

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 пс242м
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Овчиннікова Наталя Володимирівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Свіденська Галина Миколаївна

Запоріжжя - 2025 року

АНОТАЦІЯ

Овчиннікова Наталя Володимирівна

«Особливості корекції тривожності у молодших школярів засобами арттерапії»

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних аспектів тривожності у дітей молодшого шкільного віку та розробці ефективної арт-терапевтичної програми для її подолання.

У роботі розкрито теоретико-методологічні основи розуміння феномену тривожності, досліджено її причини, форми прояву та наслідки для психоемоційного розвитку дітей. Зокрема, акцентовано на значенні самооцінки, міжособистісних відносин та впливу освітнього середовища на рівень тривожності. У процесі емпіричного дослідження виявлено актуальний рівень тривожності у молодших школярів, що дало змогу сформуванню цілеспрямовану корекційну програму, побудовану на засобах арт-терапії, зокрема ізотерапії, казкотерапії, музикотерапії та ігротерапії. Практичне застосування програми виявило її позитивний вплив: спостерігалось зниження загального рівня тривожності в учасників, покращення емоційного стану та зростання здатності до самовираження. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування запропонованої арт-терапевтичної програми в освітніх закладах, а також у роботі практичних психологів. У дослідженні обґрунтовано арт-терапію як інструмент гуманістичного підходу до психологічного супроводу дітей, що сприяє формуванню емоційної стійкості, креативного мислення та соціальної адаптації.

Ключові слова: арт-терапія, тривожність, тривога, корекція тривожності, молодший шкільний вік, емоційний розвиток.

ANNOTATION

Natalia Ovchynnikova

«Peculiarities of anxiety correction in primary school children by means of art therapy»

The qualification work is devoted to the study of psychological aspects of anxiety in primary school children and the development of an effective art therapy programme to overcome it.

The work reveals the theoretical and methodological foundations of understanding the phenomenon of anxiety, explores its causes, forms of manifestation and consequences for the psycho-emotional development of children. In particular, the importance of self-esteem, interpersonal relationships and the impact of the educational environment on the level of anxiety is emphasised. The empirical study revealed the actual level of anxiety in primary school children, which made it possible to formulate a targeted correctional programme based on art therapy, in particular, isotherapy, fairy tale therapy, music therapy and play therapy. The practical application of the program suggested its positive impact: there was a decrease in the general level of anxiety in the participants, an improvement in the emotional state and an increase in the ability to express oneself. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the proposed art therapy programme in educational institutions, as well as in the work of practical psychologists. The study substantiates art therapy as a tool of a humanistic approach to psychological support for children, which contributes to the formation of emotional stability, creative thinking and social adaptation.

Keywords: art therapy, anxiety, anxiety correction, primary school age, emotional development.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

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

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Овчиннікової Наталі Володимирівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що тривожність є однією з найпоширеніших проблем емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, яка може значно впливати на їхнє самопочуття, навчальну успішність і адаптацію в соціумі. Особливе значення має пошук м'яких методів психокорекції. У зв'язку з цим особливої уваги набуває застосування арттерапії, яка через творчу діяльність допомагає дитині безпечно виражати емоції, знижуючи психологічне напруження та підтримуючи її емоційний стан у контексті освітнього процесу.

Об'єкт дослідження - тривожність молодших школярів та засоби її корекції.

Предмет дослідження - особливості корекції тривожності молодших школярів засобами арттерапії.

Мета дослідження - вивчення тривожності у молодших школярів та можливості її психокорекції засобами арттерапії.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні та методичні аспекти арттерапії та її застосування у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
3. Дослідження можливостей арттерапії для зменшення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

4. Розробити корекційну програму з використанням арттерапії для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури. Для оцінювання стану тривожності було використано: кольоровий тест М. Люшера; тест шкільної тривожності Філіпса; методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен). Методи арт-терапевтичного впливу: ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія та ін. Кількісна та якісна обробка даних.

Експериментальна база дослідження – учні 3-х класів Ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. Загальна вибірка – 33 дитини.

Емпірична частина роботи передбачала діагностику рівня тривожності у 33 учнів 3-х класів ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області з використанням тесту М. Люшера, тесту шкільної тривожності Філіпса та методики «Вибери потрібне обличчя».

При початковій оцінці рівня тривожності серед учнів молодших класів загальна тривожність за результатами тесту Філіпса показала, що 8 учнів (24,2%) характеризуються високим рівнем тривожності, підвищений рівень тривожності було зафіксовано у 10 учнів (30,3%), що свідчить про наявність труднощів адаптаційного та емоційного характеру, а також про ускладнення у сфері міжособистісної взаємодії. 15 учнів (45,5%) продемонструвала низький рівень тривожності. Для школярів з низьким рівнем тривожності характерна висока емоційна стійкість.

Кольоровий тест Люшера виявив, що 42,42% учнів демонструють емоційний дисбаланс, що супроводжується порушенням потреби в безпеці, комунікації або самоствердженні. Цей результат узгоджується з даними методики «Обери потрібне обличчя», де 30,3% учнів показали високий рівень тривожності у типових соціальних ситуаціях, особливо пов'язаних із конфліктами або взаємодією з дорослими. Середній рівень спостерігається у 7 дітей (21,21%).

На основі отриманих результатів розроблено та впроваджено корекційну програму, що поєднувала методи ізотерапії, казкотерапії, музикотерапії,

мультитерапії, ігротерапії та медіа-арт-терапії, що сприяло створенню сприятливого простору для м'якого психокорекційного впливу. Програма розрахована на 10 занять, кожне з яких триває 35–40 хвилин. Заняття проводилися двічі на тиждень. Такий підхід допоміг активізувати емоційну чутливість дітей, розвинути в них навички емоційної саморегуляції, а також позитивно вплинув на рівень їхньої самооцінки. Особливе значення мали ігрові елементи та техніки релаксації, що забезпечили емоційну безпеку, знизили напругу й сприяли активному включенню дітей у процес творчої діяльності.

Для оцінки ефективності впровадженої арт-терапевтичної програми, спрямованої на корекцію тривожності у молодших школярів, було проведено повторне діагностичне обстеження. Після завершення програми загальний відсоток тривожності за тестом Філіпса зменшився до 33,33%, що свідчить про зниження кількості дітей з високим рівнем до 4 учнів (12,12%) та підвищеним рівнем тривожності до 7 учнів (21,21%). За тестом «Вибери потрібне обличчя» було зафіксовано позитивну динаміку змін у рівнях тривожності: кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася до 5 (15,15%), що свідчить про значне покращення емоційного стану. Кількість дітей із середнім рівнем тривожності збільшилась до 8 (24,24%) - це може вказувати на перехід частини учасників із високого до більш стабільного емоційного стану. Також зросла кількість дітей із низьким рівнем тривожності до 20 (60,60%), що вказує на покращення емоційної стабільності ще у частини учнів.

Таким чином, заняття сприяли зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, покращенню емоційного стану та розвитку навичок самовираження. Отримані результати підтвердили ефективність застосування арт-терапії як інструмента гуманістичного підходу до психологічної підтримки дітей, що сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку креативності та покращенню соціальної адаптації. Це підкреслює актуальність інтеграції подібних програм у навчально-виховний процес.

Наукова новизна полягає у створенні та реалізації програми для зниження рівня тривожності за допомогою арт-терапії у дітей молодшого шкільного віку в умовах навчального закладу.

Практичне значення роботи. Здобуті результати можуть бути впроваджені в роботу шкільного психолога та педагогів з метою корекції проявів тривожності у школярів. Матеріали дослідження можуть слугувати підґрунтям для створення індивідуальних корекційних програм, спрямованих на запобігання тривожним проявам у дітей молодшого шкільного віку.

У результаті проведеного дослідження були сформульовані наступні висновки. У ході дослідження було ідентифіковано ключові чинники, що сприяють розвитку тривожності в дітей молодшого шкільного віку. Серед основних – особливості сімейного виховання, стиль взаємодії педагогів з учнями, характер взаємин із ровесниками, інтенсивність навчального навантаження та соціальні зміни в суспільстві. Зазначено, що своєчасне виявлення ознак тривожності є надзвичайно важливим для збереження психологічного благополуччя дитини. Уточнення проявів тривожних станів саме в молодшому шкільному віці має особливу цінність для побудови ефективних стратегій психологічної допомоги. У кваліфікаційній роботі також розглянуто засоби подолання тривожності, які мають значення для стабілізації емоційного стану та успішної соціалізації дітей.

Рік виконання дипломної роботи – 2025 р.

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

Обсяг роботи – 64 сторінки, 3 таблиці, 11 малюнків, список літератури із 81 найменування, 5 додатків.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ	5
1.1. Поняття тривожності в сучасній науковій літературі.....	5
1.2. Шляхи та засоби психокорекції тривожності молодших школярів.....	14
1.3. Застосування арт-терапевтичних засобів для корекції тривожності у молодших школярів.....	18
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	33
2.1. Методологія дослідження	33
2.2. Аналіз результатів дослідження	38
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	47
3.1. Можливості використання арт-терапії в подоланні тривожності дітей молодшого шкільного віку.....	47
3.2. Аналіз ефективності розробленої програми корекції тривожності молодших школярів засобами арт-терапії	56
3.3. Рекомендації щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії	59
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Тривожність є однією з найбільш поширених емоційних проблем у дітей молодшого шкільного віку, що може значно впливати на їхній навчальний процес, поведінку та взаємини з однолітками. У цей період діти стикаються з новими вимогами та очікуваннями як у школі, так і вдома, що може призводити до підвищеного рівня тривожності. Вони можуть не завжди вміти правильно ідентифікувати та виражати свої емоції, що підсилює внутрішню тривожність. Арттерапевтичні методики дозволяють дитині виражати свої емоції через творчість, допомагаючи їй знижувати рівень внутрішньої напруги, що є актуальним і важливим для психологічної підтримки в освітньому процесі.

Об'єкт дослідження - тривожність молодших школярів та засоби корекції.

Предмет дослідження - особливості корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку через застосування арттерапії.

Мета дослідження - вивчення тривожності у молодших школярів та можливості її психокорекції засобами арттерапії.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні та методичні аспекти арттерапії та її застосування у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
3. Дослідження можливостей арттерапії для зменшення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку
4. Розробити корекційну програму з використанням арттерапії для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Основними методами дослідження є теоретичний аналіз літературних джерел; емпіричні методи охоплюють такі підходи, як безпосереднє спостереження, проведення опитувань, застосування тестів і організація

експериментів; методи обробки результатів (статистичний аналіз для порівняння результатів до і після проведення корекційної роботи).

Експериментальною базою дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. Загальну вибірку складають учні 3-х класів цього навчального закладу – 33 респондента.

Гіпотеза дослідження: використання арттерапевтичних методик дозволить ефективно знизити рівень тривожності у дітей молодших шкільників. Застосування арттерапії сприятиме позитивним змінам в емоційному стані дітей, покращить їхню здатність до самовираження та зменшить прояви тривожної поведінки.

Наукова новизна полягає у створенні та реалізації програми для зниження рівня тривожності за допомогою арттерапії у дітей молодшого шкільного віку в умовах навчального закладу.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що вивчення використання арттерапії для корекції рівня тривожності у молодших школярів становить важливий теоретичний внесок у галузі психології та педагогіки. Дослідження розширює уявлення про взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям дітей, а також про механізми діагностики й подолання тривожності у молодших школярів. Результати проведеної роботи можуть бути використані для розширення теоретичної бази арттерапії та розробки сучасних педагогічних і психологічних методів корекції тривожності у дітей.

Практичне значення роботи. Здобуті результати можуть бути впроваджені в роботу шкільного психолога та педагогів для корекції тривожних станів учнів початкової школи у процесі навчання. Окрім того, отримані дані можуть стати основою для розробки цільових методик психокорекції, що мають на меті профілактику дитячої тривожності у дітей цієї вікової групи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

1.1. Поняття тривожності в сучасній науковій літературі

Наразі спостерігається постійне зростання рівня тривожності серед населення, що перетворює цю проблему на одну з головних тем для обговорення в сучасному суспільстві. Зміни в економічній, політичній та соціокультурній сферах спричиняють нестабільність, яка, у свою чергу, підсилює почуття невпевненості та тривоги у людей. Аналіз наукових джерел показує, що більшість дослідників розглядають «тривожність» та «тривогу» як два окремі аспекти емоційного стану людини.

Як зазначає В. Станчишин «Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємося» [57]. Натомість тривожність — це стійка особистісна риса, яка виявляється в схильності сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозливі. Вона проявляється через підвищену готовність до страху, напруження та зосередження уваги на потенційних небезпеках. Точне визначення термінів є важливим для розробки методів зниження тривожності, особливо у професійній діяльності психологів [13].

Тривожність буває:

- Мобілізує - стимулює активність.
- Демобілізує викликає апатію та дезорганізацію.

Вона може мати хронічний характер і виникати через внутрішні конфлікти, низьку самооцінку, особливості нервової системи або тривалі стресові ситуації. Високий рівень тривожності заважає нормальній адаптації та може призвести до невротичних станів [71].

За даними Т. Левицької, тривожність можна розглядати як складову темпераменту та рису особистості, а також як стійку емоційну характеристику людини [36]. Це поняття має велике значення для вивчення психічного здоров'я, тому що воно суттєво впливає на рівень якості життя людини та її соціальні взаємодії.

Тривожність закладається ще в період раннього дитинства і згодом формується під впливом зовнішніх чинників. Цю ідею підтримували такі дослідники, як К. Хорні, А. Адлер.

Гештальтпсихологія розглядає тривожність як наслідок незавершених гештальтів та втрати автентичності, що виникає через відрив людини від власних потреб, життя в минулому або майбутньому замість «тут і тепер», а також надмірну раціональність і прагнення відповідати соціальним очікуванням [31].

Схожі погляди щодо ролі тривожності у розвитку особистості, зокрема як наслідку недостатнього формування соціальних навичок, висловлюють прихильники біхевіоризму та теорії соціального научіння Е.Толмен, І.Блумер, П.Жане. З позиції біхевіоризму, тривожність — це набута емоційна реакція, що формується через умовні зв'язки між подразниками та негативним досвідом. Вона служить основою для поведінкових стратегій уникнення, які можуть стати дезадаптивними і спричинити психологічні труднощі.

Представники екзистенціального підходу тривожність трактують як відчуття беззахисності та загрозу власному існуванню, що значною мірою визначається сприйняттям людини іншими. Цю точку зору поділяли К. Ясперс, М. Хайдеггер.

Згідно з підходом Ч. Спілбергера, тривожність поділяється на два типи — особистісну, що є сталою характеристикою людини, та ситуативну, яка виникає як реакція на загрозливі обставини. При цьому особистісна тривожність не завжди проявляється зовні, але її рівень можна оцінити за частотою та силою переживань тривоги [36].

Тривога як емоційний стан виникає у відповідь на певні життєві події або потенційні загрози, що може спричинити напруженість і почуття невизначеності. Вона може бути викликана страхом перед майбутнім або передчуттям небезпеки. Серед фізичних проявів тривоги найчастіше спостерігаються прискорене серцебиття, підвищене потовиділення та дратівливість. У деяких випадках тривога носить тимчасовий характер і зникає самостійно, проте в інших

ситуаціях вона може перерости в хронічний стан, що вимагає професійного втручання.

Ю. Чудновець наголошує, що тривожність виявляється у здатності людини переживати стан тривоги, причому це може відбуватися навіть при незначних подразниках. Зазначається, що тривога є природною відповіддю на стрес, але за конкретних умов вона здатна негативно відбиватися на повсякденному функціонуванні, шкодити здоров'ю та потребувати спеціальної психологічної корекції. Розуміння цього механізму допомагає людям краще керувати власними емоціями, що сприяє зміцненню психічного здоров'я та покращенню загального рівня життя [65].

З. Фройд виокремлював такі види тривоги: реалістична виникає як реакція на реальну зовнішню загрозу та допомагає людині зберегти безпеку. Вона схожа на страх, оскільки попереджає про потенційну небезпеку, а після її усунення зникає; невротична з'являється через перебільшене або викривлене сприйняття ситуації, а також під впливом власних фантазій і думок. Вона пов'язана зі страхом втратити контроль над власними інстинктивними імпульсами, що може призвести до небажаних вчинків або проблем; моральна виникає тоді, коли внутрішній цензор – Супер-его – відчуває загрозу покарання за порушення моральних принципів чи високих внутрішніх вимог. Така тривога пов'язана зі страхом перед засудженням або наслідками власних вчинків, які суперечать особистим чи суспільним нормам [61].

П. Бейкер і М. Алворд визначають такі критерії тривожності у дітей: постійне відчуття тривоги, складність або навіть неможливість зосередитися, м'язове напруження, підвищена дратівливість, проблеми зі сном [34].

Підвищений рівень тривожності призводить до незібраної поведінки школяра, роблячи його нервовим і неспокійним. Це негативно впливає на характер, формуючи риси, пов'язані з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та внутрішнім конфліктом між низькою оцінкою своїх досягнень і можливостей та високими прагненнями.

О. Матвієнко описує тривогу як емоційний стан, що з'являється у результаті реакції на реальну чи уявну загрозу. Тривога проявляється як відчуття напруги, хвилювання чи страху без чітко визначеного джерела загрози. Водночас тривожність розглядається як емоційний розлад який є стійким станом, що зберігається протягом тривалого часу і вказує на труднощі в адаптації особистості до життєвих ситуацій. Вона зазначає, що тривожність проявляється у дітей через емоційний дискомфорт, уникання складних завдань та підвищену чутливість до невдач [40].

Р. Мей виділяє два типи тривожності: мобілізуючу та демобілізуючу. Перша викликає внутрішнє збудження, підштовхує до дій і сприяє активності. У свою чергу, друга викликає бездіяльність, виснаження, стан ступору або байдужість до навколишньої реальності. Ч. Спілбергер визначає тривогу як емоційний стан, що виникає у ситуаціях ризику, критичних обставин чи нестабільності та проявляється через напруги й очікування негативного розвитку подій. К. Роджерс пов'язує тривожність із внутрішніми суперечностями між Я-реальним та Я-ідеальним. На його думку, тривога виникає тоді, коли людина потрапляє в обставини, що суперечать її власному уявленню про себе. Таке протиріччя викликає напруженість і сприяє розвитку тривожності, що може ускладнювати процес самореалізації. Е. Еріксон розглядає тривожність у контексті формування ідентичності. Він зазначає, що в період юності людина проходить через кризу ідентичності, прагнучи зрозуміти, ким вона є і яку роль займає в суспільстві. Пошук власного «Я», соціальна адаптація та прийняття нових ролей можуть супроводжуватися відчуттям невпевненості та тривожністю [7].

Карен Хорні пояснювала тривожність соціокультурними чинниками, а не вродженими особливостями. Вона вважала, що базальна тривога виникає через відсутність почуття безпеки в дитинстві, коли батьки не проявляють достатньо любові та турботи. Це призводить до відчуття незахищеності та слабкості у стосунках із соціумом [58].

О. Ранк розглядав тривожність як наслідок психологічної травми, отриманої під час народження, яка може впливати на емоційний стан людини в подальшому житті. Р. Яремко вважає тривожність особистісною рисою, що виявляється у схильності до підвищеного занепокоєння. Такий стан виникає в умовах, які людина сприймає як небезпечні, навіть за відсутності реальної загрози. Якщо тривожність з'являється перед реальною небезпекою, вона виконує захисну функцію. Проте, якщо стан тривожності стає постійним і безпідставним, він може перерости у розлади, такі як панічні атаки, obsесивно-компульсивний чи генералізований тривожний розлад, фобії [69].

Б. Присяжнюк визначає тривожність як індивідуальну психологічну характеристику, що виявляється у схильності людини регулярно відчувати підвищену тривогу. На його думку, певний рівень тривожності є природним і навіть необхідним для успішного пристосування людини до умов зовнішнього середовища. З часом ця характеристика стає більш вираженою, особливо у взаємодії з батьками та іншими дорослими. Часто підвищена тривожність проявляється у пасивності та відстороненості, що може призвести до втрати інтересу та зниження мотивації задовольняти власні основні потреби [48].

Тривожність як схильність людини переживати тривожні стани, що зазвичай пов'язані з очікуванням соціальних наслідків її успіху чи невдачі. Також тривожність є тісно пов'язаною зі стресом, а її високий рівень може негативно впливати на адаптаційні можливості людини. Надмірна тривожність може спричинити невпевненість у власних можливостях, погіршити соціальну взаємодію та призвести до конфліктних ситуацій як у міжособистісному спілкуванні, так і в ширшому соціальному контексті. Хоча високий рівень тривожності не має безпосереднього впливу на інтелектуальний розвиток, він може гальмувати формування творчого мислення, яке вимагає сміливості та відкритості до нового. Вчасне виявлення та корекція тривожності допоможе дитині краще адаптуватися, навчитися долати труднощі та ефективно управляти стресовими ситуаціями [51].

Виділяють два основних види тривожності – ситуативну і особистісну. Г. Пилипенко відмічає, що тривожність проявляється через страх помилок, низьку самооцінку, напруженість, уникання складних ситуацій, а також фізичні симптоми (гризіння нігтів, заїкання, скутість у рухах). Тривожність призводить до постійного емоційного напруження, втрати впевненості, труднощів у спілкуванні та відмови від діяльності, де можливий неуспіх [47].

В основі тривожності лежить емоційне переживання, відчуття неспокою та невпевненості у власному благополуччі, що може проявлятися у негативних формах поведінки. Самооцінка є одним із ключових чинників, що визначає рівень тривожності дитини: чим нижча самооцінка дитини, тим вищою є його тривожність. У дітей з заниженою впевненістю у власних силах частіше спостерігаються емоційна нестійкість, уникнення спілкування, труднощі у встановленні соціальних контактів, а також схильність до невротичних реакцій. Такі діти нерідко потрапляють до групи ізольованих у колективі однолітків, що ще більше посилює їх внутрішнє напруження. [43].

Ю. Чудновець та В. Й. Бочелюк розглядають тривожність як один із найпоширеніших феноменів психічного розвитку, що проявляється в емоційній нестабільності, невпевненості, постійних переживаннях та очікуванні несприятливих подій. Вони розглядають тривожність диференційовано: як ситуативний стан і як стійку особистісну рису. Вони також наголошують, що тривожність як особистісна риса не властива всім людям, але у тих, кому вона притаманна, вона може спричиняти невпевненість у собі, постійне очікування невдач та емоційну нестабільність. У випадках, коли тривожність накопичується і не знаходить конструктивного виходу, вона може стати передумовою розвитку невротичних станів [65].

М. Шеремет розглядає тривожність, як адаптаційну реакцію організму, яка в помірному ступені може мобілізувати ресурси дитини, сприяючи її активності та зосередженості. Однак надмірний рівень тривожності, навпаки, призводить до дезорганізації поведінки та порушення навчальної діяльності. Вона формується під впливом психофізіологічних особливостей, індивідуального досвіду,

соціального оточення та навіть типу нервової системи. Особливо часто тривожність виявляється у дітей з мовленнєвими порушеннями, що зумовлено їх труднощами у спілкуванні, страхом публічної оцінки та соціальним неприйняттям. Крім того, високий рівень тривожності тісно пов'язаний із заниженою самооцінкою, почуттям неповноцінності та логофобією (страхом мовлення), що ще більше ускладнює адаптацію дитини в соціумі та навчальному середовищі. [67].

Р. Білоус розглядає тривожність як багатогранне психологічне явище, що проявляється у частих і сильних переживаннях занепокоєння, особливо в умовах соціальної взаємодії. Він підкреслює, що тривожність має відмінності від страху: якщо страх виникає у відповідь на конкретну загрозу, то тривожність пов'язана з невизначеними або гіпотетичними загрозами.

Тривожність розглядається як механізм адаптації, що попереджає особистість про потенційну небезпеку та допомагає підготуватися до складних ситуацій. Проте надмірний рівень тривожності може негативно позначитися на життєдіяльності людини, спричиняючи хаотичність у поведінці, емоційні розлади та навіть психосоматичні захворювання. Він виділяє три основні складові соціальної тривожності: когнітивну (наявність ірраціональних переконань), емоційну (сприйняття ситуації як загрозливої) та поведінкову (тенденція уникати соціальних контактів, які можуть викликати дискомфорт) [6]. Такий підхід дозволяє враховувати різні аспекти тривожності, що сприяє більш глибокому розумінню її природи та впливу на соціальні процеси. Також у ньому беруться до уваги особистісні характеристики людини, рівень її самооцінки, схильність до ірраціональних суджень та реакція на стресові фактори, що допомагає розробляти ефективні методи подолання та корекції тривожних станів.

Н. Цумарева зазначає, що тривожність є важливим показником емоційного неблагополуччя, особливо у дітей, які зазнали емоційної недостатності внаслідок виховання в інтернатних закладах або несприятливих сімейних умовах. Вона підкреслює, що тривожність негативно впливає на самооцінку, міжособистісні

взаємини та рівень стресостійкості, що може призводити до підвищеної недовірливості, страхів і невротичних проявів. [63].

Такі дослідження демонструють складний зв'язок між фізіологічними та психологічними аспектами тривожності. Подальше вивчення цих механізмів може допомогти краще зрозуміти природу тривожних розладів і розробити ефективні методи їх подолання. На сьогодні немає єдиного пояснення щодо причин виникнення тривожності. Вона може бути як уродженою, так і набутою. Генетична схильність у поєднанні з неправильним вихованням, внутрішніми конфліктами та впливом соціального середовища можуть сприяти її формуванню. Більшість сучасних досліджень зосереджуються на вивченні тривожності як стійкої особистісної характеристики, яка може розвиватися в умовах нестабільного життя.

Тривожність може проявлятися у різних формах, залежно від способу, в який люди сприймають, переживають та справляються з нею. Відкрита тривожність – це стан, який людина усвідомлює і який знаходить вираження в поведінці. Вона може мати кілька проявів:

- Гостра, нерегульована тривожність, яка може виникати несподівано та супроводжуватися сильними емоційними реакціями.
- Компенсована тривожність, за якої людина здатна регулювати свої переживання і справлятися з ними.
- Культивована тривожність, що формується в підлітковому віці й пов'язана з певними психологічними вигодами, коли людина використовує свою тривогу для привернення уваги або отримання підтримки [16].

Прихована тривожність проявляється як зовнішня байдужість, відстороненість або апатія, хоча насправді вона є наслідком потужних захисних механізмів психіки. Вона може супроводжуватися ледве помітними переживаннями, які сама дитина не завжди здатна усвідомити та висловити. Оточення часто сприймає таких дітей як «спокійних» або, навпаки, як «неуважних» і «некерованих», що ускладнює своєчасне виявлення їхньої тривожності [66]. Явні прояви тривожності відіграють ключову роль у вивченні

психічного стану дітей. Це дозволяє вчасно виявити та запобігти подальшому розвитку тривожності, що сприяє збереженню психологічного благополуччя в майбутньому [53].

Ю. Шмаленко зазначає, що тривожність формується під дією багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють пережиті психотравмуючі події, та може негативно позначатися на міжособистісних відносинах. Тривожність може бути як тимчасовим станом, так і стійкою особистісною рисою, часто супроводжується страхом перед невідповідністю очікуванням, труднощами у соціальній взаємодії та зниженням рівня активності. Високий рівень тривожності може призводити до фрустрації, емоційного напруження та проблем у стосунках з оточенням [68].

Певний рівень тривожності є природним для всіх людей і відіграє важливу роль у процесі адаптації до навколишніх умов. Однак, якщо тривожність набуває постійного характеру та не зменшується з часом, це може негативно впливати на повсякденне життя. Особистісна тривожність є стійкою рисою, яка відображає труднощі з емоційною саморегуляцією. Відсутність здатності контролювати свій емоційний стан може спричиняти відчуття безпорадності та безнадії, що, у свою чергу, веде до зниження життєвої енергії та посилення песимістичних настроїв. Це може підірвати впевненість у власних силах, викликати нерішучість та зменшити мотивацію до досягнення поставлених цілей, оскільки людина заздалегідь налаштовується на можливу невдачу [70].

Підвищена тривожність може бути ознакою порушень психічного розвитку або наслідком пережитих травматичних подій. Натомість люди з низьким рівнем тривожності зазвичай впевненіші в собі й краще справляються з труднощами. Вони зберігають емоційну стійкість у важливих ситуаціях, хоча інколи можуть виявляти меншу гнучкість і сильнішу реакцію на зміни.

Тривожність має різні рівні прояву: психофізіологічний, психологічний та соціальний. Л. Левковська підкреслює зв'язок між тривожністю, самооцінкою, міжособистісними взаєминами та особливостями нервової системи [37].

Отже, у науковій літературі термін «тривожність» часто використовується для опису негативних емоційних станів, які супроводжуються внутрішнім напруженням і постійним занепокоєнням. Тривога означає тимчасовий стан, що виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу, супроводжується активацією нервової системи та мобілізацією захисних механізмів. Натомість, тривожність є стійкою характеристикою людини, яка виражається у схильності до частих та інтенсивних переживань тривоги, незалежно від наявності об'єктивних причин. Вона може проявляється у різних формах — від легкого занепокоєння до серйозних психічних розладів.

Сучасні дослідження наголошують, що тривожність залежить від різноманітних факторів, таких як індивідуальні риси особистості, темперамент, соціальне середовище. Вони підкреслюють, що кожна людина має свій унікальний рівень сприйняття тривоги та різний поріг чутливості до стресових ситуацій.

Таким чином, у сучасній науці тривожність розглядається не лише як емоційний стан, але і як багатогранний феномен, що включає різні аспекти:

- Фізіологічні реакції, зокрема активацію нервової системи.
- Когнітивні процеси, такі як виникнення негативних думок.
- Індивідуальні особливості, що формуються під впливом як генетичних, так і соціальних чинників.

Дослідження в цій сфері допомагають краще зрозуміти механізми розвитку тривожності та розробити більш ефективні методи її контролю та лікування.

1.2. Шляхи та засоби психокорекції тривожності молодших школярів

Проблема підвищеної тривожності у молодших школярів вимагає комплексного підходу для її вирішення. Зростання кількості тривожних дітей у сучасному світі підкреслює необхідність застосування ефективних методик для зменшення рівня тривожності та запобігання її перетворенню на стійку рису особистості. Успішне зниження рівня тривожності в молодших школярів пов'язане з грамотним вибором і використанням відповідних психологічних

методів. Діяльність психолога з тривожними дітьми передбачає використання широкого спектра методів і технік. Однак ключовим аспектом є не просто надання порад щодо заспокоєння чи відпочинку, а цілеспрямована робота з глибинними причинами тривожності. Часто ці причини приховані у підсвідомості дитини й не виявляються одразу. Для їх виявлення та подолання застосовуються такі підходи, як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-психологія, психоаналіз та інші методи.

У випадку підвищеного рівня тривожності у дитини доцільним є використання психотерапевтичних методів допомоги. До основних підходів боротьби з тривожністю належать методи прийняття й відповідальності, когнітивно-поведінкової терапії та діалектична поведінкова терапія. Їхнє поєднання може бути ефективним для досягнення оптимального результату [18]. Важливо детально дослідити можливості дитини, її емоційний стан і сприяти подоланню страхів та негативних переживань. Психологічні засоби спрямовані на підтримку дитини у подоланні тривожності, зниження її рівня, а також на розвиток здатності використовувати уяву для подолання страхів.

До методів, що допомагають зменшити тривожність, належать релаксаційні та дихальні вправи. Релаксаційні та дихальні техніки є одними з перших інструментів, до яких звертається людина в стані тривоги або агресії. Вони стимулюють парасимпатичну нервову систему, що забезпечує розслаблення тіла. Дихальні вправи, що включають як свідоме, так і автоматичне дихання, сприяють насиченню організму киснем і зменшенню відчуття тривоги. Релаксаційні техніки та дихальні вправи охоплюють м'язове розслаблення, методи візуалізації, глибоке дихання, а також дихальні практики із використанням пауз між вдихом і видихом, що сприяють зниженню рівня тривожності [23;44].

Таким чином, молодші школярі можуть самостійно застосовувати релаксаційні й дихальні методики під час стресових ситуацій або переживання негативних емоцій.

Результати дослідження Т. Рудої та Т. Мицкан підтверджують, що фізична активність має суттєве значення для зниження тривожності у школярів. Доведено, що регулярна фізична активність сприяє формуванню стресостійкості та емоційної рівноваги дітей.

Фізична активність зменшує тривожність завдяки:

1. Підвищенню стресостійкості – організм легше адаптується до психологічного навантаження.
2. Поліпшенню роботи серцево-судинної системи – підсилення парасимпатичної регуляції під час сну, що допомагає знижувати рівень стресу.
3. Стабілізації емоційного стану – дихальні вправи, самомасаж і релаксаційні техніки сприяють розслабленню та зменшенню відчуття тривоги.

Систематичні фізичні навантаження в поєднанні з методами психофізичного тренінгу є ефективними засобами для розвитку стресостійкості серед учнів [50]. Надмірна тривожність здатна впливати на емоційну сферу, когнітивну сферу та загальний розвиток дитини. Основна роль у подоланні тривожності відводиться батькам, педагогам і психологам, які повинні діяти спільно. Психологічна просвіта батьків спрямована на формування розуміння їхньої ключової ролі у запобіганні та подоланні тривожності у дітей. Основна мета такої роботи – допомогти батькам усвідомити власний вплив на емоційний стан дитини та навчити їх ефективним методам профілактики й зниження тривожності [20].

Г. ГУД розглядає психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції тривожності молодших школярів. Він визначає ключові фактори, що допомагають адаптуватися до негативних переживань, зокрема стресостійкість, емоційну стабільність та навички взаємодії. Серед засобів корекції виокремлюються дихальні та рухові вправи, когнітивні стратегії, поведінкові тренінги та орієнтаційні ігри [17].

Шкільне середовище виступає для дітей джерелом підвищеного стресу. У деяких школярів вже зранку можна помітити ознаки емоційного виснаження: знижена активність, апатія, головний біль. Навіть шлях до школи потребує значного нервового напруження. Протягом навчального дня дитина майже не

має змоги для повноцінного відпочинку, що сприяє накопиченню психоемоційної втоми [4]. Тому, підготовка вчителів є критично важливою для забезпечення ефективної підтримки дітей. Формування у вчителів усвідомлення природи тривожності, її впливу на учнів та розвиток педагогічної чутливості до емоційного стану школярів. Вчитель повинен формувати у класі дружнє та підтримуюче середовище, заохочувати взаємодопомогу серед учнів і створювати умови, в яких кожен почуватиметься в безпеці та прийнятним, незалежно від рівня успішності у навчанні. Потрібно налагоджувати стосунки, засновані на довірі, підтримувати учнів у розкритті їхньої індивідуальності та сприяти формуванню самостійності. Вчитель разом із психологом формує підходи до розвитку навчальних навичок і мотивації, допомагаючи учням об'єктивно оцінювати досягнення, зміцнювати впевненість та долати тривожність [11]. Підготовка вчителів до допомоги учням у подоланні тривожності передбачає застосування ергономіко-педагогічного підходу, спрямованого на розвиток у педагогів уміння враховувати індивідуальні риси школярів, їхні вікові потреби та інтереси, а також використання методів, зрозумілих для різних типів сприйняття (візуалів, аудіалів, кінестетиків) [29].

Ефективним підходом для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку є психокорекція, яка забезпечує психологічну саморегуляцію дитини, зміну сприйняття негативних подразників та формування нових способів реагування через корекційні вправи.

С. Дорофей підкреслює важливість психогімнастики, що застосовується для зняття нервово-м'язової напруги, яка виступає характерною ознакою тривожності, допомагаючи звільнитися від напруження та навчатися методам розслаблення для подолання тілесних блоків [19].

Психодинамічний підхід зосереджується на відновленні балансу між особистістю та її внутрішніми психологічними силами, тоді як поведінковий напрямок спрямований на зміну поведінки дитини через адаптацію середовища та навчання новим моделям поведінки. Основна увага психодинамічного підходу приділяється таким аспектам, як мотивація, бажання, внутрішні конфлікти та те,

як вони формують особистість. Мета цього методу — допомогти дитині усвідомити приховані причини негативних емоцій і переживань. Проте застосування цього підходу обмежене для роботи у ранньому віці, тому використовуються такі методи, як ігрова терапія та арт-терапія. Важливою умовою успішної корекційної роботи є співпраця психолога з батьками [24]. Групова когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом роботи з тривожністю, депресією, стресом та залежностями, що поєднує когнітивні й поведінкові техніки. Війна спричиняє фізичні та психологічні травми, які можуть мати тривалий і непередбачуваний вплив, включаючи масові депресії та втрати ресурсів. Взаємодія між учасниками допомагає швидше долати психологічні проблеми [42].

Для подолання тривожності у молодших школярів використовуються різноманітні засоби та техніки впливу. До психокорекційних методів належать вправи на дихання, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінковий підхід, психогімнастика, арт-терапія, рольові ігри та фізична активність. Необхідним елементом корекції емоційної сфери є робота психолога, спрямована на розвиток умінь і навичок самодопомоги та контролю над емоційними реакціями у поведінці. Для дієвого зменшення тривожності необхідна спільна робота всіх, хто бере участь в освітньому процесі, а також використання комплексного підходу до профілактики та корекції.

1.3. Застосування арт-терапевтичних засобів для корекції тривожності у молодших школярів

Сучасна психологічна наука демонструє швидке впровадження арт-терапевтичних методів у професійну діяльність психологів. Це зумовлено тим, що життя сучасної людини часто супроводжується переживаннями негативного характеру, які призводять до підвищеної тривожності. Цей стан ускладнює процес формування та розвідку особистості, порушуючи її гармонійний розвиток [74]. Останнім часом арт-терапія стала широко використовуватися у роботі з тривожними станами завдяки своїй ненав'язливості та безпечності для

психіки. Арт-терапевтичні методи дозволяють ефективно працювати з тривожністю, створюючи умови для самовираження і поступового подолання негативних переживань.

Арт-терапія (від англ. Art, мистецтво) — це сфера діяльності, що застосовує мистецтво як засіб для особистісного розвитку та встановлення контакту з внутрішніми, духовними переживаннями [25]. Іншими словами, вона слугує інструментом для дослідження внутрішнього світу людини через творчість. Арт-терапія може бути використана як додатковий інструмент у психологічній роботі, ефективно інтегруючись як в індивідуальні, так і в групові формати взаємодії. Вона також може слугувати як доповнення до традиційних освітніх та виховних методик, розширюючи їхній вплив.

Багато вітчизняних та зарубіжних науковців займалися і продовжують займатися розробкою науково-практичних аспектів використання арт-терапії: Дж. Аллан, Д. Мерфі, Л. Маркус, Е. Крамер, Д. Кальфф, М. Наумбург, К. Юнг та інші.

На думку науковців, головна ідея арт-терапії полягає у досягненні цілісності особистості через творче самовираження та усвідомлення себе. Власні творчі продукти людини сприяють побудові конструктивних взаємовідносин з оточенням.

О. Деркач визначає арт-терапію як технологію, що передбачає створення та застосування різноманітних творів мистецтва з метою передачі емоцій, почуттів та інших аспектів людської психіки. На його думку, цей метод виступає інструментом для вивчення та гармонізації тих аспектів внутрішнього світу людини, які важко виразити словами. Водночас В. Любота розглядає арт-терапію як універсальний метод, що базується на використанні різних видів мистецтва, включаючи образотворче мистецтво та інші форми творчого самовираження. На його думку, цей метод може застосовуватися для лікування та розвитку особистості без обмежень у сфері його використання [62].

Арт-терапія як окремий напрям у сфері лікування, корекції та профілактики почала формуватися в середині ХХ століття. Ще на початку ХХ століття психологи та митці звернули увагу на творчість дітей і людей із

психічними розладами, досліджуючи її можливості для вираження емоційного стану. У 1920-х роках Х. Принцхорн розпочав аналіз художніх робіт пацієнтів психіатричних закладів, а Ж. Дюбюффе зробив значний внесок у популяризацію так званого «аутсайдерського мистецтва», що охоплює творчість непрофесійних художників.

У 1940-50-х роках арт-терапія почала розглядатися як окремий науковий метод. Значну роль у цьому процесі здійснювала М. Наумбург, яка започаткувала психоаналітичний підхід у сфері арт-терапії, розглядаючи художню діяльність як спосіб вирішення глибинних внутрішніх конфліктів. У той же час А. Хілл запровадив термін "арт-терапія" та запропонував його використання у лікуванні хворих [2].

У 1960-х роках відбулося формування перших професійних об'єднань, зокрема Британської асоціації арт-терапевтів (1963) та Американської асоціації арт-терапії. Відтоді арт-терапевтичні підходи знайшли застосування не тільки в медицині, а й у галузях освіти та соціального захисту. Протягом 1970-90-х років арт-терапія здобула офіційне визнання як окрема спеціальність.



Мал. 1.1. Еволюція арт-терапії: історична подорож

В Україні цей напрям активно розвивається, особливо у сферах образотворчої арт-терапії та танцювально-рухової терапії. Хоча він ще перебуває на етапі становлення, інтерес до нього зростає, а фахівці впроваджують сучасні арт-терапевтичні методики у психологічну, медичну та освітню практику [1].

Історичний розвиток арт-терапії демонструє її трансформацію від традиційних мистецьких практик до науково обґрунтованого методу психотерапії. Завдяки внеску провідних науковців та створенню професійних організацій, арт-терапія стала ефективним способом корекції емоційного стану дітей. Вона дозволяє молодшим школярам справлятися зі стресами та тривожністю завдяки залученню до креативної діяльності, що є особливо важливим у їхньому віці. Сьогодні арт-терапія продовжує розвиватися, відкриваючи нові можливості для дослідження внутрішнього світу людини та підтримки її психічного здоров'я.

Арт-терапія в роботі з дітьми спрямована на гармонійний розвиток особистості через стимулювання самовираження, самопізнання через мистецтво та формування вмінь конструктивно взаємодіяти з навколишнім світом. У процесі корекційної арт-терапії основна увага приділяється тому, як дитина ставиться до власної творчої діяльності — малювання, гри на музичних інструментах тощо. Основне завдання полягає в розвитку мотивації дітей до творчої діяльності та застосуванні методів арт-терапії для стимулювання внутрішньої зацікавленості та емоційного зростання [25;74;75;79].

Арт-терапія має такі основні завдання:

1. Адаптація існуючих методик арт-терапії та їх впровадження в систему психокорекційної роботи.
2. Дослідження особливостей та визначення ефективності застосування арт-терапії для корекції особистісного розвитку людей різного віку з різноманітними порушеннями.
3. Створення арт-терапевтичних технологій і корекційних програм, які спрямовані на виправлення різних порушень, гармонізацію психоемоційного стану та покращення соціальної адаптації в культурно-освітньому середовищі.

Головна мета арт-терапії — розробка й застосування методик, що сприяють психологічній корекції, покращенню емоційного стану та соціальній адаптації особистості через використання спеціальних програм і технологій [9].

Цілі арт-терапії включають:

1. Вивільнення негативних емоцій та зняття психологічного напруження через творчий процес.
2. Усвідомлення та опрацювання внутрішніх конфліктів через створення зорових образів.
3. Вираження думок і почуттів у невербальній формі.
4. Розвиток внутрішнього контролю та експериментування з різними способами самовираження [73].

Арт-терапія має на меті сприяти розвитку творчого потенціалу й пізнавальних умінь, підвищенню самооцінки та гармонізації емоційного стану. В психології розрізняють пасивні, активні та інтегровані методи арт-терапії. У пасивній формі особистість виступає як споживач творів мистецтва — книг, музичних композицій, картин, створених іншими. Натомість активна форма полягає в тому, що дитина самостійно створює творчі роботи. Інтегровані — це комбінування різноманітних арт-терапевтичних методів і технік.

На сьогодні існують різноманітні варіанти застосування арт-терапії, серед яких:

- використання вже створених мистецьких творів через їх аналіз та інтерпретацію дитиною;
- заохочення до самостійного процесу творчості;
- створення нового мистецького продукту на основі існуючих творів мистецтва.

Функції арт-терапії:

1. Катарсична — спрямована на звільнення від негативних емоцій та психічного напруження, що сприяє очищенню емоційної сфери.
2. Регулятивна — сприяє зниженню нервово-психічного напруження, нормалізації психосоматичних процесів і формуванню позитивного емоційного фону.
3. Комунікативно-рефлексивна — допомагає подолати труднощі у спілкуванні, розвивати конструктивні моделі міжособистісної взаємодії та формувати здорову самооцінку [35;64].

О. Карапетрова також виділяє низку важливих функцій арт-терапії:

- **Діагностична** — виявлення внутрішнього світу людини, її несвідомих і прихованих потреб, емоційних переживань, ставлення до праці та професії, а також визначення відповідності особистісних характеристик професійно значущим якостям.
- **Комунікативна** — забезпечення міжособистісної взаємодії, формування ставлення до оточуючого світу й людей, засвоєння загальнолюдських цінностей.
- **Регуляторна** — зменшення рівня стресу, втоми та нервово-психічного напруження.
- **Когнітивна** — усвідомлення власних дій, емоційного досвіду, розвиток духовних, моральних, емоційно-вольових і пізнавальних сфер.
- **Корекційна** — робота з відхиленнями в емоційно-оцінній сфері, зокрема корекція самооцінки, уявлень про себе («Я-образ»), агресивності тощо.
- **Розвиваюча** — сприяння особистісному зростанню, саморегуляції емоцій та поведінки, формуванню соціальної компетентності.



Made with  Napkin

Мал. 1.2. Функції арт-терапії

За словами О. Карапетрової, методи й техніки арт-терапії широко застосовуються психологами, медиками, соціальними працівниками та художниками. Їхня популярність у психології та педагогіці зростає завдяки багатофункціональності та різноманітним можливостям арт-терапевтичного підходу [28].

Арт-терапія виступає ефективним засобом особистісного розвитку та розкриття творчого потенціалу через механізми сублімації та трансформації. Вона сприяє самопізнанню, активує внутрішні ресурси, допомагає опрацювати несвідомі переживання, а також забезпечує емоційне розвантаження в безпечному символічному просторі. Завдяки проєктивній природі методу, клієнт переносить елементи свого внутрішнього світу у творчі образи, що відкриває шлях до інсайту, змін у поведінці й психоемоційному стані. Арт-терапія особливо корисна для осіб із психологічними травмами, оскільки полегшує комунікацію на невербальному рівні, забезпечує відчуття прийняття та підтримки, і сприяє формуванню нових конструктивних моделей взаємодії [5; 72].

Основні види арт-терапії:

- образотворче мистецтво;
- драматерапія;
- танцювальна терапія;
- музикотерапія.

Арт-терапія відзначається великою різноманітністю:

- *Імаготерапія* — це метод корекційного впливу через створення та використання образів, театралізованих дій. Основна мета цього підходу — допомогти дитині навчитися усвідомлювати власні емоції й переконання, будувати злагоджену взаємодію із собою та оточуючими, а також пізнавати світ через призму краси й моральності.

Застосовують різні методи імаготерапії, такі як обговорення літературних творів, переказ та інсценізація народних казок, театралізація оповідань, а також постановка вистав за творами класичних і сучасних авторів. Діти беруть участь

у драматичних постановках, виконуючи різні ролі, що допомагає їм розвивати емоційну чутливість, уяву та комунікативні навички.

- *Танцювальна терапія* — застосування елементів танцю та рухів, для всебічного розвитку дитини: соціального, когнітивного, емоційного та фізичного. Головна мета цього методу — заохотити дітей до вільних і виразних рухів, які сприяють не лише фізичній активності, а й емоційному розкріпаченню, самовираженню.

Цей підхід допомагає долати різноманітні проблеми, такі як емоційні та міжособистісні конфлікти, страх перед помилками, труднощі у спілкуванні, низька самооцінка тощо.

- *Бібліотерапія* — терапія та розвиток особистості через читання книг. Вона включає різні арт-терапевтичні практики, такі як казкотерапію та ігротерапію. Вдало підібрані твори мають потужний профілактичний та лікувальний вплив на дітей, сприяючи покращенню їхнього емоційного стану, розвитку позитивного мислення та подоланню негативних настроїв. Книги допомагають як здоровим дітям, так і тим, хто потребує особливої підтримки.

- *Казкотерапія* метод арт-терапії, що використовує казкові сюжети для розвитку емоційної сфери та творчих здібностей дитини. Казки викликають сильний емоційний відгук та сприяють психологічній підготовці дитини до складних життєвих ситуацій. Через казкові сюжети діти навчаються розпізнавати свої страхи, позбуватися невпевненості, долати тривожність і сумніви. Завдяки героям казок, які стикаються з труднощами та знаходять рішення, діти не лише розвивають уяву, а й вчаться приймати нестандартні рішення в реальному житті.

- *Драматерапія* - це поєднання театрального мистецтва та акторських технік у терапевтичних цілях. Театральні вистави на різні теми позитивно впливають на розвиток пам'яті, сили волі, творчої уяви, емоційної сфери, концентрації уваги та когнітивних процесів. Драматерапія допомагає краще зрозуміти емоційний стан дитини, формує у неї самостійність, полегшує соціальну адаптацію та розвиває навички вираження емоцій.

- *Кінотерапія* – це спосіб емоційного та психологічного зцілення за допомогою фільмів, Перегляд фільмів, у яких герої переживають різні ситуації, допомагає

дітям краще усвідомити свою ситуацію та знайти можливі шляхи вирішення. Цей метод також сприяє розвитку емпатії та навичок критичного мислення.

- *Лялькотерапія* застосовує ляльки для корекційної та педагогічної роботи, зокрема для розвитку мовлення, дрібної моторики та подолання емоційних бар'єрів. Граючи з ляльками або виконуючи ролі казкових персонажів, діти виражають свої емоції, опановують нові моделі поведінки та знаходять шляхи подолання страхів, невпевненості й інших психологічних проблем.

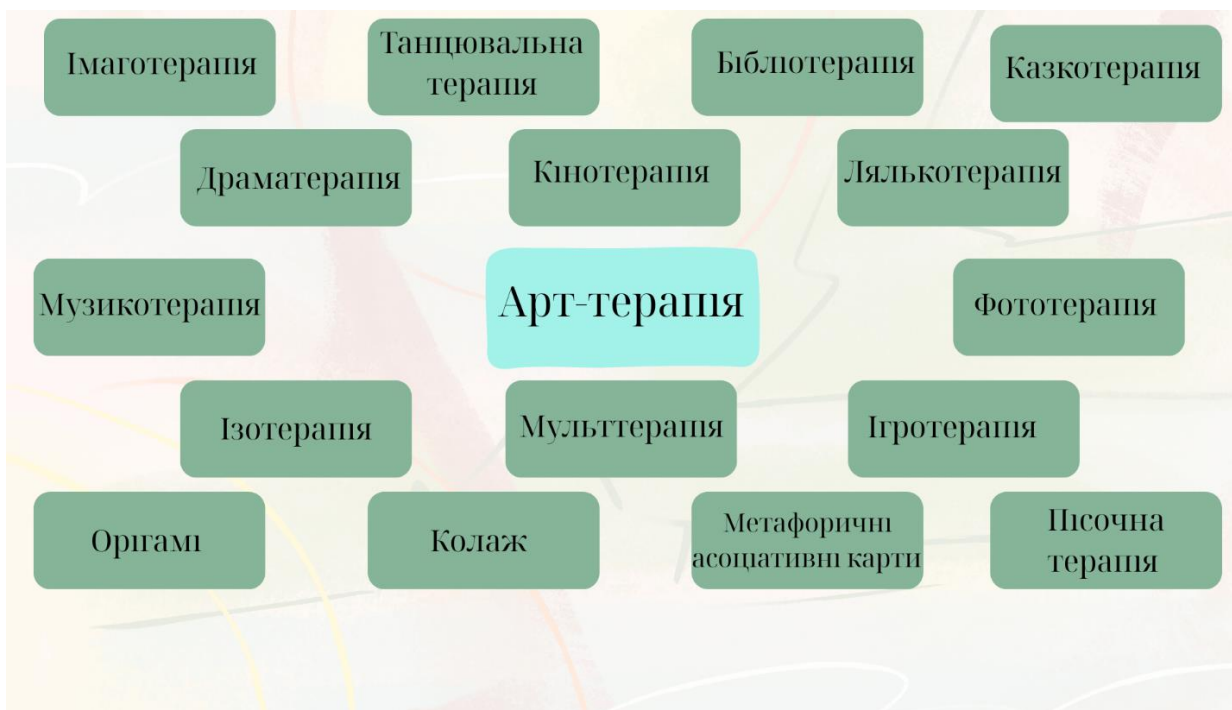
- *Музикотерапія* використовує цілющі властивості музики, яка позитивно впливає на емоційний стан дитини. Ця терапія може бути активною (спів, гра на музичних інструментах) або пасивною (слухання музики) [78; 81]. Активні методи допомагають розвивати творчі здібності та впевненість у собі, тоді як пасивні методи забезпечують емоційне розвантаження та відновлення внутрішньої рівноваги.

- *Фототерапія* — метод самовираження та розвитку через фотографії. Діти можуть створювати нові знімки або працювати з готовим фотоматеріалом, що допомагає відновити приємні спогади, викликати позитивні емоції та сформувані нові погляди на себе та навколишній світ. Окрім того, ефективним інструментом може стати фототерапія для діагностування емоційного стану дитини, а також для її подальшого розвитку та соціалізації.

- *Ізотерапія* є одним із найбільш популярних і доступних методів арт-терапії. Вона дозволяє людині через малюнок на папері чи полотні виразити свої почуття, думки, страхи та надії, які можуть бути приховані глибоко в підсвідомості. Сам процес творчості допомагає знижувати рівень напруги та тривожності. Крім того, аналіз дитячих малюнків дозволяє психологу отримати важливу інформацію про внутрішній стан дитини. Ця техніка є основною серед методів арт-терапії, і для її використання підходять різні матеріали. Важливо враховувати, що для дітей з підвищеною тривожністю краще обирати крейду. На відміну від фарби, яка розтікається і може викликати відчуття тривоги, крейда забезпечує більше відчуття контролю.

- *Ігротерапія* — це метод терапевтичної роботи через гру та ігрові ситуації.

- *Орігамі* є одним із перспективних напрямів арт-терапії. Орігамі - це створення фігурок із паперу шляхом складання квадратного аркуша без застосування ножиць чи клею.
- *Колаж* є ще одним методом арт-терапії, де використовуються різноманітні матеріали, такі як журнальні та газетні вирізки, природні елементи, фотографії та кольоровий папір.
- *Тканева та гудзикова терапія* — це сучасні й універсальні підходи, що включають застосування різноманітних тканинних відрізків і гудзиків для творчого самовираження та психоемоційного розвантаження.
- *Метафоричні асоціативні карти* метод, що полягає у використанні набору картинок із різними сценами, персонажами, об'єктами чи тваринами. Кожна карта стає відображенням або метафорою почуттів, спогадів, думок та переживань, допомагаючи людині глибше усвідомити свій внутрішній світ.
- *Пісочна терапія* — це метод, що передбачає творчу діяльність під час взаємодії з піском, яка допомагає дітям вільно виражати свої почуття та думки. Взаємодія з піском заспокоює тривожних дітей, знімає напругу у гіперактивних та сприяє самовираженню через побудову піщаних конструкцій, створення малюнків або використання різних фігурок. Ігри з піском допомагають дітям розвивати соціальні навички, вчитися поважати інших та знаходити спільну мову [1;14;52].
- *Мульттерапія* базується на мультиплікації — універсальній мові, яка об'єднує дітей і дорослих. Мульттерапія допомагає дітям долати емоційні труднощі, розвивати комунікацію, творчість і мовлення. Вона сприяє соціалізації та освоєнню нових технологій. Головна мета – усвідомлення проблем і пошук шляхів їх вирішення. Психолог створює підтримувальне середовище, визнаючи почуття дитини та навчаючи їх правильно виражати. У мульттерапії розрізняють два підходи: активний (створення власних мультфільмів), пасивний (перегляд готових анімаційних стрічок) [8; 33].



Мал.1.3. Види арт-терапії для молодших школярів

Механізми арт-терапії ґрунтуються на можливості символічного відтворення травматичних ситуацій через творчість та їх конструктивного переосмислення, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Використання цих методик дозволяє розвивати у дітей важливі навички, зокрема:

- здатність спрямовувати увагу на власні відчуття;
- уміння розпізнавати, розуміти та приймати свої емоції;
- навички відстеження м'язових реакцій та рухів тіла, які супроводжують емоційні переживання.

Існують загальні рекомендації щодо застосування різних методів арт-терапії відповідно до вікових груп:

- діти 4-6 років – доцільно використовувати метафоричні асоціативні карти (МАК), пісочну терапію, ізотерапію, казкотерапію, лялькотерапію, а також музичну й танцювальну терапії.
- діти 6-9 років – ефективними будуть пісочна терапія, ізотерапія, лялькотерапія, музична, казко- та танцювальна терапії, а також робота з МАК та пластичними матеріалами.

- діти 9-12 років – рекомендується застосовувати МАК, пісочну терапію, ізотерапію, казкотерапію, музичну та танцювальну терапії, а також творчі техніки з використанням пластичних матеріалів [9].

На думку Буркало Н. І., ізотерапія є ефективним методом психокорекційної та психотерапевтичної роботи з дітьми, який сприяє їх гармонійному та цілісному розвитку. Малювання допомагає дитині зрозуміти та висловити свої думки й почуття, позбутися негативних переживань та формувати позитивне ставлення до навколишнього світу. Через творчий процес дитина моделює соціальну дійсність, розвиває емпатію та покращує свою взаємодію з оточенням, що робить ізотерапію цінним інструментом для роботи з дітьми [10]. Метафоричні асоціативні карти (МАК) допомагають подолати тривожність через активацію творчого мислення, роботу з емоціями, зниження стресу та покращення настрою. Вони дозволяють безпечно виражати почуття, знаходити нові підходи до проблем та активізувати внутрішні ресурси, сприяючи емоційному відновленню та самоціленню. МАК допомагають людині усвідомити свої приховані почуття та переживання через образи й асоціації. У процесі роботи з картами можуть проявлятися психологічні захисти:

- Проекція – коли людина несвідомо «перекладає» свої почуття чи риси на інших.
- Витіснення – коли неприємні думки та емоції ховаються у підсвідомість.
- Ідентифікація – коли людина асоціює себе з образом із карти.

Розглядаючи ці образи, людина краще розуміє свої страхи, тривоги та внутрішні конфлікти. Обговорення своїх вражень допомагає зменшити емоційне напруження та знайти відповіді на важливі питання [2;39].

Робота з піском приваблює дітей, оскільки дозволяє їм передавати свій внутрішній стан. Якщо дитина відчуває дискомфорт або неприємні відчуття від контакту з піском, його можна замінити альтернативними матеріалами, такими як камінці, манна крупа або інші сипучі речовини. Також можна фарбувати крупи в різноманітні кольори та використовувати для терапії тривожних станів. Пісочниця слугує мініатюрною моделлю навколишнього світу, де дитина може вільно створювати без страху зіпсувати або зламати щось. Цей безпечний простір

дозволяє відтворити ситуації, які викликають гнів, страх або тривогу, а потім, усвідомлюючи їх, змінити на образи щастя та успіху. Різні види арт-терапії стають більш ефективними, коли використовуються комплексно для профілактики та подолання тривожності [21; 49].

Казкотерапія є ефективним методом психотерапії, що допомагає зменшити тривогу, покращити психічний стан та знайти шляхи вирішення проблем. Вона розкриває глибинні емоції, розвиває уяву та креативність, забезпечуючи безпечний спосіб подолання психологічних труднощів.

Основні методи казкотерапії включають:

- Казкові герої — допомагають дитині відчувати, що її почуття зрозумілі та не унікальні, пропонують приклади вирішення проблем.
- Зображення емоцій — казки, що описують емоції героїв, допомагають дитині усвідомити та впоратися зі своїми почуттями.
- Інтерактивні ігри — створюють комфортні умови для психотерапії, вчать правильних способів вирішення проблем.
- Релаксаційні техніки — дихальні вправи та медитації знижують тривожність та допомагають зосередитися на власних почуттях [22].

Психокорекційні функції казки:

- Модельна – демонструє можливі шляхи розв’язання конфліктів.
- Опосередкування – допомагає встановити контакт між дитиною та фахівцем, знижуючи опір.
- Збереження досвіду – сюжет продовжує впливати на дитину навіть після завершення роботи.
- Регресивна – сприяє поверненню до ранніх спогадів і переосмисленню минулого досвіду.
- Комунікативна – дозволяє використовувати різні способи тлумачення змісту казки.
- Зміни позицій – сприяє новим емоційним переживанням і зміні особистісних установок [55].

Лялькотерапія є окремим напрямом арт-терапії, який ґрунтується на механізмах ідентифікації дитини з улюбленою іграшкою, персонажем казки чи мультфільму. Лялькотерапія є ефективним методом для профілактики та зниження рівня тривожності, подолання страхів і зняття емоційної напруги. Вона також застосовується для корекції поведінкових порушень, вирішення конфліктних ситуацій, полегшення адаптації дітей і роботи з тими, хто зазнав емоційних травм [56].

Тривожність та стани тривоги знайомі більшості людей, оскільки вони виникають у різних життєвих ситуаціях і часто супроводжуються негативними емоціями. Якщо такі переживання повторюються надто часто, вони можуть перерости у стійку індивідуально-психологічну особливість — тривожність. Це доводить, що тривожність безпосередньо пов'язана з повторюваними переживаннями тривожних емоцій.

Психіка дитини є чутливою та вимагає уважного й турботливого підходу. У процесі пізнання себе, оточення та соціальних взаємодій діти нерідко стикаються з труднощами в родині чи навчальному середовищі. Батьки та вчителі прагнуть допомогти дитині, проте не завжди знають, як зробити це без психологічних травм. При цьому вербальні методи, такі як пояснення та переконання, не завжди дають бажаний ефект, адже дитині буває складно сформулювати свої почуття або пояснити, що її турбує.

Одним із основних принципів арт-терапії є безумовне прийняття та схвалення всіх результатів творчого самовираження, незалежно від їхнього вигляду, змісту чи художньої якості. Цей принцип є основою для досягнення головної мети арт-терапії — гармонізації особистісного розвитку через розкриття здатності до самопізнання та самовираження. Це забезпечує можливість людини діяти конструктивно, з урахуванням реальності оточуючого світу. Практичний психолог сприяє розвитку емоційної свідомості дитини, навчаючи її розпізнавати й регулювати власні емоції через творче самовираження, зокрема у формі малюнків, колажів або ліплення. Ці методи

дають змогу краще зрозуміти причини тривоги та розкрити індивідуальність дитини.

Методи арт-терапії ґрунтуються на принципах «не нашкодити», «допомогти» та «розвивати», що робить їх ефективними у роботі з різними групами дітей. Цей підхід широко застосовується у діяльності соціальних педагогів, логопедів, дефектологів та вчителів початкових класів.

Отже, арттерапія виступає ефективним засобом психологічної корекції серед дітей молодшого шкільного віку є ефективним засобом гармонізації їхнього внутрішнього світу та забезпечення їхньої емоційної стабільності.

Висновки до першого розділу

На основі проведеного теоретичного дослідження феномену тривожності, а також аналізу праць таких учених, як К. Хорні, А. Адлер, З. Фройд, Р. Мей, Е. Еріксон та В. Станчишин можна сформулювати низку узагальнень:

Тривога і тривожність – різні явища: тривога є тимчасовим емоційним станом, що виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу, тоді як тривожність виступає стійкою особистісною рисою, що характеризує схильність до частих переживань тривоги.

Походження тривожності є багатофакторним: вона формується під впливом генетичних особливостей, соціального середовища, стилю виховання, а також внутрішніх конфліктів особистості.

Дитяча тривожність є особливо значущою: вона формується в ранньому віці, впливає на розвиток самооцінки, соціальні контакти та навчальну діяльність, може проявлятися як у відкритій, так і прихованій формі.

Арт-терапія є сучасним і безпечним методом психологічної корекції, що допомагає дітям молодшого шкільного віку долати тривожність, емоційне напруження та внутрішні конфлікти. Через творчість дитина отримує можливість самовираження, пізнання себе й гармонійного розвитку особистості. Різні форми арт-терапії (малювання, музика, казки, танець тощо) сприяють зниженню стресу, розвитку комунікативних навичок і підвищенню самооцінки.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

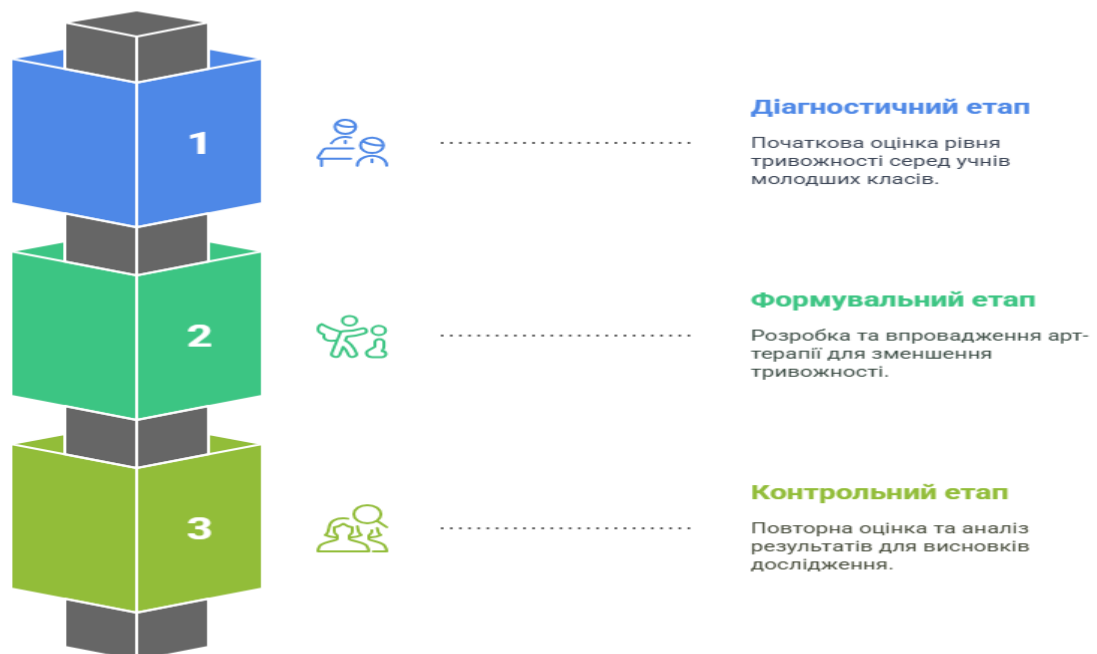
2.1. Методологія дослідження

Після теоретичного аналізу прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми провели емпіричне дослідження. Дослідження здійснювалося на базі ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. У діагностиці взяли участь 33 дитини.

Метою емпіричного дослідження було вивчення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

До завдань дослідження входили:

- підбір відповідних методик для оцінки рівня тривожності в учнів початкових класів;
- проведення психологічної діагностики тривожності серед молодших школярів;
- аналіз та інтерпретація отриманих результатів.



Made with  Napkin

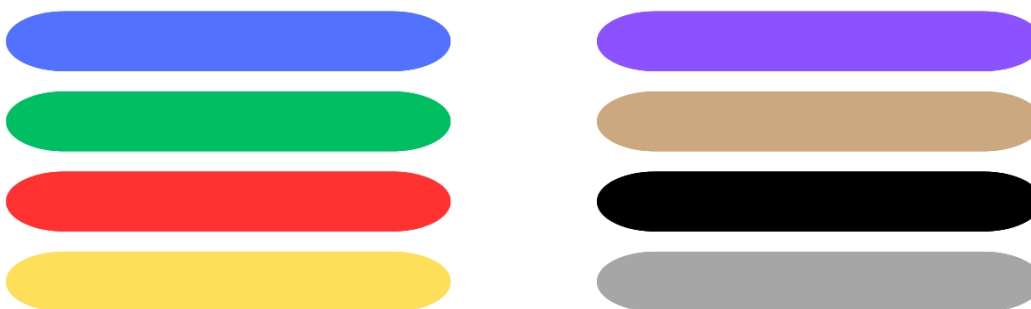
Мал. 2.1. Методика проведення дослідження передбачає реалізацію трьох етапів

Для оцінювання стану тривожності було використано:

- Кольоровий тест М. Люшера;
- тест шкільної тривожності Філіпса;
- методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен).

Тест М. Люшера — це проєктивна методика, створена для визначення психологічного стану та особистісних характеристик людини на основі її вибору кольорів. Цей тест широко застосовується не лише у психології, а й у сфері освіти, виховання та сімейного консультування. Дітям було запропоновано 8 кольорових карток:

- 4 основних кольори: синій, зелений, червоний, жовтий;
- 2 додаткових: фіолетовий, коричневий;
- 2 ахроматичних: чорний і сірий.



Мал. 2.2. Набір кольорів для тесту Люшера

Дитина обирає кольори почерзі, починаючи з того, який викликає найбільшу симпатію, і продовжує, поки не залишиться жодної картки. Після цього картки перемішують, і процедура повторюється.

У нормі, в перших п'яти вибраних кольорах мають бути всі 4 основні. Випадіння одного з них або перевага ахроматичних чи додаткових кольорів свідчить про внутрішній конфлікт, стрес або емоційне напруження [3; 54]

Тест Люшера має широке практичне застосування:

- Психологи використовують його для діагностики емоційних станів і потреб.

- Вчителі можуть звертати увагу на колірні переваги дітей у малюнках, одязі чи іграшках, що дозволяє вчасно помітити ознаки емоційної нестабільності.
- Батьки можуть враховувати колірні вподобання дитини для створення сприятливого психологічного середовища вдома.
- Можна впливати на емоційний стан дітей за допомогою кольору в інтер'єрі, іграх, одязі – це своєрідна форма кольоротерапії, що сприяє психологічній рівновазі.

Порядок дій при проведенні тесту Люшера: перед дитиною кладуть 8 карток різного кольору. Їй пояснюють: «Подивись на ці кольорові картки. Обери той колір, який тобі найбільше подобається. Потім з тих, що залишилися, вибери наступний улюблений. І так далі, поки не вибереш усі кольори – від найулюбленішого до найменш улюбленого» [59].

Повторне тестування не є обов'язковим. Хоча інтерпретація даних на основі однієї сесії може бути дещо менш достовірною, вона все ж можлива.

Під час проведення тестування можуть виникати певні складнощі:

- Неможливість вибрати з двох карток: Якщо досліджуваний не може обрати одну з двох останніх карток, запропонуйте йому назвати найменш приємний колір і розмістіть його на останньому місці.
- Відсутність приємних кольорів: У випадках, коли досліджуваний стверджує, що всі кольори йому неприємні, процедуру можна почати з вибору найбільш неприємного кольору. Результати в такому разі слід записувати справа наліво [38].

Тест Філіпса спрямован на виявлення рівня тривожності, що виникає саме в умовах навчального середовища. Основна мета тесту — не лише оцінити загальний емоційний фон дитини, а й визначити конкретні чинники, що провокують занепокоєння. Ця методика широко використовується в освітній практиці завдяки своїй доступності, надійності та чіткій структурі.

Методика складається з 58 запитань, кожне з яких потребує відповіді «так» або «ні». Формулювання запитань охоплює широке коло тем: від переживань під

час опитувань до почуття комфорту в спілкуванні з однолітками та вчителями. Перед проведенням тестування дітям наголошується, що відповіді мають бути щирими, а правильних чи неправильних варіантів не існує [46].

Результати тесту дають змогу визначити ступінь вираженості основних аспектів шкільної тривожності в учнів, які брали участь у дослідженні:

1. Загальна шкільна тривожність — емоційний фон учня, пов'язаний із шкільним середовищем загалом.
2. Переживання соціального стресу — тривога, що виникає у ситуаціях спілкування, особливо з однолітками.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху — внутрішнє напруження, спричинене невідповідністю між бажанням досягти результатів і реальністю.
4. Страх самовираження — небажання проявляти себе через страх перед осудом.
5. Страх перед перевірками знань — тривожність у ситуаціях оцінювання.
6. Невідповідність очікуванням оточення — тривога, викликана тиском з боку батьків або вчителів.
7. Низька фізіологічна опірність до стресу — вразливість дитини до стресових факторів.
8. Проблеми у взаємодії з учителями — складнощі у спілкуванні з дорослими в освітньому процесі.

Рівень тривожності визначається кількістю відповідей, які не збігаються з ключем тесту. Результати аналізуються як загалом, так і по окремих факторах. Високий відсоток позитивних відповідей на «тривожні» запитання свідчить про наявність емоційного напруження. Якщо показник перевищує 50% від усіх відповідей, йдеться про підвищений рівень тривожності; більше 75% — ознака високої тривожності.

Завдяки своїй структурованості та гнучкості, методика Філіпса широко застосовується у школах, оскільки дозволяє педагогам і психологам вчасно виявляти тривожні сигнали та будувати ефективну систему підтримки для дитини. Це відкриває можливості для подальшої індивідуальної підтримки, а також організації профілактичної роботи з урахуванням емоційних потреб дітей.

Методика «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен). Тест дозволяє з'ясувати, наскільки дитина емоційно адаптована до типових соціальних ситуацій. Методика дає змогу оцінити особливості сприйняття дитиною певних життєвих подій, а також зробити припущення щодо її взаємин з близьким оточенням — як у сім'ї, так і серед однолітків.

Комплект складається з 14 ілюстрацій, на кожній з яких зображено звичайну ситуацію, знайому дитині. Існують окремі варіанти для хлопців і дівчат — відповідно, головний герой малюнка має жіночі або чоловічі риси. Обличчя персонажа залишено порожнім: зображено лише контур голови, до якого додаються дві змінні мініатюри — усміхнене і засмучене обличчя. Вони мають однаковий розмір і точно накладаються на контур [60].

Дитині демонструють ілюстрації по черзі у визначеній послідовності. Під час кожного етапу психолог зачитує інструкцію, в якій чергуються формулювання на кшталт: «Покажи, яке обличчя ти б мав/мала в такій ситуації» або «Яке обличчя підійде сюди?» Щоб уникнути повторюваності у відповідях, додаткові питання не ставляться. Опитування відбувається індивідуально у спокійній, нейтральній обстановці.

Обробка результатів:

Розраховується індекс тривожності (ІТ) — відсоткове співвідношення сумних виборів до загальної кількості малюнків:

$$ІТ = (\text{кількість негативних виборів} / 14) \times 100\%.$$

Залежно від значення ІТ виділяють три рівні тривожності:

Низький рівень — 0–20%,

Середній рівень — 20–50%,

Високий рівень — > 50% [45].

Найбільш показовими для оцінки глибини емоційного реагування вважаються ситуації, що зображені на малюнках № 4 («Одягання»), № 6 («Засинання наодинці»), № 14 («Прийом їжі наодинці»). Якщо дитина обирає сумне обличчя в цих випадках, це може свідчити про підвищений рівень внутрішнього напруження.

Загалом, малюнки умовно поділяються за типом міжособистісних відносин:

- Сцени взаємодії з іншими дітьми (наприклад, «Ізоляція», «Агресія», «Гра з однолітками») частіше провокують високі показники тривожності.
- Сцени контакту з дорослими (наприклад: «Догана», «Ігнорування», «Спілкування з батьками») зазвичай викликають нижчий емоційний відгук.
- Повсякденні дії («Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа», «Сон») вважаються нейтральними.

Таким чином, вивчення проявів тривожності у молодших школярів було ретельно сплановане та проведене поетапно. Це дало можливість точно визначити ступінь тривожності у дітей та підготувати подальшу роботу для її зниження за допомогою арт-терапії.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У межах дослідження психоемоційного стану школярів молодших класів було застосовано тест Філіпса, який дає змогу визначити рівень та особливості прояву тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем.

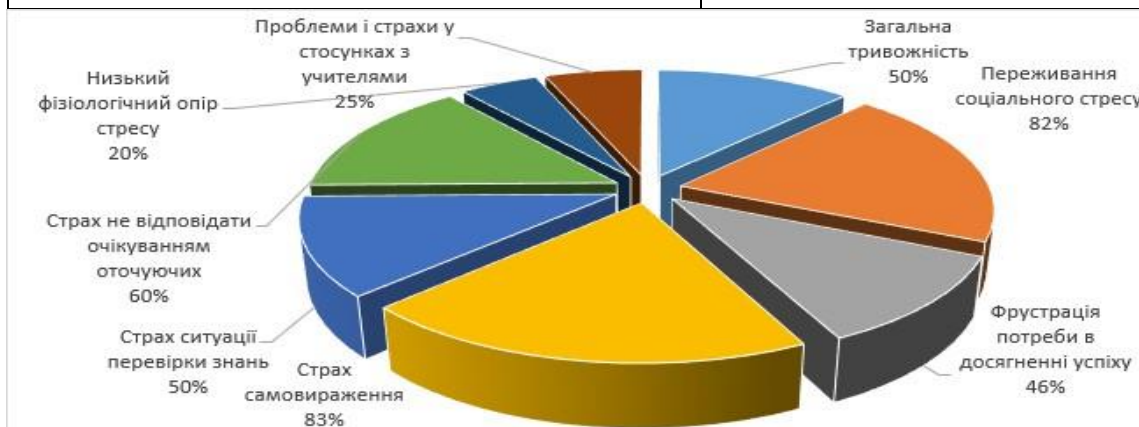
Під час проведення діагностики було дотримано всіх процедурних вимог, встановлених методичними рекомендаціями до даного інструменту.

Дослідження було проведено на базі ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. У ньому взяли участь учні 3-х класів, кількість осіб – 33.

У таблиці 2.1 представлено індивідуальний протокол одного з учнів за тестом Філіпса. На основі отриманих результатів побудовано діаграму (Мал. 2.3), яка наочно ілюструє рівень тривожності дитини за кожним із факторів.

Таблиця 2.1. Індивідуальний протокол

Протокол №	12
Результатів обстеження рівня шкільної тривожності	
Прізвище, ім'я:	Яна
Вік:	9 р.
Клас:	3
Дата діагностування:	22.01.2025
Загальна тривожність	50%
Переживання соціального стресу	82%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	46%
Страх самовираження	83%
Страх ситуації перевірки знань	50%
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	60%
Низький фізіологічний опір стресу	20%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	25%



Мал. 2.3. Індивідуальна діаграма рівнів тривожності за окремими факторами (тест Філіпса), %

За результатами проведеного дослідження серед учнів було визначено різні рівні тривожності. Загальна тривожність за результатами тесту показала, що 8 учнів (24,2%) характеризуються високим рівнем тривожності. Підвищений

рівень тривожності було зафіксовано у 10 учнів (30,3%) та 15 учнів (45,5%), продемонструвала низький рівень тривожності. Для школярів з низьким рівнем тривожності характерна висока емоційна стійкість. Вони не схильні до переживання стресу, пов'язаного з навчальним процесом, невдачами чи комунікативними труднощами у взаємодії з вчителями та однолітками. Такі діти відзначаються конструктивним підходом до подолання перешкод та орієнтовані на досягнення успіху.

За результати дослідження представлено кількісний розподіл учнів за рівнями тривожності у відсотковому вираженні. Ця ілюстрація чітко відображає співвідношення між різними рівнями тривожності, виявленими у досліджуваній групі.

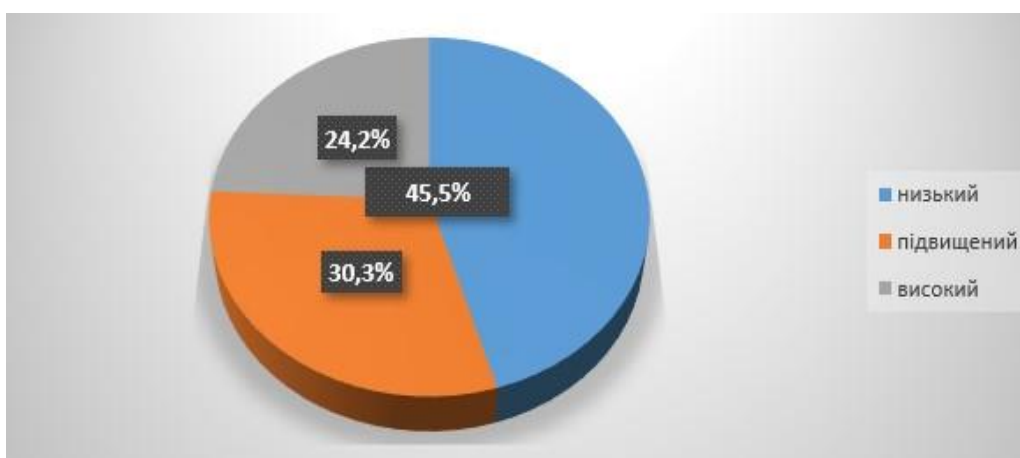


Рис 2.4. Розподіл рівнів загальної тривожності учнів за тестом Філіпса

Під час детального аналізу шкільної тривожності необхідно враховувати, що навіть за загальноприйнятних кількісних результатів окремі чинники можуть свідчити про підвищене емоційне напруження.

Переживання соціального стресу: 10 учнів (30,3%) виявили підвищену, а 3 учні (9%) – високу тривожність у цій сфері. Це свідчить про труднощі у соціальних контактах (у першу чергу з однолітками).

Фрустрація потреби досягнення успіху: у 10 учнів (30,3%) спостерігається підвищений рівень тривожності, 2 (6%) – високу тривожність, що може вказувати на несприятливий психічний фон, який перешкоджає розвитку потреби дитини в досягненні успіху.

Страх самовираження: у 11 учнів (33,3%) спостерігається підвищений рівень, а в 10 учня (30,3%) — високий, можливо, спричинене завищеними очікуваннями до результатів навчання.

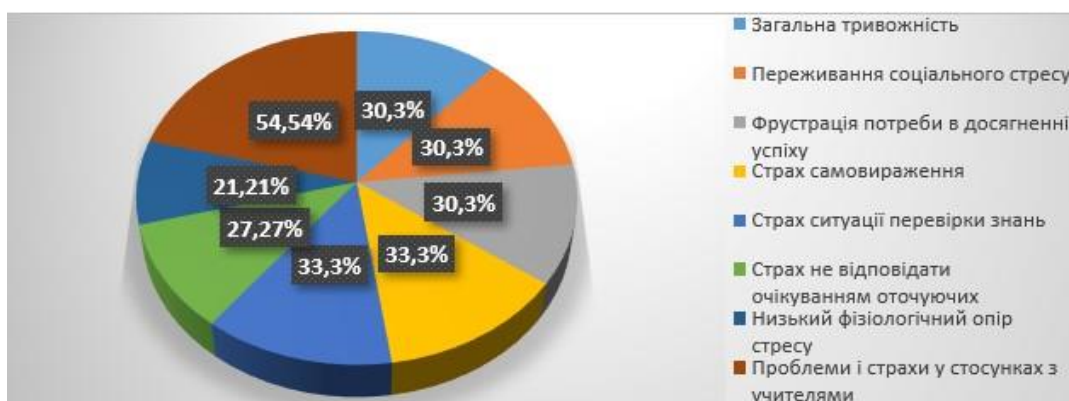
Страх ситуації перевірки знань: у 11 дітей (33,3%) виявлено підвищений рівень тривожності та в 12 учнів (36,6%) — високий. Такі результати вказують на сильний тиск, пов'язаний з оцінюванням знань, з боку вчителів або батьків.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих: 9 учнів (27,27%) мають підвищену тривожність, а 13 (39,39%) — високу. Це може свідчити про орієнтацію дітей на значущість думки інших, їхню залежність від зовнішнього оцінювання та очікування негативної оцінки своїх дій і результатів.

Низький фізіологічний опір стресу: у 7 дітей (21,21%), 4 (12,12%) – високу тривожність, виявлено підвищену тривожність, що вказує на знижену адаптацію та підвищену вразливість до стресових факторів.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями: 18 учнів (54,54%) показали підвищений рівень тривожності, що свідчить про напруженість у спілкуванні з дорослими у шкільному середовищі та може негативно впливати на навчальні досягнення [46].

Ці результати наведено на малюнку 2.5., де зображено відсоткове співвідношення учнів із підвищеним рівнем тривожності за окремими факторами (за методикою Філіпса).



Мал. 2.5. Відсоткове співвідношення учнів із підвищеним рівнем тривожності за окремими факторами (за методикою Філіпса).

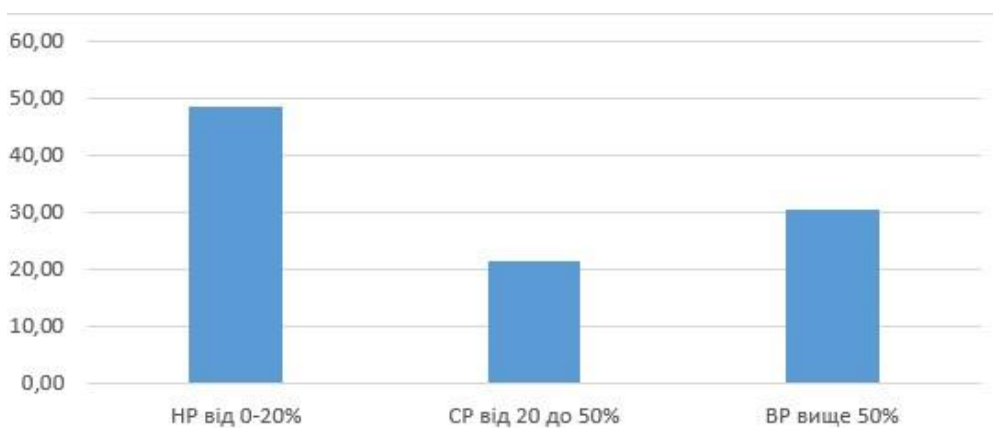
Результати дослідження показують, що в багатьох школярів спостерігаються підвищені або високі показники тривожності у специфічних

ситуаціях, пов'язаних зі шкільним життям. Зокрема, страх ситуації перевірки знань (36,6%), страх самовираження (30,3%), страх не відповідати очікуванням оточуючих (39,39%) досить поширені серед учнів, які загалом не демонструють критичного рівня тривожності. Це вказує те, що окремі аспекти навчального процесу — зокрема оцінювання або взаємодія з дорослими — можуть бути джерелом значного емоційного напруження. Така тривожність часто виникає під впливом як зовнішнього тиску (з боку вчителів чи батьків), так і через внутрішню потребу бути успішним.

Також варто звернути увагу на високий рівень соціального стресу, який свідчить про складнощі у взаєминах з однолітками, а також незадоволену потребу в досягненні успіху, яка часто проявляється через невпевненість у власних можливостях. Такі емоційні труднощі можуть негативно впливати не лише на навчальні результати, а й на психоемоційний і фізичний стан дітей. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до кожного школяра, посилення психологічної підтримки та створення сприятливого емоційного клімату в класі.

У межах подальшого дослідження рівня тривожності серед молодших школярів було застосовано проєктивну методику «Обери потрібне обличчя» (автори — Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен). Цей тест дозволяє виявити емоційне ставлення дитини до різних обставин повсякденного життя та рівень внутрішньої напруги. Обстеження проводилося індивідуально з кожною дитиною, що сприяло створенню комфортної атмосфери для спілкування.

Зібрані результати дали змогу здійснити загальний аналіз рівня тривожності серед 33 учнів. Візуальне представлення даних наведено на мал. 2.6., що демонструє розподіл рівнів тривожності відповідно до методики.



Мал. 2.6. Рівень тривожності учнів (за методикою Р. Теммпла, В. Амена, М. Дорки).

На основі отриманих даних встановлено, що низький рівень тривожності мають 16 учнів (48,48%), середній рівень спостерігається у 7 дітей (21,21%), що може свідчити про невпевненість у соціальних ситуаціях, а високий рівень тривожності виявлено у 10 дітей (30,3%), що говорить про труднощі з емоційною адаптацією в стосунках з оточенням.

Більшість учнів обирали сумне обличчя у ситуаціях, пов'язаних із конфліктами: «Об'єкт агресії», «Агресивний напад», «Догана», що вказує на підвищене внутрішнє напруження у подібних ситуаціях.

Під час спостережень було помічено, що окремі діти з високим рівнем тривожності схильні уникати групової активності, частіше залишаються наодинці, демонструють нерішучість і виражене емоційне напруження. Також у них спостерігалися труднощі з формулюванням власних думок і відповідей, що може свідчити про емоційні бар'єри у спілкуванні. Натомість учні з низьким рівнем тривожності виявляли активність, охоче долучалися до ігор і проявляли ініціативу у взаємодії з однолітками. Це ще раз підтверджує важливість своєчасного виявлення емоційних проблем і необхідність розроблення індивідуальних корекційно-розвивальних програм для дітей з підвищеним рівнем тривожності.

Кольоровий тест Люшера є надзвичайно простим у виконанні та займає мінімум часу. Кожен із кольорів у тесті несе в собі певне енергетичне

навантаження, що впливає як на фізіологічний стан людини, так і на її психологічне самопочуття.

Загальна характеристика кольорів:

1. Синій: асоціюється зі спокоєм, внутрішньою гармонією, емоційною рівноваженістю та потребою в емоційній прихильності.
2. Зелений: символізує вольові якості, наполегливість, прагнення до самоствердження та успіху.
3. Червоний: виражає силу, енергію, активність, лідерські якості та націленість на подолання перешкод.
4. Жовтий: пов'язаний із відкритістю, оптимістичним поглядом на життя, жагою до нового та потребою в спілкуванні.
5. Фіолетовий: передає емоційну чутливість, інтуїцію, уяву, мрійливість та схильність до фантазування.
6. Коричневий: уособлює комфорт, потребу в фізичній безпеці, затишку й спокої.
7. Чорний: позначає заперечення, бунт, неприйняття ситуацій або норм, а також може символізувати завершення чогось.
0. Сірий: вказує на емоційну нейтральність, ізоляцію, бажання уникати обов'язків і участі в соціальному житті.

Результат одного з учнів, він розставив кольори в такому порядку: 4, 3, 2, 0, 6, 5, 1,7. Учень поставив синій колір на 7-му позицію, що свідчить про внутрішню тривожність та дефіцит емоційної підтримки. Незважаючи на активну позицію (жовтий, червоний, зелений – у топі), емоційна потреба в теплі та стабільності залишається невдоволеною. Можлива напруга у стосунках з оточенням або почуття самотності.

За підсумками тестування учнів третіх класів за тестом Люшера, 19 дітей (57,6%) показали збалансований емоційний стан. Їхній вибір кольорів свідчить про домінування базових кольорів (синій, зелений, червоний, жовтий) на провідних позиціях, що говорить про позитивне ставлення до навколишнього середовища та адаптивні можливості у подоланні труднощів.

Натомість 14 дітей (42,42%) – принаймні один із основних кольорів знаходився на 6–8 позиції, що інтерпретується як емоційний дисбаланс, внутрішня тривога, відчуття незадоволеності важливими психологічними потребами. Найбільш частим є відхилення синього кольору, що вказує про дефіцит емоційного спокою, почуття захищеності та підтримки. Це може вказувати на тривожність або приховані емоційні конфлікти. Також у частини дітей жовтий колір опинився на останніх позиціях, що може свідчити про труднощі у спілкуванні або адаптації. У деяких випадках фіксується і відхилення зеленого кольору, що інтерпретується як прояв низької самооцінки або самоствердженням.

Більшість дітей демонструють загальну емоційну врівноваженість та позитивне ставлення до оточення, проте у значної частини спостерігаються ознаки емоційної напруги або прихованих труднощів, які потребують уважного спостереження з боку педагогів, батьків і шкільного психолога.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість учнів третіх класів демонструють загальну емоційну стабільність і добру адаптацію до шкільного середовища. Водночас майже половина дітей виявляє ознаки підвищеної тривожності в окремих сферах, зокрема у ситуаціях перевірки знань, самовираження та соціальної взаємодії. Отримані результати наголошують на важливості приділяти увагу емоційному благополуччю дітей та свідчать про потребу створення корекційних програм для тих, у кого виявлено підвищений рівень тривожності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження рівня тривожності в дітей молодшого шкільного віку з використанням валідних і надійних психодіагностичних методик: кольорового тесту Люшера, тесту шкільної тривожності Філіпса та методики «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен). Емпіричне дослідження проводилося

на базі ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. У діагностиці взяли участь 33 дитини молодшого шкільного віку.

Результати дослідження за тестом Філіпса засвідчили, що хоча більшість учнів демонструють задовільний рівень емоційної адаптації, майже половина дітей виявляє підвищену або високу тривожність у певних аспектах шкільного життя. Зокрема, найвищі показники тривожності зафіксовано в ситуаціях, пов'язаних з перевіркою знань, страхом самовираження, невідповідністю очікуванням оточення та соціальним стресом. Це вказує на те, що навіть за відсутності загального емоційного неблагополуччя учні можуть відчувати психологічний дискомфорт у специфічних, емоційно значущих ситуаціях.

Кольоровий тест Люшера виявив, що 42,42% учнів демонструють емоційний дисбаланс, що супроводжується порушенням потреби в безпеці, комунікації або самоствердженні. Цей результат узгоджується з даними методики «Обери потрібне обличчя», де 30,3% учнів показали високий рівень тривожності у типових соціальних ситуаціях, особливо пов'язаних із конфліктами або взаємодією з дорослими.

Узагальнено можна стверджувати, що проблема тривожності в молодшому шкільному віці має багатовимірний характер. Поряд із зовнішніми впливами (вимоги з боку школи, оцінювання, соціальний тиск), значну роль відіграють і внутрішні фактори: потреба в прийнятті, страх осуду, невпевненість у власних силах. Ці аспекти потребують ретельної уваги з боку вчителів, психологів та батьків.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми тривожності у молодших школярів та окреслюють напрямки для подальшої профілактичної й корекційної роботи. Особливої важливості набуває впровадження індивідуалізованих підходів до кожного учня, створення безпечного та доброзичливого освітнього середовища, а також використання таких методів, як арт-терапія, що сприяють зниженню емоційного напруження та покращенню загального психоемоційного фону дітей.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Можливості використання арт-терапії в подоланні тривожності дітей молодшого шкільного віку

Арт-терапія є надзвичайно ефективним інструментом психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, особливо в контексті зниження тривожності, яка є типовою проблемою цього вікового періоду. У перші роки шкільного навчання дитина стикається з новими вимогами, правилами та соціальними викликами, які можуть викликати сильне емоційне напруження, страхи та почуття невпевненості.

Основні можливості арт-терапії для подолання тривожності:

1. Безпечне вираження емоцій:

Арт-терапія надає дітям можливість виражати свої страхи, переживання і тривожні думки у творчій, безпечній формі. Малюнок, ліплення, створення казок чи музичних композицій дозволяють дитині трансформувати негативні емоції у творчий продукт.

2. Зниження рівня психоемоційного напруження:

Занурення у творчу діяльність допомагає дитині зняти внутрішню напругу, заспокоїтися та перемкнути увагу з тривожних думок на процес створення. Це сприяє досягненню емоційного балансу та гармонізації психічного стану.

3. Формування позитивного досвіду:

Успішне завершення арт-завдання, навіть простого, формує в дитини відчуття успіху, впевненості у своїх силах та покращує самооцінку. Це критично важливо для дітей, які часто сумніваються у своїх здібностях або відчувають страх зробити помилку.

4. Покращення комунікації та соціальних зв'язків:

Групові арт-терапевтичні заняття допомагають удосконалювати навички спілкування та взаємодії з соціумом. Це допомагає подолати соціальну тривожність, навчитися взаємоповазі, слухати інших і приймати власні почуття.

5. Можливість м'якої психологічної корекції:

Арт-терапія дозволяє працювати з тривожністю через поступове, поетапне виконання завдань: від простого до більш складного. Така структура допомагає дитині поступово подолати свої страхи та адаптуватися до нових умов.

6. Підтримка в умовах військового часу:

В умовах війни арт-терапія набуває ще більшої значущості, адже допомагає дітям впоратися з посттравматичними переживаннями, зменшити рівень страху та тривоги, пов'язаних з безпековою ситуацією [26; 32].

Створення даної програми було зумовлене тим, що понад половина дітей, залучених до дослідження, виявили високий або підвищений рівень тривожності як у навчальній діяльності, так і в особистісному спілкуванні. У процесі подолання тривожних станів психологам слід зосередити увагу на тих учнях, які проявляють необґрунтовану тривогу під час навчальних ситуацій, очікуючи негативного ставлення або критики з боку однокласників чи вчителів. Такі діти зазвичай мають відчуття меншовартості, сумніваються у своїх можливостях і вчинках.

Часто дорослі описують цих дітей як «вразливих» чи «недовірливих». Вони висувають до себе завищені вимоги та надто самокритичні. Їхня самооцінка, як правило, занижена, а потреба в схваленні й підтримці — підвищена. Такі діти вирізняються надмірною тривожністю, яка часто пов'язана не стільки з самою подією, скільки з її передчуттям.

У програмі корекційної роботи застосовувалися методи арт-терапії, що дозволяють знизити рівень тривожності через творчий самовираз. До комплексу методів увійшли: музикотерапія, ізотерапія, казкотерапія, мультитерапія, ігротерапія, ліплення з пластиліну, релаксаційні вправи.

Метою програми є зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку шляхом використання засобів арт-терапії.

Завдання програми:

1. Зменшення рівня тривожності у молодших школярів.
2. Формування навичок подолання тривожних станів.
3. Розвиток навичок саморегуляції емоційного стану та поведінки.

4. Сприяння розвитку допитливості, самостійності, підвищенню рівня самооцінки.

5. Активізація рухової діяльності дітей.

Програма побудована з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку. Інструменти арт-терапії, що використовуються у її рамках, є простими у застосуванні та придатними для роботи з дітьми цієї категорії. Заняття проводилися у формі тренінгів.

Програма розрахована на 10 занять, кожне з яких триває 35–40 хвилин. Заняття проводилися двічі на тиждень і призначені для учнів молодшого шкільного віку. Корекційну програму було розроблено на основі наукових і методичних джерел [27; 41; 76; 80].

Структура кожного заняття включає:

1. Привітання (приблизно 1-2 хвилини) — створює емоційний контакт між учасниками групи.
2. Основний (корекційно-розвивальний) етап (25–30 хвилин) — містить основну частину заняття, спрямовану на досягнення психокорекційних цілей.
3. Рефлексивний етап (3-5 хвилин) — аналіз почуттів та вражень учасників після заняття.
4. Ритуал прощання (близько 1-2 хвилин) — завершує заняття, сприяючи збереженню емоційного комфорту.

У таблиці 3.1 подано план занять, спрямованих на корекцію тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Далі детально розглянуто особливості організації та проведення занять відповідно до програми корекції тривожності молодших школярів.

Таблиця 3.1 План занять, спрямованих на корекцію тривожності у дітей молодшого шкільного віку

№ п/п	Тема заняття	Техніки та вправи	Мета заняття	Тривалість заняття

1	«У колі друзів»	«Усмішка по колу» «Наші правила» «Картки настрою» Вправа «Привіт» Руханка «Казка» Мультерапія	Знайомство та створення доброзичливої атмосфери, розвиток навичок емпатії.	35 - 40 хв.
2	«Емоції навколо нас»	«Картки настрою» «Папір стерпить все» Руханка «Щось не хочеться сидіти» «Лінії з характером» Мультерапія	Вираження емоцій, розвиток емоційної сфери дитини.	35 - 40 хв.
3	«Мій захист — моя творчість»	«Картки настрою» Вправа «Руйнуй і створюй» Руханка «Щось не хочеться сидіти» Техніка «Талісман»	Зняття психологічної напруги, створення відчуття безпеки й захищеності, підвищення самооцінки	35 - 40 хв.
4	«Вчимося відчувати і радіти»	«Картки настрою» Вправа «Галерея емоцій» Руханка «Тут трава росте висока» Міні-лекція «Специфіка позитивного мислення» Гра «Знайди пару картині»	навчити дітей розпізнавати й виражати емоції, виховувати уважність до інших	35 - 40 хв.
5	«Разом веселіше!»	«Картки настрою» Гра-розминка «Ми йдемо полювати на лева»	навчити працювати в команді, вираження емоцій, підтримати	35 - 40 хв.

		«Продовж малюнок» «Асоціації» Казка «Як добре жити на світі!»	емоційне піднесення учасників	
6	«Мандрівка у світ щастя»	«Картки настрою» Вправа «Найщасливіший спогад» Руханка «Ось скакалки ми візьмемо» Вправа «Як на долоні» Казка «Кішечка-нявкотуня» Вправа «Прискорена зйомка»	розвиток емоційної сфери дитини, емпатії, підтримати емоційне піднесення учасників	35 – 40 хв.
7	«Тепло у долоньках»	«Картки настрою» Руханка «Щось не хочеться сидіти» Гра «Долонька» Медитація «Зорі» Слухання музики	створити атмосферу підтримки та довіри, підвищити самооцінку, зниження рівня тривоги	35 - 40 хв.
8	«Квітка щастя: емоції, цінності та музика серця»	«Картки настрою» Музикограма «Ми маленькі квіточки» Руханка «Працювати перестали» Вправа «Вибір цінностей» Музично-рухлива гра «Писанка»	створення емоційного комфорту, розвиток почуття емпатії, спостережливості.	35 – 40 хв.

9	«Казкова подорож героя»	«Картки настрою» Гра «Казка по колу» Руханка «Руки в сторони та вгору» Розробка ілюстрацій до створеної казки за допомогою ШІ (ChatGPT, Gemini) Нейропсихологічна гра «Майстерні руки» Слухання музики	розвивати творче мислення, уяву та вміння працювати в команді, релаксація	35-40 хв.
10	«Разом створюємо світ!»	«Картки настрою» Створення групової картини та відеоролика на основі картини за допомогою ШІ (ChatGPT, Gemini, Runway) Руханка «У країні казочок» Психологічна хвилинка «Нейродолоньки» «Намалюй зайчику настрій»	розвивати творче мислення, уяву та вміння працювати в команді, вираження емоцій.	35-40 хв.

Під час першого заняття основна увага приділяється знайомству, формуванню доброзичливої атмосфери в класі, розвитку довіри, відкритості та позитивного емоційного налаштування. На цьому етапі важливо сформувавши загальні правила поведінки, яких усі учасники будуть дотримуватись протягом усієї програми. Доцільно спочатку запропонувати дітям самим визначити бажані правила, після чого доповнити їх необхідними пунктами, обов'язково погоджуючи це з групою. Такий підхід сприяє залученню дітей до спільної

відповідальності та створенню комфортного середовища для взаємодії. Для створення позитивної та дружньої атмосфери в групі та згуртування колективу виконали вправу «Усмішка по колу». В цій вправі учасники стають у коло. По черзі кожен повертається до свого сусіда, каже йому щось приємне і щиро усміхається. Так «ланцюжком» усмішка передається по всьому колу. Також на занятті були переглянуті епізоди «Сон» та «Холод» із мультфільму «Гілка оливи» для розвитку емоційної сфери та комунікативних навичок.

На кожному занятті виконувались руханки для зняття фізичної напруги, покращення концентрації уваги та підняття настрою. А також вправа «Картки настрою» - для з'ясування емоційного стану дітей на початку та в кінці заняття. Ця вправа допомагає дитині усвідомити свій емоційний стан і дає змогу фахівцю відстежити зміни в настрої.

На другому занятті була використана вправа «Папір стерпить все». Діти згадують неприємні емоції й створюють з паперу «емоційну скульптуру» — мнуть, рвуть, топчуть. Це допомагає безпечно випустити напругу та агресію. Малювання «Лінії з характером» - вправа для розвитку уяви, емоційного інтелекту та творчості. Діти з допомогою кольорів і музики малюють 6 різних «ліній» з характером (спокійна, весела, хвилююча, сумна, зубаста, стрибуча), навчаючись відчувати та виражати емоції через образотворчу діяльність. Були переглянуті мультфільми «Радісна історія» та «Яке Різдво без любові?».

На занятті №3 з метою зниження емоційного напруження та стимулювання творчого потенціалу була застосована вправа «Руйнуй і створюй»: діти спочатку виліпили з пластиліну образ своєї проблеми, а потім знищили його, символічно позбавляючись негативних емоцій. З тієї ж маси вони створили нового позитивного персонажа. Техніка «Талісман» - для творення відчуття безпеки й захищеності. При техніці «Талісман» дитина уявляє чарівний талісман із казки, який дає силу чи захист, а потім ліпить його з пластиліну, розповідаючи, яку функцію виконує цей талісман у її житті.

На четвертому занятті діти виконали вправу «Галерея емоцій»: учні намалювали асоціації, які у них виникають зі словами: радість, сум, гнів. Потім

всі малюнки приклеїли на ватман. Міні-лекція «Специфіка позитивного мислення», мета: розвинути емоційний інтелект та асоціативне мислення, навчаючи дітей розпізнавати й описувати власні почуття через асоціації з різними кольорами. Гра «Знайди пару картині» спрямована на розвиток уважності й розпізнавання емоцій. Діти підбирають зображення до відповідної піктограми.

Заняття №5. Ми використали гру «Ми йдемо полювати на лева» для підтримки емоційного піднесення. Вправа «Продовж малюнок»: на занятті діти по черзі домальовували елементи до спільного зображення, починаючи з однієї деталі, створеної ведучим, тим самим розвиваючи уяву, знижуючи тривожність і працюючи в команді. Дітям була прочитана казка «Як хороше жити на світі». Потім відбулось обговорення за сюжетом казки. Діти виконали вправу «Асоціації»: підбираючи слова, які у них викликає слово «щастя» діти передавали м'яч один одному, створюючи ланцюжок добрих і теплих асоціацій.

На шостому занятті виконали вправу «Найщасливіший спогад» діти намалювали приємні спогади, а вкінці зробили презентацію своїх робіт. На занятті діти виконали вправу «Як на долоні», під час якої уявляли неприємну ситуацію, що їх турбує, а потім — образно «відпускали» її, щоб полегшити свої переживання та звільнити думки від негативу. Також виконали вправу «Прискорена зйомка», весело і в швидкому темпі імітуючи побутові дії, що підтримало їх емоційне піднесення та створило позитивну атмосферу. В кінці заняття була прочитана казка «Кішечка–нявкотуня», та відбулось обговорення за темою казки.

Сьомоме заняття. У грі «Долонька» кожен учасник обмалював свою долоньку на аркуші паперу, підписав ім'я та поклав малюнок на стілець. Потім діти по черзі підходили до долоньок інших і писали теплі побажання або гарні слова, підтримуючи одне одного та створюючи атмосферу довіри й доброзичливості. Потім відбулась релаксаційна вправа «Зорі» [80]. Учні розташувалися зручно, заплющили очі та занурилися у прослуховування легкої, розслаблювальної музики. Діти уявляли себе яскравою зіркою в небі,

наповнювались світлом і спокоєм, що допомогло зняти напругу й налаштуватись на позитивні емоції.

Восьме заняття було присвячене музикотерапії. Діти виконали вправу «Ми маленькі квіточки», де за допомогою музикограми графічно відтворювали музику, розвиваючи музичний слух і увагу, відчували вплив ритму на настрій і самопочуття. Під час гри «Писанка» активно включалися в ритмічні рухи, що сприяло емоційному піднесенню. Також виконали вправу «Вибір цінностей», для усвідомлення власних житєвих цінностей.

На занятті №9 діти виконали гру «Казку по колу», де кожен додавав свою частину до пригод маленького песика, а потім за допомогою ChatGPT створили ілюстрації до казки, що стало захопливою частиною творчого процесу. Для розвитку уваги, дрібної моторики та координації виконали нейропсихологічну гру «Майстерні руки». На завершення відбулося слухання музики — релаксація.

На останньому занятті діти спільно створили групову картину (ChatGPT), а потім за допомогою Runway «оживили» її, перетворивши на відеоролик. У дітей молодшого шкільного віку здатність взаємодіяти з медіаформатами розвивається природним шляхом — інтуїтивно та легко. Саме тому медіа-арт-терапія, як новітній напрям у творчій терапевтичній практиці, що поєднує креативність із цифровими технологіями, є ефективним інструментом для роботи з молодшими школярами. Вона відкриває нові горизонти у вираженні емоцій, зменшує страх перед творчим самовираженням, стимулює взаємодію та сприяє позитивному зворотному зв'язку від однолітків. [12;30; 72; 77]. Виконали вправу «Нейродолоньки» для розвідку дрібної моторики. На завершення відбулася вправа «Намалюй зайчику настрій»: діти отримали шаблон зайчика та розмалювали його відповідно до обраного настрою.

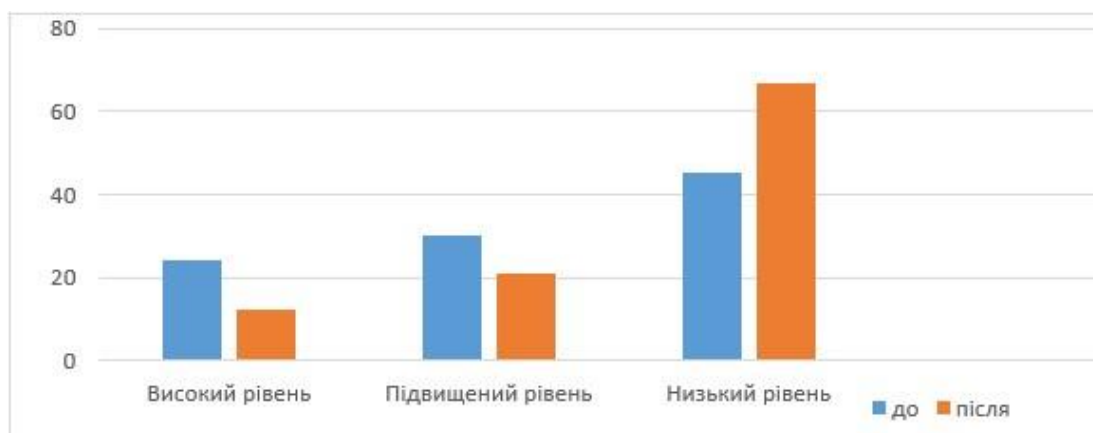
Наприкінці заняття було зроблено загальний огляд пройденої програми. Діти дізналися, як можуть застосовувати отримані знання та навички у спілкуванні та емоційних ситуаціях, також вони поділилися своїми емоціями та думками щодо проведених занять. У процесі реалізації програми спостерігалось зростання

зацікавленості учнів, активна участь та емоційне включення, що підтверджує позитивну динаміку в їхньому емоційному самопочутті.

3.2. Аналіз ефективності розробленої програми корекції тривожності молодших школярів засобами арттерапії

Для оцінки ефективності впровадженої арт-терапевтичної програми, спрямованої на корекцію тривожності у молодших школярів, було проведено повторне діагностичне обстеження. Діагностика проводилася за допомогою методик Філіпса та «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі).

Тест Філіпса, проведений перед реалізацією програми, показав загальний рівень тривожності серед 33 учнів становив приблизно 54,5%. З них 8 дітей перебували у групі з високим рівнем (24,2%), а ще 10 – з підвищеним (30,3%). Завдяки програмі ситуація покращилася: після її завершення загальний показник тривожності знизився до 33,33%, при цьому 4 учні (12,12%) продовжували мати високий рівень, а 7 (21,21%) – підвищений. На мал. 3.1. представлені результати дослідження рівня загальної тривожності учнів відповідно до тесту шкільної тривожності Філіпса до та після корекційної роботи.



Мал. 3.1. Порівняння показників тривожності до та після корекційної програми.

Аналіз окремих показників тривожності підтвердив позитивну динаміку. Зокрема, щодо соціального стресу спостерігалось зменшення кількості учнів із підвищеним рівнем тривожності з 10 учнів (30,3%) до 6 учнів (18,18%), а з високим — з 3 учнів (9%) до 1 (3%).

Фрустрація потреби досягнення успіху, кількість дітей із підвищеною тривожністю також зменшилася — з 10 учнів (30,3%) до 7 учнів (21,21%), а з високим — з 2 учнів (6%) до 1 (3%).

Також позитивні зміни зафіксовано у страху ситуації перевірки знань: підвищена тривожність зменшилася з 11 учнів (33,3%) до 7 учнів (21,21%), а висока - 12 учнів (36,6%) до 8 учнів (24,24%).

У показнику страху самовираження відбулося зниження із підвищеною тривожністю з 11 учнів (33,3%) до 6 учнів (18,18%), а з високим — з 10 учнів (30,3%) до 6 учнів (18,18%).

Страх не відповідати очікуванням оточуючих: підвищена тривожність зменшилася з 9 учнів (27,27%) до 5 учнів (15,15%), а висока — з 13 учнів (39,39%) до 7 учнів (21,21%).

Низький фізіологічний опір стресу: підвищена тривожність зменшилася з 7 учнів (21,21%) до 3 учнів (9,09%), а висока — з 4 учнів (12,12%) до 2 учнів (6%).

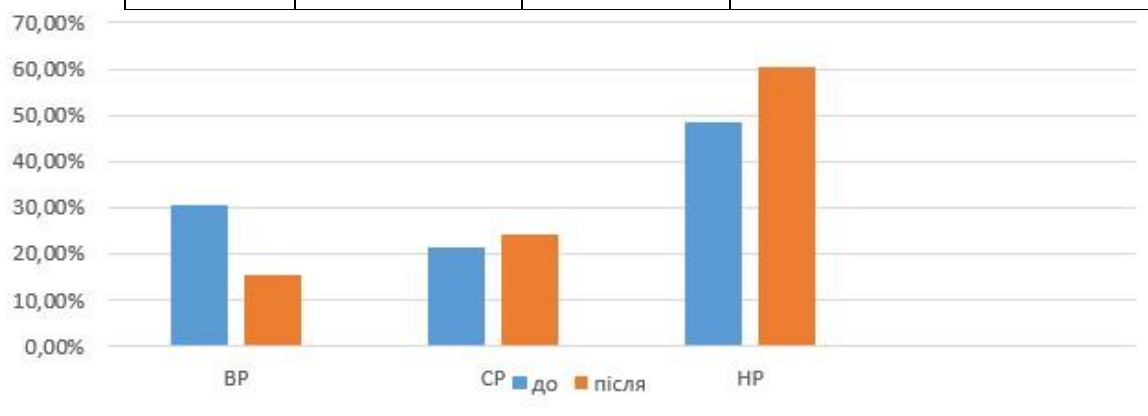
Проблеми і страхи у стосунках з учителями: підвищена тривожність зменшилася з 18 учнів (54,54%) до 12 учнів (36,36%).

При повторній діагностиці за тестом «Вибери потрібне обличчя» було зафіксовано позитивну динаміку змін у рівнях тривожності: кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася з 10 осіб (30,3%) до 5 (15,15%), що свідчить про значне покращення емоційного стану. Кількість дітей із середнім рівнем тривожності збільшилась з 7 (21,21%) до 8 (24,24%) - це може вказувати на перехід частини учасників із високого до більш стабільного емоційного стану. Також зросла кількість дітей із низьким рівнем тривожності — з 16 (48,48%) до 20 (60,60%), що вказує на покращення емоційної стабільності ще у частини учнів.

Динаміка змін у рівнях тривожності до і після участі в програмі відображена у таблиці 3.2. та на діаграмі Мал. 3.2.

Табл. 3.2. Аналіз змін рівня тривожності до та після впровадження корекційної програми.

Рівні тривожності	До корекції	Після корекції	% зміна= ((нове значення – старе значення)/ старе значення)*100%
Високий	10 (30,30%)	5 (15,15%)	- 50%
Середній	7 (21,21%)	8 (24,24%)	14,28%
Низький	16 (48,48%)	20 (60,60%)	25,01%



Мал. 3.2. Рівні тривожності дітей до та після впровадження корекційної програми, згідно з методикою «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен).

Ці показники підтверджують ефективність проведених корекційних заходів і доцільність подальшого застосування арт-терапевтичних методик у роботі з дітьми. Після повторного тестування, проведеного за тестом Філіпса та тестом «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), спостерігалися помітні покращення в емоційному стані дітей, зменшення рівня тривожності та покращення соціальної адаптації в колективі.

Таким чином, дослідження підтвердило, що використання арт-терапевтичних методик є дієвим засобом зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, сприяє покращенню їхнього емоційного стану, розвитку самовираження та зменшенню проявів тривожної поведінки. Це підкреслює актуальність інтеграції подібних програм у навчально-виховний процес. Візуальні дані змін представлено у відповідних таблицях та графіках.

3.3. Рекомендації щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії

У процесі роботи з подолання підвищеної тривожності в учнів початкових класів шкільному психологу варто особливо звертати увагу на дітей, які проявляють безпідставне занепокоєння у навчальних ситуаціях, очікують негативного ставлення або критики з боку педагогів і однолітків. Такі діти часто мають низьку самооцінку, сумніваються у власних рішеннях та поведінці. Особливу увагу необхідно приділяти тим учням, які з раннього дитинства демонструють риси особистісної тривожності та не мають сформованих навичок зниження внутрішньої напруги. У подібних випадках тривожність може стати бар'єром для самореалізації, засвоєння нової інформації, спілкування та участі у спільній діяльності.

Проблема дитячої тривожності в молодшому шкільному віці має бути в полі постійної уваги практичного психолога, адже саме в цей період формуються ключові елементи особистості та мотивація до навчання. Часто тривожність пов'язана з навчальним процесом, труднощами у спілкуванні з учителями чи однокласниками, страхом не відповідати очікуванням або не впоратися із завданнями. Напружений ритм занять і високі вимоги можуть сприяти зростанню тривожності.

У роботі з такими дітьми доцільно використовувати арт-терапевтичні техніки, які дозволяють знизити емоційну напругу, розширити інтереси, покращити самосприйняття та навички взаємодії в колективі. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та стимулюють особистісний розвиток.

Під час занять доцільно використовувати такі рекомендації:

1. Створювати безпечну, доброзичливу атмосферу - дитина повинна мати змогу вільно самовиражатися через малювання, ліплення, колажування, не боячись осуду чи оцінки [15].

2. Частіше звертатися до дитини на ім'я. Це допомагає встановити емоційний контакт і формує довірливу атмосферу, що особливо важливо для тривожних дітей.

3. Використовувати вправи на розслаблення. Регулярне застосування технік релаксації (дихальні вправи, візуалізації, легка музика) сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги.

4. Підтримувати дитину словесно, не оцінюючи результат, а акцентуючи увагу на процесі.

5. Не порівнювати дитину з іншими. Порівняння з однолітками може спричинити почуття неповноцінності, викликати сором або страх помилки.

6. Проводити заняття у формі гри та заохочувати дитину до вільного експериментування.

7. Використання різноманітних арт-технік — ізотерапія, казкотерапія, робота з пластиліном, пісочна терапія, музикотерапія й інші дозволяють дітям з різними емоційними потребами знайти найбільш зручний спосіб вираження тривоги та напруги.

8. Поступове залучення до занять — деяким дітям потрібно кілька спроб, щоб відчувати себе комфортно у творчій діяльності. Важливо дозволити їм працювати у власному темпі.

9. Пропонувати дітям ділитися враженнями про створені ними роботи, уважно слухаючи їх, щоб краще зрозуміти внутрішній стан та емоції [32].

10. Не створювати ситуацій зайвого психоемоційного навантаження — не змушувати брати участь у виступах чи вправах без бажання.

11. Уникати змагальних форм діяльності. Змагання часто провокують у тривожних дітей страх перед поразкою, невдачею чи осудом. Краще використовувати кооперативні, творчі форми роботи, де важливо не виграти, а спільно створити щось цікаве, що знижує напругу й сприяє згуртованості.

12. Мінімізувати кількість зауважень. Надмірна кількість зауважень може підвищити тривожність дитини та сформувати в неї страх зробити щось

неправильно. Варто замінювати критику підтримкою, використовувати позитивне підкріплення та доброзичливе коригування поведінки.

13. Організація як індивідуальних, так і групових занять — індивідуальний підхід дає змогу врахувати особливості кожної дитини, а групові заняття сприяють соціалізації та формуванню емоційної взаємодії з однолітками.

14. Регулярність та системність — використання арт-терапії повинно бути не епізодичним, а складовою освітнього процесу, що підвищує її ефективність у подоланні тривожності.

15. Залучати батьків до арт-терапевтичних занять, щоб посилити ефект підтримки та довіри.

Таким чином, використання арт-терапевтичних методик у роботі з молодшими школярами виявляється не лише результативним у зниженні рівня тривожності, а й дієвим засобом підтримки емоційного розвитку та самовираження. Систематична та індивідуально орієнтована арт-терапевтична допомога сприяє зростанню впевненості у власних силах, покращує якість взаємин з однолітками та дорослими й загалом позитивно впливає на психоемоційний стан учнів.

Висновки до третього розділу

З огляду на встановлений високий рівень тривожності серед дітей молодшого шкільного віку було розроблено та впроваджено спеціальну корекційну програму, спрямовану на зменшення проявів тривожності за допомогою арт-терапевтичних методик. Програма складалася з 10 занять тривалістю 35–40 хвилин кожне та проводилася двічі на тиждень.

Для визначення її ефективності було здійснено повторну діагностику. Порівняльний аналіз результатів первинного та повторного тестування (за методиками Філіпса та «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена) виявив зниження рівня тривожності в учнів після проходження курсу арт-терапевтичних занять.

Поєднання різних видів арт-терапевтичних практик — ізотерапії, казкотерапії, ігротерапії, музикотерапії та медіа-арт-терапії — забезпечило сприятливі умови для м'якої психологічної корекції, формування емоційної чутливості, розвитку саморегуляції та підвищення рівня самооцінки дітей. Важливу роль відіграли ігрові та релаксаційні техніки, які забезпечили емоційний комфорт і залучення учасників до творчого процесу. Таким чином, результати дослідження засвідчили, що запропонована арт-терапевтична програма є дієвим засобом у зниженні рівня тривожності учнів.

ВИСНОВКИ

Було здійснено теоретичне обґрунтування проблеми тривожності у молодших школярів. Вивчення наукових джерел дозволило проаналізувати зміст понять «тривога» і «тривожність», з'ясувати відмінності між ними, а також дослідити чинники, що сприяють виникненню тривожності в дітей цього віку. У теоретичній частині подано аналіз особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку, які проявляються у більшій емоційній вразливості та чутливості до соціальних факторів і впливу дорослих. У дослідженні виявлено провідні чинники, що зумовлюють виникнення тривожності у молодших школярів, серед яких: умови сімейного виховання, стиль педагогічної взаємодії, характер стосунків з однолітками, навчальне навантаження та соціальні трансформації. Підкреслено важливість раннього виявлення проявів тривожності як запоруки збереження психічного здоров'я дитини. Розуміння специфіки тривожних проявів у цьому віці є надзвичайно важливим для створення дієвих методик психологічної допомоги. У роботі проаналізовано способи корекції тривожності, які є визначальними для забезпечення емоційної рівноваги дитини та її успішної соціальної адаптації.

Згодом проведено емпіричне дослідження рівня тривожності серед учнів молодших класів. Воно включало в себе 3 етапи: діагностичний етап (проведення методик: кольоровий тест М. Люшера, тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), формувальний етап (розробка та впровадження занять з арт-терапії для зменшення рівня тривожності) та контрольний етап (повторна оцінка та аналіз результатів для висновків дослідження). Дослідження було проведено на базі ліцею №2 Дрогобицької міської ради Львівської області. У ньому взяли участь учні 3-х класів в кількості 33 осіб.

У ході емпіричного дослідження було виявлено, що значна кількість учнів молодшого шкільного віку характеризується підвищеним рівнем тривожності, що може вказувати на труднощі в адаптації, емоційному розвитку чи

міжособистісних стосунках. З урахуванням отриманих результатів була розроблена та реалізована корекційна програма, яка включала психологічні інструменти: ігрові методики, вправи на релаксацію, елементи казкотерапії та медіа-арт-терапії. Основна мета цієї програми полягала у зниженні тривожності молодших школярів за допомогою арт-терапевтичних засобів. Програма спрямована на зниження рівня тривожності у молодших школярів шляхом формування навичок подолання тривожних станів, розвитку саморегуляції емоцій та поведінки, підвищення самооцінки, допитливості, самостійності та активізації рухової активності дітей. Результати повторного тестування після проходження програми показали зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану дітей. Програма розрахована на 10 занять, що проводяться двічі на тиждень і призначені для учнів молодшого шкільного віку.

Підтверджено гіпотезу дослідження: використання арт-терапевтичних методик дозволить ефективно знизити рівень тривожності у учнів початкової школи. Практика арт-терапії сприятиме позитивним змінам в емоційному стані дітей, покращить їхню здатність до самовираження та зменшить прояви тривожної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
2. Арт-технології: Навчально-методичний посібник / уклад.: О. А. Мірошниченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
3. Аністратенко Т.І., Велика Н.В. Діагностика та профілактика стресіндукованих розладів у дітей та підлітків. *Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини*: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 15 березня 2023 р./ за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С.41- 43.
4. Бабаян Ю.О, Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 12. С. 18-21.
5. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. №4(11). С. 14-19.
6. Білоус Р.М., Кармазіна Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. № 12.1 (40). 2016 р. С. 192-194.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 4. 2021 С. 82-86. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
8. Борисенко З., Стець В. Використання мульттерапії в роботі зі страхами. *Молодь і ринок*. 2022. № 9–10. С. 96-101.
9. Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В., Кобиляцька М. В. Психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди.

- Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Вип. 1. С. 15-25. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-15-25>
10. Буркало Н. І. Ізотерапія в роботі з дітьми. The 10 th International scientific and practical conference «European congress of scientific achievements»(October 7-9, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. P. 190-195.
 11. Векленко І. І. Соціально-психологічні засоби подолання страхів у дітей у шкільному освітньому середовищі. *Плакаємо особистість : наук.-метод. альманах*. 2024. Вип. 7. С. 26 - 30.
 12. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська та ін. [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ. : ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
 13. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49) С. 32-48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)
 14. Городиська В. В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]*. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 69. С. 56-61.
 15. Гребенюк, О., Омелянович, І. Корекція стресових станів у дітей молодшого шкільного віку шляхом використання засобів арт-терапії. *Universum*. 2025. Вип.17. С. 173-183.
 16. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2017. Випуск 41. С. 32-44.
 17. Гуд Г. О. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України/гол. ред. СД Максименко. Київ. С. 83-96.

- 18.Добробабенко А. І., Довбня С. О. Подолання тривожних станів дітей дошкільного віку під час військових дій. *Дошкільна освіта в епоху постмодернізму: європейський досвід, інноваційні практики*: збірник тез Міжнародного online–марафону вітчизняних і зарубіжних дослідників, науковців, освітян, здобувачів вищої освіти та наукових ступенів, педагогів-практиків (27-29 вересня 2022 року, м. Київ, Україна). Київ/ Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2022. С.26-29
- 19.Дорофей С. Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 56–62. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-9>.
- 20.Дудник О. А. Профілактика психоемоційного напруження у молодших школярів: практичний аспект. *Теорія та практика психокорекції особистості [Електронний ресурс]*: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. м. Умань, 26 жовт. 2023 р./ МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. Психології / голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. Умань, 2023. С. 60-63. URL.: <https://fspo.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii>.
- 21.Ємельянова А. Р., Довбня С. О. Профілактика та подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії. *Дошкільна освіта в епоху постмодернізму: європейський досвід, інноваційні практики*: збірник тез Міжнародного online–марафону вітчизняних і зарубіжних дослідників, науковців, освітян, здобувачів вищої освіти та наукових ступенів, педагогів-практиків, 27-29 вересня 2022 р., м. Київ, Україна / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2022. С. 29-32.
- 22.Задніпрянець О. В. Казкотерапія як засіб подолання тривожності. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі*: Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів,

- молодих науковців та науково-педагогічних працівників, м. Київ, 23 листопада 2023 року / за заг. ред. О. Ф. Коннова. Електронне наукове видання. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 57-58
23. Захарчук С. Р. Дослідження тривожності та психологічні засоби подолання її у дітей молодшого шкільного віку. *Світ наукових досліджень. Випуск 24: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції*, м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 21-22 листопада 2023 р. / за ред. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б, 2023. С. 180.
24. Зінченко Л. Загальна характеристика методів психокорекції як методів психологічного впливу. *The 4th International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society”*, June 19-21. 2023./ SPC “Sciconf.com.ua”. Kyiv, Ukraine. 2023. P. 522-527.
25. Івашко С. С., Михайленко О. В. Особливості використання арт-терапії в закладах дошкільної освіти. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Ніжин 25 травня 2023 р. / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.291-293.
26. Калашник, І., Сірик, І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*. 2025. Вип. 14. С. 69-80.
27. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
28. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
29. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. П : ПНПУ, 2018. 76 с.

- 30.Клюшанова О. І. Використання медіа-арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*: збірник наукових праць [укладач Чаплінська Ю.С.; літ.ред. Н.Л. Дятел] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 56-58.
- 31.Конотопець Ю. В. Особливості подолання тривожності та агресивності клієнтів методом гештальт-терапії. *The 17th International scientific and practical conference «System analysis and intelligent systems for management»*. Ankara, Turkey. May 02 – 05, 2023 / International Science Group. Ankara, 2023. P.338-343.
- 32.Корневська В., Атаманчук Н. Застосування арт-терапії в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 34. С. 119-123.
- 33.Кисла Н. Мульт-терапія як засіб розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку. *Збірник статей П'ятої міжнародної науково-методичної конференції «Практична медіаграмотність: міжнародний досвід та українські перспективи»*. Київ.: Центр Вільної Преси, Академія української преси. 31.03-01.04.2017. Київ, 2017. С 125-130.
- 34.«Критерії визначення тривожності в дитини. Як допомогти тривожній дитині». Консультативно - методичні поради для педагогів. URL: <https://naurok.com.ua/konsultativno---metodichni-poradi-dlya-pedagogiv-kriteri-viznachennya-trivozhnosti-v-ditini-yak-dopomogti-trivozhniy-ditini-175698.html>
- 35.Лагодзінська В. І. Розвиток творчого потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни засобами арт-терапії. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Берлін, 27–28 квіт. 2023 р.) / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 198–202.

- 36.Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.Серія: Психологія.* 2017. № 4. С. 22–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_12.
- 37.Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2022. №1 (101). С 57-60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
- 38.Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
- 39.Маловицька Л. Ф. Метафоричні асоціативні зображення (карти) як арттерапевтичний метод психологічної трансформації особистості. *Андрогонічний вістник.* 2017. Вип. 8. С. 163-173
- 40.Матвієнко О. В., Ведмеденко Н. О. Особливості прояву тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір.* 2024 Випуск 6. С. 76-85. URL: <https://ess.fpp.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/93/110>
- 41.Матвієнко Н. Б., Прокоф'єва О. О., Гармаш О. Л., Гармаш А. Б. Казки для дружної сім'ї: наочно-навчальні матеріали для здобувачів спеціальності 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта, 013 Початкова освіта. Мелітополь: видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2020. 128 с.
- 42.Мащак С. О., Купцова А. А. Особливості когнітивно-поведінкового супроводу тривожності у груповій роботі з внутрішньо-переміщеними дітьми. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2024. Вип. 3. С. 12–16.
- 43.Мельник І. С., Гловацька Л. Психологічні особливості впливу особистісної тривожності на взаємини дітей дошкільного віку у групі однолітків. *Педагогічні науки: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень:* матеріали наук.-практ. конф. Дніпро, 29–30 березня 2019 р. Дніпро, 2019. С. 79–85.

44. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*. Lisbon, Portugal, June 14 – 17, 2022. / Lisbon, Portugal, 2022. С. 548–550
45. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (методика «обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2016. №2(04). С. 41-48.
46. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) <https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html>
47. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science»*, Oslo, Norway, December 28–31, 2021. 386 p.
48. Присяжнюк Б.В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73) № 2. С. 60-64
49. Романчук М. Профілактика тривожності у дітей засобами арттерапії. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади : Збірник наукових праць: за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції, Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.* / Ред.колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина. М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 112-114
50. Руда Т., Мицкан Т. Розвиток стресостійкості школярів засобами психофізичного тренінгу. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: матеріали І регіон. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 22*

- травня 2020р./ ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника», м. Івано-Франківськ, 2020. С. 42–43.
51. Руденок А., Ковалик М. Особливості прояву тривожності дітей дошкільного віку в процесі адаптації до закладу дошкільної освіти. *Психологічні травелогі.* 2024. №4. С. 231-240. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-22>
52. Сакалюк О.П. Особливості використання технік арт-терапії у професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи до роботи з дітьми, що зазнали насильства. *Сучасний рух науки: тези доп. II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, м. Дніпро, 28-29 червня 2018 р. С. 369-374.
53. Санду О.С., Мельничук І. В. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці та їх корекція. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. м. Одеса, 17 травня 2024./ м. Одеса, 2024р. С. 332-335.
54. Сбітнєва М. С., Скібицький Є. Є., Древіцька О. О. Дослідження взаємозв'язку показників тривожності й депресії з рівнем фізичної активності у студентів вищих навчальних закладів. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. М. Переяслав / Випуск 10. Переяслав : УГСП, 2022.
55. Сорока О.В., Науменко Н.В. Шляхи формування уявлень про навколишній світ у дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями засобами казкотерапії. *Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: досвід минулого – погляд у майбутнє : до 85-річчя акад. В. І. Бондаря : зб. наук. пр., Харків / редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2023. С. 261-265.*
56. Спридонюк В. Є. Аналіз методів та форм профілактики тривожності у дітей дошкільного віку. *The 12th International scientific and practical conference «Modern problems of science, education and society»* ", Київ,

- Ukraine, February 5-7, 2024 / SPC “Sciconf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2024. p. 797-801.
57. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Вид. 2-ге, випр. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
58. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 1(46). С. 266-272. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets%2560ka.pdf?sequence=1>
59. Тест Люшера. Інтерпретація методики <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445>
60. Тест тривожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) <https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen-456538.html>
61. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015. 478 с.
62. Хіля А. В. Арт-терапія як засіб підготовки дітей з функціональними обмеженнями до самостійного життя. *Збірник наукових праць Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2017. С. 193-195.
63. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної деривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 4. С. 260–266. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/41>
64. Черніченко Л. А. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Наукові інновації та передові технології. Серія Психологія*. 2024. № 10(38). С. 743-750.
65. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному*

- комунікаційному дискурсі : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 28 квіт. 2021 р. / Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.
66. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том XI, Випуск 16. С. 215-226.
67. Шеремет М.К., Базима Н.В., Молоз О.В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2015. Вип. 29. С. 151-160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2015_29_27
68. Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О. Вплив тривожності на міжособистісні відносини школярів молодшого підліткового віку. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. м. Одеса 17 трав. 2024 р. / Одеса, 2024. С.349-351
69. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022 р № 5 (105). С 83-86. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>
70. Яремчук В., Мазяр О. Особливості особистісної тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науковопрактичної інтернет-конференції*, 21 травня 2024 р., Житомир / ред. колегія: К. Гавриловська та ін. Житомир, 2024. С. 179-181.
71. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. 165-170с.
72. Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., Hooren, S. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative

- review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in psychology*. 2020. 11
73. Danilyuk I., Burkalo N. Peculiarities of applying art therapy in work with children. *Psychological Journal*. 2021. Volume 7 Issue 9 (53). P. 85-98. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.7>
74. Cohen-Yatziv L., Regev D. The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2018-what progress has been made so far? A systematic review. *International Journal of Art Therapy*. 2019. Vol. 24, No. 3. P. 100–112.
75. Horovitz E. G. A guide to art therapy materials, methods, and applications: A practical step-by-step approach. Routledge, 2017. 204 p.
76. Moon B. L. Introduction to art therapy: Faith in the product. Charles C Thomas Publisher, 2016. 81 p.
77. Moula Z. A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years. *International Journal of Art Therapy*. 2020. Vol. 25, No. 2. P. 88–99.
78. Porter S., McConnell T., McLaughlin K. Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: a randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2017. Vol. 58, No. 5. P. 586–594.
79. Theorists T. A. T. Variations on a Freudian theme. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. 2016. P. 106.
80. Viegas M. Relax kids. 52 медитації для дітей від 5 років. Київ: Зірка бажань, 2022. 116 с.
81. Wheeler L. Music therapy handbook. New York: Guilford Publications, 2015. 286 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

Джерело: Тест тривожності (Р.Темм, М.Доркі, В.Амен) / Дерманова І.Б. Диагностика емоціонально-нравственного розвитку – СПб., 2002. – 360 с. С.19-28

Шкали: тривожність

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

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

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

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

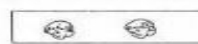
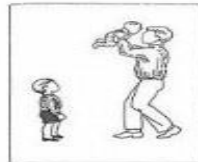
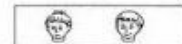
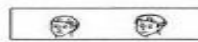
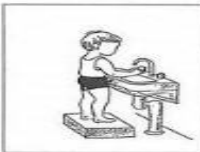
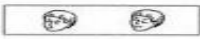
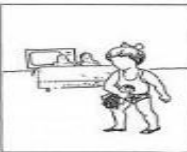
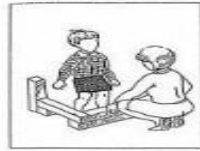
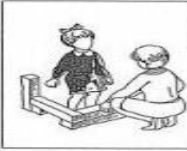
Інструкція

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

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

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

Тест



Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

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

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

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

Якісний аналіз

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

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

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

ДОДАТОК Б

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус"). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;
- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -

5 -	П +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

- 1. Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
- 2. Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
- 3. Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
- 4. Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
- 5. Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
- 6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
- 7. Низька фізіологічна опірність стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
- 8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

ДОДАТОК В

Тест Люшера. Інтерпретація методики

Результати численних досліджень підтверджують той факт, що діти сприймають кольори інакше, ніж дорослі, статистичні розподіли колірних виборів дітей значно відрізняються від таких у дорослих (Г. Клар, 1976). Отже, необхідно говорити, що інтерпретаційні таблиці в тому вигляді, в якому вони приводяться в численних посібниках з використання тесту Люшера, не можуть бути застосовані для оцінки емоційно-особистісної сфери дитини. У той же час сам вибір кольору у окремої дитини в значній мірі постійний доти, поки чітко не змінюються характеристики особистості. З віковими змінами вибір кольору у дітей все більше уподібнюється вибору дорослого.

На даний момент не існує яких-небудь значних досліджень з використання тесту Люшера з дітьми у віці до 7-8 років, не отримані статистично виправдані вибірки за перевагою тих чи інших виборів кольорів дітьми залежно від тих чи інших факторів. Аналогічно до колірних виборів в дитячому віці не можуть бути застосовні навіть деякі кількісні оцінки, які розроблені до теперішнього часу для дорослих (показник сумарного відхилення, “вегетативний коефіцієнт” і т. п). Точно так само для дітей “не підходять” навіть такі якісні характеристики як “робоча група”, “актуальні проблеми особистості”, напруженість внутрішньоособистісних конфліктів, тривоги і компенсації.

У той же час, виходячи з основного постулату М. Люшера, на якому ґрунтується сам тест, про постійне, незалежне від досліджуваного (в такому випадку дитини) значення кольорів, ми вважаємо можливим використовувати для дітей загальні символічні значення окремих кольорів, їх особистісні характеристики, отримані за допомогою шкал особистісного диференціала (Еткінд, 1983; Тимофєєв, Філімоненко, 1990, Керівництво по використанню восьмиколірного тесту Люшера, 1996). Ще раз підкреслимо, що дані символічні значення і характеристики кольорів можуть показувати лише загальні тенденції та спрямованості і не більше того.

Характеристика кольорів (по Максу Люшеру) містить 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, приязність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4 – жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

Додаткові:

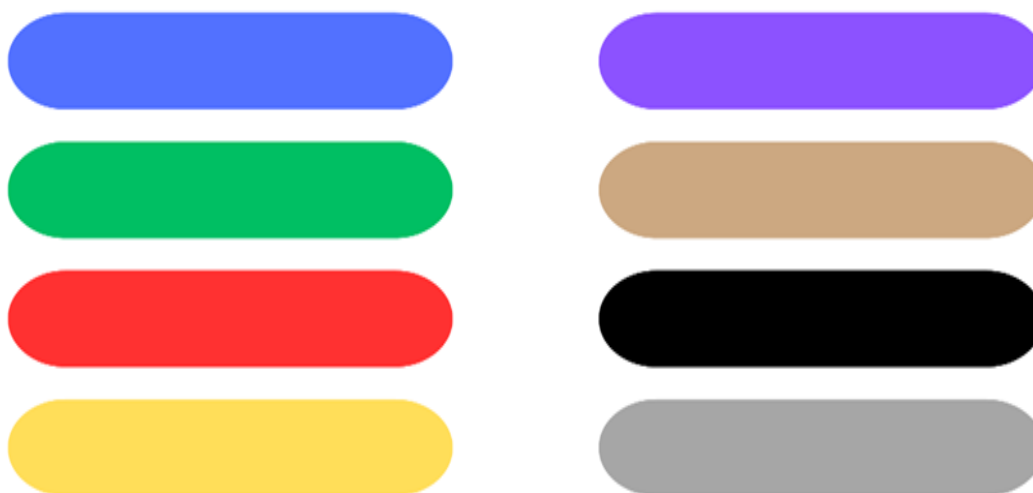
№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору

були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

№ 0 – сірий. Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, невірноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність.



Хоча ми вже сказали, що всі чинні норми не зовсім підходять для інтерпретації дитячих колірних виборів, все ж таки вважаємо за потрібне вказати деякі загальні особливості, які, знаємо з досвіду, інколи “працюють” у роботі з дітьми!

М. Люшер дав приблизну характеристику обраних позицій:

1-а позиція показує засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без зайвої напруги);

2-а позиція показує мету, до якої прагне досліджуваний;

3-а і 4-а позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття досліджуваним істинної ситуації, в якій він знаходиться, або ж образ дій, який йому підказує ситуація;

5-а і 6-а позиції характеризують байдужність до кольору, нейтральне до нього ставлення. Вони ніби свідчать, що досліджуваний не зв'язує свій стан, настрій, мотиви з даними кольорами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається тимчасово як невідповідний у даній ситуації;

7-а і 8-а позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій.

Основні кольори, на думку Макса Люшера, символізують наступні психологічні потреби:

№ 1 (синій) – потреба в задоволенні, спокої, стійкої позитивної прихильності;

№ 2 (зелений) – потреба в самоствердженні;

№ 3 (червоний) – потреба активно діяти і досягати успіху;

№ 4 (жовтий) – потреба в перспективі, надіях на краще, мріях.

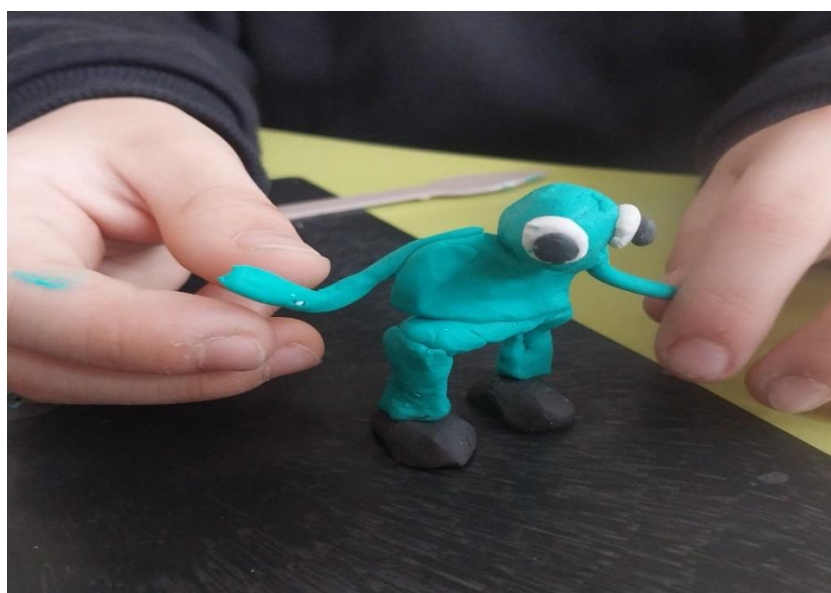
Якщо основні кольори знаходяться в 1-й – 5-й позиціях, вважається, що ці потреби певною мірою задовольняються, сприймаються як такі, що задовольняються; якщо вони в 6-й – 8-й позиціях, має місце який-небудь конфлікт, тривожність, незадоволеність через несприятливі обставини. Той колір, який відхиляється досліджуванним може розглядатися як джерело стресу. Наприклад, якщо відхиляється синій колір означає незадоволеність відсутністю спокою, прихильності.

ДОДАТОК Г
Роздатковий матеріал

Картки настрою



ДОДАТОК Д
Роботи дітей







Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Овчиннікова_Н_В_пс242М_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Овчиннікова Н.В.Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

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



13041

Кількість слів



101140

Кількість символів