

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О.В. Василенко

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**АРТТЕРАПІЯ ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ
ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

2026

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Арттерапія та її використання для зниження тривожності у дітей
молодшого шкільного віку»

Здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС – 22з

О.В. Василенко

Керівник роботи: старший викладач

О.В. Пелешенко

Рецензент:

к.психол.н., доц.,

завідувачка кафедри психології, філософії та
педагогіки Кременчуцького національного
університету імені Михайла Остроградського
МОН України

О. В. Літвінова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо – професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“05” травня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Василенко Олени Володимирівни

- 1. Тема роботи:** «Арттерапія та її використання для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку». Керівник роботи: О.В. Пелешенко – старший викладач кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» травня 2025 року, № 81/15
- 2. Строк подання студентом роботи до захисту** «11» червня 2025 року.
- 3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 60 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.
- 4. Зміст основної частини** (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.
- 5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	19.05.2025	01.06.2025
2.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	02.06.2025	10.06.2025

7. Дата видачі завдання: 01.05.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.05.2025 – 18.05.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.05.2025 – 01.06.2025	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	02.06.2025 – 10.06.2025	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.06.2025 – 15.06.2025	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2025 – 22.06.2025	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	16.06.2025 – 22.06.2025	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2025 – 29.06.2025	

Здобувач вищої освіти

Василенко О.В

Керівник роботи:

ст. викл.

Пелешенко О. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 60 с., рис. – 6, табл. – 7, додатків – 8, літератури – 57дж.

У кваліфікаційній роботі бакалавра представлено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Досліджено основні наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену, визначено вікові та психологічні особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, а також розкрито теоретичні засади застосування арттерапії у психокорекційній роботі.

Експериментально досліджено рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах закладу загальної середньої освіти. Проведено аналіз та підібрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення ситуативної, особистісної та шкільної тривожності. За допомогою кількісної та якісної обробки результатів представлено дані констатувального, формувального та контрольного етапів дослідження.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано програму арттерапевтичної корекції, яка включає малюнкову терапію, казкотерапію, кольоротерапію, ліплення та колажування. Реалізація програми сприяла зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: АРТТЕРАПІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

ABSTRACT

Vasylenko O. V. The Use of Art Therapy as a Means of Reducing Anxiety in Primary School Children. Bachelor's Qualification Thesis. Kyiv, 2026.

The bachelor's qualification thesis presents a theoretical and empirical analysis of the problem of using art therapy as a means of reducing anxiety in primary school children. The main scientific approaches to understanding anxiety as a psychological phenomenon are examined, the age-related and psychological characteristics of the emotional sphere of primary school children are identified, and the theoretical foundations for the application of art therapy in psychological correction are revealed.

The study experimentally investigated the level of anxiety in primary school children in a general secondary education institution. A комплекс of psychodiagnostic methods aimed at identifying situational, personal, and school anxiety was analyzed and selected. Using quantitative and qualitative processing of the results, data from the ascertaining, formative, and control stages of the study are presented. Based on the obtained results, an art therapy correction program was developed and tested, including drawing therapy, fairy tale therapy, color therapy, modeling, and collage techniques. The implementation of the program contributed to reducing anxiety levels, improving the emotional state, developing emotional self-regulation skills, and enhancing self-esteem and self-confidence in primary school children.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of using the research results by practical psychologists, teachers, and parents for the timely identification and psychological correction of anxiety in primary school children by means of art therapy.

Keywords: *art therapy, anxiety, primary school children, psychological correction, emotional sphere, school anxiety, emotional self-regulation, psychological well-being.*

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	11
1.1. Теоретико-методологічний аналіз тривожності як психологічного феномену у закордонній та вітчизняній науковій літературі	11
1.2. Психологічна характеристика та вікові особливості дітей молодшого шкільного віку.....	15
1.3. Психологічна характеристика емоційної сфери та феномену тривожності у дітей молодшого шкільного віку	20
1.4. Теоретичні підходи до використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ У ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження	31
2.2. Психодіагностичні методики дослідження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку	34
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження ефективності арттерапії	38
2.4. Програма арттерапевтичної корекції та практичні рекомендації щодо використання арттерапії для зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, який характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та особистісній сферах. У цей період відбувається адаптація до нових соціальних умов, пов'язаних із початком систематичного навчання, розширенням кола соціальних контактів та підвищенням вимог до поведінки і діяльності дитини. Зазначені зміни нерідко супроводжуються виникненням підвищеної тривожності, яка може негативно впливати на психічний розвиток, навчальну діяльність і соціальну адаптацію молодших школярів.

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку виступає як складне психологічне утворення, що проявляється у формі емоційної напруженості, невпевненості, страху помилок, очікування негативної оцінки та уникнення складних ситуацій. Підвищений рівень тривожності може призводити до зниження навчальної мотивації, погіршення результатів діяльності, труднощів у спілкуванні з однолітками та дорослими, а також формування негативного ставлення до себе. Саме тому проблема своєчасного виявлення та корекції тривожності у дітей набуває особливої актуальності в сучасних умовах.

Одним із ефективних напрямів психологічної допомоги дітям є арттерапія, яка базується на використанні різних видів творчої діяльності як засобу вираження емоцій, переживань та внутрішніх конфліктів. Арттерапія сприяє зниженню емоційної напруженості, розвитку самовираження, формуванню позитивного образу «Я» та підвищенню психологічного благополуччя дитини. Її перевагою є природність, доступність і ненав'язливість впливу, що робить її особливо ефективною у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі тривожності та методам її корекції, питання використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку потребує

подальшого теоретичного обґрунтування та емпіричної перевірки. Особливої уваги потребує вивчення ефективності арттерапевтичних методів у контексті вікових особливостей розвитку дитини.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних, науково обґрунтованих і практично орієнтованих методів зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку, а також значущістю арттерапії як сучасного напрямку психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність арттерапії як засобу зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети у (кваліфікаційній) дипломній роботі передбачено розв'язання **таких завдань:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномена у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Охарактеризувати вікові та психологічні особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
3. Розглянути теоретичні підходи до психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та визначити ефективність використання арттерапії у дітей молодшого шкільного віку.
5. Надати практичні рекомендації щодо психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові праці з проблеми тривожності (А. Бек, Ч. Спілбергер, Р. Мей, К. Хорні, С. Фройд, С.Максименко, Р. В. Павелків, М. В. Савчин) та арттерапії (М. Наумбург, К. Малкіоді, Дж. Рубін, О. Л. Вознесенська, О. М. Скарн). Проблема

тривожності та можливостей її корекції засобами арттерапії знайшла відображення у працях багатьох українських і зарубіжних учених. Теоретичні аспекти тривожності досліджували А. Т. Бек, Ч. Д. Спілбергер, Р. Мей, К.Хорні, Зигмунд Фройд, а також українські науковці С. Д. Максименко, Р. В. Павелків, М. В. Савчин, Т. М. Титаренко. Теоретичні та практичні засади арттерапії розробляли М. Наумбург, Е. Крамер, К. Малькіоді, Дж. Арон Рубін, а в Україні – О. Л. Вознесенська та О.М. Скнар.

Методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури);
- *емпіричні* (бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування: тест шкільної тривожності Філліпса, проєктивні методики «Неіснуюча тварина» та «Малюнок сім'ї»);
- *методи математичної обробки даних і їх якісної інтерпретації*.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових знань про психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та можливості її корекції засобами арттерапії.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації програми арттерапевтичної корекції тривожності, а також у підготовці практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо використання арттерапії для зниження рівня тривожності та гармонізації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретико-методологічний аналіз тривожності як психологічного феномену у закордонній та вітчизняній науковій літературі

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки підвищений рівень тривожності негативно впливає на психоемоційний стан особистості, особливості її поведінки, міжособистісні взаємини, адаптаційні можливості та загальний психічний розвиток [3; 7]. Особливої значущості проблема тривожності набуває у дитячому віці, коли емоційна сфера ще перебуває на етапі активного формування, а психіка дитини характеризується підвищеною чутливістю до впливу зовнішніх чинників [10; 11].

У сучасній психології тривожність розглядається як складне багатокомпонентне психологічне утворення, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви [6; 13]. Вона проявляється у формі внутрішнього напруження, занепокоєння, невпевненості, очікування небезпеки або негативного розвитку подій [18].

Дослідження проблеми тривожності має тривалу історію та представлено у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Значний внесок у вивчення природи тривожності зробили З. Фройд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, А. Бек, К. Роджерс, А. Маслоу, а також українські дослідники С. Максименко, І. Бех, Т. Титаренко, М. Савчин, Л. Долинська та інші [7; 13; 16; 18].

Перші ґрунтовні дослідження тривожності пов'язані з психоаналітичним напрямом. Засновник психоаналізу З. Фройд розглядав

тривогу як емоційний стан, який сигналізує особистості про внутрішній конфлікт або потенційну небезпеку [19]. На думку вченого, тривога виникає внаслідок суперечностей між несвідомими потягами людини та соціальними вимогами [19].

К. Хорні пов'язувала розвиток тривожності з порушенням базового почуття безпеки у дитинстві. Дослідниця вважала, що надмірна критичність, емоційне відторгнення або недостатня підтримка з боку батьків можуть сприяти формуванню базальної тривоги та невротичних проявів особистості [20].

Особливе значення для сучасної психології мають дослідження Ч. Спілбергера, який запропонував розмежовувати ситуативну та особистісну тривожність [18]. Ситуативна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію небезпеки або стресу. Особистісна тривожність визначається як стійка індивідуально-психологічна властивість людини, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові [18].

Важливий внесок у дослідження тривожності зробив Р. Лазарус, який розглядав тривогу у контексті стресу та психологічної адаптації [21]. Науковець підкреслював, що рівень тривожності значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки людиною життєвих ситуацій та власних можливостей подолання труднощів [21].

Представники когнітивного напрямку, зокрема А. Бек, розглядали тривожність як наслідок негативних автоматичних думок, когнітивних викривлень та неадекватного сприйняття дійсності [16; 24]. На думку вченого, тривожні люди схильні перебільшувати небезпеку, очікувати негативних наслідків та недооцінювати власні можливості щодо подолання складних ситуацій [24].

У межах гуманістичної психології К. Роджерс та А. Маслоу пов'язували виникнення тривожності з порушенням процесу самореалізації особистості та невідповідністю між реальним ідеальним образом «Я» [22; 23].

К. Роджерс підкреслював, що відсутність безумовного прийняття, підтримки та емоційної безпеки може призводити до формування внутрішнього конфлікту та тривожності [23].

У сучасній українській психології проблема тривожності також є предметом активного наукового дослідження. С. Максименко визначає тривожність як складне емоційне утворення, яке формується під впливом індивідуального досвіду особистості та умов її розвитку [7]. Учений підкреслює, що емоційна сфера дитини є надзвичайно чутливою до впливу сімейного та соціального середовища [7].

І. Бех акцентує увагу на значенні емоційного благополуччя для гармонійного розвитку особистості дитини [1]. Науковець наголошує, що несприятливі умови виховання, постійне психологічне напруження та дефіцит емоційної підтримки можуть сприяти формуванню тривожності у дітей [1].

Т. Титаренко зазначає, що тривожність негативно впливає на самооцінку особистості, її впевненість у собі та здатність до ефективної соціальної взаємодії [13]. М. Савчин підкреслює, що емоційний розвиток дитини значною мірою залежить від рівня психологічного комфорту у сім'ї та освітньому середовищі [11].

У психологічній літературі поняття «тривога» та «тривожність» часто використовуються як взаємопов'язані, проте вони мають певні відмінності. Тривога розглядається як тимчасовий емоційний стан, який виникає у ситуації невизначеності або очікування небезпеки [18]. Тривожність, на відміну від тривоги, є більш стійкою індивідуальною характеристикою особистості та проявляється у схильності до частого переживання тривоги навіть за відсутності реальної загрози [6; 18].

Сучасні дослідження свідчать про те, що помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи особистість до активної діяльності [3]. Проте надмірний рівень тривожності негативно впливає на психічний розвиток людини, її пізнавальну активність, міжособистісні взаємини та емоційне благополуччя [14].

Особливо небезпечною є підвищена тривожність у дитячому віці, оскільки вона може сприяти формуванню невпевненості у собі, емоційної нестабільності, труднощів соціальної адаптації та порушень поведінки [45; 46].

У сучасних умовах проблема дитячої тривожності набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження на дітей, впливом інформаційного середовища, наслідками соціальної нестабільності та складними умовами розвитку суспільства [36; 38].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність є складним психологічним феноменом, який формується під впливом різноманітних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на емоційний стан, поведінку та розвиток особистості дитини, що обумовлює необхідність своєчасної психологічної профілактики та корекції тривожних проявів у молодшому шкільному віці.



Рис 1.1. Структура тривожності як психологічного феномену

1.2. Психологічна характеристика та вікові особливості дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, оскільки саме у цей період відбувається активне формування особистості, самооцінки, емоційно-вольової сфери, міжособистісних взаємин та навчальної мотивації [10; 11]. Початок систематичного навчання змінює соціальну ситуацію розвитку дитини, що супроводжується появою нових обов'язків, вимог та необхідністю адаптації до шкільного середовища [7; 12].

У психологічній науці молодший шкільний вік розглядається як сенситивний період для розвитку емоційної сфери особистості [11]. Саме у цей час діти особливо гостро реагують на оцінювання з боку дорослих, труднощі навчальної діяльності, взаємини з однолітками та зміни у соціальному середовищі [9; 13]. Недостатній рівень емоційної саморегуляції та висока емоційна чутливість можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності [6].

На думку М. Савчина, молодший шкільний вік характеризується значною залежністю емоційного стану дитини від зовнішніх умов та соціального оточення [11]. У цей період особливого значення набувають взаємини з учителем, успішність у навчанні та ставлення однолітків [10]. Будь-які труднощі у цих сферах можуть викликати у дитини внутрішнє напруження, невпевненість та страх невдачі [11].

С. Максименко підкреслює, що емоційна сфера молодшого школяра ще не є достатньо стійкою, тому діти цього віку часто характеризуються підвищеною вразливістю, імпульсивністю та емоційною нестабільністю [7]. Психоемоційні переживання у дітей можуть проявлятися через поведінкові реакції, соматичні скарги, страхи або труднощі у спілкуванні [7].

У сучасній психології тривожність молодших школярів розглядається як стійка або ситуативна схильність дитини до переживання емоційного напруження, неспокою та очікування негативного розвитку подій [18].

Найчастіше тривожність проявляється у ситуаціях оцінювання, навчальної діяльності, міжособистісної взаємодії або невизначеності [45].

Однією з найбільш поширених форм тривожності у молодшому шкільному віці є шкільна тривожність [9; 45]. Вона виникає у зв'язку з адаптацією дитини до умов навчальної діяльності та проявляється у формі страху перевірки знань, страху помилки, переживання негативного оцінювання та невпевненості у власних можливостях [18].

А. Прихожан зазначає, що шкільна тривожність може формуватися під впливом:

- надмірних вимог з боку дорослих;
- високої значущості оцінювання;
- страху невідповідності очікуванням;
- труднощів спілкування з однолітками;
- несприятливого психологічного клімату у класі [45].

Підвищена тривожність негативно впливає на навчальну діяльність молодших школярів. Тривожні діти часто:

- бояться відповідати біля дошки;
- уникають активності;
- хвилюються під час контрольних робіт;
- мають труднощі концентрації уваги;
- швидко втомлюються;
- демонструють невпевненість у власних відповідях [10; 11].

Крім того, підвищений рівень тривожності може негативно впливати на пізнавальну активність дитини, її навчальну мотивацію та здатність до соціальної адаптації [3]. Тривожні діти нерідко мають занижену самооцінку, схильність до самокритики та труднощі у встановленні контактів з однолітками [13].

На думку І. Бега, важливим чинником формування тривожності є характер взаємин між дитиною та дорослими [1]. Надмірна критичність, постійне порівняння з іншими дітьми, дефіцит емоційної підтримки або

завищені вимоги можуть сприяти розвитку внутрішнього емоційного напруження та невпевненості [1].

Велике значення у формуванні тривожності має сімейне виховання [20]. Несприятливий психологічний клімат у родині, конфлікти між батьками, емоційна холодність або гіперопіка можуть негативно впливати на емоційний стан дитини [17; 20].

Формування тривожності у дітей молодшого шкільного віку зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне значення мають особливості сімейного виховання, умови шкільного середовища, вплив соціального оточення, рівень самооцінки дитини, стиль батьківського ставлення та характер навчального навантаження.

Одним із найважливіших чинників є сімейне середовище. Конфлікти між батьками, гіперопіка, емоційна холодність, нестача підтримки та уваги можуть спричиняти у дитини відчуття небезпеки, невпевненості та емоційної нестабільності. Особливо негативно впливає авторитарний стиль виховання, що характеризується надмірною критикою, частими зауваженнями, порівнянням дитини з іншими та недостатнім емоційним прийняттям. У таких умовах у молодшого школяра формується страх не виправдати очікування дорослих і постійне внутрішнє напруження.

Значний вплив на розвиток тривожності має шкільне середовище. На початку навчання дитина стикається з новими вимогами, необхідністю дотримання правил, контролем з боку вчителя та системою оцінювання. Страх отримати низьку оцінку, зробити помилку або не відповідати високим вимогам дорослих часто призводить до підвищення емоційної напруги. Додатковим чинником виступає надмірне навчальне навантаження, велика кількість домашніх завдань, перевтома та недостатній час для відпочинку.

Важливу роль відіграє соціальне оточення дитини. Труднощі у спілкуванні з однолітками, конфлікти, осуд або неприйняття з боку ровесників можуть посилювати почуття самотності та невпевненості. За відсутності

позитивного досвіду міжособистісної взаємодії дитина починає уникати соціальних контактів і демонструє ознаки соціальної тривожності.

Суттєвим психологічним чинником є особливості самооцінки молодшого школяра. Невпевненість у власних можливостях, страх помилки, залежність від зовнішньої оцінки та низький рівень самоприйняття формують постійне очікування невдачі. Такі діти часто сумніваються у своїх здібностях, болісно реагують на зауваження та потребують постійного схвалення з боку дорослих.

Отже, тривожність дітей молодшого шкільного віку формується під впливом комплексу сімейних, шкільних, соціальних та особистісних чинників. Розуміння цих причин є важливою передумовою для своєчасного виявлення тривожності та організації ефективної психокорекційної роботи, зокрема із застосуванням методів арттерапії.

К. Хорні вважала, що недостатнє відчуття безпеки у дитинстві сприяє формуванню базальної тривоги, яка в подальшому може проявлятися у вигляді невротичних реакцій та емоційної нестабільності [20].

У молодшому шкільному віці тривожність може проявлятися не лише на емоційному, а й на фізіологічному рівні. У дітей можуть спостерігатися: порушення сну; головний біль; підвищена втомлюваність; зниження апетиту; психосоматичні реакції; нервові напруження [46].

Сучасні дослідження свідчать про те, що тривожність також негативно впливає на соціальну взаємодію дитини [52]. Тривожні молодші школярі можуть уникали спілкування, соромитися висловлювати власну думку, боятися осуду з боку однолітків та дорослих [55].

У психологічній літературі виділяють різні види дитячої тривожності:

- загальна тривожність;
- шкільна тривожність;
- соціальна тривожність;
- міжособистісна тривожність;
- ситуативна тривожність [18; 45].

Залежно від індивідуально-психологічних особливостей дитини тривожність може проявлятися по-різному. Одні діти стають замкненими, невпевненими та пасивними, інші – дратівливими, агресивними або емоційно нестійкими [9].

Т. Титаренко зазначає, що тривожність суттєво впливає на формування самооцінки дитини та її ставлення до себе [13]. Часті переживання невдач, страх негативної оцінки та емоційне напруження можуть призводити до формування негативного образу «Я» та зниження впевненості у власних можливостях [13].

Суттєвий вплив на рівень тривожності молодших школярів мають особливості освітнього середовища [42]. Авторитарний стиль педагогічної взаємодії, надмірний контроль, акцентування уваги на помилках та психологічний тиск можуть підвищувати рівень емоційного дискомфорту у дітей [42].

У сучасних умовах проблема тривожності дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності у зв'язку з високим рівнем психоемоційного навантаження, впливом інформаційного середовища та складними соціальними умовами розвитку суспільства [36; 38].

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на необхідності своєчасної психологічної підтримки дітей, оскільки тривожні прояви у дитячому віці можуть негативно впливати на подальший розвиток особистості та психічне здоров'я людини [38].

Таким чином, молодший шкільний вік є важливим періодом формування емоційної сфери особистості, у якому тривожність може виникати під впливом різноманітних соціальних, психологічних та педагогічних чинників. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на емоційний стан, навчальну діяльність, самооцінку та соціальну адаптацію дитини, що обумовлює необхідність своєчасної психопрофілактики та психологічної корекції тривожних проявів у молодшому шкільному віці.

1.3. Психологічна характеристика емоційної сфери та феномену тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є важливим етапом становлення емоційної сфери особистості дитини. У цей період відбувається активний розвиток емоційної чутливості, самооцінки, навичок саморегуляції, міжособистісної взаємодії та ставлення до себе й навколишнього світу [10; 11]. Саме у молодшому шкільному віці дитина починає більш усвідомлено оцінювати власні можливості, орієнтуватися на соціальне схвалення та емоційно реагувати на успіхи й невдачі у навчальній діяльності [7].

Емоційна сфера молодших школярів характеризується недостатньою стійкістю та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів [11]. Діти цього віку ще не мають достатньо сформованих механізмів емоційної саморегуляції, тому часто гостро реагують на труднощі, критику, ситуації оцінювання або конфлікти у спілкуванні [6]. Емоційні переживання молодших школярів відзначаються безпосередністю, імпульсивністю та значною залежністю від ставлення дорослих [13].

На думку С. Максименка, емоційний розвиток дитини молодшого шкільного віку тісно пов'язаний із соціальною ситуацією розвитку, особливостями сімейного виховання та характером взаємин із педагогами й однолітками [7]. Позитивна емоційна атмосфера сприяє формуванню впевненості у собі, розвитку адекватної самооцінки та психологічного благополуччя дитини. Натомість емоційна нестабільність, надмірна критика або дефіцит підтримки можуть провокувати формування внутрішнього напруження та тривожності [1].

Важливим компонентом емоційного розвитку молодших школярів є самооцінка. У цьому віці вона значною мірою залежить від оцінювання з боку дорослих, насамперед учителів і батьків [13]. Часті зауваження, порівняння з іншими дітьми, акцентування уваги на помилках або невдачах можуть сприяти

формуванню невпевненості у власних можливостях та підвищеної тривожності [1].

Молодші школярі особливо чутливі до ситуацій успіху або неуспіху у навчальній діяльності. Саме тому навчальна діяльність нерідко стає джерелом емоційного напруження, страху помилки та переживання негативної оцінки [45]. У дітей можуть виникати страх відповідати біля дошки, хвилювання під час контрольних робіт, сором'язливість або уникнення активності на уроках [10].

У психологічній літературі тривожність розглядається як схильність дитини до переживання внутрішнього неспокою, емоційної напруженості, очікування небезпеки або негативного розвитку подій [18]. Підвищена тривожність у молодшому шкільному віці може проявлятися як у поведінковій, так і в емоційній та фізіологічній сферах [6].

Основними проявами тривожності у молодших школярів є:

- невпевненість у собі;
- страх помилки;
- страх негативного оцінювання;
- підвищена сором'язливість;
- труднощі самовираження;
- емоційна скутість;
- уникнення складних ситуацій;
- труднощі спілкування з однолітками [45].

Підвищена тривожність може негативно впливати на навчальну діяльність дитини. Тривожні молодші школярі часто мають труднощі концентрації уваги, швидко втомлюються, бояться проявляти ініціативу та демонструють невпевненість у власних відповідях [11]. Через постійне внутрішнє напруження у дітей може знижуватися навчальна мотивація та пізнавальна активність [3].

Однією з найбільш поширених форм тривожності у молодшому шкільному віці є шкільна тривожність [45]. Вона виникає у процесі адаптації дитини до нових умов навчання та пов'язана з високою значущістю оцінювання, страхом невідповідності очікуванням дорослих і труднощами соціальної взаємодії [18].

А. Прихожан зазначає, що важливими чинниками формування шкільної тривожності є: надмірні вимоги з боку дорослих; постійний контроль; акцентування уваги на помилках; несприятливий психологічний клімат; труднощі адаптації до шкільного середовища [45].

Значний вплив на емоційний стан молодших школярів має сімейне виховання [20]. Емоційна холодність, конфлікти між батьками, гіперопіка або авторитарний стиль виховання можуть сприяти формуванню внутрішнього напруження та невпевненості у дитини [17; 20]. К. Хорні вважала, що недостатнє відчуття безпеки у дитинстві є однією з основних причин виникнення базальної тривоги [20].

Підвищена тривожність у дітей молодшого шкільного віку може проявлятися також через психосоматичні реакції. У дітей нерідко спостерігаються: порушення сну; головний біль; підвищена втомлюваність; нервові напруження; зниження апетиту; психоемоційна нестійкість [46].

Важливо зазначити, що тривожність впливає не лише на емоційний стан дитини, а й на її соціальну адаптацію [52]. Тривожні діти часто уникають активної взаємодії з однолітками, бояться висловлювати власну думку, переживають страх осуду та невпевненість у міжособистісному спілкуванні [55].

У сучасних умовах проблема дитячої тривожності набуває особливої актуальності у зв'язку з високим рівнем психоемоційного навантаження, впливом інформаційного середовища, соціальною нестабільністю та складними умовами розвитку суспільства [36; 38]. Саме тому важливим завданням сучасної психології є своєчасне виявлення тривожних проявів та створення умов для гармонійного емоційного розвитку дитини.

Таким чином, молодший шкільний вік є важливим періодом формування емоційної сфери особистості. Підвищена тривожність у дітей може виникати під впливом різноманітних психологічних, соціальних та педагогічних чинників і негативно впливати на самооцінку, навчальну діяльність, міжособистісні взаємини та психоемоційний стан дитини. Це обумовлює необхідність своєчасної психопрофілактики та психологічної підтримки молодших школярів.

1.4. Теоретичні підходи до використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей

У сучасній психологічній практиці проблема психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на емоційний стан дитини, її навчальну діяльність, самооцінку, міжособистісні взаємини та соціальну адаптацію [3; 11]. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної психології є пошук ефективних, безпечних та вікововідповідних методів психологічної допомоги дітям.

Одним із найбільш ефективних напрямів психокорекційної роботи з молодшими школярами є арттерапія [28; 29]. Арттерапія це напрям психологічної допомоги, який базується на використанні творчої діяльності та мистецьких засобів з метою гармонізації емоційного стану особистості, розвитку самовираження та психологічної корекції емоційних порушень [29].

Термін «арттерапія» був уведений британським художником Адріаном Хіллом у 1938 році для позначення позитивного впливу мистецтва на психічний стан людини [31]. Подальший розвиток арттерапії пов'язаний із працями М. Наумбург, Е. Крамер, К. Роджерса, С. Макніффа та інших дослідників [25; 26].

М. Наумбург розглядала арттерапію як засіб символічного вираження внутрішніх переживань особистості [26]. На її думку, творча діяльність дозволяє людині безпечно виражати страхи, конфлікти та емоції через художні образи, кольори та символи [26].

Е. Крамер підкреслювала важливість самого творчого процесу у стабілізації емоційного стану особистості [25]. Дослідниця вважала, що художня діяльність сприяє зниженню психоемоційного напруження, розвитку самоконтролю та формуванню позитивного емоційного досвіду [25].

Сучасні дослідники визначають арттерапію як інтегративний метод психологічної допомоги, що поєднує елементи психології, мистецтва, педагогіки та психотерапії [28]. Арттерапевтичні методи дозволяють людині виражати переживання у невербальній формі, що є особливо важливим у роботі з дітьми молодшого шкільного віку [29].

На думку К. Малкіоді, арттерапія є особливо ефективною у роботі з дітьми, оскільки дитина часто не може повною мірою усвідомити або вербалізувати власні емоційні переживання [28]. Через творчість діти отримують можливість безпечно виражати внутрішні конфлікти, страхи та тривожні переживання [28].

У молодшому шкільному віці творча діяльність виступає природною формою самовираження дитини [10]. Саме тому використання арттерапевтичних методів відповідає віковим та психологічним особливостям молодших школярів і сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду [11].



Рис. 1.3. Основні напрями арттерапії у роботі з тривожними дітьми

Сучасні дослідження свідчать про високу ефективність арттерапії у роботі з тривожними дітьми молодшого шкільного віку [53; 56]. Використання арттерапевтичних методів сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних силах, покращенню міжособистісної взаємодії та гармонізації психоемоційного стану дитини [28; 29].

Одним із найбільш поширених і результативних напрямів арттерапії є малюнок терапія [28]. Через створення зображень дитина отримує можливість символічно виражати власні переживання, страхи та внутрішні конфлікти, які часто складно передати словами [25]. Малюнок виступає ефективним засобом емоційного самовираження та психологічного розвантаження [29]. У практиці роботи з молодшими школярами доцільно використовувати такі теми творчих завдань, як «Мій страх», «Я щасливий», «Мій настрій», «Безпечне місце» та «Мій захисник» [49]. Приклади дитячих творчих робіт наведено у Додатку Б. У процесі малювання у дітей поступово знижується рівень внутрішнього напруження, формується відчуття психологічної безпеки та розвивається емоційна усвідомленість [53].

Важливим напрямом арттерапевтичної роботи є казкотерапія [49]. Використання казкових сюжетів дозволяє дитині символічно переживати

складні емоційні ситуації та знаходити конструктивні способи подолання страхів і тривожних переживань [31]. Через образи героїв діти засвоюють позитивні моделі поведінки, розвивають сміливість, віру у власні можливості та здатність долати труднощі [49]. Особливо ефективними є терапевтичні казки, присвячені подоланню труднощів, розвитку сміливості, дружбі, самоприйняттю та формуванню впевненості у собі.

Кольоротерапія також широко застосовується у роботі з тривожними дітьми [50]. Колір суттєво впливає на емоційний стан людини та може сприяти стабілізації психоемоційного фону [44]. Використання теплих і м'яких кольорів забезпечує емоційне розслаблення, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню позитивного настрою [50]. Такі техніки допомагають дитині краще усвідомлювати власні емоції та поступово опановувати навички саморегуляції.

Ефективним методом корекції дитячої тривожності є ліплення з пластиліну, глини або інших пластичних матеріалів [28]. Цей вид діяльності сприяє емоційному розвантаженню, розвитку дрібної моторики та стабілізації психоемоційного стану [29]. У процесі ліплення дитина символічно виражає свої переживання, знижує психоемоційне напруження, покращує концентрацію уваги та отримує позитивний емоційний досвід [28].

У роботі з молодшими школярами особливо важливими є групові форми арттерапії [39]. Колективна творча діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню довіри, подоланню сором'язливості та покращенню взаємин між дітьми [39]. Ефективними формами групової роботи є колективні малюнки, створення спільних колажів, творчі ігри та театралізовані вправи [49]. Участь у таких видах діяльності допомагає дітям відчувати підтримку однолітків, отримати позитивний досвід співпраці та знизити прояви соціальної тривожності.

Однією з головних переваг арттерапії є її безпечність та екологічність [49]. На відміну від директивних методів психологічного впливу, арттерапія не передбачає оцінювання, жорсткого контролю чи критики творчих

результатів дитини [31]. Це створює атмосферу психологічного комфорту, підтримки та емоційної безпеки, необхідну для ефективної психокорекційної роботи [23].

Карл Роджерс підкреслював, що атмосфера прийняття, підтримки та безумовного позитивного ставлення є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості [23]. Саме такі умови створюються у процесі арттерапевтичної роботи з молодшими школярами [28].

Таким чином, арттерапія є ефективним методом психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку. Використання творчої діяльності дозволяє знижувати рівень емоційного напруження, розвивати навички емоційної саморегуляції, формувати позитивну самооцінку, зміцнювати впевненість у собі та гармонізувати емоційну сферу особистості дитини.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було досліджено проблему тривожності у психологічній науці та визначено особливості використання арттерапії у роботі з тривожними дітьми молодшого шкільного віку.

Аналіз сучасних наукових підходів дав змогу встановити, що тривожність є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. У психологічній науці вона розглядається як ситуативний емоційний стан або як відносно стійка особистісна характеристика, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників [7; 18]. Тривожність виконує адаптивну функцію, однак за надмірної інтенсивності або тривалості може негативно позначатися на психічному розвитку дитини, її емоційному благополуччі та соціальному функціонуванні.

Було з'ясовано, що молодший шкільний вік є надзвичайно важливим етапом становлення емоційної сфери особистості. У цей період дитина адаптується до нових соціальних умов, засвоює роль учня, включається в систему навчальної діяльності та оцінювання, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. За несприятливих умов це може спричинити виникнення страху помилки, невпевненості у власних можливостях, труднощів самовираження та інших проявів тривожності.

Теоретичний аналіз показав, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на різні сфери життєдіяльності молодшого школяра. Зокрема, він погіршує емоційний стан дитини, знижує успішність навчальної діяльності, ускладнює формування адекватної самооцінки, порушує міжособистісні взаємини та ускладнює процес соціальної адаптації. Тривожні діти частіше демонструють невпевненість, залежність від зовнішньої оцінки, схильність до уникання складних ситуацій та підвищену чутливість до критики.

У ході дослідження було визначено, що формування тривожності у дітей молодшого шкільного віку зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників. До них належать особливості сімейного виховання, стиль педагогічної взаємодії, надмірні вимоги та критика з боку дорослих, несприятливий психологічний клімат у сім'ї та школі, а також труднощі адаптації до шкільного середовища. Особливо несприятливий вплив мають авторитарний стиль виховання, гіперопіка, емоційна холодність та недостатня підтримка з боку значущих дорослих.

У процесі теоретичного аналізу було розкрито сутність арттерапії як сучасного, науково обґрунтованого та ефективного методу психологічної допомоги й психокорекції. Арттерапія ґрунтується на використанні творчої діяльності як засобу вираження, усвідомлення та опрацювання внутрішніх переживань. Її застосування сприяє гармонізації емоційного стану дитини, розвитку здатності до самовираження, формуванню позитивної самооцінки та зниженню психоемоційного напруження.

Доведено, що використання творчої діяльності повністю відповідає віковим та психологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку. Арттерапевтичні методи дозволяють дитині безпечно виражати власні емоції, переживання та страхи через художні образи, кольори, символи та різні форми творчості. Це забезпечує м'який психокорекційний вплив без тиску, оцінювання та критики, що особливо важливо у роботі з тривожними дітьми.

Аналіз наукових джерел показав, що найбільш ефективними методами арттерапії у роботі з тривожними молодшими школярами є малюнокова терапія, казкотерапія, кольоротерапія, ліплення та групові творчі вправи. Використання цих методів сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я», підвищенню впевненості у собі та покращенню комунікативної взаємодії.

Таким чином, результати теоретичного аналізу переконливо підтверджують доцільність використання арттерапії як ефективного засобу психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Арттерапевтичні методи створюють умови для безпечного емоційного самовираження, сприяють гармонізації психоемоційного стану дитини та забезпечують позитивні зміни у розвитку її особистості.

Отже, теоретичні положення, розглянуті у першому розділі дипломної роботи, стали науково-методологічною основою для організації та проведення емпіричного дослідження ефективності арттерапії у зниженні тривожності дітей молодшого шкільного віку, результати якого представлено у другому розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ У ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку та перевірки ефективності використання арттерапевтичних методів у процесі психологічної корекції емоційного стану молодших школярів. Необхідність проведення такого дослідження обумовлена зростанням кількості дітей, які демонструють ознаки емоційної нестабільності, невпевненості, внутрішнього напруження, страхів, труднощів соціальної адаптації та підвищеної тривожності в умовах сучасного освітнього середовища.

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку особистості. Саме в цей період відбувається активне формування самооцінки, навчальної мотивації, міжособистісних відносин, емоційно-вольової сфери. Водночас початок систематичного навчання, збільшення вимог з боку дорослих, необхідність адаптації до нового соціального середовища можуть спричиняти виникнення емоційного дискомфорту та формування стійкої тривожності.

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти № 14 м. Умань. У дослідженні брали участь учні 4 класу молодшого шкільного віку у кількості 30 осіб віком 9–10 років. Серед досліджуваних було 16 дівчат та 14 хлопців. Усі діти навчалися в однакових соціально-педагогічних умовах, мали приблизно однаковий рівень навчального навантаження та перебували у схожому соціальному середовищі.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної науки та відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних

даних». До початку психодіагностичної та корекційної роботи було отримано добровільну інформовану згоду батьків (законних представників) дітей на участь у дослідженні, обробку персональних даних та використання узагальнених результатів у наукових цілях. Батькам було надано повну інформацію про мету, завдання, методи та умови проведення дослідження, а також гарантовано право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Конфіденційність отриманих даних забезпечувалася шляхом анонімізації результатів та використання їх виключно в узагальненому вигляді без зазначення прізвищ, імен чи інших відомостей, що дають змогу ідентифікувати учасників.

Експериментальне дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап – констатувальний.

На цьому етапі здійснювався первинний психодіагностичний зріз рівня тривожності молодших школярів. Основним завданням було визначення особливостей емоційного стану дітей, виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також визначення дітей, які потребують психокорекційної допомоги.

Другий етап – формувальний.

Після проведення первинної діагностики було організовано психокорекційну програму із застосуванням арттерапевтичних методів. Програма включала серію занять, спрямованих на зниження емоційного напруження, розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного образу «Я», зниження страхів та внутрішньої скутості.

Третій етап – контрольний.

Після завершення корекційної програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників дослідження з метою визначення ефективності використання арттерапії у роботі з тривожними дітьми.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження. Участь дітей була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в наукових цілях. Під час

проведення психокорекційної роботи враховувалися вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей.

Арттерапевтична програма базувалася на принципах емоційної безпеки, творчої свободи, підтримки та безоцінного прийняття дитини. Основними формами роботи стали малюнок терапія, кольоротерапія, казкотерапія, ліплення, колажування та вправи на розвиток емоційного самовираження.

Використання арттерапії в роботі з молодшими школярами є особливо доцільним, оскільки саме творча діяльність є природним способом вираження дитячих переживань. Через малюнок, колір, образ чи символ дитина може безпечно проявити власні страхи, емоції, переживання, які часто не усвідомлюються або не можуть бути вербалізовані.

Таким чином, організація емпіричного дослідження дала можливість комплексно дослідити рівень тривожності молодших школярів та перевірити ефективність арттерапевтичних методів у процесі психологічної корекції емоційного стану дітей.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку

Для досягнення мети дослідження та отримання об'єктивних результатів було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Підбір методик здійснювався з урахуванням вікових особливостей дітей, доступності інструкцій, надійності та валідності методичного інструментарію. Особлива увага приділялася використанню методик, які дозволяють виявити як загальний рівень тривожності, так і специфіку емоційних переживань дитини.

Таблиця 2.1

Комплекс психодіагностичних методик дослідження тривожності

№ з/п	Назва методики	Діагностичне спрямування	Автор
1	Тест шкільної тривожності	Визначення загального рівня шкільної тривожності, страху перевірки знань, переживання соціального стресу, страху самовираження	Бернард Філіпс. [18; 42].
2	Проективна методика «Неіснуюча тварина»	Дослідження прихованих емоційних переживань, внутрішньої напруженості, страхів та особливостей самооцінки	Марія Дукаревич. [27; 54]
3	Проективна методика «Малюнок сім'ї»	Вивчення особливостей сімейних взаємин, емоційного благополуччя та психологічного комфорту дитини	В. Хюлс. [33; 61]
4	Спостереження	Виявлення особливостей поведінки, емоційних реакцій та труднощів міжособистісної взаємодії	Авторська процедура дослідження
5	Бесіда	Уточнення особливостей емоційного стану, переживань та суб'єктивного досвіду дитини	Авторська процедура дослідження

У процесі дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1. Тест шкільної тривожності Філіпса [18; 42]

Тест шкільної тривожності Філіпса широко використовується для визначення загального рівня шкільної тривожності та її структурних компонентів [18; 42].

Методика спрямована на виявлення таких показників:

- загальна тривожність у школі;
- переживання соціального стресу;

- страх ситуації перевірки знань;
- страх самовираження;
- страх невідповідності очікуванням дорослих;
- низька фізіологічна опірність стресу;

Опитувальник містить питання, на які дитина відповідає «так» або «ні». Отримані результати дозволяють оцінити рівень емоційного дискомфорту, пов'язаного зі шкільним середовищем.

2. Методика «Неіснуюча тварина» [27; 54].

Проективна методика «Неіснуюча тварина» дозволяє виявити приховані емоційні переживання, внутрішню напруженість і особливості самооцінки дитини [27; 54].

Дитині пропонувалося намалювати неіснуючу тварину та придумати їй назву. Під час аналізу враховувалися:

- розмір малюнка;
- сила натиску;
- наявність захисних елементів;
- агресивні деталі;
- розташування на аркуші;
- кількість штрихування;
- особливості ліній та форм.

Методика дозволила отримати додаткову інформацію про емоційний стан дітей, їхню самооцінку та рівень внутрішньої напруги.

3. Методика «Малюнок сім'ї» [33; 61].

Методика «Малюнок сім'ї» використовується для дослідження емоційного благополуччя та характеру сімейних взаємин [33; 61].

Метою використання даної методики було дослідження емоційного благополуччя дитини, особливостей сімейних взаємин та рівня психологічного комфорту в родині.

Під час аналізу малюнків враховувалися:

- послідовність зображення членів сім'ї;
- розмір фігур;
- дистанція між персонажами;
- наявність або відсутність окремих членів родини;
- емоційне забарвлення малюнка.

Отримані результати дозволили виявити взаємозв'язок між сімейною атмосферою та рівнем тривожності молодших школярів.

4. Спостереження та бесіда

Додатковими методами дослідження виступили спостереження за поведінкою дітей під час навчальної діяльності та індивідуальні бесіди.

У процесі спостереження зверталася увага на: емоційну реактивність; рівень скутості; невпевненість у відповідях; труднощі у взаємодії з однолітками; ознаки страху помилки; уникнення активності.

Бесіда дозволила встановити емоційний контакт із дитиною та уточнити окремі аспекти її переживань.

Комплексне використання психодіагностичних методик забезпечило всебічне вивчення емоційного стану молодших школярів та дозволило отримати достовірні результати щодо рівня їхньої тривожності.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження ефективності арттерапії

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку та визначення ефективності використання арттерапевтичних методів у процесі психокорекційної роботи.

На констатувальному етапі дослідження було проведено первинну психодіагностику рівня тривожності молодших школярів за допомогою комплексу психодіагностичних методик: тесту шкільної тривожності Філіпса, методики Спілбергера–Ханіна, проєктивних методик «Неіснуюча тварина» та «Малюнок сім'ї», а також спостереження та бесіди.

Отримані результати засвідчили, що значна частина молодших школярів характеризується підвищеним рівнем тривожності, що негативно впливає на їх емоційний стан, навчальну діяльність та міжособистісні взаємини. Результати констатувального етапу дослідження представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні шкільної тривожності молодших школярів на констатувальному етапі дослідження

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	12	40 %
Середній	13	43 %
Низький	5	17 %
Усього	30	100 %

Аналіз результатів показав, що найбільша кількість дітей має середній та високий рівні тривожності. Це свідчить про наявність значного емоційного

напруження, труднощів адаптації до навчального середовища та високої чутливості до оцінювання з боку дорослих.

Особливу увагу привертає високий рівень тривожності, який був виявлений у 40 % учнів. Такі діти демонстрували невпевненість у власних можливостях, страх помилки, емоційну скутість та труднощі самовираження.

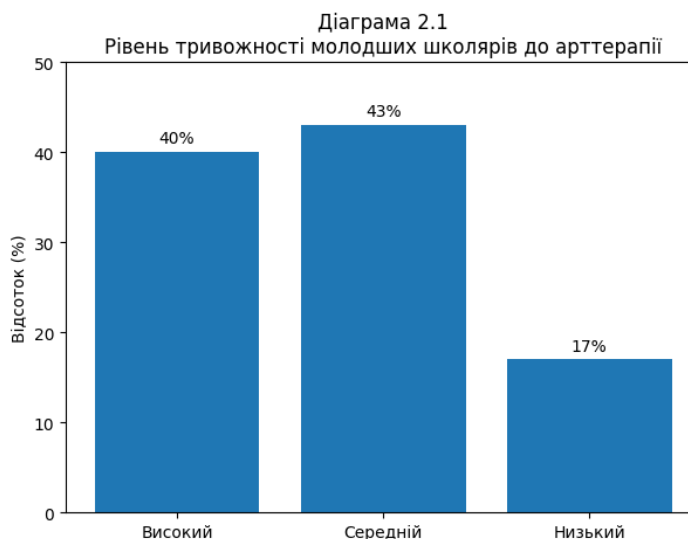


Рис. 2.1. Діаграма рівню тривожності молодших школярів до арттерапії

Для більш детального аналізу було досліджено основні прояви тривожності у молодших школярів.

Таблиця 2.3

Основні прояви шкільної тривожності у молодших школярів

Показники тривожності	Кількість дітей	Відсоток (%)
Страх перевірки знань	18	60 %
Страх невідповідності очікуванням дорослих	16	53 %
Переживання соціального стресу	14	47 %
Труднощі самовираження	13	43 %
Низька фізіологічна опірність стресу	11	37 %
Страх негативної оцінки	17	57 %

Отримані результати свідчать про те, що найбільш поширеними проявами тривожності серед молодших школярів є страх перевірки знань, страх негативного оцінювання та невпевненість у власних можливостях.

Такі результати пояснюються значущістю навчальної діяльності у молодшому шкільному віці та високою залежністю дітей від оцінювання з боку дорослих.

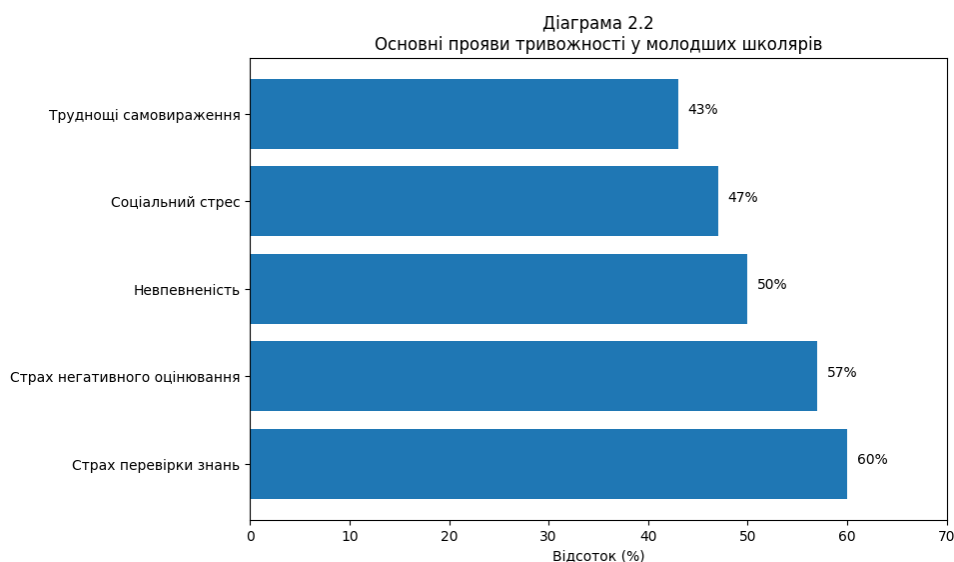


Рис. 2.2. Гістограма основних проявів тривожності у молодших школярів

У процесі аналізу результатів проєктивних методик було виявлено ознаки внутрішнього емоційного напруження, невпевненості та прихованих переживань.

Таблиця 2.4

Результати аналізу проєктивних методик

Виявлені ознаки тривожності	Кількість дітей	Відсоток (%)
Надмірне штрихування	15	50 %
Невпевнені лінії	17	57 %
Використання темних кольорів	12	40 %
Захисні елементи у малюнках	14	47 %
Ознаки емоційної ізоляції	10	33 %
Агресивні елементи	8	27 %

Аналіз дитячих малюнків дозволив встановити, що значна частина дітей переживає внутрішнє емоційне напруження, яке проявляється через невпевнені лінії, надмірне штрихування та використання темних кольорів.

Під час спостереження також були помітні:

- страх відповідати перед класом;
- уникнення активності;
- труднощі у взаємодії з однолітками;
- сором'язливість;
- емоційна скутість.

Після проведення арттерапевтичної програми було здійснено повторне психодіагностичне обстеження дітей з метою визначення ефективності психокорекційної роботи. Результати контрольного зрізу представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Рівні тривожності молодших школярів після проведення
арттерапевтичної програми**

Рівень тривожності	До корекції	Після корекції
Високий	40 %	17 %
Середній	43 %	50 %
Низький	17 %	33 %

Після проходження арттерапевтичної програми спостерігалася позитивна динаміка емоційного стану молодших школярів.

Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася майже вдвічі – з 40 % до 17 %. Водночас збільшилася кількість дітей із низьким рівнем тривожності, що свідчить про ефективність використання арттерапевтичних методів у процесі психокорекційної роботи.

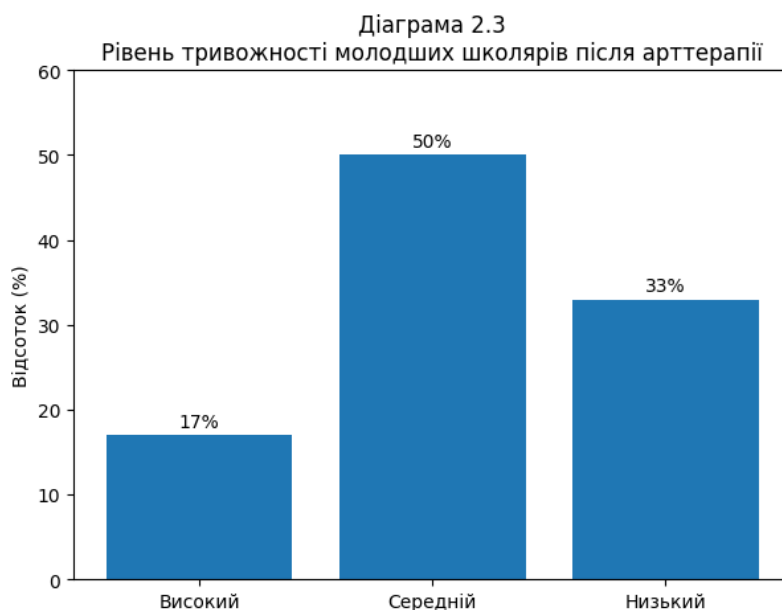


Рис. 2.3. Гістограма «Рівень тривожності молодших школярів після арттерапії»

Для більш наочного порівняння результатів до та після проведення арттерапії було здійснено порівняльний аналіз.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз результатів дослідження до та після арттерапії

Показники	До арттерапії	Після арттерапії
Страх помилки	Високий	Помірний
Невпевненість у собі	Виражена	Значно знижена
Емоційне напруження	Високе	Помірне
Соціальна скутість	Часто проявлялася	Зменшилася
Активність у спілкуванні	Низька	Вища
Самовираження	Ускладнене	Більш вільне
Емоційний стан	Нестабільний	Більш позитивний

Порівняльний аналіз результатів свідчить про значне зниження рівня тривожності у молодших школярів після проходження арттерапевтичної програми.

Зокрема, було зафіксовано: зниження страху помилки; підвищення впевненості у собі; покращення емоційного самопочуття; зменшення проявів внутрішньої скутості; покращення взаємин між дітьми.

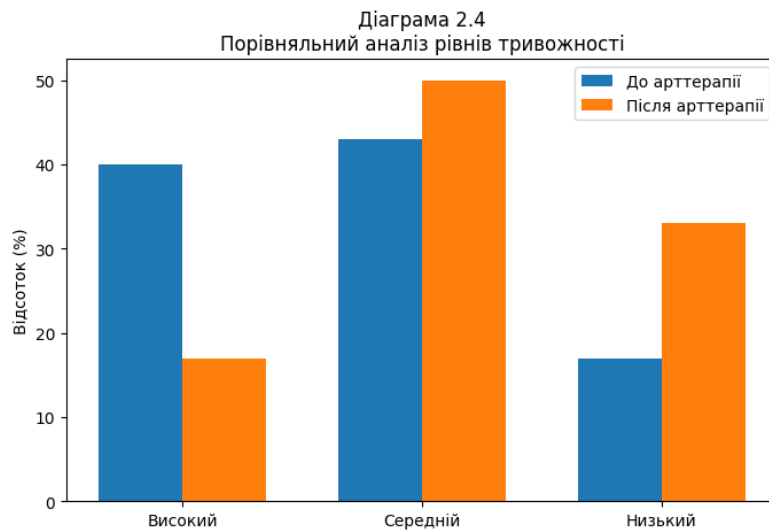


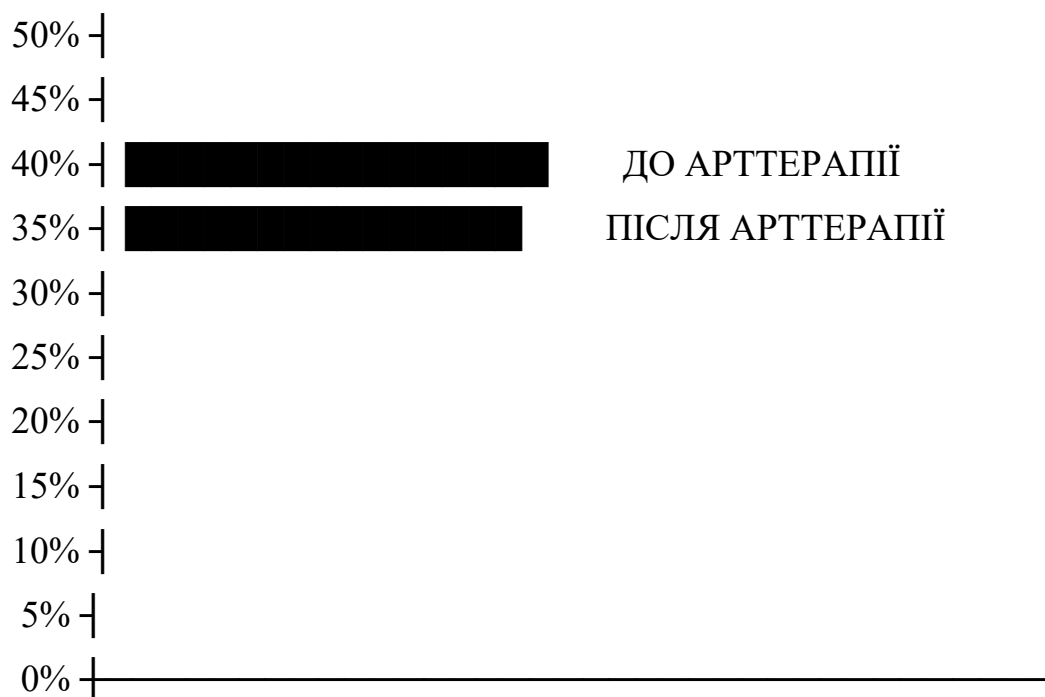
Рис. 2.4. Гістограма «Порівняльний аналіз рівнів тривожності до та після арттерапії»

У процесі арттерапевтичної роботи діти стали більш відкритими, емоційно активними та впевненими у власних можливостях. Значно покращилася атмосфера взаємодії між учнями, знизився страх негативного оцінювання та зменшилися прояви внутрішньої скутості.

Найбільш ефективними виявилися такі арттерапевтичні методи:

- малювання емоцій;
- казкотерапія;
- кольоротерапія;
- колективні творчі вправи;
- вправи на самовираження.

Для перевірки достовірності отриманих результатів використовувався t-критерій Стьюдента, який підтвердив статистично значущі позитивні зміни рівня тривожності після проведення арттерапевтичної програми.



ВИСОКИЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ

40% 43% 17%

17% 40% 43%

Рис. 2.3. Динаміка зниження рівня тривожності молодших школярів після арттерапії

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку зниження рівня тривожності молодших школярів після реалізації арттерапевтичної програми. Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася з 40 % до 17 %, тоді як кількість учнів із низьким рівнем тривожності зростає з 17 % до 43 %.

Результати дослідження підтверджують ефективність використання арттерапевтичних методів у процесі психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку. У процесі повторної діагностики спостерігалось зниження емоційного напруження, страху помилки, невпевненості та труднощів самовираження.

Під час проведення контрольного етапу дослідження діти демонстрували більш позитивний емоційний стан, підвищення впевненості у собі, покращення комунікативної взаємодії та зниження рівня шкільної тривожності

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність використання арттерапії як засобу психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2.4. Програма арттерапевтичної корекції та практичні рекомендації щодо використання арттерапії для зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку

Після проведення первинного психодіагностичного обстеження було розроблено та реалізовано програму арттерапевтичної корекції, спрямовану на зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку. Необхідність створення корекційної програми була обумовлена результатами констатувального етапу дослідження, які засвідчили наявність у значної частини молодших школярів високого та середнього рівнів тривожності, що проявлялися у формі страху помилки, невпевненості у власних можливостях, труднощів самовираження та емоційного напруження.

Основною метою програми виступають завдання:

- зниження рівня тривожності дітей;
- зменшення емоційного напруження;
- розвиток навичок емоційного самовираження;
- формування позитивної самооцінки;
- розвиток упевненості у собі;
- покращення міжособистісної взаємодії;
- розвиток емоційної саморегуляції.

Програма реалізовувалася у груповій формі та включала 8 корекційно-розвивальних занять тривалістю 40–45 хвилин кожне. Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж одного місяця. У процесі роботи використовувалися різноманітні арттерапевтичні методи: малюнкова терапія,

казкотерапія, кольоротерапія, ліплення, колажування, творчі вправи та релаксаційні техніки.

Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечної атмосфери, розвитку довіри між учасниками групи, підтримці позитивного емоційного контакту та формуванню у дітей відчуття емоційного комфорту.

Таблиця 2.7

Програма арттерапевтичної корекції тривожності молодших школярів

№	Тема заняття	Мета заняття	Арттерапевтична техніка
1	«Мій настрій»	Зниження емоційного напруження, розвиток самовираження	Використання малюнкової терапії дозволяє дітям виразити актуальний емоційний стан у символічній формі [7; 48].
2	«Мої страхи»	Усвідомлення та опрацювання страхів	Казкотерапія забезпечує безпечно опрацювання страхів та розвиток адаптивних способів подолання тривоги [11; 52].
3	«Кольори емоцій»	Розвиток емоційної усвідомленості	кольоротерапія позитивно впливає на емоційний стан та сприяє саморегуляції [22; 64].
4	«Я сильний»	Формування позитивної самооцінки	Колажування допомагає формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях [14; 67].
5	«Чарівний захисник»	Формування відчуття безпеки	Ліплення сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки та внутрішньої підтримки [16; 58].
6	«Дерево радості»	Формування позитивних емоцій	Арттехніка
7	«Світ добра»	Розвиток комунікативних навичок	Коллективний малюнок
8	«Я щасливий»	Закріплення позитивного емоційного стану	Творча вправа

Вступ → Основна вправа → Рефлексія → Релаксація

Схема 2.2. Структура арттерапевтичної програми

Структура арттерапевтичних занять включала:

1. Вступну частину;
2. Основну арттерапевтичну вправу;
3. Обговорення емоцій та переживань;
4. Рефлексію;
5. Вправи на релаксацію та емоційне завершення.

Вступна частина була спрямована на створення доброзичливої атмосфери, налаштування дітей на роботу та зниження психоемоційної напруги. Основна частина передбачала виконання творчих завдань, спрямованих на емоційне самовираження, усвідомлення власних переживань та розвиток позитивного ставлення до себе. На завершальному етапі проводилися вправи на релаксацію, обговорення вражень та емоційного стану, що сприяло закріпленню позитивного емоційного досвіду.

У процесі реалізації програми найбільш ефективними виявилися:

- вправи на малювання емоцій;
- створення казкових образів;
- колективні творчі роботи;
- вправи на розвиток позитивного образу «Я»;
- техніки кольорового самовираження.

Під час проведення арттерапевтичних занять спостерігалися позитивні зміни в емоційному стані дітей. Молодші школярі стали більш відкритими, активними та впевненими у власних можливостях. У дітей поступово знижувався рівень страху помилки, покращувалася взаємодія з однолітками та формувалося більш позитивне ставлення до себе.

Практичні рекомендації щодо використання арттерапії

Проблема підвищеної тривожності дітей молодшого шкільного віку потребує системного та комплексного підходу до її профілактики й психологічної корекції. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність використання арттерапевтичних методів у роботі з тривожними молодшими школярами. Саме тому особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо організації психокорекційної роботи засобами арттерапії.

Арттерапія є одним із найбільш м'яких та екологічних методів психологічної допомоги дітям, оскільки дозволяє здійснювати корекційний вплив через творчість, гру та символічне самовираження. На відміну від традиційних методів психокорекції, арттерапія не викликає у дитини внутрішнього опору, не передбачає жорсткого оцінювання та створює безпечний простір для прояву емоцій.

У процесі роботи з тривожними дітьми важливо враховувати вікові, індивідуально-психологічні та емоційні особливості. Молодші школярі часто не можуть відкрито говорити про власні переживання, страхи чи внутрішні конфлікти. Саме тому використання творчої діяльності дозволяє дитині безпечно виражати емоції через образи, кольори, символи та художню діяльність.

Загальні рекомендації та вимоги щодо організації арттерапевтичної роботи з дітьми

1. Створення психологічно безпечної атмосфери

Однією з головних умов ефективності арттерапії є створення атмосфери емоційної безпеки та підтримки. Дитина повинна відчувати:

- прийняття;
- відсутність критики;
- підтримку з боку дорослого;
- можливість вільно висловлювати власні емоції.

У процесі занять психолог або педагог має уникати негативних оцінок творчих робіт дітей, порівняння їх між собою та надмірного контролю. Важливо підтримувати навіть незначні успіхи дитини, формуючи у неї відчуття впевненості та психологічного комфорту.

2. Використання малюнкової терапії

Малюнкова терапія є одним із найефективніших методів роботи з тривожними молодшими школярами. Через малюнок дитина може передати ті переживання, які їй складно висловити словами. Доцільно використовувати такі вправи:

- «Мій настрій» [22];
- «Мій страх» [48];
- «Безпечне місце» [22; 64];
- «Яким я себе бачу» [11,67];
- «Мое щасливе майбутнє» [14].

Особливо ефективним є малювання страхів із подальшим їх трансформуванням у позитивні образи. Це допомагає дитині поступово знижувати емоційне напруження та формувати відчуття контролю над власними переживаннями.

3. Використання кольоротерапії

Колір має значний вплив на емоційний стан дитини. Використання кольоротерапії допомагає:

1. знижувати рівень психоемоційного напруження;
2. стабілізувати емоційний стан;
3. формувати позитивний емоційний фон.

Для роботи з тривожними дітьми доцільно використовувати:

- теплі та спокійні кольори;
- вправи на асоціації кольорів із емоціями;
- кольорові мандали;
- вправи «Кольори мого настрою».

Такі техніки сприяють розвитку емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції.

4. Використання казкотерапії

Казкотерапія є ефективним методом психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, оскільки дозволяє через казкові образи опрацювати внутрішні страхи, конфлікти та переживання.

У процесі роботи використовують:

- читання терапевтичних казок;
- створення власних казок;
- обговорення поведінки персонажів;
- придумування позитивного завершення історій.

Особливою терапевтичною силою виступають казки про:

- подолання страхів;
- розвиток сміливості;
- дружбу;
- прийняття себе;
- віру у власні можливості.

Казкотерапія допомагає дитині емоційно дистанціюватися від проблеми та безпечно її пережити.

5. Застосування ліплення та роботи з пластичними матеріалами

Ліплення з пластиліну, глини чи кінетичного піску має виражений релаксаційний ефект. Такі види діяльності: знижують емоційне напруження; допомагають стабілізувати психоемоційний стан; сприяють розвитку дрібної моторики; покращують концентрацію уваги.

Рекомендовані вправи: «Зліпи свій страх»; «Створи свого захисника»; «Чарівна фігура спокою».

Після створення образу дитині можна запропонувати змінити його, зробити добрішим або смішним, що сприяє психологічному опрацюванню тривожних переживань.

6. Використання групових арттерапевтичних занять

Групова форма роботи сприяє:

1. Розвитку комунікативних навичок;
2. Подоланню сором'язливості;
3. Формуванню навичок взаємодії;
4. Зниженню соціальної тривожності.

У процесі групової творчої діяльності діти отримують позитивний досвід спілкування, навчаються підтримувати одне одного та відчувати себе частиною колективу.

Доцільно використовувати: колективні малюнки; створення спільних колажів; творчі ігри; театралізовані вправи.

7. Формування позитивної самооцінки дитини

Тривожні діти часто характеризуються невпевненістю у собі та заниженою самооцінкою. Тому важливим напрямом психокорекційної роботи є формування позитивного образу «Я».

Для реалізації цього завдання рекомендовано:

- підтримувати ініціативність дитини;
- акцентувати увагу на її успіхах;
- уникати надмірної критики;
- використовувати вправи на самоприйняття.

Ефективними є такі вправи: «Мої сильні сторони»; «Дерево моїх досягнень»; «Я особливий»; «Мої успіхи».

8. Співпраця з батьками

Ефективність психокорекційної роботи значною мірою залежить від сімейного середовища. Саме тому важливо залучати батьків до процесу психологічної підтримки дитини.

Загальні рекомендації батькам спрямовані на реалізацію позитивної стратегії виховання: уникати надмірного психологічного тиску; не порівнювати дитину з іншими; підтримувати емоційний контакт; створювати

атмосферу прийняття та підтримки; приділяти увагу емоційному стану дитини.

В рамках психоедукаційної роботи з батьками доцільно проводити консультації для батьків; спільні творчі заняття; бесіди щодо особливостей дитячої тривожності; групові зустрічі з батьками. У межах реалізації психоедукаційної роботи з батьківською спільнотою особливого значення набуває комплексний підхід, що поєднує теоретичне інформування та практичну взаємодію. Пріоритетним напрямом цієї діяльності є проведення індивідуальних консультацій та тематичних бесід, спрямованих на роз'яснення сутності, психологічних особливостей та маркерів дитячої тривожності. Ознайомлення батьків із віковими кризами та механізмами виникнення емоційного напруження у дітей дозволяє мінімізувати деструктивні стратегії виховання та створює підґрунтя для формування екологічного, підтримувального мікроклімату в родині.

Окрім індивідуальних форм роботи, вагомий психотерапевтичний та просвітницький ефект мають групові зустрічі з батьками, які сприяють обміну досвідом, дестигматизації внутрішньосімейних проблем та формуванню почуття солідарності. Інтеграція в цей процес спільних творчих занять для батьків і дітей виступає як дієвий інструмент арттерапії та гармонізації дитячо-батьківських взаємин. Спільна діяльність не лише знижує рівень тривожності в дитини через відчуття безпеки поруч із дорослим, а й візуалізує для психолога приховані паттерни сімейної комунікації, що дозволяє вчасно скоригувати вектор подальшого психопедагогічного супроводу.

9. Рекомендації педагогам

З метою підвищення ефективності освітньої діяльності педагогів початкової ланки освіти та мінімізації деструктивних психоемоційних станів учнів (зокрема, шкільної тривожності), вважаємо за доцільне впровадити комплексну систему психолого-педагогічних рекомендацій. Їх реалізація передбачає трансформацію традиційного освітнього простору на засадах дитиноцентризму, гуманізації та емоційної безпеки.

1. Моделювання психологічно безпечного та емоційно комфортного середовища:

Базовий етап. Основою ефективного навчання є створення доброзичливої атмосфери у класі, що базується на безумовному прийнятті кожної дитини та просоціальної взаємодії. Педагогу необхідно підтримувати стабільний емоційний комфорт учнів, що виступає превентивним заходом проти формування дезадаптивних станів. Категорично обґрунтованою є вимога **повністю уникати публічного приниження дитини**, оскільки деструктивна критика в присутності однолітків руйнує базову довіру до соціуму, блокує когнітивну активність та веде до невротизації особистості.

2. Індивідуалізація навчання та диференційований підхід:

Процесуальний етап. Оптимізація когнітивного розвитку молодших школярів потребує суворого врахування індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей дітей (темпераменту, темпу засвоєння матеріалу, провідного каналу сприймання). Замість уніфікованих вимог, учителю пропонується гнучко адаптувати навантаження, забезпечуючи для кожного учня ситуацію успіху, що запобігає хронічній інтелектуальній перевтомі.

3. Впровадження інноваційного та евристичного інструментарію:

Активізаційний етап. Для подолання монотонності та зниження психічного напруження доцільно активно використовувати творчі (креативні) методи навчання: дидактичні ігри, елементи артпедагогіки, інтерактивні техніки та проєктну діяльність. Це дозволяє змістити фокус уваги дитини з жорсткої саморегуляції на внутрішній пізнавальний інтерес, трансформуючи рутинний процес засвоєння знань у захопливий творчий пошук.

У контексті зазначеного особливого теоретико-практичного значення набуває мінімізація та зниження рівня страху оцінювання. Феномен оцінної тривожності є одним із найпотужніших деструктивних чинників у молодшому шкільному віці, який провокує виникнення «синдрому відмінника», пасивність або демонстративну відмову від діяльності через острах

припуститися помилки. Оцінка має втратити функцію карального інструменту і стати виключно інформативним маркером індивідуального прогресу дитини (формувальне оцінювання). Помилка в освітньому процесі повинна позиціонуватися не як індикатор неуспішності, а як природний і необхідний етап пізнання.

Завдяки реструктуризації оцінної системи стає можливим вирішення ключового завдання формування у дітей стійкого позитивного ставлення до навчальної діяльності. Трансформація зовнішньої мотивації (уникнення покарання чи гонитва за схваленням) у внутрішню (радість від відкриття нового, задоволення від подолання труднощів) забезпечує тривалий розвивальний ефект. У таких умовах пізнавальний інтерес дитини стає автономним, що не лише підвищує якість академічної успішності, а й зберігає психічне та соматичне здоров'я молодшого школяра.

10. Орієнтовна програма арттерапевтичних занять

Представлена орієнтовна програма арттерапевтичної корекції тривожності молодших школярів є цілісною, логічно структурованою системою психолого-педагогічного супроводу, спрямованою на зниження рівня психоемоційного напруження, гармонізацію особистісної сфери та формування адаптивних стратегій поведінки у дітей. Архітектоніка програми базується на принципах наступності, системності та вікової адекватності, що відображено у послідовній зміні етапів корекційного процесу: від первинного відреагування емоцій до інтеграції позитивного досвіду.

Динаміка розгортання занять структурована за трьома основними блоками:

- 1. Діагностико-розвантажувальний та експресивний блок (Заняття 1–3):** Перші етапи програми спрямовані на створення безпечного терапевтичного простору, емоційне відреагування та вербалізацію латентних (прихованих) переживань. Використання малюнкової терапії та кольротерапії дозволяє дитині проектувати свій актуальний психологічний стан на папір, актуалізувати та диференціювати спектр власних емоцій і тривожних станів

(«Мій настрій», «Мої страхи», «Кольори емоцій»). Це забезпечує емоційне розвантаження та закладає підґрунтя для усвідомлення деструктивних почуттів.

2. Трансформаційний блок (Заняття 4–5): На цьому етапі відбувається безпосередня корекційна робота з фобічними проявами та деструктивними компонентами тривожності. Через механізми казкотерапії та ліплення («Казка про сміливість», «Мій чарівний захисник») здійснюється символічне подолання страхів та екстерналізація (винесення назовні) внутрішніх конфліктів. Процес створення матеріального образу «захисника» активізує внутрішні ресурси особистості та інституціоналізує стійке відчуття базової безпеки.

3. Ресурсно-інтеграційний блок (Заняття 6–8): Заключний етап орієнтований на стабілізацію позитивних змін, деструктуалізацію тривожних патернів та закріплення адаптивних новоутворень. Застосування технік колажування, індивідуальних арттехнік та колективної творчості («Дерево радості», «Я успішний», «Світ добра») сприяє реструктуризації самооцінки, усвідомленню власної самоефективності та розвитку навичок просоціальної взаємодії у групі.

Мультимодальний характер програми, що виражається у поєднанні ізотерапії, кольоротерапії, пластикотерапії (ліплення) та казкотерапії, дозволяє комплексно впливати на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти тривожності. Опора на зазначені науково-методичні джерела підтверджує валідизованість та методологічну обґрунтованість підбору кожної техніки відповідно до психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.8

**Орієнтовна програма арттерапевтичної корекції тривожності
молодших школярів**

№	Тема заняття	Мета	Метод арттерапії
1	«Мій настрій»	Емоційне розвантаження	Малюнок терапія [7; 48].
2	«Мої страхи»	Усвідомлення тривожних переживань	Малювання [11; 52].
3	«Кольори емоцій»	Розвиток емоційної усвідомленості	Кольоротерапія [22; 64].
4	«Казка про сміливість»	Подолання страхів	Казкотерапія [11; 52].
5	«Мій чарівний захисник»	Формування відчуття безпеки	Ліплення [16; 58].
6	«Дерево радості»	Формування позитивних емоцій	Колаж [14; 67].
7	«Я успішний»	Підвищення самооцінки	Арттехніка
8	«Світ добра»	Розвиток позитивної взаємодії	Колективна творчість

Таким чином, арттерапія є ефективним засобом психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, оскільки сприяє емоційному розвантаженню, розвитку навичок саморегуляції, формуванню позитивної самооцінки та гармонізації емоційної сфери особистості. Її використання у роботі психологів, педагогів та батьків дозволяє створити сприятливі умови для психічного благополуччя дитини та профілактики емоційних порушень.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження ефективності використання арттерапії як засобу зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку. Дослідження мало комплексний характер та включало констатувальний, формувальний і контрольний етапи, що дозволило не лише виявити особливості прояву тривожності у молодших школярів, а й практично перевірити результативність арттерапевтичних методів у процесі психокорекційної роботи.

На початковому етапі дослідження було організовано психодіагностичне обстеження дітей молодшого шкільного віку з використанням комплексу взаємодоповнюючих методик: тесту шкільної тривожності Філіпса, методики Спілбергера–Ханіна, проєктивних методик «Неіснуюча тварина» та «Малюнок сім'ї», а також методів спостереження і бесіди. Застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило отримати об'єктивну та всебічну інформацію щодо рівня тривожності, особливостей емоційного стану дітей та специфіки прояву тривожних переживань.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що проблема підвищеної тривожності є досить актуальною для дітей молодшого шкільного віку. Значна частина досліджуваних продемонструвала високий та середній рівні тривожності. Найбільш поширеними проявами стали страх перевірки знань, страх негативного оцінювання, невпевненість у власних можливостях, труднощі самовираження, переживання соціального стресу та емоційна скутість.

Аналіз результатів проєктивних методик підтвердив наявність у дітей внутрішнього психоемоційного напруження, прихованих страхів, невпевненості та потреби у психологічному захисті. У дитячих малюнках простежувалися ознаки емоційної ізоляції, використання темних кольорів,

невпевнені лінії та захисні елементи, що свідчило про наявність тривожних переживань та емоційного дискомфорту.

У процесі спостереження за поведінкою молодших школярів було виявлено труднощі у взаємодії з однолітками, страх відповідати перед класом, уникнення активності, сором'язливість та підвищену чутливість до оцінювання з боку дорослих. Це дозволило зробити висновок про негативний вплив підвищеної тривожності на емоційний стан дітей, їх навчальну діяльність, поведінку та соціальну адаптацію.

На формувальному етапі дослідження було розроблено та реалізовано програму арттерапевтичної корекції тривожності молодших школярів. Програма включала систему корекційно-розвивальних занять із використанням різноманітних арттерапевтичних методів: малюнкової терапії, казкотерапії, кольоротерапії, ліплення, колажування та вправ на розвиток емоційного самовираження.

Основною метою програми було зниження рівня емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки, підвищення впевненості у собі та створення умов для безпечного емоційного самовираження дітей.

У процесі реалізації арттерапевтичної програми особлива увага приділялася створенню психологічно комфортної атмосфери, розвитку довіри, підтримці позитивного емоційного контакту та формуванню у дітей відчуття емоційної безпеки. Використання творчої діяльності дозволило дітям вільно виражати власні переживання, страхи та емоції через художні образи, кольори та символи.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили ефективність проведеної психокорекційної роботи. Після проходження арттерапевтичної програми було зафіксовано позитивну динаміку рівня тривожності молодших школярів. Зокрема, значно зменшилася кількість дітей із високим рівнем тривожності та збільшилася кількість учнів із низьким рівнем тривожності.

Було встановлено:

- зниження страху помилки та негативного оцінювання;
- зменшення внутрішнього емоційного напруження;
- покращення емоційного самопочуття дітей;
- розвиток упевненості у власних можливостях;
- покращення міжособистісної взаємодії;
- підвищення рівня емоційного самовираження;
- зниження проявів емоційної скутості та соціальної тривожності.

У процесі дослідження було підтверджено, що найбільш ефективними у роботі з тривожними молодшими школярами є арттерапевтичні методи, які передбачають активне творче самовираження, символічне опрацювання переживань та розвиток позитивного емоційного досвіду.

Статистична обробка результатів із використанням t-критерію Стьюдента підтвердила достовірність позитивних змін, що свідчить про результативність використання арттерапії у процесі психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що використання арттерапії є ефективним засобом зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Арттерапія сприяє гармонізації емоційної сфери дитини, розвитку позитивної самооцінки, формуванню навичок емоційної саморегуляції та покращенню соціальної взаємодії.

Отримані результати мають важливе практичне значення та можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, учителів початкових класів і батьків у процесі психопрофілактичної та психокорекційної роботи з молодшими школярами.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми використання арттерапії як засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати підтвердили актуальність обраної теми, досягнення поставленої мети та успішне виконання всіх визначених у вступі завдань. Теоретичний аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження засвідчили, що арттерапія є ефективним, безпечним і вікововідповідним методом психологічної корекції, який сприяє гармонізації емоційного стану дитини та зниженню рівня її тривожності.

1. У процесі виконання першого завдання було проаналізовано наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномена у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі. Встановлено, що тривожність є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. У психологічній науці вона розглядається як ситуативний емоційний стан або як відносно стійка особистісна властивість, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Доведено, що надмірний рівень тривожності негативно впливає на емоційне благополуччя особистості, знижує адаптаційні можливості та ускладнює процес соціального функціонування.

2. У межах другого завдання охарактеризовано вікові та психологічні особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. З'ясовано, що цей період є важливим етапом формування емоційної сфери, самооцінки та навичок саморегуляції. Початок систематичного навчання, адаптація до шкільного середовища, необхідність відповідати новим соціальним вимогам, висока значущість оцінювання та взаємини з однолітками можуть сприяти виникненню внутрішнього напруження, страху помилки, невпевненості у власних можливостях і труднощів самовираження. Встановлено, що

формування тривожності зумовлюється комплексом сімейних, педагогічних, соціальних та особистісних чинників.

3. Виконання третього завдання було пов'язане з аналізом теоретичних підходів до психологічної корекції тривожності засобами арттерапії. Встановлено, що арттерапія є сучасним інтегративним методом психологічної допомоги, який ґрунтується на використанні творчої діяльності для вираження, усвідомлення та опрацювання внутрішніх переживань. Доведено, що арттерапевтичні методи повністю відповідають віковим особливостям молодших школярів, оскільки забезпечують безпечне невербальне самовираження та не передбачають оцінювання чи критики. Найбільш ефективними у роботі з тривожними дітьми визнано малюнкову терапію, казкотерапію, кольоротерапію, ліплення, колажування та групові творчі вправи.

4. У процесі реалізації четвертого завдання проведено емпіричне дослідження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку та визначено ефективність використання арттерапії. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти № 14 м. Умань, у якому взяли участь 30 учнів четвертого класу віком 9–10 років. На констатувальному етапі було встановлено, що 40 % дітей мали високий рівень тривожності, 43 % — середній, і лише 17 % — низький рівень. Отримані результати свідчили про значну поширеність страху перевірки знань, страху невідповідності очікуванням дорослих, переживання соціального стресу та труднощів самовираження.

На основі результатів первинної діагностики розроблено та реалізовано програму арттерапевтичної корекції, яка включала вісім групових занять тривалістю 40–45 хвилин із використанням малюнкової терапії, казкотерапії, кольоротерапії, ліплення, колажування та релаксаційних технік. Повторне психодіагностичне обстеження після завершення програми засвідчило суттєве зниження рівня тривожності, зменшення емоційного напруження, підвищення самооцінки, розвиток упевненості у собі та покращення міжособистісної

взаємодії. Це підтвердило високу ефективність застосування арттерапії як засобу психологічної корекції тривожності у молодших школярів.

5. У межах п'ятого завдання розроблено практичні рекомендації щодо використання арттерапії для психологів, педагогів та батьків. Рекомендації спрямовані на створення психологічно безпечного середовища, підтримку емоційного самовираження дітей, розвиток позитивної самооцінки, зниження страху оцінювання та організацію систематичних творчих занять. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти, учителів початкових класів та батьків з метою профілактики й корекції тривожних проявів у дітей.

Отже, результати дипломного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу про те, що систематичне використання арттерапевтичних методів сприяє ефективному зниженню рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Арттерапія забезпечує м'який і природний психокорекційний вплив, активізує внутрішні ресурси дитини, сприяє розвитку емоційної саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я» та покращенню психоемоційного благополуччя. Проведене дослідження має як теоретичне, так і практичне значення та відкриває перспективи для подальшого вивчення можливостей застосування арттерапії у роботі з різними категоріями дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арттерапія у роботі практичного психолога / за ред. Т. Зінкевич-Євстігнєєвої. Київ : Главник, 2018. 256 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Основа, 2019. 310 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 968 с.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
6. Волошин П. В. Психологія розвитку дитини : навч. посіб. Київ : Академія, 2019. 320 с.
7. Галузинський В. М. Педагогіка та психологія : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2015. 415 с.
8. Долинська Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 280 с.
9. Емоційний розвиток дитини / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ : Мікрос СВС, 2003. 112 с.
10. Карамушка Л. М. Психологія освіти : сучасні підходи. Київ : Інкос, 2020. 420 с.
11. Коқун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Талком, 2021. 290 с.
12. Комінко С. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
13. Кондрацька Л. В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. Наука і освіта. 2006. № 5. С. 40–43.
14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 480 с.
16. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 262 с.
17. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 20 с.
18. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
19. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 432 с.
20. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 368 с.
21. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2020. 384 с.
22. Смілянець І. О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. Науковий огляд. 2015. № 2. С. 42–45.
23. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 28 с.
24. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 372 с.
25. Фурман А. В. Психологія особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 390 с.
26. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 663–676.
27. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.

28. Чепелева Н. В. Психологічна культура особистості. Київ : Міленіум, 2021. 298 с.
29. Шевченко Н. Ф. Психологія емоційного розвитку дітей. Київ : Освіта, 2020. 280 с.
30. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. 2014. № 1. С. 173–180.
31. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
32. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навч. посіб. Київ : Либідь, 2016. 382 с.
33. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1999. 253 с.
34. American Psychological Association. Children's Mental Health Report. Washington : APA, 2021. 156 p.
35. Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York : Penguin Books, 1979. 356 p.
36. Beck J. Cognitive Behavior Therapy. New York : Guilford Press, 2020. 391 p.
37. Case C., Dalley T. The Handbook of Art Therapy. London : Routledge, 2014. 402 p.
38. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston : Cengage Learning, 2017. 515 p.
39. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. London : Hogarth Press, 1959. 210 p.
40. Gilroy A. Art Therapy Research and Evidence-Based Practice. London : Sage, 2019. 300 p.
41. Harrer M. Art Therapy and Children. London : Sage, 2021. 285 p.
42. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : Norton, 1991. 276 p.

43. Kagin J. *Psychology of Anxiety*. Boston : Pearson, 2015. 340 p.
44. Karkou V. *Arts Therapies in Schools*. London : Jessica Kingsley Publishers, 2018. 336 p.
45. Kramer E. *Art as Therapy with Children*. New York : Schocken Books, 1993. 278 p.
46. Landgarten H. *Clinical Art Therapy*. New York : Brunner/Mazel, 2013. 316 p.
47. Lazarus R. *Stress and Emotion*. New York : Springer, 2006. 340 p.
48. Malchiodi C. *Creative Arts Therapy Approaches*. New York : Guilford Press, 2020. 450 p.
49. Malchiodi C. *Handbook of Art Therapy*. New York : Guilford Press, 2020. 520 p.
50. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1987. 293 p.
51. McNiff S. *Art Heals*. Boston : Shambhala, 2004. 248 p.
52. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy*. New York : Grune & Stratton, 1966. 390 p.
53. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
54. Rubin J. *Approaches to Art Therapy*. New York : Routledge, 2016. 498 p.
55. Rubin J. *Child Art Therapy*. New York : Wiley, 2022. 410 p.
56. Spielberger C. *Anxiety and Behavior*. New York : Academic Press, 1966. 412 p.
57. UNICEF. *The State of the World's Children 2021*. New York : UNICEF, 2021. 244 p.

ДОДАТОК А**Стимульний матеріал психодіагностичних методик****1. Тест шкільної тривожності Борис Філіпс**

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

Продовження Додатку А

8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

Продовження Додатку А

23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе відчуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

Продовження Додатку А

38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

Продовження Додатку А

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів. При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем - це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку.

Продовження Додатку А

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

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

Ключ

1 - 1 1 + 21 - 31 - 41 + 51 -

2 - 12 - 22 + 32 - 42 - 52 -

3 - 13 - 23 - 33 - 43 - 53 -

Продовження Додатку А

4 - 14 - 24 + 34 - 44 + 54 -

5 - 15 - 25 + 35 + 45 - 55 -

6 - 16 - 26 - 36 + 46 - 56 -

7 - 17 - 27 - 37 - 47 - 57 -

8 - 18 - 28 - 38 + 48 - 58 -

9 - 19 - 29 - 39 + 49 -

10 - 20 - 30 + 40 - 50 -

Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).
2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.
4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).
6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

Характеристика чинників (синдромів)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

Продовження Додатку А

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низький фізіологічний опір стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями—загальний негативний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.

Висновок до тесту шкільної тривожності Борис Філіпс

Тест шкільної тривожності Бориса Філіпса є одним із найбільш інформативних і широко застосовуваних психодіагностичних інструментів для дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Методика дозволяє комплексно оцінити не лише загальний рівень тривожності,

Продовження Додатку А

пов'язаної зі шкільним навчанням, а й визначити конкретні психологічні чинники, які спричиняють внутрішнє напруження, невпевненість у собі та труднощі соціальної адаптації. Основні характеристики методики, інструкція, перелік запитань та ключі для обробки результатів подані у стимульному матеріалі додатка.

За допомогою даного тесту досліджуються вісім важливих синдромів тривожності: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу та проблеми у взаєминах з учителями. Така структура методики дає можливість не лише зафіксувати наявність тривожності, але й виявити її провідні джерела та особливості прояву в навчальній діяльності дитини.

Результати тестування дозволяють встановити, наскільки шкільне середовище є для дитини психологічно комфортним або, навпаки, викликає напруження, страх помилки, побоювання негативної оцінки та труднощі у спілкуванні з однокласниками і педагогами. Високі показники за окремими шкалами можуть свідчити про значне емоційне перевантаження, невпевненість у власних силах, підвищену чутливість до критики, страх публічних відповідей, а також про схильність до психосоматичних реакцій у стресових ситуаціях.

Особливу цінність методики становить можливість детального аналізу кожного з восьми факторів. Наприклад, високі показники за шкалою «Страх ситуації перевірки знань» свідчать про виражене хвилювання під час контрольних робіт, відповідей біля дошки та оцінювання результатів діяльності. Підвищені результати за шкалою «Страх самовираження»

Продовження Додатку А

вказують на труднощі відкритого висловлення думок і демонстрації власних здібностей. Значення за шкалою «Переживання соціального стресу»

відображають напруження у взаєминах з однолітками, а показники за шкалою «Проблеми і страхи у стосунках з учителями» характеризують емоційне сприйняття педагогів та рівень психологічного комфорту у взаємодії з ними.

Отримані дані мають важливе практичне значення для діяльності психолога закладу освіти. Вони дозволяють виявити дітей групи ризику, які потребують індивідуальної або групової психологічної підтримки, а також визначити конкретні напрями психокорекційної роботи. На основі результатів тестування можна розробити цілеспрямовані програми психологічного супроводу, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток упевненості у собі, формування навичок саморегуляції та покращення соціальної адаптації молодших школярів.

Отже, тест шкільної тривожності Бориса Філіпса є надійним, валідним та високоефективним психодіагностичним інструментом для комплексного дослідження особливостей шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Його застосування забезпечує ґрунтовне розуміння структури тривожних переживань дитини, дозволяє виявити специфічні психологічні труднощі та слугує науково обґрунтованою основою для подальшої психопрофілактичної й психокорекційної роботи, зокрема із використанням методів арттерапії.

ДОДАТОК Б

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА»

Проективна методика «Неіснуюча тварина» запропонована Друкаревич М. З. Тест рекомендовано використовувати з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років). За допомогою нього можна досліджувати загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище

Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: “Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям”. За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ “НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА”

Тип тварини:

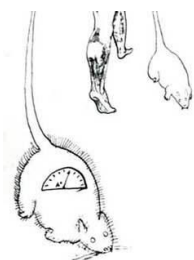
Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.



Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надоригінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло “тварини” – постановка тварини на

Продовження Додатку Б

постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки

тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

З кінцівками, спрямованими назовні – екстравертність.
Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: **загрозливих** (вовк, лев...), **уникаючих** (заєць...) і **нейтральних** (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

Положення малюнка

У нормі малюнок має бути розташований **по середній лінії** вертикально поставленого аркуша.

Розташування малюнка **ближче до верхнього краю** аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку

Продовження Додатку Б

оточуючих, тенденція до самоствердження. Якщо малюнок розташований в **нижній частині**, то зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість,



незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центр фігури (зазвичай голова)

Якщо **голова дивиться вправо** – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.

Голова дивиться вліво – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується. Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

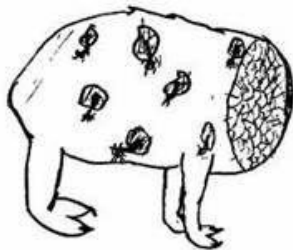


Рис. 118. Виполнен Павлом П., 16 л. 0 мес.
Злое животное

Голова дивиться прямо – властивий егоцентризм. **Більш ніж 1 голова** – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.

Голова відсутня – імпульсивність, іноді психічне захворювання.

Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

Більш велика голова, ніж треба – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

Очі символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. **Вії** вказують на демонстративність в характері,

Продовження Додатку Б

бажання загальної уваги і захоплення. **Закриті очі** – труднощі в спілкуванні, беспорядність. **Відсутні очі** – аутизація, астенія.



При промальовуванні **органів слуху** – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Рот, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів.

Великий, часто відкритий рот вказує на балакучість суб'єкта.

Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало / – ознака вербальної агресивності, уїдливісті висловлювань.

Наявність зубів на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю.

Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані **губи** – чуттєвість.

Округлий рот символізує тривожність.

Довгий ніс – прагнення розширювати свої можливості.



Рис. 83. Выполнен Юлией Т., 15 л. 10 мес. Не-существующее животное — рав

Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, зосередженість на собі. Шизоїдні тенденції.

Продовження Додатку Б



З'єднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій шії/. **Довга шия** може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс. Наявність на малюнку **рогів** говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (**нігті, голки, щетина**). **Пір'я** свідчить про деяку демонстративність. **Шерсть, грива, зачіска** вказують на чуттєвість. **Різноманітність кінцівок** – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. **Ретельне з'єднання з тулубом** – ґрунтовність і продуманість поведінки.

Крила: мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

Ноги (або елементи, які їх замінюють). Якщо **основа міцна, стійка**, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, виваженість її власника. Якщо ж **ніжки маленькі або тонкі** – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.



Особливо **великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість** – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах.

Варто звернути увагу на **кріплення ніг до корпусу**, якщо промальовування недбале, **слабке** – малий контроль за своїми рішеннями і зробленими

Продовження Додатку Б

висновками. Якщо **кінцівки основи однотипні і односпрямовані** – для людини характерні конформізм, банальність.

Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні **багато різноманітних несучих деталей**, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установах.

Хвіст: висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. **Піднятий вгору** пишній хвіст – бадьорість, впевненість; **опущений вниз «падаючий»** – невпевненість, виснаженість.

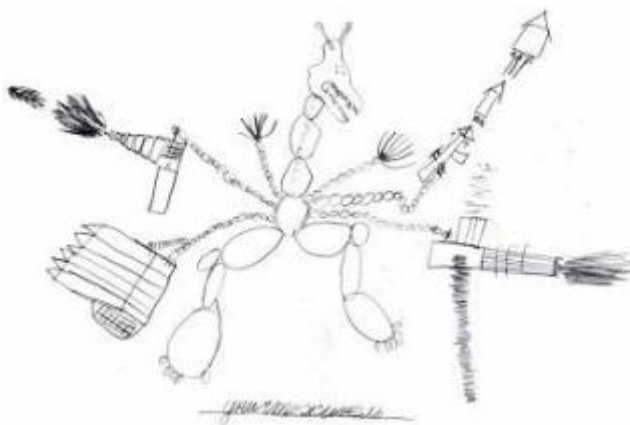
Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

Товстий хвіст – висока значимість сексуальної сфери.

Контур тварини

Гострі кути, штрихування – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і острах.

Грає роль і **«напрямок» захисту**. **Вгору** – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). **Вниз** – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.



Напрямок захисних елементів в різні боки скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

Загальні доповнення
Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених

Продовження Додатку Б

деталей, **якщо тільки необхідні деталі** – економія витрат енергії, схильність до астенії,

хронічні захворювання. **Якщо промальовано багато різни деталей** (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. **Натиск на олівець** теж важливий, якщо людина **сильно продавлює папір** – велика тривожність. **Якщо тільки один елемент малюнка різко продавлений** – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.



Сексуальна атрибутика на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – **вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін.** Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії – демонстративність.

Рани, шрами – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

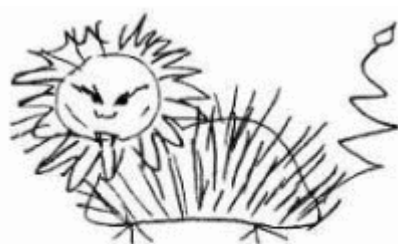


Рис. 124. Виполнен Ульяной В., 20 лет. Злое животное — ежико-лев

Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь **агресивності** виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазури, зуби, дзьоби.

Луска, панцир – потреба в захисті, боязнь агресії.

Голки, шипи і т.п. – захисна агресія.

Продовження Додатку Б

Гострі роги, кігті, ікла (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність.

Зброя, ріжуче, колюче або рубаюче знаряддя – агресивність.

Акцентування органів виділення (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

Назва – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; слова з латинськими закінченнями, наукові вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; повторювані звукові елементи – про інфантильність; надзвичайно довга назва означає схильність до фантазування; раціональне з'єднання частин слова за змістом – практичність людини.

Аналіз оповідання

Оповідання відповідає малюнку – показник логічності мислення. Невідповідність малюнку – іноді порушення логічного мислення. Особливо докладний, з ідеалізацією, вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

Місце життя

Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос) – брак спілкування, почуття самотності;

Згадка про важкість досяжності (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

Екзотичне (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

Емоційно неприємне (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

Продовження Додатку Б

Харчування

Явно неістивні речі (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

Особливо великі об'єкти (гори, дерева, будинки) або твердження про те, що тварина їсть все – імпульсивність; низька соціалізованість;

Люди – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

Докладний опис поїдання жертв – агресивність;

Емоційно неприємна їжа (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

Кров, окремі частини та органи живих істот (серце, мозок) – невротична агресія;

Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією – інтровертованість; іноді шизоїдність.

Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина

Грає, гуляє, розважається – пряма проекція своїх бажань;

Постійно зайнята пошуками їжі – відчуття труднощів і одноманітності життя;

Ламає дерева, топче будинки – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

Багато спить – втома; астеничний стан.

Друзі

Відсутні – почуття самотності;

Всі оточуючі, без конкретизації – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

Продовження Додатку Б

Злі, агресивні персонажі (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

Вороги

Дуже багато або повна відсутність – боязнь агресії.

Всі оточуючі – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

Опис способів захисту від небезпеки, вказівка на гігантський її розмір – тривожність, боязнь агресії.

Особливо довгий перелік страхів; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

Тема розмноження – значимість сексуальної сфери.

Безстатеві форми розмноження – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

Бажання тварини

Мати друзів – брак спілкування.

Не мати ворогів – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

Щоб його не боялися – боязнь агресії.

Стати звичайною твариною, стати людиною – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

Стати більшим за розміром – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

Інтерпретація додаткових завдань

Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною Неіснуючою твариною

Продовження Додатку Б

Позбавлене ознак агресивності – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

З ознак агресивності присутні тільки зуби – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

Особливо виражена агресивна символіка: гострі роги, зброя – висока агресивність.

Т е ж, в поєднанні з ознаками високої тривожності: штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

Голки, шипи та інші оборонні засоби – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

Великі очі з радужкою замальованою чорним – боязнь агресії.

Розпад форми, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.

Асоціальна символіка: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

Чітка впевнена лінія – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Щаслива тварина в порівнянні зі звичайною

Завжди забезпечена їжею – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища.

Продовження Додатку Б

Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих.

Якщо здатна жити усюди (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

Живе вічно або дуже довго – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

Має багато друзів – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

Її всі люблять – висока цінність емоційних зв'язків.

Доставляє радість іншим – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

Красива, розумна – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

Щаслива без певного приводу (просто так) – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

Нещасна тварина в порівнянні зі звичайною

Розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

Продовження Додатку Б

Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

Живе одна, не має друзів – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні.

Її ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.

Хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

Висновок до проєктивної методики «Неіснуюча тварина» Марина Дукаревич

Проективна методика «Неіснуюча тварина» є одним із найбільш інформативних і гнучких психодіагностичних інструментів для дослідження емоційно-особистісної сфери дітей. Детальний опис процедури, правил проведення та інтерпретації малюнка свідчить про широкі можливості цієї методики щодо виявлення прихованих психологічних переживань, рівня тривожності, особливостей самооцінки, агресивних тенденцій, потреби у захисті та характеру соціальної адаптації дитини.

Продовження Додатку Б

На відміну від стандартизованих опитувальників, методика дозволяє отримати глибоку інформацію про внутрішній світ дитини через символічне зображення вигаданої істоти та подальше словесне оповідання про неї. Саме тому вона є особливо цінною у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які ще не завжди можуть відкрито говорити про власні страхи, тривоги та емоційні труднощі. У процесі малювання дитина проєктує на образ неіснуючої тварини власні переживання, потреби, конфлікти та уявлення про себе.

Інтерпретація методики охоплює велику кількість показників: тип створеної тварини, її розмір і розташування на аркуші, напрямок голови, характер очей, рота, кінцівок, хвоста, контурів, наявність захисних або агресивних деталей, а також особливості назви та змісту оповідання. Кожен із цих параметрів має діагностичне значення і дає змогу оцінити такі важливі психологічні характеристики, як рівень тривожності, ступінь упевненості у собі, наявність внутрішніх конфліктів, соціальну спрямованість, схильність до захисної поведінки, фантазійність та адаптаційні ресурси.

Особливу увагу під час аналізу приділяють ознакам, що можуть свідчити про підвищену тривожність. До них належать маленький розмір малюнка, розташування його в нижній частині аркуша, слабкі або переривчасті лінії, надмірне штрихування, подвійні контури, численні виправлення, велика кількість захисних елементів (панцир, голки, шипи), а також сюжети, пов'язані із самотністю, страхом, небезпекою чи труднощами адаптації. Такі особливості вказують на внутрішнє напруження, невпевненість у собі, потребу в захисті та недостатнє відчуття психологічної безпеки.

Водночас гармонійний малюнок середнього або великого розміру, розташований у центрі аркуша, з чіткими впевненими лініями, помірною кількістю деталей і позитивним описом життя тварини свідчить про емоційну

Продовження Додатку Б

стабільність, достатній рівень самооцінки, розвинену уяву та успішну соціально-психологічну адаптацію. Наявність друзів, безпечного середовища існування, позитивних бажань і доброзичливих характеристик в оповіданні вказує на сформовані ресурси особистості та відчуття внутрішньої захищеності.

Практична цінність методики полягає в тому, що вона дозволяє не лише діагностувати актуальний емоційний стан дитини, а й визначити основні напрями подальшої психокорекційної роботи. Отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуальних або групових програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження тривожності, розвиток впевненості у собі, формування позитивної самооцінки та підвищення рівня емоційної саморегуляції.

Отже, проєктивна методика «Неіснуюча тварина» є ефективним та науково обґрунтованим засобом дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Вона забезпечує глибоке розуміння внутрішнього світу дитини, дозволяє виявити приховані страхи, тривожні переживання та особливості самосприйняття.

ДОДАТОК В

Методика «Малюнок сім'ї»

Призначення тесту: Тест призначений для виявлення особливостей внутрішньосімейних відносин. Методику можна використовувати з 3,5 років.

Інструкція: “Намалюй, будь ласка, свою сім'ю”. Не слід давати які-небудь вказівки чи уточнення. На запитання, яні може поставити дитина, типу “Кого треба малювати, а кого не треба?”, “Треба намалювати всіх?”, “А дідуся малювати треба?” і т.д., відповідати слід ухильно, наприклад: “Малюй так, як тобі хочеться”.

Процедура: Дитині дають простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку і стандартний чистий аркуш паперу формату А4. Використання будь-яких додаткових інструментів виключається.

Поки дитина малює, психолог повинен ненав'язливо проводити спостереження, відзначаючи такі моменти, як:

- порядок заповнення вільного простору.
- порядок появи персонажів малюнка.
- час початку і закінчення роботи.
- виникнення труднощів при зображенні того чи іншого персонажа або елементів малюнка (надмірна зосередженість, паузи, помітна повільність, користування гумкою і т.д.).
- час, витрачений на виконання окремих персонажів.
- емоційний настрій дитини під час зображення того чи іншого персонажа.
- спонтанні коментарі дитини.

Продовження Додатку В

Після виконання завдання слід отримати максимум додаткової інформації, організувавши коротку бесіду за допомогою запитань.

1. Скажи, хто тут намальований?
2. Де вони знаходяться?
3. Що вони роблять?
4. Хто в сім'ї найбільш хороший і чому?
5. Їм весело чи нудно? Чому?
6. Хто з намальованих людей найщасливіший? Чому?
7. Хто з них найбільш нещасний? Чому?
8. Як у цій сім'ї карають дітей за погану поведінку?
9. Кого одного залишать вдома, коли поїдуть на прогулянку?
10. Чому дитина не намалював кого-небудь з членів сім'ї (якщо так сталося)?

При опитуванні психолог повинен з'ясувати сенс намальованого дитиною почуття – почуття до окремих членів родини.

Інтерпретація результатів методики «Малюнок сім'ї» (20 дітей дошкільного віку)

За результатами проведення проєктивної методики «Малюнок сім'ї» серед 20 дітей дошкільного віку було здійснено аналіз особливостей емоційного ставлення дітей до членів родини, рівня психологічного комфорту, відчуття безпеки та характеру сімейних взаємин. Теоретичною основою інтерпретації слугували критерії аналізу процесу та змісту малюнка, наведені у методичних рекомендаціях .

Продовження Додатку В

У більшості дітей (11 осіб, 55 %) на малюнках усі члени сім'ї були зображені разом, розташовані близько один до одного, часто тримаючись за руки або беручи участь у спільній діяльності. Такі зображення свідчать про

позитивне сприйняття сімейних стосунків, відчуття емоційної близькості, підтримки та психологічної захищеності.

У 5 дітей (25 %) виявлено окремі ознаки емоційного напруження. Це проявлялося у збільшеній дистанції між фігурами, меншій кількості деталей,

нерівномірному розміщенні членів сім'ї, повторному стиранні окремих елементів або надмірному штрихуванні. Такі особливості можуть свідчити про ситуативну тривожність, невпевненість та труднощі у взаєминах з окремими членами родини.

У 3 дітей (15 %) були виявлені виражені ознаки внутрішнього емоційного дискомфорту. На малюнках спостерігалось пропускання одного з членів сім'ї, зображення себе значно меншим за інших, віддалене розташування власної фігури, слабкий натиск олівця або схематичне зображення людей. Це може вказувати на почуття меншовартості, недостатню емоційну включеність у сімейну систему або потребу в більшій підтримці та увазі.

В однієї дитини (5 %) було зафіксовано високий рівень емоційної напруги. Малюнок характеризувався відсутністю власної фігури, значною кількістю штрихування, дрібними та нечіткими зображеннями, а також великою психологічною дистанцією між членами родини. Такі ознаки можуть свідчити про почуття ізоляваності, емоційної незахищеності та високий рівень тривожності.

Отже, результати методики «Малюнок сім'ї» показали, що у більшості дітей дошкільного віку сформоване позитивне сприйняття

Продовження Додатку В

сімейних взаємин і відчуття психологічної безпеки. Водночас у 45 % дітей були виявлені різною мірою виражені ознаки емоційного напруження, невпевненості та потреби у додатковій емоційній підтримці. Отримані дані підтверджують важливу роль сімейного середовища у формуванні емоційного благополуччя дитини та можуть бути використані для подальшої психокорекційної роботи.

ВИСНОВОК ДО ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ

За результатами проективної методики «Малюнок сім'ї» було встановлено, що емоційне благополуччя та рівень психологічного комфорту дітей дошкільного віку значною мірою залежать від характеру сімейних взаємин. У більшості дітей малюнки відображали позитивне ставлення до членів родини, емоційну близькість, почуття захищеності та відчуття власної значущості у сімейній системі. Це проявлялося у зображенні всіх членів сім'ї разом, близькому розташуванні фігур, наявності усмішок, детальному промальовуванні та використанні гармонійної композиції.

Водночас у частини дітей було виявлено ознаки емоційного напруження та внутрішнього дискомфорту. На це вказували віддалене розташування фігур, пропуск окремих членів родини, зображення себе значно меншим за інших, надмірне штрихування, слабкий або нерівномірний натиск олівця, а також схематичність малюнків. Такі особливості можуть свідчити про недостатність емоційної підтримки, переживання почуття тривоги, невпевненості, самотності або труднощі у взаєминах із близькими.

Отримані результати підтвердили, що проективна методика «Малюнок сім'ї» є інформативним психодіагностичним інструментом, який дозволяє виявити особливості емоційного ставлення дитини до родини, рівень психологічної захищеності та наявність прихованих переживань. Загалом дослідження засвідчило, що у більшості дітей сформоване позитивне

сприйняття сімейних стосунків, однак окремі діти потребують додаткової психологічної підтримки з метою зниження тривожності та покращення емоційного благополуччя.

ДОДАТОК Г

Інтерпретація результатів методики спостереження та бесіди

За результатами спостереження за поведінкою дітей молодшого шкільного віку під час навчальної діяльності та проведення індивідуальних бесід було отримано важливу додаткову інформацію щодо особливостей прояву тривожності. Дані, одержані за допомогою цих методів, підтвердили результати основних психодіагностичних методик і дозволили глибше зрозуміти емоційний стан досліджуваних.

У більшості дітей із високим рівнем тривожності спостерігалися виражені ознаки психоемоційного напруження. Такі учні демонстрували скутість у поведінці, уникали активної участі в роботі на уроці, говорили тихим невпевненим голосом, часто вагалися перед відповіддю та болісно реагували на зауваження вчителя. Для них були характерними страх помилки, потреба в постійному схваленні дорослих, підвищена чутливість до оцінювання та труднощі у встановленні контактів з однолітками.

У дітей із середнім рівнем тривожності прояви емоційного напруження мали ситуативний характер. Вони могли хвилюватися перед відповіддю біля дошки або під час виконання контрольних завдань, однак за умови підтримки з боку вчителя швидко заспокоювалися та успішно включалися в діяльність. У спілкуванні з однолітками такі діти були дещо сором'язливими, але загалом підтримували позитивні взаємини.

Діти з низьким рівнем тривожності поводитися більш вільно та впевнено. Вони охоче брали участь у навчальній діяльності, легко вступали у взаємодію з однокласниками, не боялися висловлювати власну думку та спокійно ставилися до можливих помилок. Під час бесіди ці учні відкрито розповідали про свої переживання, демонстрували адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.

Продовження Додатку Г

Індивідуальні бесіди дали змогу уточнити основні джерела тривожних переживань. Найчастіше діти зазначали, що хвилюються через можливість отримати низьку оцінку, не виправдати очікувань батьків і вчителів, зробити помилку або бути осміяними однолітками. Частина дітей висловлювала невпевненість у власних здібностях та потребу в додатковій підтримці й схваленні.

Таким чином, результати спостереження та бесіди підтвердили наявність у значної частини молодших школярів проявів підвищеної тривожності, що виявлялися в емоційній напруженості, невпевненості у собі, страху оцінювання та труднощах соціальної взаємодії. Отримані дані доповнили результати стандартизованих психодіагностичних методик і стали важливою основою для розробки програми арттерапевтичної корекції, спрямованої на зниження тривожності та гармонізацію емоційного стану дітей.

ВИСНОВОК ДО ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ

За результатами спостереження та індивідуальної бесіди було встановлено, що значна частина дітей молодшого шкільного віку демонструє ознаки підвищеної тривожності, які проявляються у вигляді емоційної напруженості, скутості, невпевненості у власних відповідях, страху припуститися помилки та уникнення активної участі у навчальній діяльності. У процесі спілкування з психологом діти часто висловлювали занепокоєння щодо можливості отримати низьку оцінку, не виправдати очікувань дорослих або бути негативно оціненими однолітками.

Спостереження показало, що тривожні діти є більш чутливими до зауважень учителя, потребують постійного схвалення та підтримки, а також мають труднощі у встановленні впевнених соціальних контактів. Під час

Продовження Додатку Г

бесіди виявлено, що основними джерелами тривожних переживань є страх невдачі,

невпевненість у власних можливостях, підвищена залежність від зовнішньої оцінки та побоювання втратити позитивне ставлення значущих дорослих.

Отримані результати підтвердили високу інформативність спостереження та бесіди як додаткових психодіагностичних методів, що дозволяють виявити поведінкові та емоційні прояви тривожності в природних умовах навчальної діяльності. Комплексне використання цих методів дало змогу уточнити дані основних психодіагностичних методик, глибше зрозуміти особливості емоційного стану дітей та визначити індивідуальні напрями подальшої психокорекційної роботи. Загалом результати свідчать про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у собі та розвиток навичок емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Фрагменти арттерапевтичних занять

Заняття 1. «Мій настрій»

Мета: Зниження емоційного напруження та розвиток емоційного самовираження.

Хід заняття: Привітання.

Вправа «Мій настрій у кольорах».

Малювання власного емоційного стану.

Обговорення малюнків.

Релаксаційна вправа.

Заняття 2. «Мої страхи»

Мета: Усвідомлення та опрацювання страхів.

Хід заняття: Бесіда про страхи.

Малювання власного страху.

Перетворення страху на добрий образ.

Казкотерапевтична вправа.

Рефлексія.

Заняття 3. «Кольори емоцій»

Мета: Розвиток емоційної усвідомленості.

Хід заняття: Вправа «Який колір має твій настрій».

Робота з кольоровими асоціаціями.

Створення кольорової композиції.

Обговорення емоцій.

ДОДАТОК Е

Таблиця 2.1

**Комплекс психодіагностичних методик дослідження тривожності
молодших школярів**

№ з/п	Назва методики	Діагностичне спрямування	Автор
1	Тест шкільної тривожності	Визначення загального рівня шкільної тривожності, страху перевірки знань, переживання соціального стресу, страху самовираження	Бернард Філіпс. [18; 42]
2	Проективна методика «Неіснуюча тварина»	Дослідження прихованих емоційних переживань, внутрішньої напруженості, страхів та особливостей самооцінки	Марія Дукаревич. [27; 54]
3	Проективна методика «Малюнок сім'ї»	Вивчення особливостей сімейних взаємин, емоційного благополуччя та психологічного комфорту дитини	В. Хюлс. [33; 61]
4	Спостереження	Виявлення особливостей поведінки, емоційних реакцій та труднощів міжособистісної взаємодії	Авторська процедура дослідження
5	Бесіда	Уточнення особливостей емоційного стану, переживань та суб'єктивного досвіду дитини	Авторська процедура дослідження

Таблиця 2.2

**Програма арттерапевтичної корекції тривожності молодших
школярів**

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Основна арттерапевтична техніка
1	«Мій настрій»	Зниження емоційного напруження та розвиток навичок емоційного самовираження	Малюнкова терапія [7; 48].
2	«Мої страхи»	Усвідомлення, вербалізація та символічне опрацювання страхів	Казкотерапія [11; 52].

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Основна арттерапевтична техніка
3	«Кольори емоцій»	Розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції	Кольоротерапія [22; 64].
4	«Я сильний»	Формування позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях	Колажування [14; 67].
5	«Чарівний захисник»	Формування відчуття безпеки та внутрішньої підтримки	Ліплення [16; 58].
6	«Дерево радості»	Формування позитивного емоційного фону та актуалізація ресурсів	Арттерапевтична творча вправа
7	«Світ добра»	Розвиток комунікативних навичок та навичок співпраці	Коллективний малюнок
8	«Я щасливий»	Закріплення позитивного емоційного стану та підвищення самооцінки	Творча інтегративна вправа

Таблиця 2.3

Рівні шкільної тривожності молодших школярів на констатувальному етапі дослідження

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	12	40 %
Середній	13	43 %
Низький	5	17 %
Усього	30	100 %

Таблиця 2.4

Основні прояви шкільної тривожності у молодших школярів

Показники тривожності	Кількість дітей	Відсоток (%)
Страх перевірки знань	18	60 %
Страх невідповідності очікуванням дорослих	16	53 %
Переживання соціального стресу	14	47 %
Труднощі самовираження	13	43 %
Низька фізіологічна опірність стресу	11	37 %
Страх негативної оцінки	17	57 %

Таблиця 2.5

Результати аналізу проєктивних методик

Виявлені ознаки тривожності	Кількість дітей	Відсоток (%)
Надмірне штрихування	15	50 %
Невпевнені лінії	17	57 %
Використання темних кольорів	12	40 %
Захисні елементи у малюнках	14	47 %
Ознаки емоційної ізоляції	10	33 %
Агресивні елементи	8	27 %

Таблиця 2.6

**Рівні тривожності молодших школярів після проведення
арттерапевтичної програми**

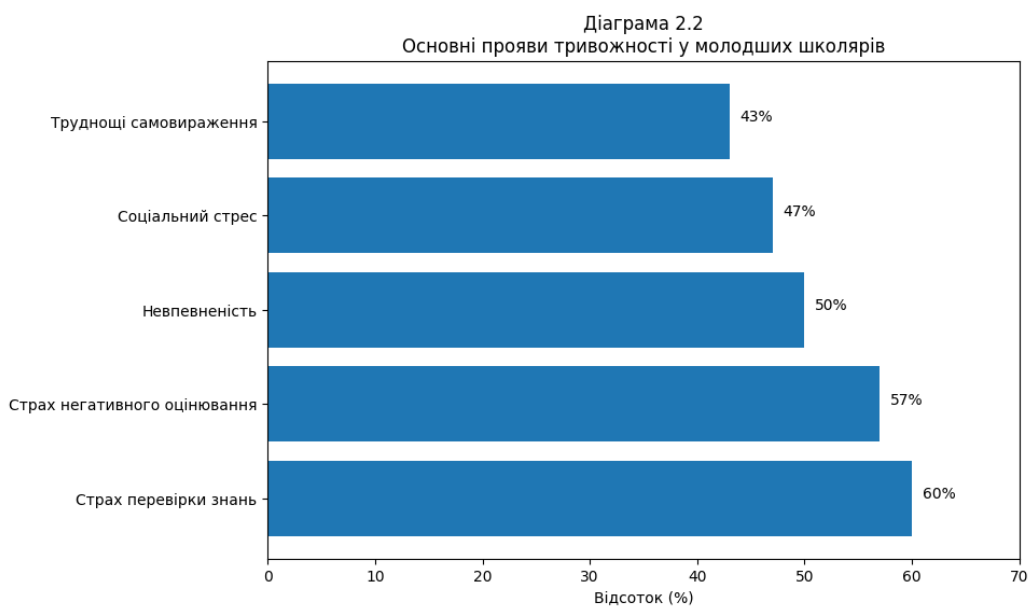
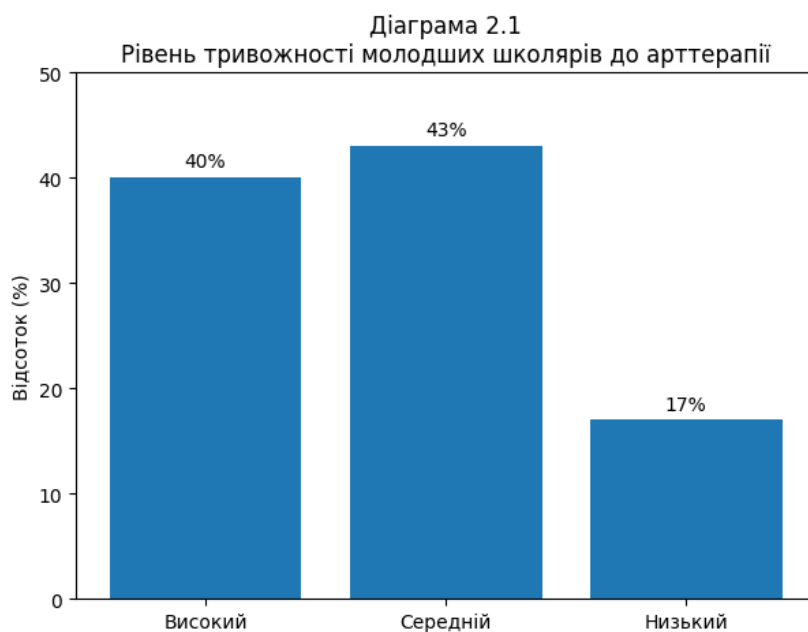
Рівень тривожності	До корекції	Після корекції
Високий	40 %	17 %
Середній	43 %	50 %
Низький	17 %	33 %

Таблиця 2.7

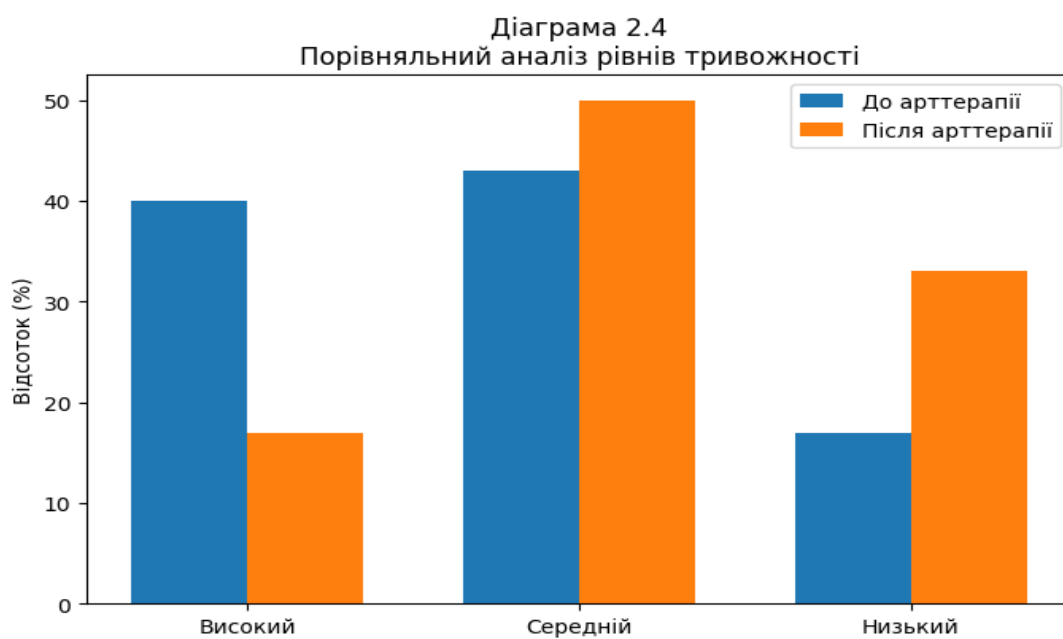
**Порівняльний аналіз результатів дослідження до та після
арттерапії**

Показники	До арттерапії	Після арттерапії
Страх помилки	Високий	Помірний
Невпевненість у собі	Виражена	Значно знижена
Емоційне напруження	Високе	Помірне
Соціальна скутість	Часто проявлялася	Зменшилася
Активність у спілкуванні	Низька	Вища
Самовираження	Ускладнене	Більш вільне
Емоційний стан	Нестабільний	Більш позитивний

Діаграми результатів дослідження

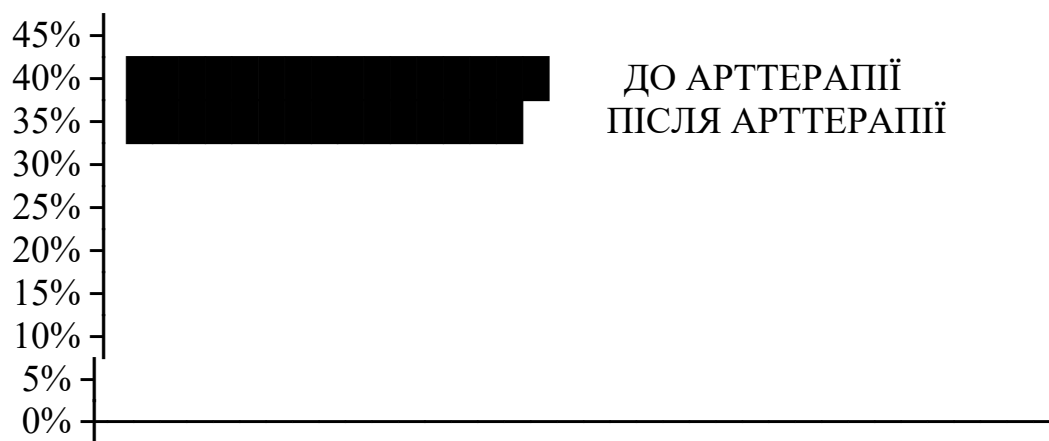


Продовження Додатку Є



Продовження Додатку Є

50% |



ВИСОКИЙ	СЕРЕДНІЙ	НИЗЬКИЙ
40%	43%	17%
17%	40%	43%

ДОДАТОК Ж

СХЕМИ (РИС.)

Схема (рис.) 1.1



Схема (рис.) 1.2

«Основні напрями арттерапії у роботі з тривожними дітьми»



Продовження Додатку Ж

Схема (рис.) 2.1

«Етапи емпіричного дослідження»



Схема 2.2.

Структура арттерапевтичної програми

