня психіки, де зберігаються непрожиті емоції, травматичний досвід чи внутрішні конфлікти.

Таким чином, ізотерапія виконує подвійну функцію:

Експресивну — дозволяє безпечно виражати почуття, які важко передати словами.

Психокорекційну — сприяє усвідомленню та трансформації проблемного психологічного матеріалу, що, у свою чергу, позитивно впливає на особистісний розвиток і поведінкові зміни.

У контексті психотерапевтичної практики ізотерапія виступає не лише засобом вираження емоцій, а й способом глибинної роботи з внутрішнім світом людини, сприяючи інтеграції особистісного досвіду та гармонізації емоційного стану.

Процес малювання або розфарбовування мандал допомагає знизити рівень тривожності, відновити внутрішню рівновагу, зосередитися на теперішньому моменті. Коли людина занурюється у роботу з мандалою, вона наче входить у медитативний стан: думки сповільнюються, емоції врівноважуються, з'являється відчуття спокою та гармонії.

Мандалотерапія — це один із сучасних напрямів арттерапії, який базується на використанні мандали як універсального символу психіки, інтеграції та внутрішньої гармонії. Концепція мандали має глибоке історико-культурне та психологічне підґрунтя. У працях К. Г. Юнга мандала розглядається як архетипічний образ «самість», що відображає прагнення психіки до цілісності та впорядкування внутрішнього простору особистості. Слово «мандала» походить із санскриту та означає «коло», що символізує гармонію, цілісність і зв'язок людини з Всесвітом.

Мандалотерапія корисна як для дітей, так і для дорослих. Вона допомагає краще зрозуміти себе, вивільнити пригнічені емоції та відкрити нові внутрішні ресурси.

З наукової точки зору, мандалотерапія поєднує в собі психодіагностичний, психокорекційний та психотерапевтичний потенціал. Отже, створення або розфарбовування мандали сприяє:

- активізації несвідомого матеріалу через символічну форму та колір;
- зниженню рівня тривожності й психоемоційного напруження;

-розвитку концентрації уваги, здатності до саморегуляції та саморефлексії;
-інтеграції розрізнених аспектів психічного досвіду в єдину гармонійну структуру.

Процес роботи з мандалою носить медитативний характер, адже кругова форма забезпечує відчуття захищеності та впорядкованості, тоді як вибір кольорової гами та символів відображає актуальний психоемоційний стан особистості. Мандала може виступати як проєктивний інструмент у діагностиці, так і як засіб корекційного впливу у психотерапії дітей і дорослих.

Мандалотерапія розглядається сучасною психотерапевтичною практикою як ефективний метод арттерапії, що поєднує творчий та психокорекційний вплив. Центральним об'єктом у ній виступає мандала — символічне коло, яке в культурологічному та психологічному аспектах уособлює гармонію, цілісність і впорядкованість внутрішнього простору особистості. Згідно з концепцією К. Г. Юнга, мандала є архетипічним образом «самості» та слугує відображенням прагнення психіки до рівноваги й інтеграції.

У роботі з молодшими школярами мандалотерапія набуває особливої значущості, оскільки діти цього віку ще не завжди здатні вербально виразити свій емоційний стан або усвідомити джерела внутрішнього напруження. Розфарбовування чи створення мандали виступає доступним і природним способом вираження переживань, зниження тривожності та відновлення психологічного балансу.

Наукові дослідження та практичний досвід застосування мандалотерапії у дитячій психології свідчать, що:

кругова форма мандали створює у дитини відчуття безпеки, захищеності та впорядкованості;

кольорова гама, яку обирає дитина, відображає її актуальний емоційний стан, що може використовуватися у психодіагностиці;

повторювані симетричні візерунки сприяють концентрації уваги, зниженню рівня психоемоційного напруження та переходу у стан, близький до медитативного;

процес малювання чи розфарбовування допомагає відновити баланс між збудженням і гальмуванням у нервовій системі, що позитивно впливає на емоційну саморегуляцію.[6]

Мандалотерапія у роботі з дітьми з підвищеною тривожністю може виконувати три ключові функції:

Експресивну — надає можливість безпечно виразити приховані емоції та зняти внутрішнє напруження у дитини.

Психокорекційну — допомагає усвідомити й трансформувати тривожні переживання, формує навички самозаспокоєння.

Розвивальну — стимулює уяву, креативність, творче мислення та внутрішні ресурси дитини.

Таким чином, мандалотерапія може розглядатися як один із ефективних методів роботи з тривожністю у молодших школярів. Вона не лише забезпечує можливість вираження емоцій у безпечній формі, а й сприяє гармонізації внутрішнього стану дитини, розвитку здатності до саморегуляції та формуванню позитивних особистісних змін, є ефективною практикою, що поєднує художню творчість із глибинною психологічною роботою, забезпечуючи можливість інтеграції емоційного, когнітивного та духовного рівнів особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.

2.1 Опис методології дослідження тривожності школярів

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних феноменів дитячого віку. Вона проявляється у підвищеному емоційному напруженні, невпевненості, очікуванні небезпеки чи невдачі навіть у звичайних ситуаціях. У молодших школярів тривожність може призводити до труднощів у навчанні, порушення уваги, уникання соціальних контактів та психосоматичних проявів. Саме тому своєчасна діагностика тривожності має важливе значення для психокорекційної та профілактичної роботи.

Базою експериментального дослідження була гімназія №49 м. Дніпро, а також школярі 2-4 класів цього закладу, кількістю 43 дитини.

Головна мета дитячого, або шкільного психолога полягає у збереженні, розвитку унікальності та зміцненні внутрішнього світу дитини. Це може накладати на спеціаліста певну відповідальність за зміст і результати його роботи, в тому числі і етичний момент. Тут ми кажемо про сувору заборону на проведення тестування дитини без дозволу батьків або осіб, які виконують функції опіки. Отже, самостійно діти можуть приймати участь в тестуванні тільки після 16 років. Незалежно від того, хто дасть цю згоду – дитина або батьки – вона повинна бути оформлена документально.

Першим етапом було отримання згоди від батьків і вже потім я перейшла до наступних етапів дослідження, що включала не тільки арттерапію, а й проведення діагностичних процедур.

Методологічне дослідження тривожності у молодших школярів гімназії складалося з кількох етапів, кожен з яких був спрямований на виявлення рівня тривожності за забезпечення об'єктивності отриманих результатів.

- 1) **Підготовчий етап.** На цьому етапі було проведено ознайомлення всіх учасників процесу – учнів, викладачів, батьків – з метою та завданням

цього дослідження. Провела ознайомчу інформативну зустріч, на якій послідовно роз'яснила мету, методи та засоби, які буду використовувати на заняттях з дітьми. Це дозволило створити відкриту атмосферу для співпраці та забезпечити готовність всіх учасників до активної участі в процесі.

2) **Діагностичний етап.** Діагностичний етап включав проведення діагностики рівня тривожності дітей. Для цього використовувалися стандартизовані методики, такі як спостереження, тести «Неіснуюча тварина» та питання в бесіді, що дало змогу отримати об'єктивні дані про стан тривожності молодших школярів. Розроблені авторські мандали для проведення арттерапевтичного заняття з молодшими школярами для зняття напруги і тривожності.

3) **Підсумковий етап.** Аналіз отриманих результатів було проведено після збору різних даних. І на цій основі були сформульовані висновки про рівень тривожності у дітей 2-4 класів. Це дало змогу визначити групи дітей з високим рівнем тривожності, які потребують подальших корекційних заходів.

Для оцінки рівня тривожності у молодших школярів було проведено проєктивне заняття за методикою «Неіснуюча тварина» (А. Бакірова) у 2 класі. Дітям було запропоновано створити малюнок фантастичної істоти, якої не існує в реальному світі, і дати їй назву. Завдання виконувалося індивідуально у спокійній, доброзичливій атмосфері, що сприяло вільному прояву уяви та внутрішніх переживань дітей.

Проєктивна методика дозволяє дослідити емоційно-особистісні особливості дітей, оскільки малюнок відображає несвідомі процеси, внутрішні конфлікти, страхи, рівень впевненості у собі та тривожність. У зображенні фантастичної істоти діти несвідомо проєктують власне ставлення до себе та світу. Аналізуючи особливості ліній, розміру, розташування малюнка на аркуші, виразність деталей, ступінь агресивності або захисності образу, можна зробити висновки про рівень емоційного напруження та внутрішнього комфорту дитини.

Під час заняття спостерігалось, що частина дітей створювала доброзичливих, усміхнених істот із м'якими контурами, округлими формами та яскравими кольорами. Такі малюнки свідчили про емоційну стабільність, позитивний настрій та низький рівень тривожності. Інша частина дітей обирала похмурі кольори, малювала істот із гострими деталями, зубами, кігтями або додавала елементи захисту (панцир, крила, шипи), - що вказувало на підвищений рівень тривожності, потребу у безпеці або приховані страхи.

Після завершення малювання з кожною дитиною проводилася коротка бесіда, у ході якої школяр описував свою істоту, її характер, поведінку та місце проживання. Усні описи допомогли уточнити емоційний стан дітей, їхнє уявлення про добро і зло, а також особистісне ставлення до світу.

Отримані результати за методикою «Неіснуюча тварина» стали складовою діагностичного етапу дослідження та дозволили глибше зрозуміти емоційний стан молодших школярів, рівень їхньої тривожності, особливості сприйняття себе та навколишнього середовища.

Кількісний аналіз, в межах якого було обчислено індекс тривожності (ІТ), який визначає його як відношення негативних виборів до загальної кількості малюнків. На його основі дітей поділено на 3 групи:

- Високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- Середній рівень тривожності (ІТ від 25 до 50%);
- Низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 25%).

Коротка бесіда і спостереження за поведінкою дітей давало багато інформації для створення загального висновку стану тривожності у дітей в даний момент життя, коли було проведено ці діагностики.

Аналіз результатів було проведено, опираючись на такі фактори:

1. Загальна тривожність у школі. Ця загальна тривожність у школі визначає емоційний стан дитини, пов'язаний із шкільним життям. Вона може охоплювати переживання, які виникають у процесі навчання або

взаємодії з однокласниками та вчителями. Діти можуть відчувати страх перед виступом, невдачами, тиском з боку вчителів або батьків. Цей фактор є важливим, оскільки він впливає на загальну мотивацію дитини до навчання в цілому, або задоволеність навчанням.

2. Переживання стресу в соціумі. Соціальний стрес виникає за частіше, внаслідок взаємодії з однолітками чи дорослими. Школярі можуть відчувати тривогу у таких ситуаціях, коли потрібно спілкуватися або працювати в групах. Це може проявлятися у страху бути осудженими або відкинутими, що негативно впливає на їхню самооцінку, здатність проявлятися в соціумі.
3. Фрустрація при потребі в досягненні успіху. Може виникати, коли діти стикаються з перешкодами на шляху при досягненні своїх цілей. Іноді може спричинятися високими очікуваннями з боку батьків чи вчителів, а також внутрішнім бажанням досягати успіху. Може створювати несприятливий психічний фон для розвитку амбіцій або навіть призвести до почуття безнадійності.
4. Страх самовираження. Проявляється частіше у дітей, які бояться виражати та демонструвати свої здібності та думки. Це може бути пов'язано зі страхом критики, негативної оцінки, засудження з боку оточуючих. Діти можуть уникати участі у виступах перед класом, колективом, що обмежує їх розвиток і соціальні навички.
5. Страх перевірки знань. Це проявляється у виді тривоги, яку діти відчують під час оцінювання своїх знань, наприклад, під час написання контрольної або тесту. Високий рівень тривожності в таких випадках може призвести до погіршення результатів навчання, тому що діти зосереджені не на самому виконанні завдання, а на страху перед оцінкою.
6. Невідповідність, яка йде від очікувань оточення. Діти часто переживають через оцінки та очікування з боку батьків чи вчителів. Це може викликати почуття провини та тривоги. Невідповідність між

власними стараннями і зовнішнім вимогами часто призводить до емоційного виснаження.

7. Низька опірність стресу. Низька фізіологічна опірність стресу може означати, що дитина має обмежену здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Це зазвичай проявляється у фізичних симптомах – головний біль, біль в животі, розлад сну – і підвищує ризик неадекватних реакцій на стресові фактори.
8. Проблеми і страхи у стосунках з вчителями. Це свідчить про негативну емоційну основу в стосунках дітей з дорослими, зокрема з вчителями.

Діти інколи можуть відчувати страх перед авторитетом вчителя або переживати через можливість отримати негативну оцінку за свою роботу. Це інколи заважає їм відкрито спілкуватися і звертатися за допомогою.

Окрім тестування, було також проведено спостереження за дітьми в їх середовищі – під час навчального процесу та в ігрових ситуаціях, під час занять з арттерапії. У сучасній психології для виявлення рівня та особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку застосовуються такі основні методи:

Спостереження.

Психолог аналізує поведінку дитини в шкільному середовищі та під час взаємодії з однолітками й дорослими. Ознаками тривожності можуть бути: часті прояви скутості, уникання відповідей, занижена самооцінка, соматичні реакції (почервоніння, пітливість, тремтіння). Це спостереження дало доповнення результатам тестів, надаючи більш глибоке розуміння емоцій, стану дітей і їх поведінки.

Під час спостережень було виявлено той факт, що багато дітей проявляли тривожність під час групових занять. Деякі учні уникали участі в активностях через острах помилитися або бути засудженими однокласниками.

Методологічне дослідження тривожності у молодших школярів було ретельно сплановане та послідовно реалізоване, що дало змогу об'єктивно визначити рівень тривожності дітей та розробити подальші корекційні заходи з використанням арт-терапії.

Метод спостереження став важливим доповненням до тестування в рамках цього дослідження, оскільки надав чіткості і розуміння результатів діагностичних вимірів.

Спостереження допомогли краще фіксувати прояв тривожності в повсякденному житті школярів, і це дозволило розробити більш цілеспрямовані шляхи для корекції емоційного стану молодших школярів.

Проективні методики:

Вони допомагають виявити приховані переживання через символічне зображення або гру. Найчастіше використовуються: малюнкові тести («Неіснуюча тварина», «Малюнок сім'ї», «Малюнок людини»); методика «Кольоровий тест тривожності» (М. Люшера в адаптованому варіанті для дітей).

Ігрові та арттерапевтичні діагностичні техніки
Через малювання, складання історій, казкотерапію, мандалотерпію або роботу з метафоричними картами дитина легше відкриває свої емоції. Арттерапевтичні методи виявляються особливо корисними для молодших школярів, які ще не завжди здатні чітко вербалізувати власні переживання.

Отже, комплексна діагностика тривожності у молодших школярів має поєднувати кілька методів: спостереження, тести, проективні завдання та інформацію від дорослих. Це дозволяє отримати повну картину емоційного стану дитини та своєчасно розпочати корекційну роботу.

1. Проективні методики

Проективні методики дозволяють оцінити тривожність дитини опосередковано через аналіз її малюнків, асоціацій або сюжетів. Проективні методики займають особливе місце в психологічній діагностиці, оскільки вони

дозволяють отримати чітку інформацію про внутрішній світ дитини не прямими запитаннями, а опосередковано — через аналіз продуктів її творчості, асоціацій, образів або сюжетів. Їхня цінність полягає у тому, що дитина не завжди може чітко вербалізувати власні переживання, а у проєктивному завданні вона вільно виражає свій емоційний стан у символічній формі.

Використання таких методик у дослідженні тривожності дозволяє виявити приховані страхи, внутрішню напругу, переживання, які дитина може свідомо приховувати або не усвідомлювати. У процесі малювання чи складання сюжетів проявляються індивідуальні особливості емоцій і реагування, рівень впевненості у собі дитини, ставлення до близьких людей і навколишнього світу.

Серед найбільш поширених проєктивних технік для діагностики тривожності в молодших школярів можна виділити методику «Неіснуюча тварина» (А. Бакіров), а також різноманітні варіанти тематичних та асоціативних малюнків. Аналізується не лише кінцевий результат роботи (сюжет, символи, кольори, розміри зображень), а й сам процес виконання: послідовність малювання, швидкість, стирання, емоційні реакції дитини.

Перевагою цих проєктивних методик є те, що вони знижують рівень психологічного захисту, не створюють у дитини відчуття «перевірки» чи оцінювання, що особливо важливо у роботі з молодшими школярами. Вони також сприяють встановленню довірливого контакту між психологом та дитиною, що робить їх ефективними на початкових етапах діагностичного процесу.

Таким чином, проєктивні методики є цінним інструментом для дослідження дитячої тривожності, адже вони дозволяють побачити глибинні емоційні переживання та виявити психологічні проблеми, які не завжди помітні у звичайному спілкуванні.

Методика "Малюнок неіснуючої тварини" (А.А. Бакірова, 1989) – проєктивна техніка, що використовується для вивчення особистісних особливостей та емоційного стану дитини. Суть методики полягає у створенні

малюнка вигаданої, неіснуючої істоти, яка не існує в реальному світі. Подібне завдання активізує уяву та дозволяє дитині вільно проектувати у зображення власні внутрішні переживання, тривоги чи конфлікти.

У процесі аналізу враховуються різні аспекти малюнка. Важливе значення має розмір істоти: занадто маленькі зображення можуть свідчити про невпевненість, почуття власної неповноцінності або тривожність, тоді як надмірно великі — про внутрішню напруженість і потребу в захисті. Лінії та натиск олівця демонструють рівень емоційної збудливості: сильний натиск і ламані контури часто асоціюються з агресивними тенденціями чи внутрішнім неспокоєм, тоді як плавні, легкі лінії можуть вказувати на врівноважений емоційний стан.

Особлива увага приділяється пози та формі істоти. Агресивна або «захисна» поза (зуби, кігті, шипи) може свідчити про приховані страхи та почуття небезпеки, тоді як надмірна закритість (згорнуте тіло, сховані елементи) вказує на схильність до уникання та внутрішню напругу. Кольори також є індикатором емоційного стану: перевага темних відтінків може бути ознакою пригніченості чи тривожності, а яскраві кольори — більш позитивного емоційного фону.

Важливим аспектом є і розміщення малюнка на аркуші. Центроване зображення зазвичай відображає більш збалансований стан, тоді як істота, намальована у кутку чи на краю аркуша, може вказувати на відчуття ізоляції або небажання взаємодіяти з оточенням. Наявність чи відсутність фону також має значення: діти з високим рівнем тривожності іноді зображають додаткові деталі (туман, темний простір, закритий простір), що підкреслює їхнє відчуття небезпеки. Дитина малює вигадану істоту, а психолог аналізує особливості зображення (розмір, лінії, натиск олівця, агресивність або закритість пози). Надмірні штрихи, гострі кути та темні кольори можуть свідчити про тривожність. Також фон та розміщення самої тварини — має значення у визначенні тривожності школярів.

Методика «Малюнок неіснуючої тварини» є цінним інструментом для діагностики дитячої тривожності, оскільки поєднує елемент гри та творчості з глибинним психологічним змістом. Вона дозволяє психологу виявити особливості емоційної сфери, приховані конфлікти та адаптаційні труднощі, а також створює умови для встановлення довірливого контакту з дитиною.[12].

У процесі виконання малюнка психолог спостерігає не тільки за самим результатом, а й за ходом роботи: які емоції проявляє дитина, наскільки легко чи важко їй дається завдання, чи виникає бажання щось виправляти, стирати, змінювати.

Методика є особливо інформативною для виявлення прихованих сімейних конфліктів, проблеми емоційного відторгнення, ревнощів, страху чи невпевненості у собі. Вона дає змогу психологу побачити суб'єктивне відображення страхів очима дитини та в подальшому будувати ефективну корекційну або консультативну роботу.

Ігрова діагностика:

Ігрова форма діагностики дозволяє створити природне середовище, в якому дитина може вільно проявляти свої емоції. За допомогою спеціально розроблених ігор або симуляцій можна спостерігати, як дитина реагує на різні ситуації, що потенційно викликають стрес або тривогу.

Як виконувати:

Організують сесію у формі гри, де дитина не відчуває тиску, а її поведінка спостерігається за допомогою стандартизованих критеріїв.

Проводять аналіз реакцій дитини в ігровій ситуації, що допомагає ідентифікувати підсвідомі прояви тривожності.

Результати ігрової діагностики використовують у комплексі з іншими методами для побудови повної картини психологічного стану.

Висновок:

Комплексне використання вищенаведених методів (спостереження, проєктивних технік та ігрової діагностики) дозволяє отримати найбільш повну та достовірну інформацію про рівень тривожності у дітей. Такий підхід сприяє ранньому виявленню проблем і формуванню ефективної стратегії психологічної підтримки та корекції.

Поєднання різних методів діагностики дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень тривожності дитини, її причини та специфіку прояву. Виявлення тривожності на ранніх етапах розвитку дає можливість вчасно скоригувати поведінку і сприяти гармонійному розвитку особистості.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів.

Після проведення занять з арттерапії – малюнок «Неіснуючої тварини» (А.Бакірова) і мандалотерапії, з застосуванням спостереження і опитування в ході проведення самих методик, було встановлено такі результати:

Із загальної кількості 43 учнів було встановлено, що у 6 дітей виявлено підвищений рівень тривожності, у 4 — високий, тоді як у 33 дітей показники залишаються в межах низького рівня.

З метою визначення загального показника тривожності було підраховано кількість школярів із наявністю ознак тривожності. До цієї групи увійшло 10 дітей (6 з підвищеним і 4 з високим рівнем). Для розрахунку відсоткового співвідношення дітей із тривожністю отриману кількість поділили на загальну вибірку (43 учні) та помножили на 100. У результаті отримано, що загальний рівень тривожності становить приблизно **23,3 %**.

Отже, результати кількісного аналізу, спрямованого на виявлення джерел шкільної тривожності серед учнів молодшого шкільного віку, показали, що

близько **23,3 %** дітей мають підвищений або високий рівень тривожності, тоді як **76,7 %** школярів характеризуються низьким, тобто адаптивним рівнем тривожності. Отримані показники відображені на рис. 2.1.

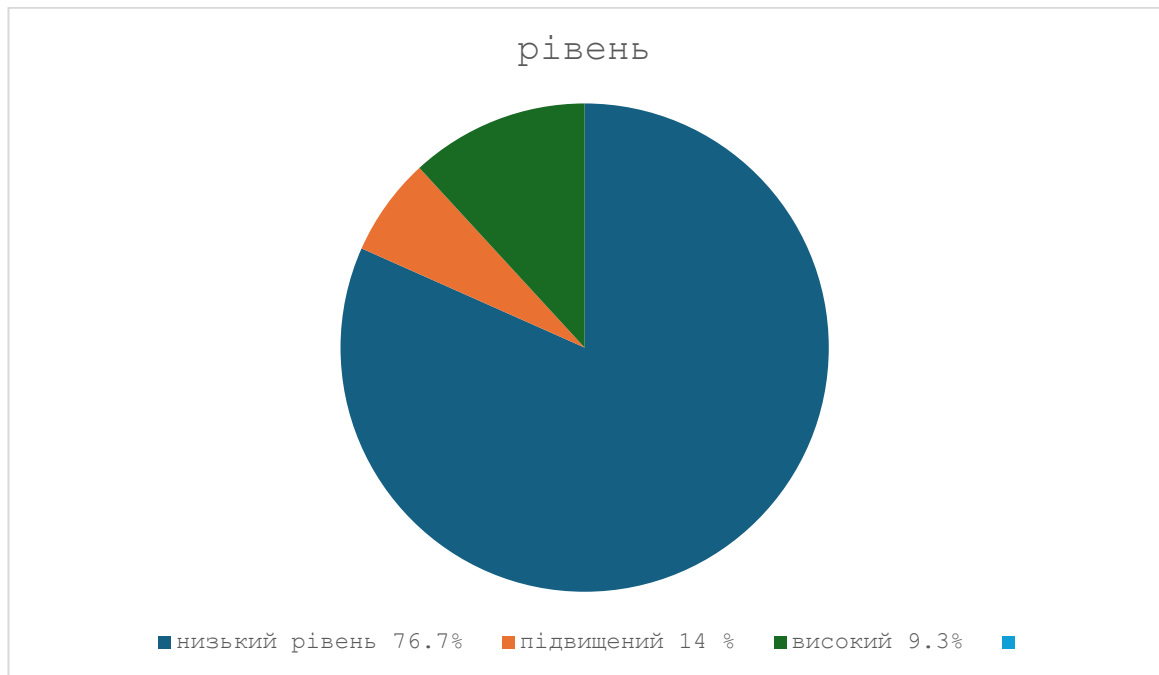


Рис. 2.1. Розподіл рівнів тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для якісного аналізу шкільної тривожності важливо враховувати, що навіть за прийнятних загальних показників у деяких учнів можуть спостерігатися підвищені або високі рівні тривожності за окремими факторами. Це свідчить про наявність прихованих емоційних труднощів, які можуть проявлятися у конкретних навчальних або соціальних ситуаціях, навіть за відсутності вираженого загального стресу.

У ході спостереження були отримані такі результати:

- 1. Загальна тривожність у школі — у 1 учня (4,7%)** виявлено підвищений рівень тривожності. Це може вказувати на наявність відчуття дискомфорту, занепокоєння або страху у шкільному середовищі, що потребує уваги з боку педагогів і батьків.

2. **Переживання соціального стресу** — у 6 учнів (14,0%) виявлено підвищений рівень та у 4 учнів (9,3%) — високий рівень тривожності. Отже, приблизно 23,3% дітей мають труднощі у сфері міжособистісних контактів або відчують напруження під час соціальної взаємодії та оцінювання знань.
3. **Фрустрація потреби в досягненні успіху** — у 2 учнів (4,7%) спостерігається підвищений рівень тривожності. Це може бути наслідком внутрішньої невпевненості у власних силах або страху не виправдати очікувань дорослих.
4. **Страх самовираження** — у 8 учнів (18,6%) зафіксовано підвищену тривожність, а у 1 учня (2,3%) — високу. Отже, 20,9% дітей мають труднощі у відкритому прояві власних думок та почуттів, що може бути пов'язано з високими вимогами до результатів навчання.
5. **Страх ситуації перевірки знань** — у 5 учнів (11,6%) виявлено підвищену тривожність, і ще у 5 учнів (11,6%) — високу. Таким чином, 23,2% молодших школярів відчують значне напруження у ситуаціях контролю, перевірки знань або оцінювання з боку дорослих.
6. **Невідповідність очікуванням оточення** — у 8 учнів (18,6%) зафіксовано підвищений рівень тривожності, а у 5 учнів (11,6%) — високий. Отже, загалом 30,2% дітей демонструють труднощі адаптації до вимог навчального середовища, що може бути пов'язано з надмірним тиском або завищеними очікуваннями з боку дорослих.
7. **Низька фізіологічна опірність стресу** — у 3 учнів (7,0%) виявлено підвищений рівень тривожності. Це може свідчити про підвищену емоційну та фізіологічну чутливість до стресових ситуацій, труднощі у подоланні напруги, а також про схильність до соматичних проявів тривоги (наприклад, головний біль, тремтіння, втома).
8. **Проблеми і страхи у стосунках з учителями** — у 6 учнів (14,0%) зафіксовано підвищену тривожність. Ймовірно, це пов'язано з дефіцитом

емоційної підтримки, страхом негативної оцінки або невпевненістю у взаємодії з дорослими, що може знижувати навчальну мотивацію та впливати на самооцінку дитини.

Аналіз факторів тривожності серед молодших школярів

Аналіз результатів діагностики тривожності показує, що високі показники за окремими факторами демонструють не лише діти з високим загальним рівнем тривожності. Наприклад, фактори, пов'язані зі **страхом самовираження** (38,10%) та **соціальним стресом** (28,57%), свідчать про те, що навіть учні з помірним або низьким рівнем тривожності можуть переживати значні емоційні труднощі. Це підтверджує, що діти, які зовні виглядають емоційно стабільними, насправді можуть відчувати внутрішній тиск у ситуаціях соціальної взаємодії або під час перевірки знань. Такі переживання часто є наслідком **завищених очікувань** з боку батьків і вчителів або **внутрішнього прагнення досягнення успіху**, що формує підвищений рівень напруження.

Серед факторів із найвищими показниками тривожності виділяються такі:

- **Невідповідність очікуванням оточення.** У 5 учнів (приблизно 23,81%) виявлено високий рівень тривожності, що може свідчити про надмірний тиск з боку дорослих — батьків чи педагогів. Це часто призводить до емоційного виснаження, зниження самооцінки та втрати впевненості у власних силах.
- **Страх самовираження.** Один учень (4,76%) виявляє виражений страх демонструвати свої здібності. Такий стан може обмежувати участь у навчальному процесі та соціальних взаємодіях через побоювання критики або негативної оцінки з боку інших.
- **Переживання соціального стресу.** Двоє учнів (9,52%) мають високий рівень тривожності, що проявляється у труднощах спілкування з

однолітками. Це може негативно впливати на процес соціалізації та формування комунікативних навичок.

- **Страх ситуації перевірки знань.** П'ятеро учнів (23,81%) переживають сильний стрес під час оцінювання, що ускладнює прояв їхніх реальних можливостей під час контрольних чи тестових робіт.

Загалом результати дослідження свідчать про наявність **емоційних труднощів** у частини дітей, навіть якщо загальний рівень тривожності у вибірці не є критично високим. Найбільші проблеми простежуються у сферах **самовираження** та **соціальних взаємодій**, що є типовим для дітей молодшого шкільного віку, коли формується впевненість у собі та здатність до самопрезентації.

У процесі спостереження було виявлено, що частина дітей демонструє поведінкові прояви тривожності. Так, учні з підвищеним рівнем тривожності за результатами тестування частіше уникали участі у групових іграх, залишаючись осторонь від колективу. Для них були характерні нерішучість у спілкуванні, скутості рухів і підвищена напруженість.[20]

Також відзначалося, що деякі діти з високим рівнем тривожності мали труднощі у вербалізації власних думок і почуттів: вони повільно реагували на запитання, іноді замикалися в собі або реагували агресивно у ситуаціях конфлікту з однолітками.

Натомість діти з низьким рівнем тривожності проявляли впевненість у власних діях, активно долучалися до ігор, виявляли ініціативу та відкритість у спілкуванні. Такі поведінкові контрасти підтверджують взаємозв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю молодших школярів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ.

3.1 Опис програми корекції

Авторська програма з використанням мандал для зниження тривожності у дітей 6–10 років

Актуальність теми

У сучасних умовах нестабільності, соціальних змін і зростання емоційного навантаження на дітей молодшого шкільного віку питання зниження рівня тривожності набуває особливої значущості. Діти 6–10 років переживають інтенсивні адаптаційні процеси у навчальному середовищі, стикаються з новими соціальними вимогами, а також внутрішніми емоційними труднощами. У цьому віці часто спостерігаються прояви тривожності, емоційної нестабільності, порушення сну, зниження самооцінки. Одним з ефективних засобів подолання таких станів є арттерапія — методика психокорекції, що ґрунтується на творчому самовираженні особистості.

Ізотерапія як метод арттерапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати й усвідомити різні емоційні стани, особливу значущість цей метод набуває в роботі з емоційно неврівноваженими людьми. Так, техніки ізотерапії не пробуджують страх і дають великий матеріал для інтерпретації. Вибрані кольори для малювання та образи, які виникають під час малювання, дозволяють виражати почуття; забезпечують доступ до ще не усвідомленого психологічного досвіду; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу, що сприяє змінам у поведінці.(8)

У кризові періоди життя, підсвідомо, ми спираємося на фундамент всередині себе. Для цього потрібно активізувати внутрішні ресурси. Людина центрується, пояснює О. І. Копитін, знаходить центр своєї особистості і знаходить там сили, одночасно окреслюючи межі між собою і світом.

Одним із безпечних та екологічних для корекції емоційних розладів вважається арттерапевтичний метод мандалотерапії. Це глибинна робота з нашим несвідомим, що допомагає здобути цілісність, відновлює гармонію нашої душі.

Особливе місце в арттерапевтичній практиці займає техніка роботи з мандалами — симетричними зображеннями у формі кола, що мають внутрішню гармонійну структуру. Власне мандала виступає архетипічним символом цілісності, порядку та внутрішнього спокою. Її розмальовування стимулює не лише естетичне задоволення, а й активацію внутрішніх ресурсів дитини, сприяє зниженню психоемоційного напруження та стабілізації емоційного стану.

Слово «мандала» перекладається як «коло», що передбачає розфарбовування дітьми мандал — циркулярних круглих зображень, що вважаються символами Всесвіту і материнського лона, і створення власних із природного матеріалу, крупи, мозаїки, гудзиків тощо. Використання мандалотерапії дозволяє діагностувати та корегувати емоційний стан дитини, активізувати її ресурсний стан, допомагає набутти впевненості, гармонізувати внутрішній баланс, позбутися відчуттів страху, розкрити творчий потенціал.

Швейцарський психіатр Карл Густав Юнг одним із перших звернув увагу на використання мандал у терапевтичній практиці, визначаючи їх як засіб інтеграції особистості та відновлення внутрішньої цілісності. У своїх роботах він вказував на важливість творчої активності у подоланні емоційних конфліктів та тривожності. Пізніше К. Г. Юнг та його учні просили пацієнтів малювати в колі, в результаті чого виявилось, що мандала влучно передає стан людини на момент малювання, знімає психічне напруження й навіть лікує. Малюнок мандали «...слугує засобом для встановлення внутрішнього ладу, а тому в серіях малюнків вони найчастіше трапляються безпосередньо після хаотичних, невпорядкованих, конфліктних і поєднаних зі страхом станів. Саме тому вони виражають ідею безпечного притулку, внутрішнього примирення і цілісності» — зазначав К. Г. Юнг.[57]

Дезінтеграція – одна з основних проблем сучасного суспільства, яку К. Г. Юнг передбачав. Пізніше його ідеї розвинуто в працях американської дослідниці Дж. Келлог, яка створила «Архетипічні стадії Великого кола мандали». Техніка Дж. Келлог адаптована до психотерапевтичної роботи вченим, дослідником, арттерапевтом, професором О. І. Копитіним [4]. Мандала – це, так би мовити, дзеркало, що відображає внутрішній стан людини під час створення зображення. У напрямі психотерапевтичної практики коло, як цілісна фігура допомагає клієнту «зцілитися», знайти єдність у думках, почуттях та тілі. Отже, при постійному застосуванні арттерапевтичної мандали стає можливим спостереження за динамікою психоемоційних станів підлітків, і саме ця позиція покладена нами в основу корекційної роботи з тривожними дітьми.

Для арттерапевта продукт малювання (вільний малюнок, мандала) окрім художньо-творчого начала, має важливий комунікативний сенс і, завдяки можливості психологічної проєкції, містить важливу й доступну для обговорення та подальшого аналізу інформацію про особистість. Через продукт творіння, арттерапія - це завжди діалог не тільки з терапевтом, а й з самим собою в якому усвідомлюється несвідоме.

Вченими-психологами (Венгер А., Дилео Д., Івженко І., Копитін О, Лебедева Л., Намбург М., Тараріна О., Фінгер С. та ін.) вже доведено, що арттерапевтичні техніки дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову психоемоційну захищеність.

У закладах шкільної освіти використовують мандалотерапію як під час групових занять, так і в індивідуальній роботі. Спочатку дітям пропонують для розфарбування більш прості візерунки, які поступово ускладнюють. У подальшому діти набувають навичок самостійного створення мандал. Важливо, що дітям для розфарбування пропонують самостійно обирати мандали і кольорову гамму, також і у випадку роботи з іншим матеріалом під час створення

власних мандал. Вихователь має дотримуватися правила не втручання у творчий процес дитини. Наприкінці заняття вихователь пропонує дітям дати назви своїм роботам і підводить їх до невимушеної бесіди з приводу почуттів і переживань, які вони відчували у процесі виконання завдань.(15)

Отже, використання мандалотерапії в умовах закладу шкільної освіти має широке значення. З одного боку, це розвиток психічних процесів дитини, розкриття її творчого потенціалу, а з іншого – позбавлення від емоційної напруги. Не маючи ні обмежень, ні протипоказань, мандалотерапія є безпечним і ефективним методом при роботі з дітьми шкільного віку.

У кожній мандалі, як у дзеркалі, відбивається настрій і внутрішній стан особистості на даний момент. Він може бути не дуже позитивним, тоді в картині з'являється багато похмурих кольорів.

У цьому процесі гармонізації мандали важливий не результат, а сама дія. У будь-якому разі творча діяльність має зцілюючий ефект, що спрямований на зниження рівня тривожності, а також сприяє особистісному зростанню через метафоричну мову творчості та рефлексію. [1]

Мета заняття

Зниження рівня ситуативної тривожності у дітей 6–10 років через розмальовування авторських мандал як засобу емоційного саморегулювання.

Завдання заняття:

- Створити безпечний простір для вільного творчого самовираження дитини.
- Ознайомити дітей із поняттям мандали, її символічним та терапевтичним значенням.
- Сприяти вираженню емоцій через кольори та форми.
- Активізувати процеси релаксації та внутрішньої стабілізації.
- Формувати навички саморефлексії через вербалізацію емоцій після заняття.

- Сприяння зниженню тілесної напруги та покращення емоційного самопочуття дітей.
- Допомога у розпізнаванні та вираженні тривожних станів.
- Створення умов для символічного подолання тривожності.
- Розвиток стійкості до стресових ситуацій та підвищення впевненості у власних силах.

Хід заняття

1. Підготовчий етап (5–10 хвилин)

Привітання, створення доброзичливої атмосфери.

Коротка бесіда з дітьми:
 – «Який у тебе сьогодні настрій?»
 – «Що допомагає тобі заспокоїтись?»

Дихальна вправа «Світле дихання»: вдих — уявне світло й спокій, видих — вихід тривоги.

Запрошення до творчості.

2. Ознайомлення з мандалами (5–7 хвилин)

Пояснення: *«Мандала — це малюнок у формі кола, який допомагає впорядкувати свої думки й почуття. Коли ти її розмалюєш, ти заспокоюєшся всередині.»*

Демонстрація прикладів (у т. ч. авторських).

Діти обирають ту мандалу, яка їм найбільше подобається.

3. Основна частина — розмальовування мандали (20–25 хвилин)

Спокійна музика без слів як фон.

Вільне розмальовування мандали кольоровими олівцями або фломастерами.

Психолог підтримує атмосферу спокою, заохочує ділитися думками (якщо дитина хоче).

Спостереження за невербальними ознаками розслаблення.

4. Рефлексія (10 хвилин)

Запитання після проведення заняття:

«Що ти відчував/ла, коли розмальовував/ла?»

«Які кольори тобі хотілося використовувати найбільше?»

«Що хочеться додати? Прибрати на мандалі?»

«Чи змінився твій настрій після заняття?»

Можливість поділитися результатом роботи з групою.

Завдання арттерапевта – уважно спостерігати за тим, як змінювався настрій під час роботи, після закінчення розфарбовування та після історії й питань спеціаліста.

Позитивне завершення — гра, ритуал «усмішка по колу» або «долонька спокою».

Необхідні матеріали:

Роздруковані мандали (авторські варіанти).

Кольорові олівці або фломастери, маркери.

Музичний супровід (спокійна інструментальна музика).

Очікувані результати:

Зниження тривожності та внутрішнього напруження.

Покращення емоційного самопочуття.

Розвиток навичок саморегуляції.

Посилення самовираження та впевненості у власних діях.

Підвищення емоційної відкритості.

Висновки :

Всі діти, що приймали участь в цьому занятті - отримали велике задоволення від процесу розмалювання цих мандал, спокій та гарний настрій. Всі мандали вийшли яскравими, навіть у тих, хто розмалював їх темними кольорами. Відчуття тривожності зменшилося завдяки приємній та спокійній обстановці, яскравим кольорам та переключенню уваги.

Сучасні дослідники продовжують розвивати цю ідею. Зокрема, **Cathy Malchiodi**, **Susan Fincher** та **Betty Moon** описують ефективність арттерапії з мандалами у дітей, особливо у контексті роботи з тривожними станами, психосоматичними проявами та порушеннями уваги.

В українському науковому просторі Бочелюк В. Й., Чепа М. Г., Савчук Н. В. досліджують арттерапевтичні інструменти у роботі з дітьми, наголошуючи на необхідності впровадження інноваційних підходів до психопрофілактики та емоційної підтримки.

Програма корекції тривожності за допомогою арт-терапії представляє собою комплексний підхід до роботи з тривожними станами у дітей молодшого шкільного віку. Вона сприяє не лише зменшенню рівня тривоги, а й загальному покращенню психологічного самопочуття дітей. Інтеграція когнітивно-поведінкових методик із арт терапією та мандало терапією забезпечує ефективну основу для розвитку особистості, формування позитивного ставлення до себе та навколишнього світу, розвиває креативність, допомагає виражати свої емоції екологічним шляхом.[12]

Враховуючи той факт, що багато дітей знаходяться в стані тривожності, важливо дотримуватися певних принципів, які сприятимуть успішній реалізації програми корекції тривожності. Рекомендується, звичайно, уникати змагань та такої діяльності, що вимагає швидких рішень, оскільки це може посилити тривожність дитини.

Бажано не порівнювати дитину з однокласниками, важливо показувати напрям і зосереджувати увагу на індивідуальних досягненнях та прогресі.

Рекомендується сприяти підвищенню самооцінки дитини через регулярну похвалу за успіхи, що допоможе їй усвідомити власну цінність.

Рекомендується враховувати індивідуальні можливості дитини, уникаючи надмірних вимог, підтримуючи в складних ситуаціях.

Експериментальна база дослідження ґрунтувалася на учнях гімназії №49 м. Дніпро. У вибірку увійшли учні 2-4 класів віком від 7 до 10 років, у кількості 43 учня. Авторська програма з мандалотерапії була розроблена мною з метою зняття стану тривожності у дітей і мала декілька етапів роботи. Малюнок, який я розробила, був такого розміру, щоб дітям було зручно швидко і якісно його розмалювати. Також так чітко промальовані контури у вигляді геометричних фігур, які діти вже вивчили. Отже, їм було цікаво і достатньо легко їх розмалювати. Для яскравості вони використовували маркери, тому що це яскраво і швидко. Час проведення мандалотерапії – 45 хвилин, як звичайний урок.

Програма була структурована таким чином, щоб охопити основні аспекти корекційного впливу на емоційний стан дітей. Кожне заняття складалося з трьох частин: підготовчої, терапевтичної та рефлексивної.

Підготовчі вправи дозволяли налаштувати дітей на робочий процес і зняти початкову напругу. Дихальні вправи допомагали налаштуватися на заняття. Терапевтична частина включала основні арт-терапевтичні техніки, спрямовані на корекцію тривожності та розвиток емоційної стабільності. Рефлексивний етап передбачав обговорення та аналіз результатів роботи, що допомагало закріпити позитивні зміни.

Назви тижнів відображали поступове просування в корекції тривожності та розвитку емоційних навичок дітей:

1. Тиждень знайомства з емоціями - фокус на вивченні базових емоцій і розумінні їхнього впливу на поведінку. Тест «Неіснуюча тварина».

2. Тиждень вираження через творчість - акцент на використанні творчих засобів для вираження внутрішнього стану через кольори. Дихальні вправи. Мандалотерапія.

3. Тиждень зміцнення впевненості - вправи, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе. Дихальні вправи. Вільне малювання.

4. Тиждень гармонізації - завершальні вправи на досягнення емоційної рівноваги та стабільності. Дихальні вправи. Мандалотерапія. Закріплення і підсумок результатів.

Заняття в рамках корекційної програми тривожності проводилися протягом чотирьох тижнів. Для забезпечення зручності та ефективності навчального процесу діти були поділені на дві групи: одна з 19 учнів, інша - з 24 учнів. Так ми не розділяли учнів на різні групи, вони залишалися в своєму колективі, з друзями і могли вільно займатися арт терапевтичними вправами в своїх звичних умовах.

Заняття зазвичай починалося з дихальної справи для зняття напруги в тілі і для переключення з одної діяльності на іншу. Дихальні вправи завжди мінялися на кожній зустрічі – «Квітка-свічка», «Глибоке дихання», «Дихання на рахунок 4». Ці вправи йдуть на заспокоєння нервової системи, зняття тривожних станів і налаштування на творчість.

Після знайомства з назвами всіх відтінків, кольорів – діти обирали свої улюблені кольори. Завдання було таке – намалювати свої емоції тут і зараз, що вони відчувають у цей момент. Підкреслювалося, що не має правильні чи неправильних малюнків – це малюнок кожного і він особливий.

Після таких занять з малювання відбувалася рефлексія, яка тривала 10-15 хвилин, де всі дивилися на малюнки по черзі і обговорювали що саме вони намалювали. «Що ти відчуваєш, дивлячись на свій малюнок?», «Чому ти обираєш такі кольори?». Це дуже допомагає розрізнити свої емоції, усвідомити їх, підвищувало рівень комунікації між дітьми.

Також одним з завдань було на малювати щось або когось, хто приносить радість дитині. Це давало можливість знову обирати кольори, які подобаються кожному з дітей. Також – закріпити знання в усвідомленні своїх емоцій.

На наступному тижні заняття починалися з дихальних вправ, за якими йшла гра в «Емоції і міміку». Кожен з учасників по черзі показував емоцію (Страх, радість, сум тощо) за допомогою міміки і жестів, інші діти повинні були вгадати яку емоцію показує однокласник. Це дуже весела вправа, яка знімає напругу та створює атмосферу довіри серед дітей.

3.2 Рекомендації для шкільних психологів та педагогів щодо використання арттерапії у роботі з дітьми.

1. Теоретичне обґрунтування та загальні принципи:

1. Арттерапевтичні підходи показують позитивний вплив на зниження тривожності, покращення емоційної регуляції та підвищення загального психічного благополуччя у дітей і підлітків; це підтверджено системними оглядами та мета-аналізами.
2. У шкільному контексті арттерапія є доступною, нефреймовою формою втручання, що особливо корисно для дітей, які важко виражають переживання вербально. При плануванні втручань варто враховувати вікові, культурні та індивідуальні особливості групи.

2. Цілі застосування в школі

- Корекція й зниження симптомів тривоги та стресу.
- Розвиток емоційної самосвідомості та навичок саморегуляції.
- Профілактика емоційних розладів, поліпшення соціальної взаємодії і навчальної мотивації.

3. Практичні методики та протокол роботи

Структуровані сесії (індивідуальні і групові)

- Тривалість: 30–50 хвилин (молодші школярі — 25–35 хв.).
- Формат: короткий вступ (5–10 хв.; правила безпеки, тема), творча частина (15–30 хв.), обговорення/рефлексія (5–10 хв.).
- Частота: 1 раз/тиждень для підтримки, 2 рази/тиждень — для інтенсивної корекції (залежить від ресурсу школи і потреби).
- **Мандала / структуроване розфарбування** — як коротка техніка зниження стану тривоги перед навчальною діяльністю або тестом; дослідження показують, що у короткостроковій перспективі таке завдання зменшує рівень ситуативної тривожності. (використовувати як допоміжну, а не як єдину методику).
- **Вільне малювання та образотворчі завдання** — дозволяють виявити внутрішні конфлікти й ресурси; корисно поєднувати з напрямленими питаннями для рефлексії (що зобразили, які почуття супроводжували процес).
- **Колажі, ліплення, робота з природними матеріалами** — підходять для дітей з труднощами вербалізації, сприяють сенсомоторній регуляції і ресурсній активації.
- **Тематичні серії сесій (модульна програма)** — рекомендовано створювати програми з 6–12 сесій: діагностична (1–2), корекційна (4–8), підсумкова (1). Такі структури полегшують моніторинг та оцінку змін.

4. Оцінювання ефективності і моніторинг

1. Перед початком та після курсу рекомендується застосовувати стандартизовані опитувальники для підлітків/дітей (наприклад, шкали тривожності, опитувальник емоційного стану, поведінкові тести) та аналіз змісту творчих робіт (кількісний і якісний аналіз).

2. Використовуйте поєднання методів: самооцінка дитини, спостереження вчителів, батьківські звіти і творчі артефакти. Це підвищує достовірність висновків про динаміку.

5. Етичні та практичні зауваги

1. **Конфіденційність і межі безпеки.** Інформована згода батьків (для неповнолітніх), зрозуміле пояснення дитині меж роботи, та правила збереження конфіденційності творів. Дотримуватися етичних принципів професійних асоціацій (наприклад, American Art Therapy Association).
2. **Показання й протипоказання.** Арттерапія є корисною при легкій і помірній тривожності; у випадку гострих психічних розладів (суїцидальні ризики, гострі психози) — необхідна координація з лікарями/клінічними фахівцями.

6. Підготовка спеціаліста та супервізія

1. Шкільний психолог повинен мати базову підготовку в арттерапії (курси, сертифікації) або працювати в тандемі з кваліфікованим арттерапевтом; регулярна супервізія підвищує якість втручань і знижує ризики.
2. Рекомендується участь у міждисциплінарних нарадах зі вчителями та інтеграція артпрактик у шкільні превентивні програми.

7. Рекомендовані короткострокові протоколи (приклади)

- **«Сесія зниження тривоги перед контрольною» (15–20 хв.):** 3–5 хв. — дихальна релаксація; 10 мин. — мандала/структуроване розфарбування; 5 хв. — коротка рефлексія. (Призначено як швидка інтервенція для зниження стану тривоги.)
- **«Короткий модуль (6 сесій) для групи 8–10 дітей»:** тема — «Ресурси й безпечні місця»; завдання — створення особистої карти ресурсів

(малюнок/колаж), вправи на співпрацю, підсумкова виставка робіт і рефлексія.

8. Наукові зауваження і обмеження

1. Хоча загальна закономірність — позитивний ефект арттерапії на тривожність і емоційну регуляцію — підтверджена, існує гетерогенність досліджень (різні методи, контрольні групи, малий розмір вибірок). Необхідно застосовувати мультиметодний підхід до оцінки ефективності у шкільних програмах.
2. Рекомендується вести локальні пілотні дослідження в межах школи (наприклад, контрольований до-після дизайн) для верифікації ефективності адаптованих програм у конкретному освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Для досягнення поставленої мети було використано поєднання теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичний блок охоплював аналіз і систематизацію наукових джерел, присвячених проблемі тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що дало змогу узагальнити сучасні підходи до розуміння цього феномена. Емпіричні методи включали спостереження, опитування та арттерапію, спрямовані на виявлення рівня тривожності дітей у різних життєвих та навчальних ситуаціях.

У ході дослідження особливостей прояву тривожності та можливостей її корекції засобами арттерапії було отримано такі основні результати:

1. **Теоретичний аналіз проблеми тривожності.**

Проведене вивчення дозволило виявити різноманітні концептуальні підходи до розуміння тривожності як багатовимірного психологічного феномена. Проаналізовано основні теоретичні моделі, що пояснюють природу, чинники та наслідки тривожності у дітей. Отримані результати сприяли формуванню цілісного бачення цього емоційного стану. Теоретичний аналіз підтвердив, що тривожність є складним і багаторівневим утворенням, яке може проявлятися від легкого занепокоєння до виражених емоційних порушень. При цьому важливо диференціювати **тривожність** як загальну схильність до очікування небезпеки від **тривоги** як реакції на конкретну загрозу. У дітей цей стан часто має глибинне психологічне підґрунтя, пов'язане з особливостями розвитку емоційної сфери, стилем виховання та міжособистісними стосунками.

2. **Виявлення особливостей тривожності у молодших школярів.**

Емпіричне дослідження засвідчило наявність у дітей молодшого шкільного віку високої емоційної чутливості до оцінки з боку дорослих та однолітків, а також схильності до страху невдачі. Такі прояви свідчать про необхідність раннього виявлення і профілактики тривожних тенденцій у

цій віковій категорії. Аналіз понад 20 наукових праць дав змогу глибше зрозуміти механізми формування дитячої тривожності, серед яких — міжособистісні конфлікти, невпевненість у власних можливостях, недостатня підтримка з боку дорослих та особливості темпераменту. Отримані результати підтверджують, що тривожність має індивідуально-психологічну природу і проявляється у контексті емоційного досвіду та соціальної взаємодії дитини.

3. Результати дослідження, що із загальної кількості 43 учнів — 6 дітей мали **підвищений рівень тривожності**, 4 — **високий**, а 23 учні продемонстрували **низький рівень тривожності**. Таким чином, близько **23% дітей** мали підвищені або високі показники тривожності, тоді як у більшості (приблизно **77%**) рівень тривожності залишався у межах норми. Додатковий аналіз дозволив з'ясувати окремі фактори, що впливають на емоційний стан дітей. Попри загалом прийнятний середній показник, у частини учнів були виявлені суттєві труднощі в окремих сферах емоційного життя. Так, **приблизно третина дітей** відчувала соціальний стрес, пов'язаний із взаємодією з однолітками, **майже 30%** мали страх самовираження через тиск очікувань і прагнення досягти успіху, тоді як **47,6%** учнів відзначили підвищений рівень емоційного напруження під час оцінювання їхніх знань та вмінь.

Отримані результати вказують на наявність **значних емоційних труднощів** у частини дітей молодшого шкільного віку, зумовлених поєднанням **зовнішніх (соціальний тиск, навчальне навантаження)** та **внутрішніх (індивідуально-типологічних)** чинників. Хоча загальний рівень тривожності виявився не критичним, ці дані підтвердили **необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи**, спрямованої на формування у дітей стійкості до стресу, підвищення впевненості у собі та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

4. На основі отриманих результатів була розроблена та апробована корекційна програма з використанням арттерапевтичних методів -

мандалотерапії, метою якої стало створення сприятливого емоційного середовища для особистісного розвитку, зниження рівня тривожності та підтримка процесів соціальної адаптації школярів.

Ефективність арттерапевтичних технік у подоланні дитячої тривожності

Проведений аналіз результатів повторного обстеження підтвердив ефективність застосування арттерапевтичних засобів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Після реалізації програми спостерігалось **зниження показників тривожності, поліпшення емоційного стану, зростання рівня самовираження та комунікативних навичок**. Діти стали більш відкритими, спокійними, упевненими у спілкуванні з однолітками та в навчальній діяльності.

Арттерапевтичні методи, зокрема **малювання, мандалотерапія, створення колажів, робота з природними матеріалами**, сприяли **емоційному розвантаженню та зняттю напруження**, що підтверджує дані попередніх наукових досліджень. Арттерапія як психокорекційний засіб виявилася ефективною для розвитку **внутрішніх ресурсів, формування почуття безпеки та зміцнення самооцінки** у дітей.

5. Історично арттерапія має глибокі лікувальні корені, її активний розвиток у ХХ столітті) засвідчив потенціал мистецтва як терапевтичного засобу для подолання психоемоційних труднощів. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що творчі техніки є **науково обґрунтованим методом** зниження рівня тривожності та поліпшення емоційного благополуччя дітей.

Таким чином, результати підтверджують високу ефективність застосованих арттерапевтичних технік у зниженні тривожності дітей, покращенні їхнього психоемоційного стану та загального психологічного благополуччя. Отримані дані мають важливе значення для подальших наукових досліджень у галузі дитячої психотерапії й можуть бути

використані для вдосконалення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку емоційного здоров'я молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Н. Арттерапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах Російсько-українського збройного конфлікту. Українознавчий альманах. Київ, 2022. № 26. С. 8-12.
2. Авраменко С., Євтушенко І., Магур Л. М., Харенко С. Танцювально-психологічний тренінг. Психологічний інструментарій. Київ, 2009. 48 с.
3. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
4. Балановський Я. М. Соціологія: організація емпіричного дослідження: навч.-методичний посібник. Умань: Візаві, 2019. 471 с.
5. Березін Ф. Б. Процес розвитку тривожних станів особистості. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2011. № 3 (22). С. 173-175.
6. Бірта Г. О., Бургу Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 142 с.
7. Бондаренко, Н. М., Костюк, Г. П. Психологічні методи роботи з тривожними дітьми: практичний посібник для педагогів і психологів. Одеса: Астропринт, 2019. 220 с.
8. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. а. Пулюя, 2017. 300 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-те вид. Київ, 2009. 1007 с.
10. Волошин О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 320 с.
11. Гайструк Н. А., Солейко О. В., Гайструк А. В., Нестерович О. Л. Арт терапія: від світового до національних пріоритетів. Вінницький 74 національний медичний університет імені М. І. Пирогова; Регіональний центр сучасного мистецтва «Арт-Шик». Вінниця, 2014. №2(108). 57 с.
12. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «Тривожність»: зб. наук. Праць. Запоріжжя, 2018. № 6. 107 с.

13. Галян О.В., *Методологія та організація наукових досліджень: навч.-метод. видання*. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 26 с.
14. Григор'єва, Т. В., Левітас, А. Б. *Емоційний розвиток дітей: сучасні підходи до корекції тривожності*. Львів:Літопис. 2020. 200 с.
15. Дуткевич Т.В. *Дитяча психологія*. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 240 с.
16. Еріксон Е. *Дитяча психологія: теорія розвитку*. Київ: Основи, 1996. 320 с.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії: навч.-методичний посібник*. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
19. Карпенко Є. *Методи сучасної психотерапії: навч. посіб.* Дрогобич: Посвіт, 2015. 230 с.
20. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету ім. А. Нобеля*. Київ: пед. науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
21. Католик Г. В., Балинська О. М. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2023. URL: <https://esu.com.ua/article-879108>
22. Коваленко О.М., Ткаченко О.В., Костюк Г.П. *Психологія тривоги: навчальний посібник*. Київ: Кондор, 2015. 180 с.
23. Клейнман Пол. *Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше*. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. С.98–101.
24. Коробко С. Л., Коробко О. І. *Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами: навчально методичний посібник*. Київ: Літера ЛТД, 2021. 160с.
25. Левітас А.Б., Григор'єва Т.В., Соловійова О.В. *Психологічна теорія Зигмунда Фрейда: основи і сучасні інтерпретації*. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. 278 с.
26. Левченко І.Ю., *Теорія і практика арт-терапії*. Київ: Академія, 2019. 150 с.
27. Лерш Ф. *Структура особистості*. Київ: Пульсари, 2014. 560 с.

28. Магур Л.М., Харенко С., Авраменко С., Євтушенко І., Танцювальньо-психологічний тренінг. Психологічний інструментарій. Київ, 2009. 48 с.
29. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення/ упоряд. проф. Бойчук Ю. Д.: зб. наук. праць. ХНУ імені Г. С. Сковороди, 2024. № 12. 119 с.
30. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник, Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
31. Національний університет фармації. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologicnih-terminiv>
32. Нормативно-правова база психологічної служби від 13.09.2021). URL: (зі змінами [https://sbrspo.osv.org.ua/normativnopravovi dokumenty-17-49-28-11-01-2021](https://sbrspo.osv.org.ua/normativnopravovi_dokumenty-17-49-28-11-01-2021)
33. М'ясоїд П. Сергій Рубінштейн: життя висхідною. Психологія і суспільство. 2009. №2. С. 7-36.
34. Оксанич А., Біда Н., Сидорченко О. Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів. Київ, 2022. 224 с.
35. Панок В.Г. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція): практичний посібник. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
36. Пасєка Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі, Новоград-Волинський: Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради, 2015. 44 с. 76
37. Палій А.А. Методи діагностики психічного розвитку дітей, Івано Франківськ, 2013. 430 с.
38. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності . Психолог, 2003. №2. С.21-22.
39. Пихтіна Н.П., Пісоцький О.П. Дитяча психологія: курс лекцій. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя, 2017. 169 с.
40. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі/ упоряд. Є.В.Афоніна, О. О. Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.

41. Петрише В. Лемак М. Психологу для роботи. Психодіагностичні методики: зб., вид 2-ге, доп. Ужгород: видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
42. Пічурін В.В. Вплив типу темпераменту на дітей раннього віку. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/urok-psihologi-na-temu-temperament-66533.html>
43. Пасека О.В., Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
44. Розвиток освіти в кризових умовах: історія, теорія, практика: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції/ упоряд. Т. Пантюк, І. Дрогобич, 2023. 276 с.
45. Сергеєнкова О. П. Синявський В. В. Психологічний словник/ за ред. Н.А. Побірченко. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. 336 с.
46. Семенова Т.В. Арт-терапія в корекції тривожності у дітей: методичний посібник. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2021. 150 с.
47. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції (17 травня 2018 року). Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205-209.
48. Ситник О.О. Тривога в сучасній психології: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 532 с. 77
49. Склярова Л.В. Основні методи арттерапії в роботі практичного психолога: збірник наукових праць. Дніпро, 2018. № 6. 336 с.
50. Соколова Г.Б., Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. Науковий часопис. Спеціальна психологія, 2015. С. 313-318.
51. Сорока О.В. Арттерапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля, Серія «Педагогіка і психологія», 2016, № 2 (12). С. 301–306.
52. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2020. 179 с.

53. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
54. Тараріна О., Практикум з арттерапії у роботі з дітьми: науково-метод. посіб. Київ: АСТАМІР-В, 2019. 256 с.
55. Тест тривожності за Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen456538.html>
56. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: <https://vseosvita.ua/library/ocinkarivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html>
57. Тіхонова М.І. Фактори ризику порушення психологічного здоров'я учнів прочаткової школи. Львів, 2018. 175 с.
58. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця, 2018. 200с.
59. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика, 2019. № 1 (85). 46-50 с.
60. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
61. Шаш А.Р., Тривожні діти. Методичні та практичні рекомендації. Чернігів: Практичний психолог, 2013. 50 с. 78
62. Чепурна Г. Л. Основи арттерапії. Чернігів: ЧНТУ, 2019. 51 с. 63. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2020. 175с.
64. Юнг. К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.
65. Freud Anna. Die Schriften der Anna Freud./A. Freud. Том 2: 1939-1945. Діти війни. Звіти з дитячих садків «Hampstead Nurseries» 1941 та 1942. Франкфурт-на Майні: Видавництво Фішера, 1987.
66. Freud S. Studienausgabe, Band 1: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und Neue Folge / Sigmund Freud. Frankfurt am Main : S. FISCHER Verlag GmbH, 1989. 672с.

ДОДАТКИ







Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Кириєнко_Олена_магістерська_робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Кириєнко ОленаОлександр Нелша

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.

**12286**
Кількість слів**96243**
Кількість символів