

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О.А. Чаркіна

« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм-23-2

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Зіберової Тетяни Сергіївни

Керівник: канд. психол. наук,

старший викладач

Горбачова О. Ю.

Оцінка: Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Члени комісії _____

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1. Феноменологія тривожності в працях закордонних та вітчизняних учених.....	8
1.2. Онтогенетичні особливості тривожності молодших школярів.....	19
1.3. Потенціал арт-терапії з подолання тривожності молодших школярів.....	24
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1. Методологія дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку.	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.	37
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	46
3.1. Етапи розробки та впровадження програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.	46
3.2. Аналіз показників тривожності після впровадження корекційної програми	61
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВОК	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ.....	79

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Зіберова Тетяна Сергіївна, розумію в підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідеї, результатів і тестів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

_____ Т.С. Зіберова

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ динамічний і мінливий, що несе за собою низку викликів, які впливають на емоційний стан людей, особливо дітей. Однією з найактуальніших проблем дитячої психології на сьогодні є тривожність, яка все частіше зустрічається у дітей молодшого шкільного віку.

За статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [48], тривожність є найпоширенішим психічним розладом у дітей та підлітків. За різними оцінками, від 5 до 30% дітей шкільного віку мають тривожні розлади. Негативні наслідки шкільної тривожності можуть бути суттєвими і призвести до зниження успішності, проблем у соціальних стосунках, емоційні проблеми. Вивчення особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим завданням, адже воно може допомогти у розробці ефективних методів діагностики та допомоги дітям, які страждають від цієї проблеми. Однак, різні підходи до визначення поняття «тривожність», та опису детермінант тривожних станів ускладнює вивчення та розуміння феномену.

Додаткової уваги потребують, дослідження глибинних причин тривожності у дітей молодшого шкільного віку, а також методів діагностики та корекції, що враховуватимуть індивідуальні особливості кожної дитини, актуальні умови буття українського суспільства.

Арт-терапія, як один із методів корекції психоемоційного стану дітей, стає все більш популярним у роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку, адже володіє цілим рядом переваг, роблячи його цінним інструментом у руках психологів. Так, як арт-терапія використовує природну для дітей схильність до творчості, дитина може виражати свої емоції та почуття, які їй складно вербалізувати, завдяки малюванню, ліпленню, музиці, казкотерапії та іншим видам мистецтва. Метод арт-терапії створює безпечний простір для дослідження своїх переживань. У процесі творчості дитина не відчуває тиску з боку дорослого, що дає їй можливість вільно досліджувати свої страхи та тривоги, не боячись осуду.

Варто зазначити, що арт-терапія має недирективний характер. Психолог не дає готових відповідей, а лише направляє та підтримує дитину в її творчому процесі. Це дозволяє їй знайти власні ресурси для подолання труднощів. Емоційний вплив арт-терапії полягає у її здатності сприяти розрядженню напруги, позбавленню негативних емоцій, а також актуалізації почуттів радості та задоволення. Окрім зазначеного, арт-терапія має корекційний вплив, завдяки якому дитина може навчитися краще розуміти себе та свої емоції, розвивати самоконтроль, а також навички спілкування та співпраці.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження особливостей тривожності молодших школярів, та її корекція шляхом застосування засобів арт-терапії.

Об'єкт дослідження: тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: арт-терапія як засіб корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

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

Завдання дослідження:

провести комплексний аналіз поняття «тривожність» як психологічного феномену;

визначити особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку;

дослідити особливості прояву тривожності в молодшому шкільному віці;

проаналізувати корекційний потенціал арт-терапевтичних технік у подоланні тривожності дітей молодшого шкільного віку;
розробити та апробувати програму з арт-терапії для корекції тривожності молодших школярів.

Методи дослідження:

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

2. *Емпіричні методи* включають спостереження, опитування, тест, експеримент; для визначення рівня тривожності у конкретних життєвих ситуаціях застосовувалася методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен); для виявлення показників шкільної тривожності використовувалася методика Філіпса.

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

- ✓ описова статистика для підрахунку відсотків дітей з різними рівнями тривожності;
- ✓ розрахунок відсоткових змін для визначення змін у рівнях тривожності;
- ✓ якісний аналіз для оцінки специфічних факторів тривожності.

Базою дослідження виступив Криворізький ліцей академічного спрямування «Міжнародні перспективи» Криворізької міської ради. Вибіркову сукупність складають учні 1-2 класів цього навчального закладу.

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

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (71 найменування) та одного додатка. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінки, основний текст викладено на 70 сторінках. Робота містить 5 рисунків та 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Феноменологія тривожності в працях закордонних та вітчизняних учених

Тривожність - це один із найпоширеніших психічних станів, з якими стикаються люди на протязі свого життя [10]. Вона може виявлятися в різних формах: від незначного занепокоєння до серйозних розладів, що вимагають медичної допомоги. У наш час, коли стрес і невизначеність стали частиною повсякденного життя, важливо розуміти природу тривожності. Необхідно дослідити, чому деякі люди страждають від хронічної тривожності, тоді як інші здатні справлятися з життєвими викликами. Важливими є також фактори, які впливають на розвиток цього явища, адже вони можуть варіюватися в залежності від індивідуальних обставин та життєвого досвіду[58; 48].

Перш ніж заглибитися у вивчення тривожності, важливо чітко розмежувати поняття «тривожність» і «тривога» [10]. *Тривожність* можна визначити як стан, що передбачає підвищену готовність до страху, коли сенсорна увага та м'язове напруження зростають у ситуаціях потенційної небезпеки. Це явище вказує на схильність особи до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом її виникнення і є важливим показником індивідуальних відмінностей [60; 58; 12]. *Тривога*, в свою чергу, є емоційним станом, що виникає в умовах невизначеної загрози і проявляється через очікування негативних подій [60; 12; 63]. На відміну від страху, який є реакцією на конкретну загрозу, тривога є більш загальним і дифузним страхом. Вона часто пов'язана з побоюваннями щодо невдач у соціальних взаємодіях і може бути викликана неусвідомленими джерелами небезпеки [61].

Тривога, зазвичай розглядається як емоційна реакція на конкретну загрозу або стресову ситуацію. Вона є природною і часто короткочасною реакцією на

зовнішні обставини, що може бути корисною для адаптації до викликів [63;19]. Наприклад, тривога перед важливим екзаменом може спонукати до підготовки і зосередження. На відміну від цього, тривожність є більш стійким, а інколи хронічним станом, який може виникати без явної причини або у відповідь на незначні подразники. Вона характеризується постійним відчуттям напруги, неспокою та очікуванням небезпеки. Це відчуття може заважати повсякденному життю, впливаючи на продуктивність, соціальну взаємодію та загальне самопочуття [17; 22].

Дослідження тривожності бере свій початок у працях З. Фрейда [66; 23], який вперше розглянув цей феномен у контексті своєї теорії особистості. З. Фрейд розробив теорію особистості, виокремлюючи три основні компоненти, а саме **Ід**, **Его** та **Супер-Его**. **Ід** представляє собою первісні інстинкти та бажання, що діють на принципі задоволення. **Его**, як раціональна частина особистості, що виконує роль посередника між **Ід** та **Супер-Его**, яке уособлює моральні норми та соціальні цінності [66; 23; 8]. Ця структура особистості допомагає зрозуміти, чому виникає тривожність, адже вона часто є наслідком конфлікту між цими компонентами. З. Фрейд порівнював психіку з айсбергом, де лише мала частина видима (свідомість), а велика частина (несвідоме) залишається прихованою. Тривожність може виникати, коли несвідомі бажання чи страхи вступають у конфлікт зі свідомими думками, що призводить до емоційного дискомфорту [23]. Він виділив три рівні тривожності [66; 23; 63].

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

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

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

Отже, З. Фрейд вважав, що тривожність є важливим механізмом психіки, який допомагає людині уникати усвідомлення своїх небажаних імпульсів і знаходити прийнятні способи їх задоволення [66]. Він вказував, що

тривожність може проявлятися у фантазіях, які відображають минулі переживання, пов'язані з відчуттям безпорадності. Однією з основних ситуацій, що сприяє утворенню тривожності, є травма народження, яка слугує прообразом для інших стресових ситуацій у житті.

Ця концепція заклала основи для подальшого дослідження тривожності, яке продовжила Анна Фройд [65]. Як дочка З. Фройда, вона не лише прийняла його ідеї, але й розвинула їх, зосередившись на захисних механізмах, які використовує Его для подолання тривожності. А. Фройд визначила дев'ять основних механізмів захисту психіки, а саме [19; 14]:

1. проекція - присвоєння власних неприємних почуттів іншим, вважаючи, що вони відчувають те ж саме;
2. раціоналізація - створення правдоподібних, але хибних виправдань для уникнення справжніх причин почуттів або поведінки;
3. формування реакцій - демонстрація протилежної поведінки, щоб приховати справжні почуття;
4. регресія - повернення до дитячої поведінки в стресових ситуаціях;
5. витіснення - відсунення неприємних думок у підсвідомість;
6. сублимація - перетворення неприйнятної поведінки на більш прийнятну форму;
7. заперечення - відмова визнати реальність або факти, що викликають тривогу;
8. ідентифікація - асоціювання себе з іншими, щоб зменшити тривожність;
9. Інтелектуалізація - використання логіки та раціональних аргументів для уникнення емоційного залучення.

Таким чином, А. Фройд значно розширила розуміння механізмів, які допомагають особистості справлятися з тривожністю, підкреслюючи важливість цих захисних стратегій у психологічному благополуччі[25].

Проблема тривожності далі розвивалася в рамках психоаналітичних теорій нового покоління, які відрізняються від первинної терапії З.Фройд [66; 46; 25].

Досліджуючи роботи таких вчених, як Карен Хорні, Еріх Фромм та Гаррі Стек Салліван, відстежується, що тривога не обмежується лише інстинктивними потребами, а пов'язана з культурними та міжособистісними факторами. На думку цих фахівців, тривога не є результатом лише фрустрації інстинктів [23; 12]. Наприклад, Е. Фромм стверджує, що потреби особистості формуються під впливом умов життя. Тривожність може виникнути, коли фрустрація інстинктивних потреб загрожує важливим цінностям або міжособистісним відносинам [48; 7; 8]. Відповідно до К. Горні, тривога передує інстинктивним бажанням, а не навпаки; вона вважає, що імпульси стають «потягами» лише тоді, коли їх мотивує тривога. К. Горні також розрізняє тривожність і страх. Страх є реакцією на конкретну загрозу, тоді як тривожність відзначається невизначеністю і безпорадністю. Вона вважає, що тривожність виникає через конфлікт між залежністю і ворожістю, особливо в дитинстві, коли дитина залежить від батьків, які можуть бути ворожими. Базова тривога, на думку К. Горні, виникає через порушення взаємин з важливими людьми, такими як батьки, і є основою для розвитку невротичних захистів [8; 16; 14].

Г. Стек Салліван розвиває цю тему, підкреслюючи, що тривожність виникає в контексті міжособистісних відносин. Він вважає, що особистість формується через взаємодію з значущими іншими, а тривожність пов'язана зі страхом несхвалення [61; 43]. Г. Салліван наголошує на важливості емоційної підтримки з боку матері, яка впливає на відчуття безпеки дитини. Тривожність сприймається як загроза, що ставить під ризик ці відносини, які є критично важливими для дитини. Він також стверджує, що відчуття тривожності обмежує свідомість, змушуючи особистість уникати дій, які можуть призвести до несхвалення [61; 15; 40]. Якщо людина не може впоратися з тривожністю, це може призвести до виникнення симптомів. Таким чином, емоційне здоров'я залежить від рівня усвідомлення, а зниження тривожності може сприяти розвитку особистості.

Досліджуючи проблему тривожності, варто звернути увагу на ідеї А.Адлера, який хоч і не створив систематичної теорії тривожності, але розглядав її в контексті своєї концепції почуття неповноцінності [57]. А.Адлер вважав, що тривожність виникає як наслідок відчуття неповноцінності, яке є основною мотивацією для розвитку неврозу [3; 9; 43]. Тому, щоб зрозуміти його погляди на природу тривоги, важливо розглянути його ідеї про почуття неповноцінності.

За А. Адлером, кожна людина народжується в стані біологічної неповноцінності, що викликає невпевненість. Це почуття неповноцінності може стати джерелом тривожності, коли особа починає порівнювати себе з іншими, відчуваючи свою слабкість [41; 30]. Тривожність виникає, коли людина сприймає своє «Я» як недостатнє, що веде до невротичного прагнення компенсувати це почуття через досягнення переваги [30; 38; 19]. Він також зазначає, що тривожність може блокувати активність людини, змушуючи її уникати прийняття рішень і відповідальності. На його думку, тривога може використовуватися як засіб контролю над оточуючими, але не є основним мотивом її виникнення [25; 12]. Справжня тривога виникає з відчаю та відчуття безсилля, а не лише як інструмент маніпуляції. Важливим аспектом є роль соціальних зв'язків у подоланні тривожності. А. Адлер вважає, що тривожність можна подолати лише через зміцнення соціальних зв'язків, які забезпечують підтримку та безпеку [14; 25]. Він підкреслює, що здорові міжособистісні стосунки є ключовими для зменшення тривожності [16; 17; 33].

Таким чином, ідеї А. Адлера, хоч і не є системною теорією тривоги, вносять значний вклад у розуміння цього феномену, акцентуючи увагу на його зв'язку з почуттям неповноцінності, соціальними відносинами та впливом на формування невротичних реакцій. Його концепція підкреслює важливість соціальної природи людини в контексті тривожності [25; 30].

Тривожність - це очікування людиною негативного розвитку подій, до яких вона причетна. Люди з високим рівнем тривожності зазвичай емоційно нестійкі, невпевнені в собі і сильно переживають наявні або можливі труднощі,

часто перебільшуючи їх значення [12]. Висока тривожність може свідчити про несприятливі умови психічного розвитку або наявність травмуючих чинників. На відміну від них, люди з низьким рівнем тривожності більш впевнені в собі і легше долають труднощі. Вони емоційно стійкі в ситуаціях, що зачіпають їхні потреби, але можуть бути менш гнучкими і більш реактивними.

Дослідження показують, що багато властивостей темпераменту мають генетичну основу. Наприклад, порівняння близнюків показало, що однояйцеві близнюки мають вищий ступінь схожості в емоційності, активності та реактивності, ніж двояйцеві [30; 14; 38]. Це свідчить про те, що темперамент може бути успадкованим. Темперамент вимірюється за допомогою тестів, які допомагають діагностувати певні властивості і виявити зв'язки між ними. Властивості темпераменту можуть взаємодіяти між собою, посилюючи або компенсуючи одна одну. Наприклад, висока емоційна збудливість може сприяти швидшому переключенню уваги, тоді як ригідність може призводити до високої тривожності [42; 34]. Також існують різні типи темпераменту [43]. Люди з певними характеристиками можуть не відчувати тривоги в ситуаціях загрози, тоді як інші, навпаки, можуть бути дуже чутливими і тривожними, особливо в очікуванні небезпеки. Це може проявлятися в інтроверсії, ригідності та емоційній нестійкості. Типології темпераменту, такі як ті, що запропонував К. Леонгард [34; 42].

Розрізняють кілька основних типів, наприклад, гіпертимний, дистимний, афективно-лабільний та афективно-екзальтований. Кожен з цих типів має свої особливості, які впливають на те, як людина реагує на стрес і труднощі. Темперамент визначає, як людина реагує на стрес і як вона справляється з тривожними ситуаціями. Наприклад гіпертимні особи зазвичай мають нижчий рівень тривожності, оскільки їх оптимізм і активність допомагають їм легше долати труднощі [30; 16; 36]. Дистимні індивіди можуть бути більш схильними до тривожності через свою пасивність і знижену мовну активність, що може призводити до негативних думок. Афективно-лабільні особи з частими перепадами настрою можуть переживати сильні емоційні коливання, що також

підвищує рівень тривожності [30; 39; 34]. Афективно-екзальтовані люди можуть швидко переходити від радості до відчаю, що робить їх вразливими до тривожних станів. Отже, тривожність є складовою частиною темпераменту, яка впливає на динаміку психічного життя індивіда. Вона може суттєво впливати на спосіб життя та взаємодію людини зі світом, формуючи її стосунки і адаптацію до навколишнього середовища. Розуміння власного темпераменту може допомогти в управлінні тривожністю та покращенні якості життя.

Тривожність - це складне і багатогранне явище, яке глибоко впливає на наше життя. Ф. Лерш у своїй книзі «Структура особи» [27], пропонує унікальний погляд на це поняття. Ф. Лерш об'єднує знання з різних галузей, таких як біологія, психопатологія та психологічні теорії, щоб створити цілісну картину тривожності. Автор розглядає феномен тривожності, починаючи з визначення терміна «Angst», що походить від латинського «angustus», що означає «вузький» або «стиснений» [27]. Це переживання стиснення, яке відчувається в області серця, є основою для розуміння тривожності. Ф. Лерш зазначає, що тривога виникає, коли людина залишає захищеність дитинства і стикається з труднощами, що може призвести до стабільної тривожності. Він розрізняє три основні форми тривоги, а саме [27; 10]. Життєва тривога є найзрозумілішою формою, що виникає в процесі дорослішання, коли дитина повинна покинути захищене середовище і навчитися справлятися з труднощами самостійно. Ф. Лерш підкреслює, що життєва тривога пов'язана з невизначеністю майбутнього і є анонімною, на відміну від страху, який має конкретний предмет. Ця тривога корениться в дитинстві, коли діти можуть страждати від нелюбові або жорстокості з боку батьків, що закладає основу для їхньої тривоги [27].

1. Екзистенційна тривога, або тривога світу, є глибшою формою тривоги, що виникає через відчуженість людини від природи. Автор зазначає, що в сучасному технізованому світі, де зв'язок з природою зменшується, людина втрачає відчуття симбіотичної єдності, що призводить до екзистенційної тривоги як відчуття знекоріненості та незахищеності. Цю

тривогу можна зрозуміти як загрозу з боку «ніщо», яке підкорює людину і є анонімним [27].

2. Внутрішня тривога, на думку Ф. Лерша, виникає з розладів особистості і вказує на порушення внутрішнього ритму життя. Вона може бути наслідком швидкого життя, коли людина втрачає свій внутрішній осередок і стає ексцентричною щодо самої себе [27]. Внутрішня тривога є анонімною і не знає, чого боїться, але втрачає свою силу, коли вдається усвідомити її причини.

Отже, зрозуміло, що тривожність є складним психічним станом, тісно пов'язаним із темпераментом та індивідуальними особливостями особистості. Цей зв'язок відкриває нові горизонти для дослідження, зокрема через призму моделей, які пояснюють динаміку тривожності. Однією з таких моделей є концепція Ф.Б. Березіна, який розробив «тривожний ряд». Ця модель допомагає зрозуміти, як різні стадії тривожності можуть впливати на емоційний стан особистості та її поведінку [5]. Ф.Б. Березін визначає тривожний ряд як послідовність станів, що виникають у відповідь на тривожні стимули. Він виділяє шість основних стадій, через які проходить особистість, коли тривога наростає [5 ;7; 8].

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

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

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

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

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

6. Тривожно-полохливе збудження - найвищий ступінь тривожного розладу, що проявляється дезорганізацією поведінки та панічними спробами врятуватися [5; 8; 34].

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

Одним із авторів, чия праця «Стіни в моїй голові», пропонує глибокий аналіз природи тривоги та шляхів її подолання є В. Станчишин. Науковець у своїй книзі розглядає тривогу як складний емоційний стан, який виникає внаслідок переживань і турбот. Він підкреслює, що тривога виконує важливу функцію - сигналізує про небезпеку. Без цього механізму, який захищає нас, ми могли б потрапити в небезпечні ситуації, не усвідомлюючи їх. Наприклад, відчуття тривожності змушує нас бути обережними, коли ми переходимо дорогу, що може запобігти нещасним випадкам. В. Станчишин стверджує, що без тривожності людство не змогло б вижити. Автор також говорить про мобілізацію ресурсів, яку викликає тривога [52]. Цей процес відбувається несвідомо, у ситуаціях загрози наше тіло готове до дій, що допомагає уникнути небезпеки. Наприклад, якщо раптово з'являється загроза, наша реакція є миттєвою - ми автоматично відштовхуємо небезпечний об'єкт. В. Станчишин, як було зазначено раніше, стверджує, що рівень тривожності різниться у людей, і це може бути зумовлено як генетичними факторами, так і життєвим досвідом [52]. Деякі люди мають більш чутливу нервову систему, що призводить до швидшої реакції на подразники. Водночас, інші можуть бути менш тривожними, і це не означає, що вони гірші або кращі - це просто особливості їхньої нервової системи. Важливою ідеєю, яку висуває В.

Станчишин, є те, що тривога може бути корисною. Люди з високим рівнем тривожності часто виявляють більшу уважність до деталей і здатність передбачати небезпеки. Водночас, менш тривожні люди можуть діяти швидше і рішучіше, що також має свої переваги. Автор підкреслює, що не варто ділити людей на «тривожних» і «нетривожних» - кожен з нас має унікальний набір якостей. В. Станчишин також розглядає способи реагування на небезпеку, які можна звести до трьох основних, а саме напад, втеча та завмирання [52].

Ці реакції є природними і можуть бути корисними в залежності від ситуації. Наприклад, у разі загрози напад може бути необхідним, тоді як втеча може бути розумним вибором у небезпечних обставинах. Завмирання, в свою чергу, може бути єдиним способом уникнути загрози, коли інші варіанти недоступні. Проте, якщо тривога стає надмірною і починає заважати повсякденному життю, це може свідчити про тривожний розлад. В. Станчишин описує кілька ознак, які вказують на те, що тривога виходить за межі нормального стану. Наприклад, якщо тривога заважає виконувати щоденні обов'язки або виникає без реальної причини, це може бути знаком розладу. В. Станчишин також підкреслює, що тривога і тривожний розлад - це різні речі. Він наголошує на важливості навчитися жити з тривогою, а не намагатися повністю позбутися її. Це вміння допомагає людям адаптуватися до різних життєвих ситуацій, не дозволяючи тривозі контролювати їхнє життя [52].

У результаті проведеного теоретичного дослідження тривожності можна зробити кілька важливих висновків. Тривожність є складним психічним станом, який супроводжує людину на різних етапах життя і може проявлятися в різних формах, від легкого занепокоєння до серйозних психічних розладів. Її природа є багатогранною і залежить від безлічі факторів, включаючи індивідуальні особливості особистості, темперамент, соціальне середовище та культурні контексти. Дослідження показують, що тривожність може виникати внаслідок внутрішніх конфліктів, які формуються під впливом несвідомих бажань і страхів, а також через соціальні фактори, такі як відсутність підтримки у важливих міжособистісних відносинах. Важливою є також роль

раннього дитинства, коли негативні переживання можуть закладати основу для подальшого розвитку тривожності [52; 34].

Таким чином, розуміння тривожності є критично важливим для забезпечення психологічного благополуччя. Важливо не лише вивчати тривожність, але й навчитися жити з нею, адже вона є невід'ємною частиною людського існування.

1.2. Онтогенетичні особливості тривожності молодших школярів.

Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних реакцій, з якими стикаються діти. У молодшому шкільному віці, коли діти починають активно взаємодіяти з навколишнім світом, їхня емоційна чутливість може значно посилюватися [16]. Це пов'язано з багатьма факторами, які впливають на формування особистості та психічного здоров'я дитини. Знання про те, як функціонує дитячий мозок, є критично важливим для розуміння емоційних реакцій дітей, зокрема тривожності. Мозок людини розвивався протягом сотень мільйонів років, і його структура відображає цю еволюцію [58; 34; 16]. Найпримітивніша частина мозку, відома як «рептильний мозок», відповідає за базові життєві функції, такі як виживання. Ця частина мозку активується в ситуаціях, що сприймаються як загроза, викликаючи інстинктивні реакції «бий, біжи, завмири». Далі, з розвитком емоційних центрів, зокрема лімбічної системи, у дітей формуються емоційні реакції. Лімбічна система, відповідає за емоції та регуляцію вегетативної нервової системи [16; 57; 34].

У молодшому шкільному віці, коли діти активно взаємодіють з навколишнім світом, емоційні реакції, що виникають у відповідь на стресові ситуації, можуть бути надзвичайно сильними. Це пояснює, чому діти можуть проявляти тривожність у ситуаціях, які дорослі сприймають як незначні. Неокортекс, або «мисленнева» частина мозку, починає розвиватися значно пізніше. Він відповідає за раціональне мислення, планування та прийняття рішень. Однак у дітей молодшого шкільного віку цей центр ще не повністю сформований, що означає, що їхні емоційні реакції можуть переважати над раціональними оцінками ситуації [34; 17]. З 4 до 7 років у дітей дозріває права півкуля мозку, що відповідає за обробку емоцій та цілісного сприйняття [34; 16]. У цей період діти починають краще усвідомлювати свої емоції, але їхня здатність до раціонального мислення ще не розвинута. Це може призводити до того, що в моменти стресу або тривоги діти не можуть адекватно оцінити ситуацію і прийняти зважене рішення. Натомість, у віці від 7 до 9 років

розвивається ліва півкуля, яка відповідає за логіку, навчання та соціальну поведінку [16; 51; 40]. Проте, навіть у цей час, емоційні реакції можуть перевищувати раціональні оцінки, особливо якщо дитина відчуває сильний стрес або тривогу. Тому важливо, щоб батьки та вчителі розуміли, що в моменти емоційного сплеску, коли дитина відчуває тривогу, її здатність до логічного мислення та прийняття рішень знижується [17; 22]. У ситуаціях, коли дитина відчуває тривогу, важливо, щоб дорослі надавали емоційну підтримку. Перш ніж переходити до навчання та корекції поведінки, дорослі повинні заспокоїти дитину, допомогти їй впоратися з емоціями. Лише після того, як дитина заспокоїться і зможе знову включити "мисленнєву" частину мозку, можна переходити до обговорення ситуації та навчання.

Вступ дитини до школи, який відбувається в молодшому шкільному віці (з 6 до 10 (11) років), є важливим етапом у її розвитку. Цей перехід змінює соціальний статус дитини, що, у свою чергу, впливає на її емоційний стан і може бути джерелом тривожності [34; 39; 48]. Дитина стає школярем, що супроводжується новими вимогами та очікуваннями з боку батьків, вчителів і однокласників. Діти, які стикаються з труднощами і відчувають тиск з боку оточення, можуть проявляти підвищену тривожність, що негативно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я [53; 57]. Успіхи та невдачі в навчанні стають предметом постійної уваги, що може викликати у дитини страх перед оцінками та соціальним тиском. Адаптація до шкільного життя є складним процесом, який суттєво залежить від підтримки батьків і вчителя. Якщо дитина не може успішно пристосуватися до нових умов, це може призвести до початкової шкільної дезадаптації.

З самого початку емоції у молодших школярів формуються як під час навчальної, так і ігрової діяльності [48; 57; 50]. Емоційна сфера охоплює переживання, пов'язані з новими враженнями, здивуванням, сумнівами та радістю від пізнання, що є основою для розвитку пізнавальних інтересів учнів. Молодші школярі дуже чутливі до емоційних впливів; у них формується почуття власної гідності, яке проявляється в реакціях на приниження та в

позитивних емоціях від визнання їхніх досягнень. Часте використання негативних оцінок, зауважень і покарань може призвести до погіршення ставлення дітей до навчання, зниження їхньої активності, розвитку лінощів та інших небажаних рис, що, в свою чергу, викликає тривожність [43; 57; 10].

Молодший шкільний вік - це період значних змін у емоційній та соціальній сферах дітей. У цей час формуються індивідуальні особливості, які можуть впливати на рівень тривожності. Кожна дитина має свої унікальні риси та якості: темперамент, інтереси, здібності, а також особливості мислення, уяви, пам'яті, емоцій і вольових дій [48]. Її життєвий досвід і рівень активності також є важливими чинниками. Тому в межах кожної вікової групи можна спостерігати індивідуальні відмінності, які залежать від природних задатків, умов життя та виховання дитини [63]. У контексті цього важливо звернути увагу на те, що в 7 років у дітей відбуваються суттєві зміни в самосвідомості, які можуть посилювати їхню тривожність. Криза 7 років є важливим етапом у розвитку дитини, що супроводжується формуванням внутрішнього життя та усвідомленням своїх переживань [30; 57; 58]. Діти починають розмежовувати свої емоції і можуть приховувати свої справжні почуття, що зменшує їхню безпосередність. Зміна самосвідомості також веде до формування нової внутрішньої позиції, яка проявляється у ставленні до себе, оточуючих та подій. Діти починають усвідомлювати систему моральних норм, якими намагаються керуватись. Це може призвести до виникнення внутрішнього конфлікту, оскільки нові моральні уявлення можуть не відповідати очікуванням дорослих.

На думку Е. Еріксона [16; 34; 23], у цей період розвивається почуття соціальної та психологічної компетентності, яке може впливати на формування тривожності. Діти стають більш самостійними, але їхня самостійність часто поєднується із залежністю від дорослих. Це може створити додатковий стрес, оскільки діти намагаються відповідати новим вимогам, які ставлять перед ними школа та соціум.

Зміни в самосвідомості дитини впливають на її ставлення до навчання. Діти починають оцінювати свої можливості та здібності, що може бути як

позитивним, так і негативним фактором. Успіхи в навчанні підвищують самооцінку, тоді як невдачі можуть викликати тривожність і почуття неповноцінності [11]. Ці зміни взаємодіють з індивідуальними відмінностями особистості, визначаючи, як діти реагують на стрес. Тип темпераменту має значний вплив на рівень тривожності та сприйняття різних ситуацій, формуючи реакції на емоційні виклики [42]. Сангвініки швидко адаптуються до умов і легко справляються зі стресом. Холерики, в свою чергу, є імпульсивними і можуть втрачати контроль над своїми емоціями. Флегматики характеризуються спокійним ставленням, але їх реакції на зміни можуть бути повільними. Меланхоліки ж є чутливими і часто відчують тривогу в нових обставинах [17].

Тривога є невід'ємною частиною процесу освоєння нової інформації, оскільки навчальні ситуації часто містять елементи невизначеності та суперечностей, які можуть викликати відчуття тривоги. Оптимальне навчання можливе лише за умови, що тривога перебуває на прийнятному рівні, і дитина вчиться реагувати на неї адекватно. Інтенсивність переживання тривоги повинна залишатися в межах, які не завдають шкоди психічному розвитку дитини. Високий рівень тривожності може бути наслідком фрустрації потреби в захищеності та підтримці з боку дорослих, а також залежності від оцінок і реакцій оточуючих. Емоційна сфера молодшого школяра активно розвивається, і саме навчальна діяльність, а також стосунки з вчителем і однокласниками, мають значний вплив на формування тривожності. Діти вчать стримувати свої емоції, але водночас залишаються вразливими та чутливими до зовнішніх впливів. Порушення емоційного балансу може призвести до виникнення тривожності, емоційних розладів та соціальних контактів. У зв'язку з цим важливо забезпечити збалансованість емоцій для нормального перебігу навчальної діяльності [42].

Отже, онтогенетичні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку відображають складний процес формування емоційної сфери, що відбувається під впливом різноманітних факторів. У цей період діти

починають активно взаємодіяти з навколишнім світом, що супроводжується новими вимогами та очікуваннями з боку батьків, вчителів і однокласників. Це може стати джерелом тривожності, оскільки діти ще не мають достатнього досвіду для адекватного реагування на стресові ситуації.

У молодшому шкільному віці діти демонструють високий рівень емоційної чутливості. Їхня здатність усвідомлювати та виражати свої емоції ще формується, що може призводити до надмірної реакції на ситуації, які дорослі сприймають як незначні. Важливо зазначити, що підвищена тривожність може бути наслідком не лише зовнішніх факторів, але й індивідуальних особливостей дитини, таких як темперамент і особистісні риси [42].

Важливим аспектом є розвиток мозку дитини. У віці від 4 до 7 років активно розвивається права півкуля, яка відповідає за обробку емоцій. Проте, у цей час неокортекс - частина мозку, що відповідає за раціональне мислення і прийняття рішень - ще не досягнув зрілості. Це означає, що емоційні реакції можуть переважати над раціональними оцінками ситуації, що посилює тривожність [53]. Соціальна адаптація є ще одним важливим чинником. Вступ до школи змінює соціальний статус дитини і супроводжується новими вимогами. Діти, які стикаються з труднощами в навчанні або відчують тиск з боку оточення, можуть проявляти підвищену тривожність. Адаптація до шкільного життя залежить від підтримки батьків і вчителів; недостатня підтримка може призвести до дезадаптації та збільшення рівня тривожності [53; 35]. Кожна дитина має свої індивідуальні особливості, які впливають на рівень тривожності. Темперамент дитини грає вирішальну роль у тому, як вона реагує на стресові ситуації. Сангвініки можуть легше справлятися зі стресом, тоді як меланхоліки часто виявляють підвищену чутливість до нових викликів [30; 16].

Таким чином, онтогенетичні особливості тривожності у молодших школярів є результатом складної взаємодії між емоційним розвитком, соціальними факторами та індивідуальними рисами особистості. Розуміння цих особливостей є критично важливим для створення сприятливого

навчального середовища та підтримки психоемоційного благополуччя дітей у цей важливий період їхнього розвитку.

1.3.Потенціал арт-терапії з подолання тривожності молодших школярів

Методи корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку можуть включати різноманітні підходи, серед яких провідним є арт-терапія. Як зазначається у словнику психологічних термінів [45], арт-терапія є методом, що сприяє саморозкриттю, самовираженню та розвитку особистості, а також допомагає досягти внутрішньої гармонії. Її головною метою є гармонізація внутрішнього стану людини, відновлення здатності знаходити оптимальний баланс, який підтримує активне життя та сприяє досягненню рівноваги [2;31].

Арт-терапія, як самостійний напрям психотерапії, має глибокі корені, що сягають давніх часів. Її прототипами можна вважати різні види сакрального мистецтва, які використовувалися з лікувальною метою. У середньовіччі та епоху Відродження художня творчість слугувала не лише для естетичного задоволення, але й для терапевтичного впливу на психічний стан людини. Однак науково обґрунтована арт-терапія почала формуватися лише в середині ХХ століття. Першим, хто ввів термін «арт-терапії», був Адріан Хілл у 1938 році. Він підкреслював важливість творчого самовираження для людей із психічними розладами. У 1940-х роках арт-терапія почала активно розвиватися як поєднання візуальних мистецтв і психології. Цей період ознаменувався появою перших теоретичних основ арт-терапії, які заклали фундамент для подальшого розвитку цього напрямку [18; 20].

У 1960-1980 роках арт-терапія зазнала значних змін завдяки створенню професійних організацій, таких як Британська асоціація арт-терапевтів (1964) та Американська арт-терапевтична асоціація (1969). Ці організації стали платформами для обміну досвідом та знаннями, що сприяло розвитку стандартів і методик у цій галузі. В цей час також з'явилися перші програми

освіти в сфері арт-терапії, що дало можливість підготувати кваліфікованих спеціалістів [2; 1].

Серед видатних вчених, які зробили суттєвий внесок у розвиток арттерапії, були Зигмунд Фройд і Карл Юнг [58; 64]. З. Фройд заклав основи психоаналізу, стверджуючи, що художня творчість є відображенням внутрішнього світу людини. Він вважав, що через творчість можна досліджувати несвідоме та вирішувати психологічні конфлікти. К. Юнг, у свою чергу, розробив концепцію колективного несвідомого і символізму, що стало основою для багатьох арт-терапевтичних практик. Він наголошував на важливості символів у художній творчості для досягнення психічної цілісності [64].

У 1980-1990 роках арт-терапія продовжувала розвиватися в різних країнах світу, включаючи Австралію, Німеччину, Іспанію та Італію. Цей період став часом активного впровадження арт-терапевтичних практик у клінічну психотерапію та соціальні програми. Професійні об'єднання арт-терапевтів почали виникати в Україні, що свідчить про зростаючий інтерес до цього методу лікування [36; 25; 29].

Першими, хто почав активно досліджувати та впроваджувати арт-терапію для дітей, були такі вчені, як Адріан Хілл і Керолін Ковен. А. Хілл, як уже зазначалося, ввів термін «арт-терапія» і акцентував увагу на її значенні для психічного здоров'я [26]. К. Ковен розвинула ці ідеї, досліджуючи специфіку роботи з дітьми. Вона підкреслювала важливість створення безпечного середовища для творчості, що є критично важливим для формування довіри між терапевтом і дитиною [20; 49].

Арт-терапія для дітей стала важливим інструментом у психотерапії, що дозволяє коригувати емоційні проблеми, зокрема тривожність, через творчість. Цей підхід базується на використанні різних видів мистецтв, таких як малювання (ізотерапія), ліплення, театралізація та музика, що допомагають дітям виражати свої емоції та переживання. Розглянемо найбільш ефективні з них:

Ізотерапія (арт-терапія засобами образотворчого мистецтва). Ізотерапія дозволяє дитині виразити свої переживання та емоції через малюнок, фарби, пластилін тощо. Процес творчості сам по собі має терапевтичний ефект, знижуючи напруження та тривогу. Крім того, аналіз дитячих малюнків дає психологу важливу діагностичну інформацію про внутрішній світ дитини, її страхи та тривоги [47; 51].

Пісочна терапія. Робота з піском та мініатюрними фігурками дозволяє дитині створювати символічні образи, які відображають її внутрішній стан. Маніпулюючи піском і фігурками, дитина ніби "програє" свої страхи та тривоги, що сприяє їх подоланню. Пісочна терапія створює безпечне середовище для самовираження та дослідження власного внутрішнього світу.

Казкотерапія. Казки та метафори допомагають дитині подивитися на свої проблеми під іншим кутом зору. Слухаючи казку, дитина ідентифікує себе з позитивним героєм, який долає перешкоди. Це дає їй надію та впевненість у собі. Створюючи власні казки, дитина проектує на них свої страхи та тривоги, що полегшує їх вираження та опрацювання.

Музикотерапія. Музика має потужний вплив на емоційний стан людини. Прослуховування спокійної, гармонійної музики сприяє релаксації та зниженню тривожності. Крім того, активне музикування (гра на музичних інструментах, спів) дозволяє дитині виразити свої почуття, знайти внутрішню гармонію та впевненість у собі [54; 62; 28].

Наукові дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у корекції тривожності у дітей. Наприклад, у роботах Людмили Підлипної зазначається, що арт-терапевтичні заняття допомагають дітям не лише виражати свої переживання, але й знижувати рівень стресу та тривожності через творчий процес. Під час занять діти можуть вільно висловлювати свої емоції через образотворче мистецтво, що дозволяє їм краще усвідомлювати свої почуття та знаходити способи їх подолання [19, с.46].

Арт-терапія також має позитивний вплив на соціалізацію дітей. Згідно з дослідженнями, проведеними в рамках арт-терапевтичних програм у школах,

діти, які брали участь у таких заняттях, виявляли покращення в комунікативних навичках і здатності до співпраці з однолітками. Це особливо важливо для молодших школярів, які часто стикаються з труднощами у спілкуванні та взаємодії з іншими дітьми [18].

Арт-терапія, що поєднує мистецтво і терапію, має спільне коріння, яке веде до використання творчих форм для вираження емоцій і почуттів. Кожен з нас є творцем, і творчість приносить величезне задоволення. У творчості діти отримують можливість висловити себе, що є особливо важливим для молодших школярів. Дослідження ефективності арт-терапії для дітей, представлено в статті, опублікованій на зарубіжній платформі, що надає доступ до наукових публікацій [67; 68], фокусується на впливі арт-терапевтичних інтервенцій на тривожність у дітей та підлітків. Це систематичне оглядове дослідження має на меті оцінити загальну ефективність арт-терапії в зменшенні симптомів тривожності, а також вивчити різні модальності арт-терапії та їх вплив на результати лікування [67; 68; 69].

Основні результати дослідження потенціалу арт-терапії [67; 68; 69] показують наступне:

- арт-терапія продемонструвала значне покращення симптомів тривожності у дітей та підлітків, що свідчить про її потенціал як ефективного методу лікування тривожності;
- доведено вплив арт-терапії на тривожність, враховуючи різноманітні фактори, такі як демографічні характеристики пацієнтів, тривалість інтервенцій та якість досліджень [69].

Крім того, систематичний огляд наукових статей, опублікованих на платформі Ельзевір (Elsevier), підтверджує загальну ефективність арт-терапії в зменшенні тривожності у дітей та підлітків. Де було проведено мета-аналіз шести досліджень, в яких взяли участь 422 дитини. Результати показали значне зниження симптомів тривожності завдяки арт-терапії, з показником стандартного середнього відхилення. Це свідчить про те, що арт-терапія є ефективним методом лікування тривожності у дітей і підлітків. Автори

наголошують на необхідності подальших досліджень для кращого розуміння механізмів дії арт-терапії [70], вивчалися ефективність арт-терапії у подоланні тривожності у молодших школярів.

У статті, опублікованій у «Журнал дитячої психології» («Journal of Child Psychology»), [70] було встановлено, що арт-терапія, зокрема малювання, суттєво знижує рівень тривожності у дітей, покращуючи їх соціальні навички та самооцінку. Дослідження, представлене в «Міжнародний журнал арт-терапії» «International Journal of Art Therapy» [68], підкреслює важливість арт-терапії як методу лікування тривожних розладів, зазначаючи, що вона сприяє розвитку емоційної усвідомленості у дітей [67; 70]. У дослідженні, проведеному Маріан Лаврін (Mariana Lavric) та Камелія Сопонар (Camelia Soroparu) (2023), було виявлено, що арт-терапія може бути ефективно використана в освітньому контексті для зниження тривожності та підтримки позитивного розвитку емоційних навичок у дітей з особливим освітніми потребами. Це дослідження, опубліковане в «Румунський журнал для багатомірної освіти» («Revista Românească pentru Educație Multidimensională») [70], включало структуровану програму групової арт-терапії, яка складалася з десяти сесій тривалістю 50 хвилин, що проводилися один раз на тиждень. Результати показали значне зниження рівня тривожності та покращення емпатії і соціальної поведінки учнів віком від 8 до 11 років з нейропсихомоторними дефіцитами [69; 70].

Ці результати підтверджують, що арт-терапія може бути цінним інструментом у школах для підтримки емоційного розвитку учнів і зменшення тривожності, що особливо важливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемія та соціальні зміни. Дослідження підкреслює важливість впровадження науково обґрунтованих програм арт-терапії в освітніх установах для поліпшення психоемоційного стану дітей.

Історія арт-терапії - це шлях від давніх традицій до сучасних наукових практик. Внесок видатних вчених і розвиток професійних організацій стали основою для формування ефективних методів лікування та корекції емоційного

стану через мистецтво. Арт-терапія використовується не лише для лікування психічних розладів, але й для корекції емоційного стану дітей. Вона допомагає молодшим школярам подолати тривожність і стреси через творчість та самовираження. Арт-терапія дозволяє дітям виражати свої почуття та переживання без слів, що є особливо важливим у їхньому віці.

Сьогодні арт-терапія продовжує еволюціонувати, відкриваючи нові можливості для дослідження внутрішнього світу людини та її психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті проведеного теоретичного дослідження тривожності, в якому були проаналізовані роботи таких учених, як З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Г. Стек Салліван, Ф. Лерш, Ф.Б. Березін, В. Станчишин та Е. Еріксон, можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, тривожність є складним психічним станом, що супроводжує людину на різних етапах життя і може проявлятися в різних формах - від легкого занепокоєння до серйозних психічних розладів. Її природа є багатогранною і залежить від безлічі факторів, включаючи індивідуальні особливості особистості, темперамент, соціальне середовище та культурні контексти.

По-друге, онтогенетичні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку свідчать про те, що емоційна чутливість дітей зростає через незрілість їхнього мозку, що робить їх більш вразливими до стресових ситуацій. Окрім зазначеного вступ до школи та нові соціальні вимоги можуть викликати значний рівень тривожності, що потребує уваги з боку батьків та педагогів.

По-третє, арт-терапія є ефективним методом корекції тривожності у дітей, адже сприяє саморозкриттю та розвитку особистості, допомагаючи дітям виражати свої переживання через творчість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методологія дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку

У сучасному світі тривожність у дітей молодшого шкільного віку стає все більш актуальною проблемою, що вимагає комплексного підходу до її вивчення та корекції. В умовах швидких соціальних змін, зростаючих вимог до навчання та адаптації в нових умовах, молодші школярі часто стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть викликати або посилювати тривожність. Для глибокого розуміння цього феномену важливо не лише визначити його прояви, але й застосувати відповідні методологічні підходи, що дозволять адекватно оцінити рівень тривожності та виявити фактори, які на неї впливають.

Базою експериментального дослідження був Криворізький ліцей академічного спрямування «Міжнародні перспективи». У дослідженні прийняли участь діти молодшого шкільного віку 1-2 класів, загальною кількістю 21 учня віком 6-8 років.

Місія дитячого психолога полягає у збереженні, зміцненні та розвитку унікальності внутрішнього світу дитини. Це накладає на фахівця певну відповідальність, зокрема етичну, за зміст і результати його роботи. Важливим аспектом етики в роботі психолога є суворі заборони на проведення тестування дитини без згоди батьків або осіб, які виконують функції опіки. Згідно з міжнародними етичними кодексами, діти можуть самостійно приймати рішення про участь у психодіагностиці лише після досягнення 16-річного віку. Незалежно від того, хто дає згоду - батьки чи сама дитина - вона повинна бути оформлена документально [32; 13; 18].

Саме тому, першим етапом було інформування батьків про мету та процедуру проведення дослідження, а також отримання їхньої згоди на участь дитини в дослідженні рівня тривожності та подальшої корекції її засобами арт-

терапії. Лише після того, як батьки були належно проінформовані і надали свою згоду, можна було перейти до наступних етапів дослідження, що включали безпосереднє проведення діагностичних процедур.

Методологічне дослідження тривожності у молодших школярів складалося з кількох етапів, кожен з яких був спрямований на виявлення рівня тривожності та забезпечення об'єктивності отриманих результатів [24; 3; 4].

- 1) **Підготовчий етап.** На підготовчому етапі було проведено ознайомлення всіх учасників процесу - учнів, викладачів та батьків - з метою та завданнями дослідження. Було організовано інформаційні сесії, на яких пояснювалось, які методи будуть використовуватися для оцінки рівня тривожності, а також які дані будуть збиратися. Це дозволило створити відкриту атмосферу для співпраці та забезпечити готовність всіх учасників до активної участі в процесі [4].
- 2) **Діагностичний етап.** Діагностичний етап включав проведення первинної діагностики рівня тривожності у молодших школярів. Для цього використовувалися стандартизовані методики, такі як спостереження, та психологічні тести, що дозволили отримати об'єктивні дані про стан тривожності учнів.
- 3) **Підсумковий етап.** Після збору даних на діагностичному етапі було проведено аналіз отриманих результатів. На основі отриманих даних були сформульовані висновки про рівень тривожності у молодших школярів. Це дало змогу визначити групи дітей з високим рівнем тривожності, які потребують корекційних заходів [40; 41].

Для оцінки рівня тривожності у молодших школярів було використано проєктивний тест тривожності, розроблений Р. Темплом, М. Доркі та В. Аменом [55]. Тест складається з 14 малюнків, які ілюструють типові для дітей життєві ситуації (Додаток А). Психолог показує дитині малюнки один за одним і просить вибрати, яке обличчя (сумне чи веселе) найбільше відповідає емоційному стану зображеної дитини. Вибір фіксується в спеціальному

протоколи. Аналіз результатів тесту було виконано за двома основними напрямками.

1. **Кількісний аналіз**, в межах якого було обчислено індекс тривожності (ІТ), визначаючи його як відношення негативних виборів до загальної кількості малюнків. На основі отриманих даних було поділено дітей на чотири групи:

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

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%) [55].

2. **Якісний аналіз**, що передбачав вивчення емоційного досвіду дітей з метою виявлення їх ставлення до різних соціальних ситуацій.

Р. Темпл, М. Доркі та В. Амен створили цю методику в середині ХХ століття для дослідження тривожності у дітей, спираючись на проєктивні техніки. Їхня робота стала основою для подальших досліджень у цій галузі, що допомогло практичним психологам ефективно діагностувати емоційний стан дітей та розробляти відповідні корекційні програми [24].

У рамках дослідження тривожності у молодших школярів, також було застосовано методику Філіпса. Цей інструмент був обраний для більш детального аналізу емоційного стану дітей у шкільному середовищі, оскільки він спеціально розроблений для оцінки шкільної тривожності. Методика Філіпса набула популярності завдяки своїй простоті у використанні та можливості швидкого отримання результатів. Вона широко застосовується в навчальних закладах та психологічних дослідженнях, що підтверджує її ефективність у діагностиці тривожних станів дітей [6].

Методика складається з 58 питань, на які діти мають відповісти «так» (плюс) або «ні» (мінус). Учням було запропоновано виконати тест письмово або зачитати питання вголос. Перед початком тестування дітям було пояснено, що їхні відповіді повинні бути щирими, і що немає вірних чи невірних

відповідей. Питання стосувалися їхніх почуттів у школі, наприклад: «Чи важко їм триматися на одному рівні з класом?», «Чи хвилюються вони під час відповідей?» або «Чи бояться помилок?» [56].

Аналіз результатів було проведено, спираючись на такі фактори.

1. Загальна тривожність у школі. Загальна тривожність у школі визначає емоційний стан дитини, пов'язаний із шкільним життям. Вона охоплює переживання, які виникають у процесі навчання, взаємодії з однокласниками та вчителями. Діти можуть відчувати страх перед невдачами, тиском з боку дорослих або соціальними труднощами. Цей фактор є важливим, оскільки він впливає на загальну мотивацію та задоволеність навчанням.

2. Переживання соціального стресу. Соціальний стрес виникає внаслідок взаємодії з однолітками та дорослими. Діти можуть відчувати тривогу у ситуаціях, коли потрібно спілкуватися або працювати в групах. Це може проявлятися у страху бути осудженими або відкинутими, що негативно впливає на їхню самооцінку і здатність до соціальної адаптації.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху. Фрустрація виникає, коли діти стикаються з перешкодами на шляху до досягнення своїх цілей. Вона може бути спричинена високими очікуваннями з боку батьків або вчителів, а також внутрішнім бажанням досягти успіху. Це створює несприятливий психічний фон для розвитку амбіцій і може призвести до почуття безнадійності.

4. Страх самовираження. Страх самовираження проявляється у дітей, які бояться демонструвати свої здібності та думки. Це може бути пов'язано з побоюванням критики або негативної оцінки з боку оточуючих. Діти можуть уникати участі в класних обговореннях або публічних виступах, що обмежує їхній розвиток і соціальні навички.

5. Страх ситуації перевірки знань. Цей фактор стосується тривоги, яку діти відчують під час оцінювання своїх знань, наприклад, під час контрольних робіт або тестів. Високий рівень тривожності в таких ситуаціях

може призвести до погіршення результатів навчання, оскільки діти можуть зосереджуватися не на виконанні завдання, а на страху перед оцінкою.

6. Невідповідність очікуванням оточення. Діти часто переживають через оцінки та очікування з боку батьків і вчителів. Коли їхні власні досягнення не відповідають цим очікуванням, це може викликати почуття провини та тривоги. Невідповідність між власними прагненнями і зовнішніми вимогами може призвести до емоційного виснаження.

7. Низька фізіологічна опірність стресу. Низька фізіологічна опірність стресу означає, що діти мають обмежену здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може проявлятися у фізичних симптомах (наприклад, головний біль або розлади сну) і підвищувати ризик неадекватних реакцій на стресові фактори.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями. Цей фактор свідчить про негативне емоційне тло в стосунках дітей з дорослими, зокрема з учителями.

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

Використання тесту Філіпса дозволило отримати детальну картину емоційного стану учнів, а також виявити специфічні проблеми, пов'язані зі шкільним життям [56].

Окрім тестування, також було проведено спостереження за дітьми в їхньому природному середовищі - під час навчального процесу та в ігрових ситуаціях. Це спостереження мало на меті доповнити результати тестів, надаючи більш глибоке розуміння емоційного стану дітей та їхньої поведінки. Під час спостережень було виявлено, що багато дітей проявляли тривожність у соціальних взаємодіях, особливо під час групових завдань. Деякі учні уникали участі в активностях через страх помилитися або бути осудженими однолітками.

Метод спостереження став важливим доповненням до тестування в рамках нашого дослідження, оскільки надав контекст для розуміння результатів діагностичних вимірів. Спостереження допомогли краще зафіксувати прояви тривожності в повсякденному житті дітей, що дозволило розробити більш цілеспрямовані шляхи корекції емоційного стану молодших школярів.

Таким чином, методологічне дослідження тривожності у молодших школярів включало чітке планування та реалізацію етапів, що дозволило об'єктивно оцінити стан тривожності дітей і підготувати подальшу інтервенцію з корекції цього стану за використання арт-терапії.

2.2. Аналіз результатів дослідження.

Дослідження тривожності серед дітей молодшого шкільного віку, проведене за методикою Філіпса, дало наступні результати. З 21 учня було виявлено, що у 4 дітей спостерігається підвищений рівень тривожності, у 2 дітей високий рівень, а у 15 дітей - низький рівень тривожності.

Для визначення загального відсотка тривожності було підраховано кількість дітей з тривожністю. Маємо, 4 з підвищеним рівнем та 2 з високим рівнем тривожності. Таким чином, загальна кількість дітей з тривожністю становить 6. Щоб визначити відсоток тривожності, необхідно поділити цю кількість на загальну кількість дітей, яка дорівнює 21, а потім помножити на 100. У результаті, загальний відсоток тривожності складає приблизно 28,57%.

Отже, результати кількісної діагностики, щодо виявлення джерел шкільної тривожності учнів в навчальному середовищі, показали, що приблизно 28,57% дітей демонструють підвищений або високий рівень тривожності, тоді як 71,43% дітей мають адекватний рівень тривожності. Ці дані детально представлені на рис. 2.2.1, який ілюструє розподіл рівнів тривожності серед учнів у вигляді відсотків для кожної категорії.

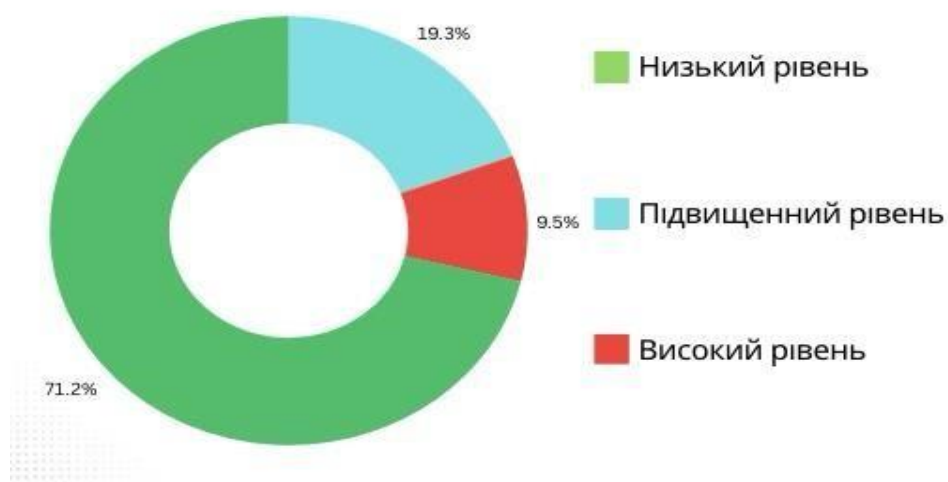


Рис. 2.2.1. Розподіл рівнів тривожності у дітей молодшого шкільного віку за тестом Філіпса.

Для якісного аналізу шкільної тривожності важливо враховувати, що навіть якщо за кількісним аналізом загальний рівень тривожності у деяких дітей може бути прийнятним, їхні відповіді на окремі фактори можуть свідчити про підвищений або високий рівень тривожності. Це означає, що діти можуть не відчувати загального стресу в школі, але все ж стикатися з певними емоційними труднощами в конкретних ситуаціях.

Таким чином було зафіксовано наступні показники:

- 1. Загальна тривожність у школі:** в 1 учня (приблизно 4,76%) виявлено підвищену тривожність. Це свідчить про те, що дитина може відчувати страх або занепокоєння в навчальному середовищі, що потребує уваги з боку педагогів та батьків.
- 2. Переживання соціального стресу:** у 6 учнів (приблизно 28,57%) зафіксовано підвищену та у 2 учнів (приблизно 9,52%) - високу тривожність. Це говорить про те, що значна частина дітей стикається з труднощами у соціальних взаємодіях та оцінюванні своїх знань.
- 3. Фрустрація потреби в досягненні успіху:** у 2 дітей (приблизно 9,52%) виявлено підвищений рівень тривожності, що може свідчити про їхню невпевненість у собі.
- 4. Страх самовираження:** у 8 учнів (приблизно 38,10%) зафіксовано підвищену та у 1 учня (приблизно 4,76%) - високу тривожність. Це може бути пов'язано з тиском досягнення успіху в навчанні.
- 5. Страх ситуації перевірки знань:** у 5 учнів (приблизно 23,81%) виявлено підвищену та у 5 учнів (приблизно 23,81%) - високу тривожність. Це свідчить про те, що діти можуть відчувати сильний стрес через очікування з боку батьків і вчителів.
- 6. Невідповідність очікуванням оточення:** у 8 учнів (приблизно 38,10%) зафіксовано підвищену та у 5 учнів (приблизно 23,81%) - високу тривожність, що вказує на труднощі адаптації до навчального процесу.

7. **Низька фізіологічна опірність стресу:** у 3 дітей (приблизно 14,29%) виявлено підвищений рівень тривожності, що може свідчити про їхню чутливість до критики.

8. **Проблеми і страхи у стосунках з учителями:** у 6 учнів (приблизно 28,57%) спостерігається підвищена тривожність, що може бути пов'язано з відсутністю емоційної підтримки з боку оточення.

Цю інформацію також можна побачити на рис. 2.2.2, який ілюструє відсоток підвищеної тривожності за факторами серед учнів.



Рис. 2.2.2. Підвищена тривожність за тестом Філіпса.

Аналіз факторів тривожності вказує на те, що високі показники виявлені за ними демонструють не лише діти з зафіксованим загальним високим показником тривожності. Наприклад, фактори, пов'язані зі страхом самовираження (38,10%) та соціальним стресом (28,57%), свідчать про те, що навіть учні з низьким загальним рівнем тривожності можуть стикатися з емоційними труднощами. Це підтверджує, що діти, які демонструють помірний рівень тривожності, можуть відчувати значний тиск у соціальних взаємодіях або під час перевірки знань, що часто є наслідком очікувань з боку батьків і вчителів або внутрішнього тиску досягнення успіху.

Серед факторів з найвищими показниками тривожності виділяються:

Невідповідність очікуванням оточення: у 5 учнів (приблизно 23,81%) учнів виявили високу тривожність, що свідчить про тиск з боку батьків і вчителів, який може призводити до емоційного виснаження і зниження самооцінки.

Страх самовираження: один учень (приблизно 4,76%) має високу тривожність через необхідність демонструвати свої здібності. Це може обмежувати їхню участь у навчальному процесі та соціальних взаємодіях через страх перед оцінкою їхніх думок і творчості.

Переживання соціального стресу: два учні (приблизно 9,52%) мають високу тривожність, що свідчить про труднощі у спілкуванні з однолітками та негативно впливає на їхню соціалізацію.

Страх ситуації перевірки знань: п'ять учнів (приблизно 23,81%) відчують сильний стрес під час оцінювання своїх знань, що заважає їм демонструвати свої реальні здібності під час контрольних робіт і тестів.

На основі даних дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми маємо чітку картину емоційного стану учнів. Хоча загальний рівень тривожності не є високим, результати тестування вказують на наявність значних труднощів у певних сферах, зокрема в соціальних взаємодіях та самовираженні.

Для більш глибокого аналізу емоційного стану дітей та для визначення рівня тривожності у конкретних життєвих ситуаціях була застосована методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [55]. Тест оцінює рівень тривожності у дітей, дозволяючи виявити специфічні аспекти емоційного дискомфорту. На основі зібраних даних можна провести аналіз загального рівня тривожності серед 21 учня.

Кількісний аналіз згідно з отриманих результатів:

- високий ІТ (10 дітей): 47,6%
- середній ІТ (5 дітей): 23,8%
- слабкий ІТ (6 дітей): 28,6%

Ці дані вказують на те, що понад половина опитаних дітей виказує високий рівень тривожності, що може свідчити про присутність стресових факторів у їхньому житті. Це можна чітко побачити на рис. 2.2.3.

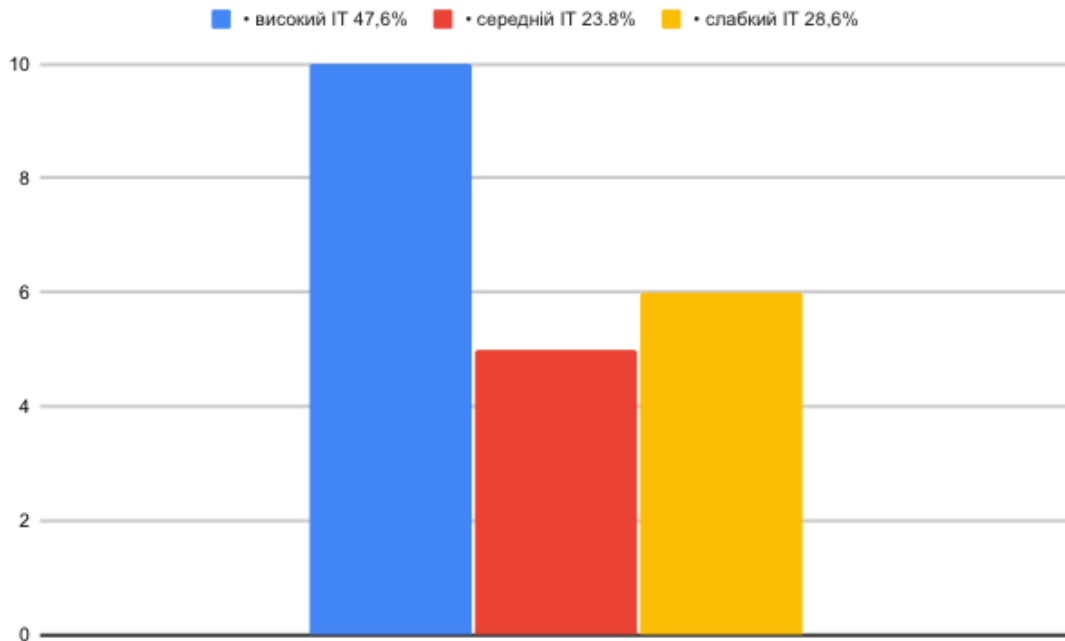


Рис. 2.2.3 Кількісний аналіз ІТ за методикою «Вибери потрібне обличчя»
(Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен).

Аналіз отриманих результатів виявив, що деякі діти надавали нечіткі пояснення до певних малюнків, що може свідчити про їхній емоційний дискомфорт. Найбільший відсоток нечітких відповідей зафіксовано на малюнку №11, де мама сварить дитину за розкидані іграшки. Нечіткі відповіді були у 19 дітей (90.5%). Це вказує на те, що діти можуть відчувати тиск через обов'язки та очікування дорослих, що може спричиняти тривогу і негативні емоції. Цей малюнок підкреслює, що діти можуть відчувати перевантаження від вимог оточуючих. На малюнку №6, який показує дитину, яка спостерігає за дорослими, які дивляться телевизор і відпочивають, нечіткі відповіді виявили у 14 дітей (66.7%). Це може свідчити про високий рівень тривожності та почуття відчуженості. Діти можуть не знати, як долучитися до гри або знайти своє місце

в групі. Таким чином, цей малюнок акцентує увагу на проблемах соціальної адаптації. На малюнку №7, де дитина миє руки, 13 дітей (61.9%) вибрали сумне обличчя, що свідчить про їхні негативні емоції щодо цього процесу. Це може вказувати на незадоволення або дискомфорт під час буденних ситуацій, а також на можливі страхи або тривоги, пов'язані з особистою гігієною. Такий вибір може свідчити про потребу в додатковій підтримці та увазі до емоційного стану дітей, оскільки вони можуть відчувати тиск або примус у виконанні рутинних дій. На малюнку №9, де тато підіймає малюка на руки і грає з ним, а інша дитина стоїть поруч, 11 дітей (52.4%) вибрали сумне обличчя. Це може вказувати на відчуття ревності або конкуренції за увагу батька, а також на страх перед відторгненням. Такий вибір може свідчити про потребу в емоційній підтримці та розумінні з боку дорослих, щоб допомогти дітям впоратися з цими почуттями. На малюнку №14, де дитина їсть на самоті, 8 дітей (38.1%) вибрали сумне обличчя. Це може вказувати на почуття ізоляції або самотності під час прийому їжі. Діти можуть відчувати, що їжа наодинці є неприємною або незручною, що може свідчити про потребу в соціальній підтримці та взаємодії з однолітками або членами родини. Такий вибір може бути сигналом для дорослих про необхідність створення більш комфортної та підтримуючої атмосфери під час прийому їжі. На малюнку №4, де дитина сама одягається, нечіткі відповіді зафіксували у 6 дітей (28.6%). Діти можуть відчувати тиск, пов'язаний із необхідністю самостійно справлятися з цим завданням, що викликає тривогу або страх перед невдачею. Також цей вибір може свідчити про те, що дитина не відчуває себе комфортно у своїй здатності виконувати цю рутинну дію без сторонньої допомоги. Нарешті, малюнку №2, який демонструє взаємодію дитини з матір'ю та немовлям під час прогулянки, 6 дітей (28.6%) вибрали сумне обличчя, що може свідчити про їхні негативні емоції в цій ситуації. Цей вибір може вказувати на відчуття конкуренції за увагу матері, оскільки дитина може відчувати себе забутою або менш важливою в порівнянні з немовлям. Також це може свідчити про страх перед змінами у стосунках з матір'ю, коли нова дитина в родині може викликати почуття ревності або

тривоги. Діти можуть відчувати тиск у необхідності ділитися увагою батьків, що може призводити до емоційного дискомфорту [Додаток А].

У процесі спостереження виявлено, що у деяких дітей проявлялися ознаки тривожності. Наприклад, діти, які мали підвищений рівень тривожності за результатами тестування, частіше уникали участі в групових іграх, залишаючись осторонь від інших. Вони демонстрували нерішучість у спілкуванні та часто виглядали напруженими.

Також було помічено, що деякі діти з високим рівнем тривожності мали труднощі з вираженням своїх думок та почуттів. Вони могли затримуватися з відповідями на запитання або ж реагувати агресивно на конфлікти з однолітками. Діти, які демонстрували впевненість у собі, навпаки, активно залучалися до ігор і проявляли ініціативу у спілкуванні.

Аналіз дослідження тривожності серед дітей молодшого шкільного віку виявило кілька ключових причин, які впливають на емоційний стан учнів і дозволив виявити основні фактори, що сприяють розвитку тривожності.

1. **Соціальний тиск.** Багато дітей відчувають тиск з боку однолітків, батьків і вчителів. Це може проявлятися у страху перед оцінкою їхніх здібностей, що особливо помітно під час групових ігор або перевірок знань. Наприклад, 38.10% дітей відзначилися високим рівнем тривожності через страх самовираження, що свідчить про їхній страх бути оціненими.
2. **Очікування з боку оточення.** Високі вимоги з боку батьків і вчителів можуть створювати відчуття невідповідності. 52.38% учнів виявили підвищену тривожність через невідповідність очікуванням оточення, що може призводити до емоційного виснаження і зниження самооцінки.
3. **Труднощі в соціальних взаємодіях.** Діти, які мають труднощі у спілкуванні з однолітками, можуть відчувати значний стрес. 28.57% учнів зазнали переживання соціального стресу, що негативно впливає на їхню соціалізацію та здатність налагоджувати дружні зв'язки.
4. **Страх ситуації перевірки знань.** Багато дітей відчувають сильний стрес під час контрольних робіт і тестів. Це підтверджується тим, що 23.81%

учнів мають підвищену тривожність у ситуаціях перевірки знань, що заважає їм демонструвати свої реальні здібності.

5. **Внутрішній тиск досягнення успіху.** Діти часто відчувають тиск досягнення успіху не лише ззовні, але й всередині себе. Це може призводити до емоційних труднощів і страху перед невдачею.
6. **Нестача емоційної підтримки.** Відсутність підтримки з боку батьків та вчителів може посилювати тривожність у дітей. 28.57% учнів виявили підвищену тривожність у стосунках з учителями, що свідчить про потребу в більшій емоційній підтримці.

Таким чином, результати аналізу дослідження показують, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку викликана комбінацією зовнішніх і внутрішніх факторів, які взаємодіють один з одним. Ці дані підкреслюють важливість уваги до емоційного стану дітей та необхідність розробки програми корекції для тих, хто виказав високі показники тривожності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження тривожності молодших школярів включало підготовчий, діагностичний та підсумковий етапи. Участь у дослідженні взяли 21 учень 1-2 класів Криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи».

На підготовчому етапі було проведено інформування батьків про мету та процедуру дослідження, а також отримано їхню згоду на участь дітей. Діагностичний етап включав використання стандартизованих методик, таких як тест тривожності Р. Темпла, М. Доркі та В. Амен, а також методику Фліпса для оцінки шкільної тривожності. Результати показали, що 28,57% дітей мають підвищений або високий рівень тривожності.

Аналіз факторів тривожності виявив, що соціальний тиск, високі очікування з боку оточення та труднощі в соціальних взаємодіях є основними причинами емоційного дискомфорту в досліджуваних. Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження корекційних програм для зниження рівня тривожності у молодших школярів. Виявлені проблеми потребують уваги з боку педагогів і психологів для створення підтримуючого середовища, яке сприятиме емоційному благополуччю дітей.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Розробка програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Аналіз дослідження тривожності серед дітей молодшого шкільного віку виявив кілька ключових проблем, які впливають на емоційний стан учнів. Серед основних причин, що сприяють розвитку тривожності, можна виділити соціальний тиск, високі очікування з боку оточення, труднощі в соціальних взаємодіях, страх ситуацій перевірки знань, внутрішній тиск досягнення успіху та нестачу емоційної підтримки.

Виходячи з цих виявлених проблем, була розроблена програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами *арт-терапії, яка має на меті* зниження рівня тривожності шляхом розвитку емоційної регуляції та навичок самоконтролю [44; 50]. Вона враховує специфіку дитячого віку та особливості емоційного розвитку дітей, що робить її особливо актуальною в умовах сучасного навчального середовища.

Основними завданнями програми стали:

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

Методологічна основа програми ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових методів і арт-терапії. Когнітивно-поведінкові методи сприяють усвідомленню і зміні негативних моделей мислення, які можуть призводити до розвитку тривожності [6; 37]. Це дозволяє дітям формувати більш позитивне сприйняття себе і світу навколо, що є важливим для їхнього психічного

здоров'я. Арт-терапія виступає потужним інструментом для вираження емоцій і зниження рівня стресу. Творчий процес у рамках арт-терапії дозволяє дітям досліджувати свої переживання в безпечному середовищі, що стимулює їхнє особистісне зростання [59]. За допомогою різноманітних арт-терапевтичних технік, таких як малювання, ліплення, пісочна терапія, театральна діяльність, діти отримують можливість вільно висловлювати свої емоції та переживання. Важливою складовою програми є техніка рейфреміngu, яка допомагає дітям змінити сприйняття стресових ситуацій і перетворити їх на можливості для розвитку. Наприклад, замість того щоб бачити перевірку знань як загрозу, діти можуть навчитися сприймати її як шанс продемонструвати свої знання і навички. Це сприяє зниженню тривоги і формуванню більш позитивного ставлення до викликів [3].

Таким чином, програма корекції тривожності засобами арт-терапії є комплексним підходом до роботи з тривожністю у дітей молодшого шкільного віку. Вона не лише сприяє зниженню рівня тривоги, але й загальному покращенню психологічного благополуччя дітей. Поєднання когнітивно-поведінкових методів із арт-терапією та рейфреміngом створює ефективну платформу для особистісного зростання дітей і формування позитивного ставлення до себе та навколишнього світу [38].

1. Враховуючи виявлені проблеми та специфіку роботи з тривожними дітьми, важливо дотримуватися певних принципів, які сприятимуть успішній реалізації програми корекції тривожності [38]. Рекомендується уникати змагань та діяльності, що вимагає швидких рішень, оскільки це може посилити тривожність дитини.
2. Бажано не порівнювати дитину з її однолітками; важливо зосереджувати увагу на індивідуальних досягненнях та прогресі.
3. Варто використовувати тілесний контакт і релаксаційні вправи для зниження напруги та створення відчуття безпеки.

4. Рекомендується сприяти підвищенню самооцінки дитини через регулярну похвалу за конкретні успіхи, що допоможе їй усвідомити власну цінність.
5. Бажано частіше звертатися до дитини на ім'я, що сприяє формуванню емоційної близькості.
6. Варто демонструвати впевнену поведінку у своїх діях, будучи прикладом для наслідування.
7. Рекомендується враховувати індивідуальні можливості дитини, уникаючи надмірних вимог і підтримуючи її в складних ситуаціях.
8. Бажано бути послідовними у діяльності, дотримуючись стабільності в правилах і дозволах.
9. Варто обмежити критику та зауваження, щоб не підірвати самооцінку дитини.
10. Не можна застосовувати покарання і приниження; натомість слід фокусуватися на розвитку довіри та відкритого спілкування [38].

Експериментальна база дослідження ґрунтувалася на учнях молодших класів Криворізького ліцею академічного спрямування «Міжнародні перспективи». До вибірки увійшли 21 учень віком від 6 до 8 років, які навчаються в 1-2 класах. Програма корекції тривожності за допомогою арт-терапії була реалізована протягом чотирьох тижнів, кожен із яких мав свою специфіку та етапи роботи.

Програма була структурована таким чином, щоб охопити основні аспекти корекційного впливу на емоційний стан дітей. Кожне заняття складалося з трьох частин: підготовчої, терапевтичної та рефлексивної. Підготовчі вправи дозволяли налаштувати дітей на робочий процес і зняти початкову напругу. Терапевтична частина включала основні арт-терапевтичні техніки, спрямовані на корекцію тривожності та розвиток емоційної стабільності. Рефлексивний етап передбачав обговорення та аналіз результатів роботи, що допомагало закріпити позитивні зміни.

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

1. Тиждень знайомства з емоціями - фокус на вивченні базових емоцій і розумінні їхнього впливу на поведінку.
2. Тиждень вираження через творчість - акцент на використанні творчих засобів для вираження внутрішнього стану.
3. Тиждень зміцнення впевненості - вправи, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе.
4. Тиждень гармонізації - завершальні вправи на досягнення емоційної рівноваги та стабільності.

Заняття в рамках корекційної програми тривожності проводилися двічі на тиждень протягом чотирьох тижнів. Для забезпечення зручності та ефективності навчального процесу діти були поділені на дві групи: одна з 10 учнів, інша - з 11 учнів.

Перед кожним заняттям проводилося обговорення правил поведінки, що сприяло створенню позитивної атмосфери та забезпеченню безпеки під час роботи. Також окреслювалася мета проведення занять, яка полягала в розвитку емоційної обізнаності дітей, навчанні їх ідентифікації та конструктивному вираженню своїх емоцій, а також у формуванні навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Це дозволяло дітям краще усвідомлювати свої почуття та знаходити способи їх трансформації, що є важливим кроком у подоланні тривожності.

Структура програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії представлена в табл. 3.1.2.

Таблиця 3.1. 2

**Структура програми корекції тривожності у молодших школярів
засобами арт-терапії**

Дні/тижні	Знайомство з емоціями	Вираження через творчість	Зміцнення впевненості	Гармонізація
1.	1.Підготовча вправа(15хв.) Дихальні техніки: «Глибоке дихання» 2.Терапевтична частина заняття(30хв.) Арт-терапія: «Мій внутрішній світ» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа(15хв.) Гра «Емоційний м'яч» 2.Терапевтична частина (30хв.) Арт-терапія: «Будиночок для страхів» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа(15хв.) Релаксація «Внутрішній спокій» 2.Терапевтична частина заняття (30хв.) Арт-терапія: «Трансформація емоцій» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа(15хв.) Медитація «Дотик» 2.Терапевтична частина заняття (30хв.) Арт-терапія: «Моя емоційна мапа» 3.Рефлексія
2.	1.Підготовча вправа(15хв.) Гра: «Емоційні мімічочки» 2.Терапевтична частина заняття(30хв.) Арт-терапія: «Мої страхи» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа (15хв.) Релаксація «Слухаю себе» 2.Терапевтична частина заняття(30хв.) Арт-терапія: «Емоційні картинки» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа(15хв.) Медитація «Візуалізація спокійного місця» 2.Терапевтична частина заняття(30хв.) Арт-терапія: «Моя емоційна палітра» 3.Рефлексія	1.Підготовча вправа(15хв.) Релаксація «Ліниве кошеня» 2.Терапевтична частина заняття(30хв.) Арт-терапія: «Моя дорога до успіху» 3.Рефлексія

Перше заняття корекційної програми, спрямованої на зменшення тривожності у молодших школярів, проходило в атмосфері очікування та зацікавленості. Темою заняття було «Введення в арт-терапію та вираження емоцій». Основною метою цього заняття стало ознайомлення дітей з основами арт-терапії та створення умов для виявлення і вираження своїх емоцій через творчість.

Заняття почалося з підготовчої вправи, яка тривала 15 хвилин. Діти сіли в коло, де було запропоновано виконати дихальні техніки для зняття напруги.

Важливість дихальних вправ була пояснена, щоб діти зрозуміли, як це може допомогти їм заспокоїтися. Учасники виконали вправу «Глибоке дихання», вдихаючи через ніс на рахунок «4», затримуючи дихання на рахунок «4» і видихаючи через рот на рахунок «4». Ця вправа допомогла зняти фізичну напругу, підготувати дітей до творчого процесу та створити атмосферу спокою.

Після цього розпочалася основна терапевтична частина, що тривала 30 хвилин. Дітям були роздані аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери та фарби. Учасникам було запропоновано намалювати те, що вони відчують у цей момент. Підкреслювалося, що немає правильних чи неправильних відповідей - це їхній особистий вираз. Завдяки цьому діти отримали можливість вільно висловлювати свої емоції, досліджувати власний внутрішній світ та формувати позитивне ставлення до творчості.

Після завершення малювання відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти по черзі показували свої малюнки і ділилися тим, що вони намалювали і чому. Запитання, які ставилися під час обговорення, спонукали дітей до роздумів про їхні емоції: «Що ти відчуваєш, дивлячись на свій малюнок?» або «Які кольори ти вибрав і чому?». Це сприяло усвідомленню емоцій, розвитку навичок самовираження та комунікації, а також створило атмосферу підтримки і довіри серед дітей.

На завершення заняття, яке тривало 5 хвилин, було підсумовано результати зустрічі. Акцентувалася важливість вираження емоцій. Діти отримали домашнє завдання за бажанням, вдома, в комфортній атмосфері намалювати або зліпити те, що їм приносить радість. Це завдання мало на меті закріпити отримані знання та навички й підготувати дітей до наступного заняття.

Друге заняття корекційної програми тривожності у молодших школярів стало завершальним етапом «Тижня знайомства з емоціями». Тема заняття була «Виявлення та вираження страхів», а метою - допомогти дітям зрозуміти свої страхи, виразити їх через творчість та навчитися символічно їх долати.

Заняття розпочалося з підготовчої вправи, яка тривала 15 хвилин. Діти стали в коло, де була запропонована гра «Емоційні мімічки». Кожен учасник по черзі показував емоцію (страх, радість, сум тощо) за допомогою міміки та жестів, а інші діти намагалися вгадати, яку емоцію демонструє товариш. Ця вправа сприяла розвитку емоційної обізнаності, зняттю напруги та створенню атмосфери довіри серед дітей.

Після розминки розпочалася основна терапевтична частина заняття, що тривала 30 хвилин. Діти отримали аркуші паперу та кольорові олівці, фарби, фломастери і їм було запропоновано намалювати те, чого вони бояться. Важливо було підкреслити, що це особисте і ніхто не зобов'язаний ділитися своїми малюнками, якщо не хоче. Це дало можливість дітям візуалізувати свої страхи, що допомогло їм усвідомити їх і зменшити тривожність.

Після завершення малювання відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти мали можливість поділитися своїми малюнками, якщо бажали. Під час обговорення ставилися запитання для роздумів: «Які елементи твого малюнка найбільше тебе лякають?» або «Чи є щось у твоєму малюнку, що ти хотів(ла) би змінити?». Також діти могли обговорити, як вони почуваються після того, як намалювали свої страхи: «Чи стало тобі легше після того, як ти це зробив?» Це сприяло усвідомленню емоцій та розвитку навичок самовираження, а також підтримувало атмосферу довіри.

На завершення заняття, яке тривало 5 хвилин, було підсумовано результати зустрічі. Акцентувалася важливість визнання страхів і їх вираження як важливого кроку до їх подолання. Для домашнього завдання було запропоновано спостерігати за своїми емоціями і записувати або малювати ситуації, які викликають у них тривогу. Це завдання мало на меті закріпити отримані знання та навички й підготувати дітей до наступного заняття.

На початку другого тижня корекційної програми, присвяченої зменшенню тривожності у молодших школярів, учасники мали можливість зануритися у «Тиждень вираження через творчість». Третє заняття було зосереджене на темі

«Подолання страхів через творчість». Основна мета заняття полягає в тому, щоб діти не лише усвідомили свої страхи, але й знайшли способи їх вираження та подолання через творчість.

Заняття розпочалося з динамічної підготовчої вправи, що тривала 15 хвилин. Діти утворили коло для гри «Емоційний м'яч», де один із учасників кидав м'яч іншому, називаючи емоцію, яку відчуває в даний момент, наприклад, радість або страх. Той, хто ловив м'яч, мав можливість підтвердити або спростувати цю емоцію, ділячись власним досвідом. Ця вправа не лише сприяла розвитку емоційної обізнаності, але й допомогла дітям навчитися відкрито спілкуватися між собою, створюючи атмосферу підтримки та довіри.

Основна терапевтична частина заняття тривала 30 хвилин і полягала у створенні «Будиночка для страхів». Кожен учасник отримав картон та різноманітні матеріали для творчості: фарби, олівці та клей. Діти були запрошені створити «будиночок», у якому вони можуть «поселити» свої страхи. Вони мали можливість малювати або ліпити фігури, які символізують їхні страхи, і прикрашати свій будиночок. Ця діяльність дала можливість дітям візуалізувати свої страхи. Після завершення творчої роботи відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти по черзі представляли свої «будиночки» і розповідали про страхи, які вони туди помістили. Під час обговорення ставилися запитання на зразок: «Які почуття викликає у тебе твій будиночок?» або «Які дії ти можеш вжити, щоб впоратися з цими страхами?». Це сприяло усвідомленню емоцій та розвитку навичок самовираження в атмосфері довіри і підтримки.

Для домашнього завдання дітям було запропоновано створити «Книгу своїх страхів». Кожен учасник отримає кілька аркушів паперу або зошит, у якому вони можуть малювати або писати про свої страхи. Завдання полягає в тому, щоб на кожному аркуші представити один страх у вигляді малюнка або короткого опису. Діти можуть використовувати кольори та декоративні елементи для оформлення своїх сторінок.

Крім того, на кожному аркуші діти повинні написати одну дію або стратегію, яку вони можуть застосувати для подолання цього страху. Це може бути щось просте, наприклад, «поговорити з другом» або «зробити глибокий вдих».

Ця діяльність не лише допоможе дітям закріпити отримані знання та навички, але й стане основою для обговорення на наступному занятті, де вони зможуть поділитися своїми книгами та розповісти про те, як вони планують справлятися зі своїми страхами.

Четверте заняття корекційної програми тривожності у молодших школярів продовжило тему «Тижня вираження через творчість». Цього разу акцент було зроблено на «Розумінні та вираженні емоцій». Мета заняття полягала в тому, щоб допомогти дітям усвідомити свої емоції, навчитися їх ідентифікувати та виражати через творчість, а також розвинути навички емпатії.

Заняття розпочалося з релаксаційної вправи «Слухаємо себе», яка тривала 15 хвилин. Діти сіли в зручній позі, закрили очі та слухали спокійну музику та звуки природи. У цей час їм було запропоновано зосередитися на своїх відчуттях і прислухатися до свого тіла та думок. Ця вправа допомогла зняти напругу та підготувати дітей до творчого процесу, створивши атмосферу спокою.

Основна терапевтична частина заняття тривала 30 хвилин і полягала у створенні «Емоційних карток» [71]. Використовуючи картки з емоціями (МАК «Монстрів почуттів»), діти обирали картку, яка відображала їхні почуття. Потім вони малювали або створювали колаж на основі обраної емоції за допомогою різних матеріалів - фарб, олівців та вирізок. Ця діяльність допомогла дітям усвідомити та виразити свої емоції через творчість і навчитися ідентифікувати емоції у себе та інших.

Після завершення творчої роботи відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти по черзі представляли свої роботи та пояснювали обрану емоцію, та обговорювали, чому вони вибрали саме цю картку і що вона для них означає.

Під час обговорення ставилися запитання на кшталт: «Які думки виникають у тебе при згадці про цю емоцію?» або «Як ця емоція впливає на твої стосунки з іншими?». Це сприяло усвідомленню емоцій та розвитку навичок самовираження і емпатії.

На завершення другого тижня корекційної програми, присвяченої зменшенню тривожності у молодших школярів, можна відзначити значні позитивні зміни в емоційному розвитку дітей. Учасники навчилися усвідомлювати свої страхи та емоції, що сприяло їхньому прийняттю і вираженню.

Процес творчої діяльності став каталізатором для рефреймінгу - діти змогли переосмислити свої страхи як частину свого досвіду, а не як щось, що їх обмежує. Це допомогло їм розвинути навички самовираження та емпатії, що в свою чергу покращило взаєморозуміння між учасниками групи. Загалом, тиждень став важливим етапом у формуванні більш здорового ставлення до власних емоцій і страхів, а також у розвитку соціальних навичок.

Третій тиждень корекційної програми, присвяченої зменшенню тривожності у молодших школярів, розпочався під гаслом «Тиждень зміцнення впевненості». Цей тиждень обіцяв бути особливим, адже діти отримають можливість не лише усвідомити свої емоції, але й навчитися трансформувати їх у позитивні переживання. Темою заняття стала «Взаємодія з емоціями та їх трансформація», а мета - допомогти дітям знайти конструктивні способи вираження негативних емоцій. Заняття розпочалося з основної ідеї: «Кожна емоція - це частина нас, і ми можемо навчитися змінювати їх на краще». Діти обговорили, як важливо вміти працювати зі своїми почуттями і як творчість може допомогти в цьому процесі.

Підготовча вправа «Внутрішній спокій» тривала 15 хвилин. Діти сіли в зручній позі, закрили очі і слухали спокійну музику. Їм було запропоновано уявити, що вони знаходяться в місці, яке приносить їм спокій і радість. Ця

вправа допомогла зняти напругу та створити атмосферу спокою, підготувавши дітей до творчого процесу.

Основна терапевтична частина заняття вміщувала вправу «Емоційний колаж», тривала 30 хвилин і проводилася за допомогою манної крупи та клею. Кожен учасник отримав аркуш паперу та клей. Діти почали з того, що на аркуші паперу створювали основу для свого колажу, наносячи клей у різних формах (наприклад, у вигляді сердець, зірок або хвиль). Потім вони сипали манну крупу на клей, формуючи текстуровані образи. Після того як основа колажу була готова, діти мали можливість розмалювати свою роботу фарбами або олівцями, додаючи кольори та деталі до своїх емоційних образів. Наприклад, якщо дитина відчувала страх, вона могла створити темний фон і додати яскраві кольори для символізації перетворення цього страху на щось позитивне - наприклад, веселий сонячний день або щасливих персонажів.

Ця діяльність дозволила дітям не лише усвідомити свої почуття, але й активно трансформувати їх у позитивні образи через творчість. Використання манної крупи та клею сприяло розвитку впевненості у власних силах і креативності, адже діти могли бачити результат своєї роботи і відчувати гордість за створене.

Після завершення основної терапевтичної вправи «Емоційний колаж» відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти сіли в круг, щоб створити атмосферу відкритості та підтримки, і почали обговорювати свої роботи. Питання для обговорення: «Яку емоцію ти вибрав(ла) для свого колажу і чому?», «Як ти відчував(ла) себе під час створення колажу?», «Які кольори або форми ти використовував(ла), щоб виразити свої почуття? Чому саме ці?», «Що змінилося у твоєму сприйнятті цієї емоції після того, як ти перетворив(ла) її на щось позитивне?», «Як ти можеш використовувати цю техніку в майбутньому, коли відчуваєш негативні емоції?».

На завершення заняття діти підсумували свої враження та уроки, які вони отримали. Вони відзначили, що навчились не лише усвідомлювати свої емоції,

але й трансформувати їх у щось позитивне через творчість. Багато учасників зазначили, що відчують більшу впевненість у собі та своїх можливостях, адже тепер знають, як працювати зі своїми почуттями.

Обговорення стало важливим етапом у розвитку емоційної грамотності та впевненості у собі. Діти усвідомили, що вміння виражати і трансформувати емоції є корисним інструментом у повсякденному житті.

Шосте заняття програми було присвячене темі «Розвиток емоційної стійкості через творчість». Мета цього заняття полягала в тому, щоб допомогти дітям зрозуміти, як управляти своїми емоціями, розвивати навички емоційної стійкості та використовувати арт-терапію для подолання стресу.

Заняття розпочалося з релаксаційної вправи «Візуалізація спокійного місця», яка тривала 15 хвилин. Діти сіли в зручній позі, закрили очі і слухали спокійну музику. Педагог пропонував їм уявити своє спокійне місце, описуючи деталі, такі як звуки, кольори, запахи. Ця вправа допомогла зняти напругу та створити атмосферу спокою перед творчим процесом.

Основна терапевтична частина заняття вміщувала вправу «Моя емоційна палітра» і тривала 30 хвилин. Діти отримали аркуші паперу та фарби. Було запропоновано створити палітру своїх емоцій, використовуючи різні кольори для різних почуттів (наприклад, червоний для гніву, синій для суму). Діти малювали свою палітру та могли додати зображення або символи, що представляють ці емоції. Ця діяльність допомогла дітям усвідомити свої емоції та навчитися їх ідентифікувати через творчість.

Після завершення творчої роботи відбулася рефлексія, де діти по черзі представляли свої роботи та розповідали про те, які емоції вони вибрали і чому. Запитання для обговорення: «Які кольори ти вибрав(ла) для своїх емоцій?» або «Як ти можеш використовувати цю палітру в повсякденному житті?». Це сприяло усвідомленню емоцій, розвитку навичок самовираження та комунікації.

На завершені заняття було підсумовано результати зустрічі, акцентуючи увагу на важливості розуміння та управління своїми емоціями. Обидва заняття

мали на меті сприяти розвитку емоційної обізнаності дітей та формуванню атмосфери довіри і підтримки в групі. Завдяки творчим вправам діти мали можливість навчитися ідентифікувати свої почуття та відкрито ділитися ними з однолітками, що могло позитивно вплинути на їх емоційний розвиток.

Сьоме заняття корекційної програми тривожності у молодших школярів відбулося в рамках «Тижня гармонізації». Темою заняття стало «Розвиток навичок саморегуляції через творчість». Мета полягала в тому, щоб допомогти дітям навчитися управляти своїми емоціями та стресом, використовуючи арттерапію як інструмент для саморегуляції.

Заняття розпочалося з підготовчої вправи «Медитація на дотик», яка тривала 15 хвилин. Діти сіли в зручній позі, закрили очі і зосередилися на відчуттях у тілі. Де дітям було запропоновано обережно доторкатися до різних частин свого тіла, відзначаючи, які відчуття вони відчувають. Ця вправа супроводжувалася спокійними словами педагога, що допомогло зняти напругу та створити атмосферу спокою, підготувавши дітей до творчого процесу [2].

Основна терапевтична частина заняття вміщувала вправу «Моя емоційна мапа» і тривала 30 хвилин. Діти отримали аркуші паперу та кольорові матеріали - кольоровий папір, картон, фломастери, пластилін, фарби, олівці. Діти мали створити «емоційну мапу», на якій вони могли позначити різні емоції, які відчувають у різних ситуаціях (наприклад, радість, страх, гнів). Діти могли використовувати весь запропонований матеріал для представлення своїх емоцій. Ця діяльність допомогла дітям усвідомити свої почуття та навчитися їх ідентифікувати через творчість.

Після завершення творчої роботи відбулася рефлексія, яка тривала 15 хвилин. Діти по черзі представляли свої роботи та розповідали про те, які емоції вони вибрали для своєї мапи і чому. Також були поставлені запитання для обговорення: «Які емоції найчастіше виникають у твоєму житті?» або «Як ти можеш управляти цими емоціями?». Це сприяло усвідомленню емоцій, розвитку навичок самовираження та комунікації.

Восьме заняття стало підсумком корекційної програми тривожності у молодших школярів. Мета цього заняття полягала в тому, щоб узагальнити отримані знання та навички, допомогти дітям усвідомити свій прогрес у подоланні тривожності та закріпити навички саморегуляції.

Заняття розпочалося з релаксаційної вправи «Ліниве кошеня», яка тривала 15 хвилин. Діти уявляли себе лінивими кошенятами: вони глибоко позіхали, потягуються в різні сторони, а потім розслаблялися. Було додано елементи гри, такі як мурчання, що допомогло створити легку та невимушену атмосферу.

Основна терапевтична частина заняття вміщувала вправу «Моя дорога до успіху» і тривала 30 хвилин. Діти отримали аркуші паперу та кольорові олівці, картон, наліпки, кольорові журнали, ножиці, клей і були запрошені намалювати або створити колаж, що символізує їхній шлях до подолання тривожності. Вони могли включити символи успіху, ресурси, які допомогли їм, та емоції, які вони відчують. Ця діяльність допомогла дітям усвідомити свій прогрес і закріпити навички саморегуляції через творчість.

Після завершення творчої роботи відбулася рефлексія, де діти по черзі представляли свої роботи та розповідали про те, які ресурси і навички допомогли їм подолати тривожність. Ставились запитання для обговорення: «Які емоції ти відчуваєш, дивлячись на свою роботу?» або «Які навички ти хочеш продовжувати використовувати?». Це сприяло усвідомленню власних досягнень і розвитку навичок самовираження.

На завершення було підсумовано заняття і всю програму, акцентуючи увагу на важливості використання отриманих навичок у повсякденному житті. Діти мали можливість поділитися своїми враженнями про програму та висловити побажання на майбутнє. Це стало чудовою нагодою для дітей усвідомити свій прогрес і зміцнити впевненість у власних силах.

У процесі проведення корекційної програми було помічено зростаючий інтерес дітей до занять. На початкових етапах програми учні виявляли стриманість і обережність у своїй участі. Проте, із розвитком занять

спостерігалось поступове зростання їхньої зацікавленості. Діти почали активно включатися в процес, демонструючи захоплення та цікавість під час виконання творчих завдань і обговорень. Це свідчить про позитивну динаміку в їхньому емоційному стані та готовності до самовираження, що є важливим аспектом корекційної роботи. Залученість дітей у навчальний процес створює підґрунтя для подальшого тестування, яке дозволить оцінити ефективність програми та виявити зміни у рівні тривожності до і після її завершення.

3.2. Аналіз показників тривожності після впровадження корекційної програми

Після реалізації спеціально розробленої корекційної програми з арт-терапії було проведено повторне діагностичне обстеження учасників дослідження за методиками Філіпса та методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі. Метою цього етапу дослідження було оцінити ефективність програми у зниженні показників тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Згідно з гіпотезою, що молодший шкільний вік є критичним етапом для формування емоційної сфери дитини, передбачалося, що застосування арт-терапевтичних методів, які сприяють емоційному розвантаженню та самовираженню, суттєво знизить рівень тривожності у дітей.

Отже, результати цього етапу дослідження мають важливе значення для подальших наукових досліджень у сфері психотерапії та можуть слугувати основою для вдосконалення корекційних програм для дітей молодшого шкільного віку

Перед проведенням корекційної програми загальний рівень тривожності за тестом Філіпса серед 21 учня становив приблизно 28,57%. Зокрема, 4 учні мали підвищений рівень тривожності (19,05%), а 2 учні - високий рівень тривожності (9,52%). Після завершення програми корекції загальний відсоток тривожності зменшився до 14,29%, що свідчить про зниження кількості дітей з підвищеним рівнем тривожності до 2 учнів (9,52%) і високим рівнем до 1 учня (4,76%).

Кількісний аналіз показує значне зменшення рівня тривожності серед учнів після проведення корекційної програми.

Для оцінки ефективності корекційної програми було проведено порівняння рівнів тривожності учнів за трьома категоріями: низький, підвищений і високий.

1. Низький рівень тривожності:

- до корекції: 71,2% ;
- після корекції: 85,71% ;

Зміна (%) = $((85,71 - 71,2) / 71,2) * 100 \approx 20,4\%$.

1. Таким чином, рівень низької тривожності зріс приблизно на 20,4%.

2. Підвищений рівень тривожності:

- до корекції: 19,3% ;
- після корекції: 9,52% ;

Зміна (%) = $((9,52 - 19,3) / 19,3) * 100 \approx -50,7\%$.

2. Рівень підвищеної тривожності знизився приблизно на 50,7%.

3. Високий рівень тривожності:

- до корекції: 9,5% ;
- після корекції: 4,76% ;

Зміна (%) = $((4,76 - 9,5) / 9,5) * 100 \approx -50\%$.

3. Рівень високої тривожності зменшився на 50%.

Отже, результати свідчать про значні зміни у рівнях тривожності учнів після проведення корекційної програми. Загальний рівень низької тривожності зріс на 20,4%, тоді як підвищений і високий рівні знизилися на 50,7% і 50% відповідно. Ці дані підтверджують ефективність арт-терапевтичних методів у зниженні тривожності серед дітей молодшого шкільного віку. Динаміка змін представлена на рис.3.2.5.

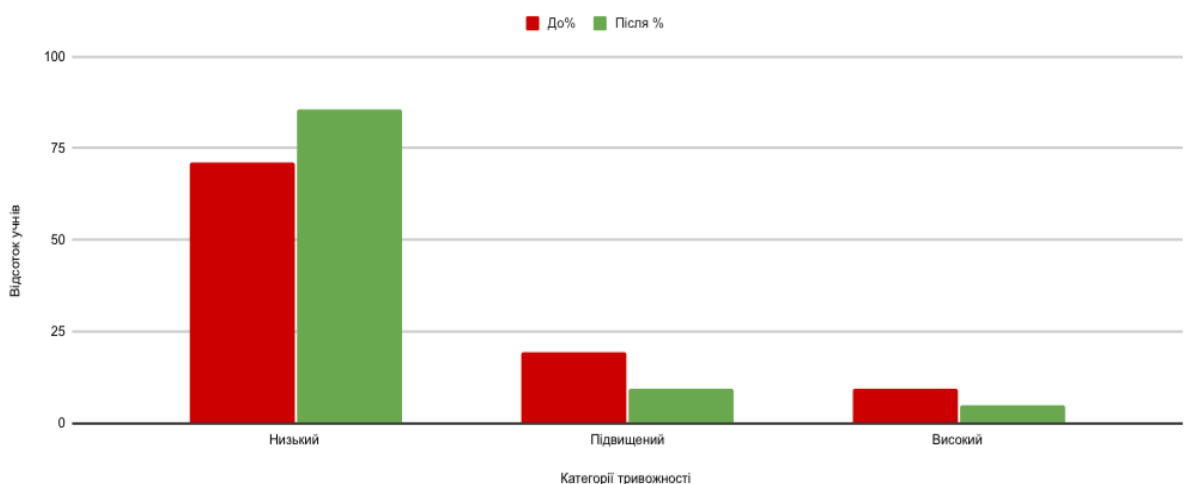


Рис. 3.2.4 Порівняння показників тривожності до та після корекційної програми

Якісний аналіз окремих факторів тривожності також показав позитивні зміни. Наприклад, у випадку переживання соціального стресу до корекції 6 учнів (28,57%) мали підвищену тривожність, а 2 учні (9,52%) - високу. Після корекції кількість учнів з підвищеною тривожністю зменшилася до 3 (14,29%), а з високим рівнем - до 1 (4,76%). Щодо фрустрації потреби в досягненні успіху, до корекції підвищений рівень тривожності спостерігався у 2 учнів (9,52%), а після корекції - лише у 1 учня (4,76%). У факторі страху самовираження до корекції підвищений рівень тривожності був у 8 учнів (38,10%), а після - у 5 учнів (23,81%). Стосовно страху ситуації перевірки знань кількість дітей з підвищеною тривожністю знизилася з 5 учнів (23,81%) до 3 (14,29%), а з високим рівнем - з 5 учнів (23,81%) до 2 (9,52%). Аналогічні позитивні зміни спостерігалися й у інших факторах, таких як невідповідність очікуванням оточення та проблеми у стосунках з учителями. Динаміку змін показників до та після проведеної корекційної програми за тестом Філіпса можна побачити в табл. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Зміни в рівнях тривожності учнів за факторами, до та після корекції

Фактор	До корекції	Після корекції
Загальна тривожність у школі	підвищена - 1 учень (4,76%)	підвищена - 0 учнів (0%)
Переживання соціального стресу	підвищена - 6 учнів (28,57%); висока - 2 учні (9,52%)	підвищена - 3 учні (14,29%); висока - 1 учень (4,76%)
Фрустрація потреби в досягненні успіху	підвищена - 2 учні (9,52%)	підвищена - 1 учень (4,76%)

Страх самовираження	підвищена - 8 учнів (38,10%); висока - 1 учень (4,76%)	підвищена - 5 учнів (23,81%); висока - 0 учнів (0%)
Страх ситуації перевірки знань	підвищена - 5 учнів (23,81%); висока - 5 учнів (23,81%)	підвищена - 3 учні (14,29%); висока - 2 учні (9,52%)
Невідповідність очікуванням оточення	підвищена - 8 учнів (38,10%); висока - 5 учнів (23,81%)	підвищена - 4 учні (19,05%); висока - 3 учні (14,29%)
Низька фізіологічна опірність стресу	підвищена - 3 учні (14,29%)	підвищена - 1 учень (4,76%)
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	підвищена - 6 учнів (28,57%)	підвищена - 3 учні (14,29%)

Таким чином, результати дослідження свідчать про ефективність проведеної корекційної роботи. Зменшення кількості дітей із підвищеним та високим рівнем тривожності за всіма факторами підтверджує позитивний вплив програми на емоційний стан дітей.

Також, після завершення корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності серед учнів молодшого шкільного віку, було проведено повторне тестування за методикою «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен). Кількісний аналіз отриманих результатів виявив позитивні зміни в емоційному стані дітей.

Динаміка змін:

1. Високий ІТ:

- до корекції: 10 дітей (47.6%);

- після корекції: 5 дітей (23.8%).

Зменшення на 50%. Це свідчить про суттєве зниження тривожності, що може бути наслідком ефективних корекційних заходів.

2. Середній ІТ:

- до корекції: 5 дітей (23.8%);

- після корекції: 9 дітей (42.9%).

Збільшення на 80%. Це може вказувати на те, що деякі діти, які раніше мали високий рівень тривожності, тепер відчувають середній рівень, що є позитивним кроком у зменшенні загального емоційного дискомфорту.

3. Слабкий ІТ:

- до корекції: 6 дітей (28.6%);

- після корекції: 7 дітей (33.3%).

Збільшення на 16.67%. Це свідчить про те, що частина дітей покращила свої емоційні показники, переходячи з високої та середнього ІТ до слабкого. Динаміку змін можна побачити в табл. 3.2.4 та на діаграмі рис. 3.2.5.

Таблиця 3.2.4

**Кількісний аналіз динаміки рівнів тривожності до та після корекції за методикою «Вибери потрібне обличчя»
(Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)**

Рівні	До корекції	Після корекції	Зміни (%)
Високий	10(47,6%)	5(23,8%)	-50%
Слабкий	6(28,6%)	7(33,3%)	-16,67%
Середній	5(23,8%)	9(42,9%)	+80%

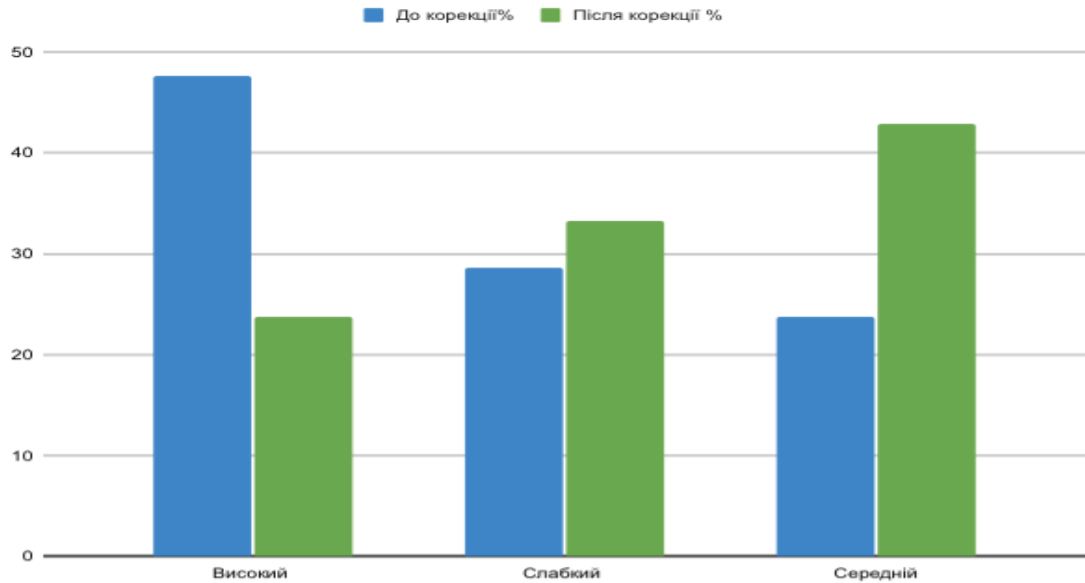


Рис. 3.2.5 Кількісний аналіз динаміки рівнів тривожності до та після проведення корекційної програми

Результати якісного аналізу, також показали значні позитивні зміни в емоційному стані дітей та їхньому сприйнятті різних ситуацій. Наприклад, на малюнку №11, де мама сварить дитину за розкидані іграшки, кількість дітей, які вибрали негативне обличчя, зменшилася з 19 (90.5%) до 7 (33.3%), що свідчить про зниження тривожності на 57.2%. Подібні зміни спостерігалися і на інших малюнках. На малюнку №6, де дитина спостерігає за дорослими, кількість негативних відповідей знизилася з 14 (66.7%) до 5 (23.8%), що становить зменшення на 42.9%. На малюнку №7, де дитина мие руки, негативні емоції вибрали 13 дітей (61.9%) до корекції, а після програми цей показник зменшився до 4 (19%), що також свідчить про зниження на 42.9%. Аналогічно, на малюнку №9, де тато грає з малюком, кількість дітей із сумним обличчям зменшилася з 11 (52.4%) до 3 (14.3%), що означає зменшення на 38.1%. Також спостерігалось покращення на малюнках №14 і №4: кількість дітей, які відчували дискомфорт під час їжі на самоті, зменшилася з 8 (38.1%) до 2 (9.5%), а ті, хто відчував тривогу під час самотійного одягання - з 6 (28.6%) до 2 (9.5%). Нарешті, на малюнку №2, де дитина взаємодіє з матір'ю та немовлям, кількість негативних відповідей знизилася з 6 (28.6%) до 1 (4.8%).

Ці результати свідчать про ефективність корекційної програми у поліпшенні емоційного стану дітей. Детальніше ці дані можна побачити в табл. 3.2.5 нижче .

Таблиця 3.2.5

Якісний аналіз результатів до та після корекційної програми за методикою «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)

Номер малюнка	Опис ситуації	Кількість дітей (до)	Кількість дітей (після)	Зміни (%)
11	Мама сварить дитину за розкидані іграшки	19(90,5%)	7(33,3%)	-57,2%
6	Дитина спостерігає за дорослими	14(66,7%)	5(23,8%)	-42,9%
7	Дитина мие руки	13(61,9%)	4(19,0%)	-42,9%
9	Тато грає з малюком	11(52,4%)	3(14,3%)	-38,1%
14	Дитина їсть на самоті	8(38,1%)	2(9,5%)	-28,6%
4	Дитина сама одягається	6(28,6%)	2(8,5%)	-19,1%
2	Взаємодія дитини з матір'ю та немовлям	6(28,6%)	1(4,8%)	-23,8%

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності серед учнів молодшого шкільного віку. Після реалізації спеціально розробленої програми та повторного тестування за методиками Філіпса і «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі) було виявлено позитивні зміни в емоційному стані дітей.

Так, за методикою «Вибери потрібне обличчя» динаміка змін показала, що високий індекс тривожності до корекції становив 10 дітей (47.6%), а після корекції - 5 дітей (23.8%), що свідчить про зменшення на 50%. Середній індекс тривожності зріс з 5 дітей (23.8%) до 9 дітей (42.9%), що є збільшенням на

80%. Слабкий індекс тривожності також зріс з 6 дітей (28.6%) до 7 дітей (33.3%), що свідчить про покращення емоційних показників у частини дітей. Ці результати підтверджують ефективність корекційних заходів.

За тестом Філіпса перед проведенням програми загальний рівень тривожності серед 21 учня становив приблизно 28,57%. Зокрема, 4 учні мали підвищений рівень тривожності (19,05%), а 2 учні - високий рівень тривожності (9,52%). Після завершення програми загальний відсоток тривожності зменшився до 14,29%, що свідчить про зниження кількості дітей з підвищеним рівнем тривожності до 2 учнів (9,52%) і високим рівнем до 1 учня (4,76%). Кількісний аналіз показує значне зменшення рівня тривожності серед учнів після проведення корекційної програми.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що реалізація корекційної програми з використанням арт-терапії може суттєво поліпшити емоційний стан дітей та їх соціальну взаємодію в шкільному колективі. Це підкреслює важливість впровадження таких програм у навчальний процес для підтримки психоемоційного благополуччя учнів. Динаміка змін представлена в таблицях і на діаграмах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У викладеному матеріалі було детально розглянуто програму корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Програма корекції впроваджувалася протягом чотирьох тижнів, кожен з яких мав свою специфіку, від знайомства з емоціями до гармонізації емоційного стану. Основні завдання програми включали зменшення тілесної напруги, допомогу у розпізнаванні та вираженні тривожних станів, а також розвиток стійкості до стресових ситуацій. Програма була структурована таким чином, щоб максимально охопити всі аспекти корекційного впливу на емоційний стан дітей. Заняття проводилися двічі на тиждень, кожне заняття включало підготовчу, терапевтичну та рефлексивну частини.

Після завершення програми було проведено повторну діагностику. Результати підтвердили ефективність програми, адже загальний рівень тривожності серед досліджуваних знизився з 28,57% до 14,29%. Кількість дітей з підвищеним рівнем тривожності скоротилася до 9,52%, а з високим - до 4,76%. Це свідчить про значне покращення емоційного стану учасників програми. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що реалізація програми корекції тривожності засобами арт-терапії може суттєво поліпшити емоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Для досягнення поставлених завдань було використано комбінацію теоретичних і емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз літературних джерел та систематизацію наукових даних щодо тривожності у дітей. Емпіричні методи охоплювали спостереження, опитування та тестування, що дозволило визначити рівень тривожності у конкретних життєвих ситуаціях. У результаті проведеного дослідження особливостей тривожності молодших школярів та її корекції шляхом застосування арт-терапії було досягнуто таких результатів:

1. Дослідження виявило різноманітні підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену. Було проаналізовано основні теоретичні моделі, які пояснюють природу тривожності, її причини та наслідки, що дозволило сформуванню цілісного уявлення про цю проблему. Теоретичний аналіз феноменології тривожності підкреслює її складність і різноманітність, що варіюється від легкого занепокоєння до серйозних розладів. Важливо розрізнити тривожність як загальну готовність до страху та тривогу як реакцію на конкретні загрози. Тривожність є стійким емоційним станом, часто пов'язаним з глибшими психологічними коренями.

2. Визначено специфічні риси тривожності у молодших школярів, зокрема, високий рівень чутливості до оцінки з боку дорослих та однолітків, а також схильність до переживання страху перед невдачею. Це свідчить про важливість раннього виявлення та корекції тривожних проявів у цій віковій групі. В процесі дослідження було проаналізовано більш ніж 40 наукових джерел, що допомогло зрозуміти механізми формування тривожності, зокрема через міжособистісні відносини та внутрішні конфлікти. Дослідження також вказують на те, що індивідуальні особливості, такі як темперамент, можуть впливати на рівень тривожності у дітей.

3. Результати емпіричного дослідження тривожності серед дітей молодшого шкільного віку, проведеного за допомогою тесту Філіпса, виявили,

що з 21 учня 4 мали підвищений рівень тривожності, 2 - високий, а 15 дітей показали низький рівень. Загалом 28,57% учасників демонстрували підвищену або високу тривожність, тоді як 71,43% мали адекватний рівень. Дослідження також зосередилося на факторах, що впливають на емоційний стан дітей. Незважаючи на загально прийнятний рівень тривожності, деякі учні виявили значні труднощі в окремих сферах. Зокрема, 28,57% дітей відчували соціальний стрес, 38,10% мали проблеми зі страхом самовираження через тиск досягнення успіху, а 47,62% відчували сильний стрес під час оцінювання. Ці результати свідчили про те, що навіть діти з низьким загальним рівнем тривожності могли стикатися з серйозними емоційними труднощами. Застосування методики «Вибери потрібне обличчя» показало, що 52,4% дітей мали високий рівень тривожності. Нечіткі відповіді на малюнки вказували на емоційний дискомфорт і тиск з боку дорослих; наприклад, 90,5% дітей не змогли чітко пояснити ситуацію сварки з мамою через розкидані іграшки. Дослідження підтвердило наявність значних емоційних труднощів у дітей молодшого шкільного віку, викликаних комбінацією зовнішніх і внутрішніх факторів. Хоча загальний рівень тривожності не був критичним, результати вказували на необхідність розробки програм корекції для підтримки дітей у подоланні цих труднощів. На основі отриманих даних була розроблена програма корекції тривожності, спрямована на створення сприятливого емоційного середовища для розвитку дітей та їх соціалізації.

4. Проаналізовано ефективність арт-терапевтичних технік у подоланні тривожності дітей молодшого шкільного віку. Результати показали, що використання творчих методів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та розвитку соціальних навичок. Арт-терапія виявилася ефективним методом корекції тривожності у молодших школярів. Вона сприяє емоційному розвантаженню, розвитку соціальних навичок і покращенню психологічного стану дітей. Історично арт-терапія має лікувальні корені і активно розвивалася в ХХ столітті. Наукові дослідження підтверджують її ефективність у зменшенні симптомів тривожності.

5. Розроблено та апробовано програму арт-терапії для корекції тривожності молодших школярів, яка включає різноманітні творчі завдання і вправи. Програма мала на меті зниження рівня тривожності шляхом розвитку емоційної регуляції та навичок самоконтролю, враховуючи специфіку дитячого віку. Основні завдання програми включали зниження тілесної напруги, допомогу у розпізнаванні тривожних станів, створення умов для символічного їх подолання та розвиток стійкості до стресу. Методологічна основа програми поєднувалася когнітивно-поведінкові методами і арт-терапією, що дозволяло дітям усвідомлювати і змінювати негативні моделі мислення. Арт-терапія виступила потужним інструментом для вираження емоцій і зниження стресу через творчий процес. Програма включала чотири тижні занять, кожен з яких мав свою специфіку. За результатами реалізації програми діти отримали можливість вільно висловлювати свої переживання, що сприяло покращенню їхнього психологічного благополуччя.

6. Після реалізації програми арт-терапії було зафіксовано значне зниження загального рівня тривожності серед учнів молодшого шкільного віку, що свідчить про позитивний вплив на їх емоційний стан. Кількість дітей з підвищеним і високим рівнем тривожності зменшилася, тоді як рівень низької тривожності зріс. Отримані дані, зокрема результати описової статистики, розрахунок відсоткових змін, порівняння груп, якісний аналіз та повторне тестування за методиками Філіпса і «Вибери потрібне обличчя», вказують на значні зміни у рівнях тривожності до та після проведення корекційних заходів. Ці результати підтверджують значний вплив програми на емоційний стан учасників, демонструючи ефективність арт-терапевтичних технік у корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження мають важливе значення для подальших наукових досліджень у сфері психотерапії та можуть слугувати основою для вдосконалення корекційних програм для дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

- національний медичний університет імені М. І. Пирогова; Регіональний центр сучасного мистецтва «Арт-Шик». Вінниця, 2014. №2(108). 57 с.
- 12.Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «Тривожність»: зб. наук. Праць. Запоріжжя, 2018. № 6. 107 с.
- 13.Галян О.В., Методологія та організація наукових досліджень: навч.-метод. видання. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 26 с.
- 14.Григор'єва, Т. В., Левітас, А. Б. Емоційний розвиток дітей: сучасні підходи до корекції тривожності. Львів:Літопис. 2020. 200 с.
- 15.Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 240 с.
- 16.Еріксон Е. Дитяча психологія: теорія розвитку. Київ: Основи, 1996. 320 с.
- 17.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 18.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 19.Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посіб. Дрогобич: Посвіт, 2015. 230 с.
- 20.Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету ім. А. Нобеля. Київ: пед. науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
- 21.Католик Г. В., Балинська О. М. Енциклопедія Сучасної України. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2023. URL: <https://esu.com.ua/article-879108>
- 22.Коваленко О.М., Ткаченко О.В., Костюк Г.П. Психологія тривоги: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2015. 180 с.
- 23.Клейнман Пол. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. С.98–101.
- 24.Коробко С. Л., Коробко О. І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами: навчально-методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2021. 160с.

25. Левітас А.Б., Григор'єва Т.В., Соловйова О.В. Психологічна теорія Зигмунда Фрейда: основи і сучасні інтерпретації. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. 278 с.
26. Левченко І.Ю., Теорія і практика арт-терапії. Київ: Академія, 2019. 150 с.
27. Лерш Ф. Структура особистості. Київ: Пульсари, 2014. 560 с.
28. Магур Л.М., Харенко С., Авраменко С., Євтушенко І., Танцювально-психологічний тренінг. Психологічний інструментарій. Київ, 2009. 48 с.
29. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення/ упоряд. проф. Бойчук Ю. Д.: зб. наук. праць. ХНУ імені Г. С. Сковороди, 2024. № 12. 119 с.
30. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник, Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
31. Національний університет фармації. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv>
32. Нормативно-правова база психологічної служби (зі змінами від 13.09.2021). URL: <https://sbrcpo.osv.org.ua/normativnopravovi-dokumenti-17-49-28-11-01-2021>
33. М'ясоїд П. Сергій Рубінштейн: життя висхідною. Психологія і суспільство. 2009. №2. С. 7-36.
34. Оксанич А., Біда Н., Сидорченко О. Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів. Київ, 2022. 224 с.
35. Панок В.Г. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція): практичний посібник. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
36. Пасєка Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі, Новоград-Волинський: Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради, 2015. 44 с.

- 37.Палій А.А. Методи діагностики психічного розвитку дітей, Івано-Франківськ, 2013. 430 с.
- 38.Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності . Психолог, 2003. №2. С.21-22.
- 39.Пихтіна Н.П., Пісоцький О.П. Дитяча психологія: курс лекцій. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя, 2017. 169 с.
- 40.Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі/ упоряд. Є.В.Афоніна, О. О. Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.
- 41.Петрише В. Лемак М. Психологу для роботи. Психодіагностичні методики: зб., вид 2-ге, доп. Ужгород: видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 42.Пічурін В.В. Вплив типу темпераменту на дітей раннього віку. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/urok-psihologi-na-temu-temperament-66533.html>
- 43.Пасека О.В., Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 44.Розвиток освіти в кризових умовах: історія, теорія, практика: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції/ упоряд. Т. Пантюк, І. Дрогобич, 2023. 276 с.
- 45.Сергеєнкова О. П. Синявський В. В. Психологічний словник/ за ред. Н.А. Побірченко. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. 336 с.
- 46.Семенова Т.В. Арт-терапія в корекції тривожності у дітей: методичний посібник. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2021. 150 с.
- 47.Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції (17 травня 2018 року). Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205-209.
- 48.Ситник О.О. Тривога в сучасній психології: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 532 с.

- 49.Склярова Л.В. Основні методи арттерапії в роботі практичного психолога: збірник наукових праць. Дніпро, 2018. № 6. 336 с.
- 50.Соколова Г.Б., Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. Науковий часопис. Спеціальна психологія, 2015. С. 313-318.
- 51.Сорока О.В. Арттерапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля, Серія «Педагогіка і психологія», 2016, № 2 (12). С. 301–306.
- 52.Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2020. 179 с.
- 53.Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 54.Тараріна О., Практикум з арттерапії у роботі з дітьми: науково-метод. посіб. Київ: АСТАМІР-В, 2019. 256 с.
- 55.Тест тривожності за Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен. [URL: https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen456538.html](https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen456538.html)
- 56.Тест шкільної тривожності Філіпса. [URL: https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html](https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html)
- 57.Тіхонова М.І. Фактори ризику порушення психологічного здоров'я учнів прочаткової школи. Львів, 2018. 175 с.
- 58.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця, 2018. 200с.
- 59.Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика, 2019. № 1 (85). 46-50 с.
- 60.Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
- 61.Шаш А.Р., Тривожні діти. Методичні та практичні рекомендації. Чернігів: Практичний психолог, 2013. 50 с.

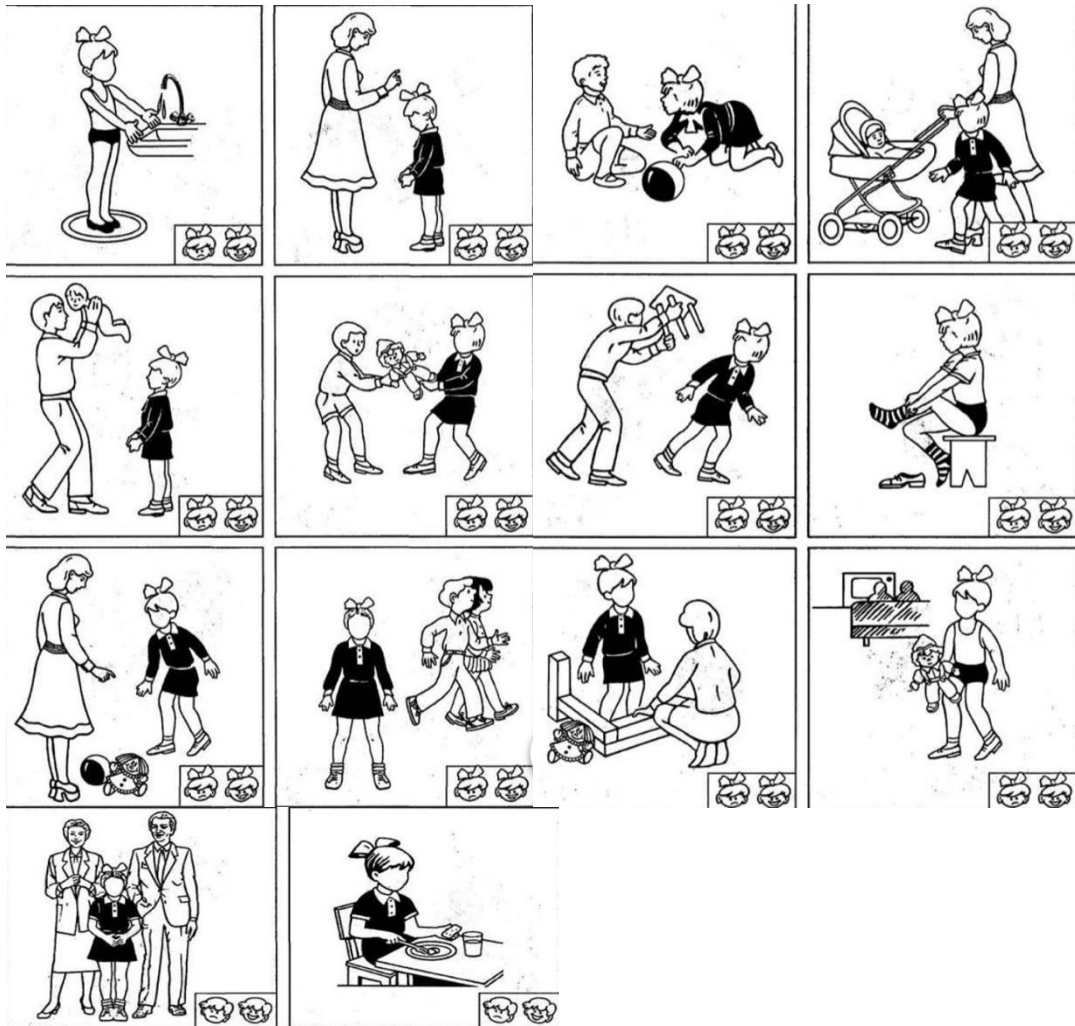
- 62.Чепурна Г. Л. Основи арттерапії. Чернігів: ЧНТУ, 2019. 51 с.
- 63.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2020. 175с.
- 64.Юнг. К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.
- 65.Freud Anna. Die Schriften der Anna Freud./A. Freud. Том 2: 1939-1945. Діти війни. Звіти з дитячих садків «Hamstead Nurseries» 1941 та 1942. Франкфурт-на Майні: Видавництво Фішера, 1987.
- 66.Freud S. Studienausgabe, Band 1: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und Neue Folge / Sigmund Freud. Frankfurt am Main : S. FISCHER Verlag GmbH, 1989. 672с.
- 67.Zamelyuk M.I., Mahdysiuk L.I.(2021). The effectiveness of art therapy for children with anxiety. Journal of Child Psychology; Vol 7(2): 79-85.
- 68.Rointan P., Heidari A., Eftekhar Saadi Z., Ehteshamzadeh P.(2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents. ScienceDirect. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1807593224000814>
- 69.Resmy & Raj(2020). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents. NCBI. URL:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11260852>
- 70.Lavric M., Soponaru C.(2023). Art therapy in educational context for children with special educational needs. Revista Românească pentru Educație Multidimensională; Vol 15(1): 45-60.
- 71.Gefühlsmonster. (2015). Anleitung zur Arbeit mit dem Gefühlsmonster: Ein Handbuch für Fachkräfte. URL:
<https://www.gefuehlsmonster.de/wpcontent/uploads/2015/08/Anleitungukrainf>

ДОДАТКИ

Тест «Тривожність»

(Р.Темл, М. Доркі, В. Амен)

Варіант для дівчат



Варіант для хлопців

