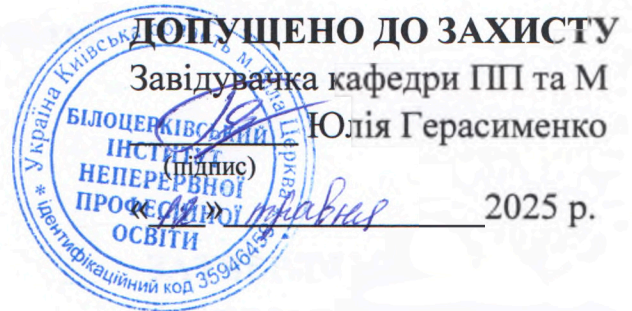


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

2025 р.

**«ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

Групи ПС-23-11-ЗМ

БУГАЄЦЬ Наталія Олексіївна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук

КОССОВА-СІЛІНА Галина Олександрівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Бугаєць Наталія Олексіївна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Профілактика тривожності у молодших школярів за допомогою арт-терапії

Керівник: Коссова-Сіліна Галина Олександрівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:23.3%

Мікропробіли: 12

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Бугаєць Н.О. має достатній рівень оригінальності. Акцентованого тексту містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відтворення джерела.

Дата 06.05.2025 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис

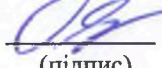


**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти: магістр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М
докторка екон. наук, доцент

 Юлія Герасименко
(підпис)

« 3 »  2025 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**

Бугаєць Наталії Олексіївні

1. Тема роботи: Профілактика тривожності у молодших школярів за допомогою арт-терапії .

Керівник роботи: Коссова-Сіліна Галина Олександрівна, кандидат педагогічних наук , затверджена наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02 » квітня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці і дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, публікації в актуальних періодичних виданнях; веб-ресурси з проблематики тривожності у молодших школярів.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

4.1. Проаналізувати теоретичні основи феномену тривожності, психолого-педагогічну характеристику та проблематику тривожності у дітей шкільного віку;

4.2. Визначити основні напрями роботи практичного психолога в школі та дослідити сутність і застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності;

4.3. Здійснити підбір, організацію та тлумачення психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний експеримент);

4.4. Розробити зміст та структуру корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії;

4.5. Експериментально перевірити ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми (формульальний експеримент);

4.6. Сформулювати рекомендації для подолання тривожності молодших школярів на основі отриманих результатів.

5. Консультанти розділів роботи

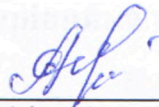
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Г.О. Коссова-Сіліна завідувачка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти БІНПО	06.01.2025р.	16.01.2025р
2	Г.О. Коссова-Сіліна завідувачка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти БІНПО	19.02.2025р.	19.02.2025р
3	Г.О. Коссова-Сіліна завідувачка кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти БІНПО	17.03.2025р.	17.03.2025р

6. Дата видачі завдання 06 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	лютий	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано

9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедрі	квітень	виконано

Студент  Н.О. Бугаєць
(підпис)

Керівник роботи  Г.О. Коссова-Сіліна
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Бугасць Наталії Олексіївни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Профілактика тривожності у молодших школярів за допомогою арт-терапії» .

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.
Представлена магістерська кваліфікаційна робота присвячена дослідженням питань тривожності серед школярів та розвитку їхньої психологічної стійкості через арт-терапію, що сприятиме збереженню психічного здоров'я дітей.

Згідно з поставленою метою, були опрацьовані такі завдання дослідження: проаналізовані теоретичні основи феномену тривожності, психолого-педагогічні характеристики та проблематику тривожності у дітей шкільного віку; визначені основні напрями роботи практичного психолога в школі та досліджені сутність і застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності; здійснений підбір, організація та тлумачення психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний експеримент); розроблений зміст та структура корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії; експериментально перевірено ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми (формульальний експеримент); сформульовано рекомендації для подолання тривожності молодших школярів на основі отриманих результатів.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – методи арт-терапії як засіб профілактики

тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Відповідно до об'єкта та предмета визначену мету і завдання дослідження повністю реалізовано авторкою. Позитивними рисами магістерської роботи є системність та послідовність викладення матеріалу, а також застосування прогресивного досвіду в сфері досліджень тривожності молодших школярів та її подолання з допомогою арт-терапії.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

В цілому проведене авторкою дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота відповідає вимогам щодо написання кваліфікаційних робіт магістра. Авторкою було здійснено емпіричне дослідження та запропонована корекційно-розвиваюча програма для зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку, застосовуючи арт-терапевтичні техніки. Під час виконання магістерської кваліфікаційної роботи студентка Бугаєць Н.О. проявила себе грамотним, кваліфікованим спеціалістом здатним приймати самостійно складні технічні рішення.

Магістерська кваліфікаційна робота виконана у відповідності із завданнями із дотриманням всіх вимог. За умови успішного захисту кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «Відмінно» (91 бал за шкалою ЄКТС-А)

Керівник кваліфікаційної

роботи магістра:

кандидатка педагогічних наук,

завідувачка кафедри технологій навчання,

охорони праці та інклюзивної

освіти БІНПО



Г.О. Коссова-Сіліна

РЕФЕРАТ

В роботі окреслено підходи до профілактики тривожності у молодших школярів за допомогою арт-терапії.

Основними напрямками роботи є: аналіз теоретичних основ феномену тривожності, психолого-педагогічних характеристик та проблематику тривожності у дітей шкільного віку; визначення основних напрямків роботи практичного психолога в школі та дослідження сутності і застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності; здійснення підбору, організації та тлумачення психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний експеримент); розроблення змісту та структури корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії; експериментальна перевірка ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми (формульальний експеримент); формулювання рекомендації для подолання тривожності молодших школярів на основі отриманих результатів.

Сформовані основні базові поняття виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку; визначені основні причини виникнення тривожності і методи арт-терапії, як засобу профілактики тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Також розроблено корекційно-розвивальну програму для зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії.

Ключові слова: дослідження питань тривожності; причини виникнення тривожності у молодших школярів; прояви шкільної тривожності; методи подолання тривожності за допомогою арт-терапії.

**“Prevention of Anxiety in Primary School Students through Art Therapy
(Based on the Experience of Tarasivka Academic Lyceum
of the Boyarka City Council)”**

ABSTRACT

This paper outlines approaches to the prevention of anxiety in primary school children through art therapy.

The main objectives of the study are: to analyze the theoretical foundations of the phenomenon of anxiety, the psychological and pedagogical characteristics and issues of anxiety in school-age children; to identify the main areas of work for a school psychologist and to explore the nature and application of art therapy as a means of overcoming childhood anxiety; to select, organize, and interpret psychodiagnostic tools for an empirical study of anxiety levels in primary school children (ascertaining experiment); to develop the content and structure of a corrective and developmental program aimed at reducing anxiety in younger schoolchildren using art therapy methods; to experimentally verify the effectiveness of the developed corrective and developmental program (formative experiment); and to formulate recommendations for overcoming anxiety in primary school children based on the obtained results.

The study defines the core concepts related to the emergence of anxiety in younger schoolchildren; identifies the main causes of anxiety and methods of art therapy as a means of preventing anxiety in this age group.

In addition, a corrective and developmental program using art therapy has been developed to reduce anxiety in primary school children.

Key words: study of anxiety issues; causes of anxiety in primary school children; manifestations of school anxiety; methods of overcoming anxiety through art therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	12
1.1. Психолого-педагогічна характеристика та проблематика тривожності у дітей	12
1.2. Основні напрями роботи практичного психолога в школі	19
1.3. Сутність та застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності	26
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	36
2.1. Організація, способи діагностики та тлумачення констатувального експерименту	36
2.2. Особливості використання арт-терапії	45
Висновки до другого розділу	53
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	55
3.1. Зміст та структура запропонованої корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобом арт-терапії	55
3.2. Результати формувального експерименту	65
3.3. Рекомендації для подолання тривожності молодших школярів	69
Висновки до третього розділу	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

На початку двадцять першого століття людство опинилося у вирі науково-технічного прогресу, захопившись новими інформаційними технологіями. Проте, разом із цим виникли незручності, дискомфорт та складнощі з адаптацією. Як наслідок таких незручностей, у повсякденному житті людей з'явилися емоційні переживання, стреси, сумніви у власних здібностях, різкі перепади настрою, депресивні стани, втома, та страх перед завтрашнім днем.

З плином часу, усвідомлення значення дитинства для формування особистості в суспільстві стає дедалі глибшим. Найбільш вагомим надбанням вважається ментальне здоров'я дитини: її внутрішній світ, емоції, переживання. Для захисту цього крихкого духовного простору, виникає нагальна потреба у розробці та впровадженні нових психотерапевтичних підходів, здатних полегшити тягар на дитячій душі. Ці методи мають допомогти знайти вихід зі складних ситуацій, вирішувати конфлікти із зовнішнім світом та власним « я », зменшити втому та стрес, спричинені навчальним процесом, а також наповнити життя приємними моментами та позитивними емоціями. Важливим є також стимулювання уяви та творчого потенціалу дитини.

Отож, у питанні охорони психічного благополуччя дітей, що підростають, першочергову роль відіграє арт-терапія – лікування творчістю. На це особливо варто звернути увагу у випадку школярів, адже саме в період навчання формується психологічна витривалість дитини, вимальовуються риси її характеру та особистості.

Збереження ментального здоров'я та становлення цілісної, зрілої особистості через арт-терапевтичні методи – питання, що неодноразово

поставало в полі зору дослідників. Серед тих, хто присвятив свої праці цій тематиці, варто відзначити постаті Г. Васяновича, І. Білої, З. Кісарчука, Г. Ващенко, В. Верховинця, К. Василенко, І. Зязюна, В. Діденка, Н. Худякової, Т. Іванової, Ю. Косенка, Н. Тарабріної, М. Лещенко, О. Лавріненка, С. Русової, О. Рудницької.

Аналіз наукових досліджень з окресленої теми демонструє перспективність застосування арт-терапевтичних підходів у фаховій діяльності освітян. Водночас, питання імплементації цих методик у систему шкільного виховно-освітнього простору висвітлене фрагментарно, що зумовлює необхідність його комплексного вивчення, напрацювання теоретичних засад, розробки практичних рекомендацій та їх ретельного обґрунтування.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні феномену тривожності дідтей молодшого шкільного віку, обґрунтуванні та експериментальній перевірці корекційно-розвивальної програми зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії.

Згідно з визначеною метою, були сформовані такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи феномену тривожності, психолого-педагогічну характеристику та проблематику тривожності у дітей шкільного віку.
2. Визначити основні напрями роботи практичного психолога в школі та дослідити сутність і застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності.
3. Здійснити підбір, організацію та тлумачення психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний експеримент).
4. Розробити зміст та структуру корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії.
5. Експериментально перевірити ефективність розробленої

корекційно-розвивальної програми (формувальний експеримент).

6. Сформулювати рекомендації для подолання тривожності молодших школярів на основі отриманих результатів.

Об'єкт – тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – методи арт-терапії як засіб профілактики тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для реалізації задуму і розв'язання окреслених завдань застосовано наступні дослідницькі підходи: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових матеріалів, зіставлення та узагальнення здобутків теоретичних і експериментальних вивчень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експерименти), методи опрацювання інформації (узагальнення й систематизація якісних і кількісних результатів емпіричного дослідження); методи математичної статистики (кореляційний аналіз та регресійний аналіз). Психодіагностичний набір методик містив: методика визначення рівня тривожності школярів за Філліпсом, та тест на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).

Експериментальна база дослідження – Тарасівський академічний ліцей Боярської міської ради.

Апробація результатів дослідження відбувалася під час оприлюднення її основних положень на науково-практичних конференціях, серед них: III Міжнародна науково-практична конференція «Початкова освіта: виклики, інновації, перспективи» (25.03-26.03.25 р., Університет Григорія Сковороди в Переяславі); Міжнародна науково-практична конференція «Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя: наука і практика» (10.04.25 р.; Університет Григорія Сковороди в Переяславі); IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (15.05.25 р.).

Основні теоретичні, практичні результати та висновки магістерської роботи обговорювалися в ході проведення засідань педагогічних рад та методичних комісій Тарасівського академічного ліцею Боярської міської ради.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи магістра становить 104 сторінки, основний зміст викладено на 38-67 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 9 рисунків, 2 додатка. Список використаних джерел складає праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Психолого-педагогічна характеристика тривожності молодших школярів

Тривожність виражається як схильність відчувати емоційне хвилювання, занепокоєння, котрі виникають в умовах невизначеної небезпеки для якоїсь очікуваної події та проявляються у передбаченні її негативного результату. Тривожна дитина перманентно перебуває у стані безпідставного страху, напруження від думки: «Аби чогось не трапилось».

Підвищена тривожність провокує «розгублену» поведінку школяра, робить його неспокійним та рухливим. Такий емоційний супровід зростає особливо у ситуаціях власної відповідальності за щось та негативно впливає на характер, котрий набуває рис заниженої самооцінки, непевності, внутрішнього конфлікту між низькою оцінкою власної успішності та здібностей й високим рівнем вимог.

Виникнути підвищена тривожність може на будь-якому періоді навчання в школі, бо проблема засвоєння навчального матеріалу, зміна колективу, проблеми стосунків у класному колективі, може з'явитися як на початку навчання в школі, так і на пізніших етапах [37].

Найбільш виражені зміни в характеристиках проблеми дитячої тривожності спостерігаються в підлітковому періоді. Це зумовлено значною кількістю психологічних факторів розвитку підлітків, через які вона здатна перетворитися на стабільну рису в структурі особистості.

Дослідженням питань тривожності займалися численні вітчизняні та іноземні науковці. Серед них А. Микляєва, О. Захаров, В. Астапов,

Р. Лазарус, К. Ізард, Ч. Спілбергер, Г. Прихожан, З. Фройд, С. Степанов, В. Вілюнас, С. Рубінштейн та інші.

Безпосередньо питаннями шкільної тривожності займалися такі українські науковці, як Т. Гончаренко, Н. Бастун, О. Пересадчак, М. Тіхонова, О. Казанкова, О. Коновалюк, Ю. Бабаян. Зокрема, дослідники І. Дідук, Г. Бурменська, А. Разумова, К. Тонконог, О. Новікова, М. Титаренко, Г. Прихожан, зосередили свою увагу на таких аспектах, як соціальне середовище розвитку дитини, особливості взаємодії дитини з батьками та специфіка взаємодії з тривожною дитиною під час виконання нею різноманітних видів діяльності в школі.

Численні науковці підкреслюють негативний вплив тривожності на формування особистості в процесі дорослішання. Наприклад, О. Пересадчак зазначає, що школа може виступати потужним джерелом стресу для значної кількості дітей. Як наслідок, вже з перших годин дня у деяких школярів помітні ознаки втоми, турбують головні болі, спостерігається зниження активності. До того ж, шлях до навчального закладу вимагає від дитини максимальної зосередженості [15, с. 9-10].

Г. Прихожан трактує шкільну тривожність як делікатну форму прояву емоційного дискомфорту. Вона виражається в підвищеній стурбованості та хвилюванні під час навчальних заходів, в ситуаціях взаємодії з однокласниками та ін. Така поведінка учня може свідчити про початок невротичного стану, формування психологічних проблем, а також порушення когнітивних функцій.

Показовим є дослідження Н. Коцур, спрямоване на вивчення таких аспектів психічного здоров'я школярів, як чутливість до стресу, ступінь тривожності, кореляція між тривожністю та успішністю, а також зв'язок з типом вищої нервової діяльності, і динаміка розумової працездатності [23].

У процесі наукових досліджень були визначені фактори тривожності, пов'язані зі шкільним навчанням; вони проілюстровані на рис.1.1.1.

Відповідний стиль взаємодії вчителя з учнями, що включає

сприйняття, співчуття та визнання особистості дитини, є надзвичайно важливим незалежно від віку. Суворий, відчужений стиль педагога є контрпродуктивним та призводить до проблем з психологічним самопочуттям, зниження навчальних результатів та освітньої мотивації дітей.

Внутрішній конфлікт	• протиріччя між вимогами оточуючих людей (учителів та батьків) та можливостями дитини, конфліктними стосунками з однолітками, що порушують емоційний комфорт дитини;
Депривація	• наполягання на визнанні, яке виявляється у зниженні самооцінки, у появі неадекватних механізмів захисту реагування. Проявляється активний варіант поведінки в агресії, а пасивний – у хворобливості, апатії, ліні, у сором'язливості;
Можливість формування почуття неповноцінності	• коли дитина результати навчання сприймає як єдині критерії особистої цінності, то в неї формується обмежена ідентичність, за Е. Еріксоном, «Я є лише те, що я можу робити», що має негативний вплив на життєвий сценарій дитини;

Рис. 1.1.1. Чинники тривожності [43].

Шкільна тривожність може проявлятися у визначений період дитинства, а згодом зникнути. Але, перманентний стан тривоги негативно впливає на процес становлення дитини як особистості, провокуючи полохливість, невротичність та інші подібні стани.

Зазвичай, тривожні діти стають пасивними, керуючись логікою «краще нічого не робити, щоб не наразитися на неприємності» [45].

У таблиці 1.1.1 зазначені причина та характер шкільної тривожності дітей, які можуть змінюватися з віком.

Відчуття тривоги у шкільному віці є невід'ємною частиною життя. Більше того, у «помірних дозах» вона стає каталізатором, мотивуючи та спонукаючи учня до активності. Однак, існує чітка критична межа, яка варіюється для кожної дитини індивідуально. Якщо, інтенсивність тривоги перевищує цю межу, запускаються деструктивні процеси, які негативно

впливають на психіку та фізичний стан дитини [35, с. 21-22].

Джерелом тривожності може бути психологічна та фізична виснаженість, викликана втомою. Доведено, що рівень тривожності зростає після шести тижнів навчання. Отже, для повноцінного відновлення організму необхідний принаймні тижневий відпочинок. Проте, традиційно, навчальні семестри тривають не менше двох місяців.

Таблиця 1.1.1

Причина та характер шкільної тривожності дітей відповідно до віку

Початкова школа	У перший рік навчання тривожність малечі зумовлена незвичністю ситуації: отриманням нової соціальної ролі, зміною щоденного графіка та збільшенням навчального навантаження. Більшість першачків стикаються з тривогою в перші місяці школи. Вони хвилюються, що можуть запізнитися на урок чи загубити необхідні шкільні речі. Іноді їм навіть сняться кошмари, що стосуються школи. У початковій школі учні надмірно переживають щодо оцінок та побоюються втратити прихильність і повагу вчителя. З часом рівень тривожності зазвичай зменшується. Саме тоді стає помітно, у кого тривога перетворюється на особистісну рису, коли діти: – уникають складних завдань і ситуацій в навчанні; – відмовляються від відповіді біля дошки (через страх перед провалом); – починають затинатися або розмовляти надзвичайно тихо, майже пошепки.
Середня школа	У п'ятому класі навчальне навантаження зростає: з'являються нові дисципліни та викладачі, кожен з яких має власну методику викладання, особливості характеру та конкретні очікування від школярів. Рівень тривожності серед учнів теж зростає, хоча зазвичай він стабілізується до кінця першого семестру. Важливим чинником тривожності стає також положення дитини в шкільному колективі. Якщо підліток відчуває труднощі з самоствердженням серед однокласників, виникають агресивна поведінка, негативне ставлення до старших, бажання отримати новий, часто заборонений, досвід, наприклад, куріння, вживання алкоголю або захоплення комп'ютерними іграми. Подібна поведінка дає підлітку відчуття контролю над ситуацією, яка викликає у нього тривогу.
Старша школа	Занепокоєння старшокласників, зазвичай, корелює з екзаменами та потребою визначитись, ким вони є та ким хочуть стати. Поведінка учнів випускних класів характеризується: - уникненням розмов про майбутнє; - дисплеєм байдужості або, з іншого боку, надмірним старанням у підготовці до вступу у вищі навчальні заклади.

Крім того, діти з певними психологічними особливостями піддаються підвищеному ризику тривожності. Якщо, у дитини є вади мовлення, або

проблеми з пам'яттю, традиційні методи навчання та оцінювання (усні відповіді, заучування великих обсягів тексту тощо) можуть провокувати постійний стрес [27].

Комунікативні навички є одними з найважливіших в підлітковому періоді. Здатність адаптуватися в колективі, будувати взаємини з однолітками, підтримувати, або змінювати свій соціальний статус, є ключовими для дорослішання та формування здорової особистості.

Зміна навчального середовища, обумовлена з переїздом, або новим колективом класу, може викликати стрес у дитини, схильної до тривожності. Замість того, щоб налагоджувати нові контакти, дитина відгороджується, втрачає інтерес до навчання та довіру до однолітків, переконана, що всі негативно до неї ставляться. Така нова ситуація не сприяє мобілізації дитини, а, навпаки, дезорганізує її.

Тривогу викликає все, що пов'язано з оцінюванням. Учень уникає усних відповідей, контрольних робіт, червоніє біля дошки, заїкається під час іспиту, боїться зробити помилку, прагне отримати 12 балів замість звичних 9 [28].

Такий страх часто зустрічається у дітей, у яких сформований внутрішній образ відмінника. Це може бути наслідком гіперпідклевання, батьківського бажання реалізувати власні амбіції через дитину. Дитина відчуває турботу батьків, але водночас постійно перебуває в страху втратити їхню любов та повагу.

Найбільшим ресурсом у боротьбі з тривогою, зазвичай, є сім'я. Нормально, коли дитина отримує від батьків психологічну підтримку, що сприяє розвитку впевненості в собі, а отже, захищає від стресів. Якщо ж дитину не підтримують у родині, вимагаючи лише високих оцінок, нагород, призових місць, не надаючи безумовної любові – дитина постійно відчуватиме тривогу.

Вимогливість без підтримки може бути властива і педагогу. Якщо, навчальний процес у класі ґрунтується на відчутті страху, це також може

спровокувати посилену тривожність [43].

Тривожні діти надзвичайно чутливі до результатів своєї діяльності. Вони не можуть самостійно оцінити, чи правильно виконали завдання, тому очікують оцінки від дорослого. У такому випадку, дитина надмірно залежна від думки дорослого, від похвали, що збільшує ризик психологічної травми при невдачах. Отже, вчитель може стати травмуючим чинником для дитини, адже саме від нього лунає негативна оцінка. Помилки в оцінюванні можна уникнути.

Підходи педагога та родини можуть різнитися:

- в одній ситуації позитивні взаємини в родині можуть компенсувати негатив, пов'язаний зі школою;
- в іншій – чуйність вчителя «компенсована» надмірною вимогливістю батьків.

Але, якщо ні педагог, ні родина не виявляють довіри до дитини, об'єднуючись у тиску на неї, це може призвести до емоційного розладу, до шкільного неврозу [5, с. 40-45].

Шкільний невроз може проявлятися:

- соматично: безпричинна нудота, серцебиття, тремтіння, сіпання, підвищення температури, головні болі;
- емоційно: протест проти школи, панічні атаки, істерики, агресія, пригнічення, слізливність, суїцидальні думки.

Зазвичай, у роботі з тривожними дітьми застосовують три основних підходи:

1. Формування нових, конструктивних моделей поведінки у складних ситуаціях (поведінку моделюють часто в іграх, експериментальних ситуаціях, казках і придуманих історіях. Через них дитина має виразити власні страхи та засвоїти шляхи адекватної поведінки в ситуаціях, коли її критикують або оцінюють).

2. Розвиток упевненості в собі, формування позитивної самооцінки (у щоденному спілкуванні дитину хвалять навіть за незначні успіхи. Завдання,

які їй дають, мають бути посильними, а позитивні підкріплення на кшталт «ти зможеш», «ти кращий», «ти здатний розв'язати цей приклад» – застосовують на кожному етапі виконання корекційної роботи).

3. Зняття м'язової напруги (з дитиною проводять вправи на релаксацію, заспокоєння дихання, масаж) [4, с. 18-19].

Відрізняє тривожних дітей від інших надмірна тривожність, часто вони бояться не самої події, а її передбачення. Вони схильні очікувати найгіршого. Такі діти відчувають себе безпорадними, уникають нових видів діяльності, ігор. Вони самокритичні та мають завищені вимоги до себе.

Їхня самооцінка, як правило, низька, ці діти часто переконані, що вони найгірші в усьому: незграбні, нерозумні, непривабливі; їм необхідно схвалення дорослих в усіх справах та заохочення.

Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження самооцінки, що, в свою чергу, провокує закріплення невдач та погіршення навчальних результатів. Дитина, відчуваючи невпевненість у собі, стає пасивною, бажає сліпо виконувати вказівки дорослих, боїться проявляти ініціативу, формально засвоює отримані знання [37].

На рисунку 1.1.2 представлені критерії тривожності дитини.



Рис. 1.1.2. Критерії тривожності дитини

Отже, дослідження психолого-педагогічних джерел дозволяє сформулювати такі висновки. Поняття «тривожність» у психології визначає внутрішній стан особистості, якому притаманна надмірна схильність до хвилювань, побоювань та відчуття занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення. Це не є сталою рисою особи, а явище, яке можна змінити за допомогою відповідних методів. Симптомами тривожності виступають: невпевненість у власних силах, сором'язливість, залежність від інших, агресія, спрямована на оточуючих, самотність, замкнутість, низька активність, фантазування, відірване від реальності.

Ключовими факторами, що провокують розвиток тривожності у дітей, є: надмірні очікування дорослих, часті зауваження та докори, надмірна суворість з боку батьків, прямі погрози та часті залякування, відсутність довіри до дитини, емоційна відстороненість батьків, нестача прихильності та взаємопідтримки в родині, негативне ставлення до літніх членів родини, авторитарний стиль спілкування або непослідовність у вимогах та оцінках, неможливість дитини передбачити наслідки власної поведінки, ситуації суперництва, конкуренції, надмірного навантаження відповідальністю.

1.2 Основні напрями роботи практичного психолога в початковій школі

Психологічна служба в освітній сфері – ключовий елемент збереження психологічного й фізичного благополуччя юнацтва, яка працює над розробкою й підтримкою найсприятливіших соціально-психологічних умов для самореалізації та становлення особистості.

Основне завдання психологічної служби в системі освіти полягає у підвищенні результативності освітнього процесу шляхом його адаптації до індивідуальних потреб учнів та захисту психологічного й соціального

здоров'я всіх, хто бере участь в освітньому процесі, спираючись на застосування психологічних методів і технологій.

Ключові нормативні акти, які визначають діяльність психологічної служби школи – це Положення про психологічний кабінет, Положення про психологічну службу системи освіти, нормативи щодо обліку та планування роботи спеціалістів служби, Етичний кодекс, Посадова інструкція та інші документи [14].

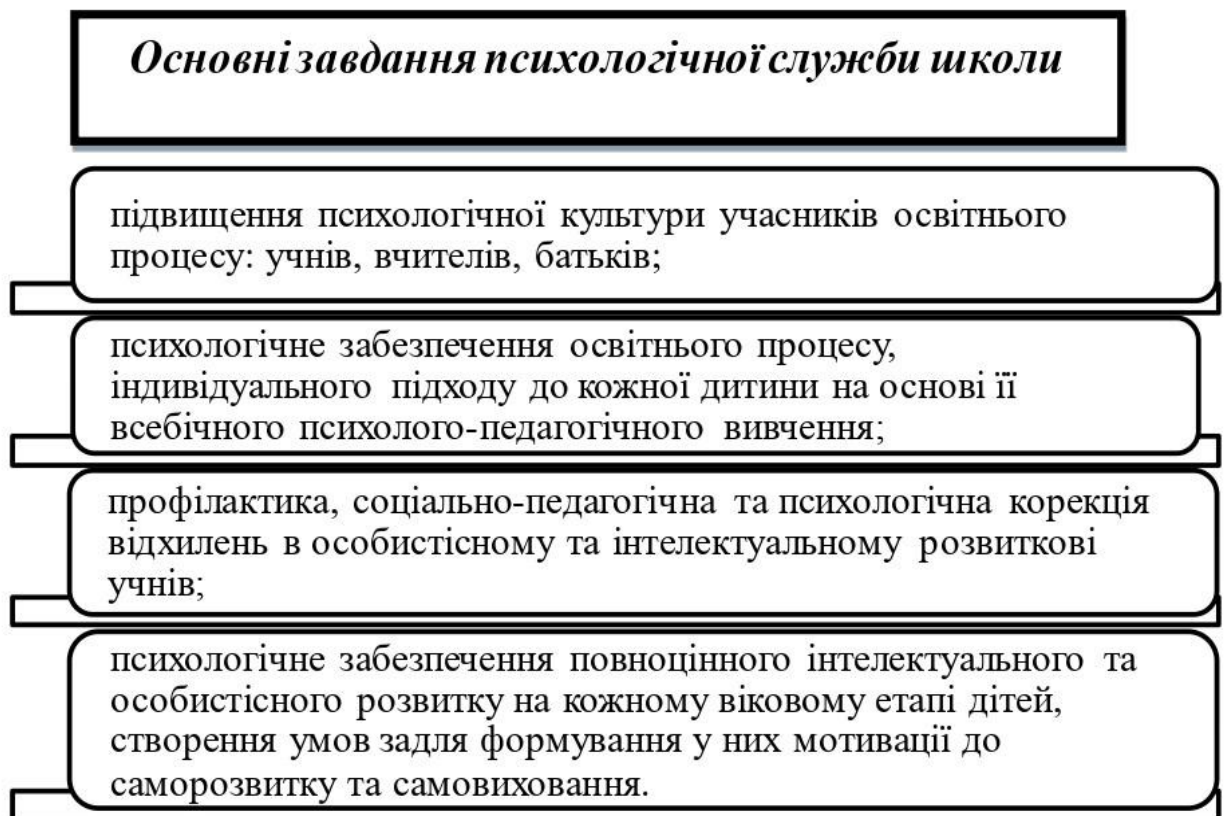


Рис. 1.2.1. Основні завдання психологічної служби школи

Практичний психолог зобов'язаний мати вищу психологічну освіту, що базується на професійних знаннях, та ефективно застосовувати їх у своїй професійній практиці.

Згідно з посадовими обов'язками, практичний психолог повинен:

- 1) Виявляти та діагностувати учнів, які потребують психолого-педагогічної корекції в питаннях інтелектуального розвитку та особистісної сфери;
- 2) Забезпечувати сприятливі умови для ефективної адаптації дітей

під час вступу до школи, а також при переході на наступні освітні рівні;

3) Розробляти та реалізовувати програми розвивальних та корекційно-відновлювальних занять для учнів;

4) Надавати адміністрації закладу освіти консультації з питань психології в контексті управління та організації освітнього процесу;

5) Консультувати батьків та вчителів з питань психологічного розвитку, виховання та навчання дітей, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості;

6) Сприяти створенню позитивного психологічного клімату в педагогічному та шкільному колективах, шляхом підвищення психологічної культури та комунікативної компетентності учнів та педагогів;

7) Використовувати у своїй роботі сучасні методи та форми надання психологічної допомоги (індивідуальне та групове консультування, інтерв'їзійні групи, тренінги, семінари-практикуми та ін.);

8) Постійно працювати над власним особистісним розвитком, підвищенням загальної культури, професійної та психологічної компетентності;

9) Брати участь у семінарах, науково-практичних конференціях різного рівня та у заходах (методичні консультації, як індивідуальні, так і групові, інтерв'їзійні групи, тренінги, «школа молодого психолога», інструктивно-методичні наради, методичні об'єднання);

10) Дотримуватись етичного кодексу психолога та педагогічної етики, поважати гідність дитини, захищати її від будь-яких форм психічного та фізичного насильства, пропагувати здоровий спосіб життя [29].

Функції практичного психолога в закладі освіти включають:

1. Участь у освітній та виховній діяльності, спрямованій на всебічний розвиток учнів, збереження їх психологічного здоров'я;

2. Проведення психолого-педагогічної діагностики готовності учнів до навчання та забезпечення їх адаптації до нових умов освітнього процесу, сприяння вибору освітнього закладу відповідно до рівня

психічного розвитку;

3. Розробку та впровадження корекційних та розвивальних програм для навчально-виховного процесу, враховуючи вікові, гендерні та індивідуальні особливості учнів;

4. Сприяння учням у виборі професії, враховуючи їх можливості, життєві плани, здібності, ціннісні орієнтації, підготовка учнів до свідомого життя; проведення превентивного виховання, профілактики наркоманії, алкоголізму та злочинності, інших шкідливих звичок та залежностей серед підлітків;

5. Здійснення психологічної діагностики та психолого-педагогічної корекції девіантної поведінки учнів;

6. Формування психологічної культури учнів, педагогів, батьків та осіб, що їх замінюють, надання консультацій з психології, її практичного застосування в організації освітнього процесу [33].

Психолог забезпечує психолого-педагогічний супровід навчального процесу з метою забезпечення відповідного розвитку дитини (відповідно до норми розвитку в певному віці).

Основні функції шкільного психолога включають: психологічну діагностику; корекційно-розвивальну роботу; консультування батьків та вчителів; психологічну освіту; участь у педагогічних радах та батьківських зборах; психологічну профілактику [27]. Дані представлені у таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1.

Функції шкільного психолога

<i>Психологічна діагностика</i>	Заходи включають в себе проведення як індивідуальних консультацій, так і групових обстежень учнів, використовуючи спеціально розроблені методики. Діагностика здійснюється на основі попередніх звернень від батьків або вчителів, а також за власною ініціативою шкільного психолога, керуючись профілактичними або дослідницькими цілями. Психолог здійснює ретельний підбір методики, що відповідає завданням вивчення унікальних рис та потенціалу дитини. До них належать методи, призначені для оцінки рівня розвитку когнітивних функцій, таких як мислення та увага, емоційної сфери, пам'яті, а також якості взаємовідносин з оточуючими та особливостей особистості конкретного учня. Крім того, психолог у школі використовує
---------------------------------	--

	інструменти для аналізу взаємин між дітьми та їхніми батьками, а також характеру взаємодії у класі між учнями та вчителем.
<i>Корекційно-розвивальні заняття</i>	Вони поділяються на групові та індивідуальні. Програми містять різноманітні активності та завдання: малювальні, ігрові, розвивальні та інші - вибір залежить від віку учнів та поставлених навчальних цілей.
<i>Консультування вчителів та батьків</i>	Це робота, що реалізується відповідно до чіткого запиту. Психолог ознайомлює педагогів або батьків з висновками діагностики, формулює певний прогноз, попереджає про можливі труднощі у майбутньому в комунікації та навчанні учня; водночас розробляються спільні рекомендації стосовно врегулювання взаємодії та розв'язання проблем, що виникають із школярем..
<i>Психологічне просвітництво</i>	Метою є надати батькам та вчителям розуміння ключових принципів і факторів, що сприяють здоровому психічному становленню дитини. Реалізується це через консультації та виступи на батьківських та педагогічних зібраннях.

Всі вище перераховані функції шкільного психолога дозволяють дотримуватися в школі психологічних умов, потрібних для формування особистості дитини та повноцінного психічного розвитку, тобто служать цілям психологічної профілактики.

Усі ці функції, які виконує шкільний психолог, спрямовані на створення в освітньому закладі необхідного психологічного клімату. Це сприяє становленню дитячої особистості, забезпечує гармонійний психічний розвиток, фактично виконуючи завдання психологічної профілактики.

Робота шкільного психолога також містить методичну складову. Психолог повинен систематично опрацьовувати фахову літературу, в тому числі періодичні видання, щоб бути в курсі останніх наукових відкриттів, вивчати та застосовувати нові методики, а також поглиблювати власні теоретичні знання. Будь-який діагностичний процес вимагає навичок узагальнення та аналізу отриманої інформації. На практиці, шкільний

психолог апробує нові методики та визначає найефективніші підходи для практичної діяльності. Він формує бібліотечний фонд психологічної літератури, щоб забезпечити доступ до знань з психології для вчителів, батьків та учнів. У щоденній роботі він використовує засоби невербальної комунікації: міміку, жести, позу, інтонацію; керується етичними нормами професії та досвідом роботи колег [32].

Психолог, зазвичай, вирішує такі питання учасників освітнього процесу, які зазначені в таблиці 1.2.2

Таблиця 1.2.2.

Основні питання учасників освітнього процесу

Труднощі у навчанні	Деякі учні не демонструють бажаних успіхів у навчанні. Існує безліч факторів, що впливають на це. Зокрема, відсутність мотивації, неуважність або слабка пам'ять, складні взаємини з педагогом або нерозуміння значущості здобуття знань. Під час консультації психолог прагне виявити корінь проблеми та способи її вирішення, тобто з'ясувати, які аспекти та як саме потрібно вдосконалювати, щоб підвищити ефективність навчання.
Взаємини у класі	Існують особи, що без зусиль налагоджують зв'язки, невимушено спілкуючись у будь-якому середовищі, навіть незнайомому колективі. На противагу їм, трапляються люди, для котрих знайомства даються важко, складно даються дружні стосунки, а також труднощі виникають у вибудовуванні позитивних взаємин, і просто відчувати себе розкуто. З допомогою фахівця-психолога стає можливим відшукати власні внутрішні ресурси та конкретні методики, опанувати техніки для зведення взаємодії з оточенням у найрізноманітніших життєвих обставинах до гармонійного рівня.
Взаємовідносини з батьками	Трапляється, що дитина втрачає близькість та порозуміння з найдорожчими людьми – своїми батьками. Недовіра, розбіжності, суперечки – у родині ці обставини часто завдають страждань як батькам, так і дітям. Дехто знаходить способи подолати це, а інші зустрічають з цим серйозні труднощі.
Вибір життєвого шляху	Старша школа – це період, коли підлітки часто розмірковують над вибором майбутньої професії та над тим, як саме вони хочуть збудувати своє життя. У такому випадку, робота з психологом може виявитися дуже корисною, адже фахівець допоможе підлітку краще зрозуміти власні прагнення, цілі та мрії, а також оцінити свої сильні сторони та можливості. Крім того, психолог допоможе з'ясувати, в якій саме сфері діяльності дитина найбільше прагне самореалізації.

Саморозвиток та самоврядування	Життя – це невичерпне джерело викликів, що щодня відкриває перед нами безліч дверей. Подолання цих викликів часто вимагає від нас максимальної віддачі та постійного вдосконалення. Ми можемо працювати над собою у багатьох напрямках: розвивати навички переконання або управлінські якості, розкривати свій творчий потенціал чи відточувати логічне мислення. Розширювати межі уяви, покращувати концентрацію та зміцнювати пам'ять. Навчатися самостійно будувати свій життєвий шлях, визначати цілі та знаходити ефективні способи їх реалізації. Психолог – це експерт, що знає як розкрити потенціал людини, навчити її розвивати необхідні якості, вміння та навички.
--------------------------------	--

Шкільний психолог зобов'язаний володіти знаннями, здобутими в процесі вищої освіти за фахом «Практична психологія» або «Психологія». Його компетенція охоплює загальну, вікову, педагогічну та соціальну психологію, а також загальну педагогіку. Важливими є знання з психології особистості, основ сексології, дефектології, психології праці та профорієнтації, психопрофілактики, психодіагностики, психогігієни, психотерапії, психології управління. Необхідно розуміти структуру освітньої системи, володіти методиками, формами та засобами ефективного виховання і навчання, а також корекції та діагностики психічного розвитку дитини. Обов'язково знання програмно-методичних матеріалів та документів щодо освітніх стандартів та обсягу освіти дітей, вимог до нормативного забезпечення освітнього процесу. Психолог повинен враховувати індивідуальні характеристики учнів, психологічні, культурні, соціальні та інші аспекти їхнього виховання та навчання. Важливим є ознайомлення з основними перспективами та напрямками розвитку освіти і психолого-педагогічної науки. Необхідно знати Декларацію прав людини, Закон України «Про освіту», етичний кодекс психолога, Конвенцію ООН про права дитини та інші нормативно-правові документи та акти, що стосуються питань виховання і навчання дітей та молоді, а також володіти державною мовою відповідно до чинного законодавства [30].

Практичний психолог школи повинен демонструвати практичне застосування професійних знань. Це включає проведення соціально-

психологічних обстежень, психологічну діагностику, як групові, так й індивідуальні консультації з дітьми та дорослими. Від нього очікується проведення групової та індивідуальної психокорекції, розробка та реалізація програм профілактики відхилень у розвитку та поведінці, формування навичок безпечної поведінки та здорового способу життя. Психолог має проводити психолого-педагогічну та соціально-психологічну експертизу. За результатами своєї діяльності готувати висновки, звіти та рекомендації для учасників освітнього процесу. Окрім того, він повинен проводити педагогічну та просвітницьку роботу з психології, систематично працювати над підвищенням власного професійного рівня. Пріоритетними є ціннісні орієнтації, спрямовані на всебічний духовний та культурний розвиток особистості як найвищої цінності, творча психолого-педагогічна діяльність, розвинені комунікативні навички та здатність до системного та глибокого аналізу професійних знань.

Психолог вищої категорії зобов'язаний мати вищу освіту за фахом «Психологія» або «Практична психологія», демонструвати високий рівень професіоналізму, ініціативи та творчості. Важливим є дотримання етичного кодексу психолога. Він повинен бездоганно володіти ефективними формами та методами психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, досягати високої результативності та якості своєї роботи, вирізнятися загальною культурою та моральними якостями, які слугують прикладом для інших, а також мати власні методичні розробки.

1.3 Зміст та особливості застосування арт-терапії для профілактики тривожності у дітей

Сучасна психологічна наука фіксує стрімке зростання застосування арт-терапевтичних методів у професійній діяльності психологів. Адже

життя сучасної людини часто супроводжується негативними переживаннями, що викликають підвищену тривожність, яка дестабілізує розвиток та формування особистості.

Робота практичного психолога з дітьми, які мають тривожні стани, характеризується різними прийомами та методиками, але найголовніше - це не поради "заспокоїтись та погуляти", а активна робота з причинами тривожності, котрі часом знаходяться не на поверхні, а глибоко в підсвідомості особи. Тут пропонують використовувати когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-психологію, психоаналіз та інші методики.

В роботі з тривожними станами останнім часом активно застосовують арт-терапевтичний напрям. Методи арт-терапії, завдяки їх ненав'язливості та екологічності, дають змогу працювати з тривожними станами особистості та досягати високих терапевтичних результатів. В Україні сучасна арт-терапія – це напрям практичної психологічної роботи, що є універсальним для психолога та може застосовуватися при вирішенні майже всіх психологічних проблем, незалежно від психологічних особливостей особи та її віку й статі [17, с.56-59].

Історія розвитку та становлення арт-терапії як методу психології висвітлена в працях багатьох закордонних та вітчизняних науковців. Роботи О. Копитіна та М. Кисельової спрямовані на визначення та аналіз основних технологій і напрямів арт-терапії. Особливості їх використання на практиці проаналізовано в працях Е. Беляєвої, В. Синиці, Л. Магур, Р. Ткача, Г. Соколової, О. Васильченко, Н. Саковича, С. Богачова, М. Валента, Т. Пасеки, Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, А. Гельбак, І. Маниченко, О. Федія.

Проблеми застосування у роботі практичного психолога освітньої сфери арт-терапевтичних методів проаналізовано в дослідженнях сучасних українських психологів О. Гарковець, І. Борейчук, В. Назаревич та ін., в яких охарактеризовано можливості використання арт-терапії в психологічному консультуванні та представлено техніки, методи, прийоми психологічного консультування тривожності у дітей [18].

В сучасній науці існують різні підходи до розуміння арт-терапії. Наприклад, А. Осипова визначає арт-терапію як специфічну психотерапевтичну форму, що базується на творчості та мистецтві.

Схожим є визначення О. Будза, який вважає арт-терапію сучасним психіатричним, медичним та біоенергетичним напрямом, що використовується як засіб терапії – процес творчості, в котрому перебуває пацієнт, а його результатами виступають музика, вірші та картини.

Проте, є й інші погляди на розуміння арт-терапії (І. Левченко, О. Медведєва, Т. Добровольська, Л. Комісарова), відповідно до котрих, дане поняття передбачає синтез кількох галузей наукових знань (психології, медицини, мистецтва), а в психокорекційній та лікувальній практиці – це сукупність методик, що ґрунтуються на використанні різних видів мистецтва в специфічній символічній формі, що дозволяють за допомогою активації художньо-творчих проявів проводити психокорекцію порушень психоемоційних та психосоматичних процесів і відхилень у розвитку особистості [26]. Отже, методи та техніки арт-терапії активно застосовують не тільки психологи, а й соціальні працівники, лікарі та митці.

Сфера застосування напряму арт-терапії в педагогіці та психології постійно розширюється, що обумовлено широкими можливостями та поліфункціональністю арт-терапії. Основною ціллю арт-терапії є гармонізація особистісного розвитку шляхом розкриття здатності до самопізнання та самовираження через мистецтво, та розвитку навичок конструктивних дій з врахуванням реальності навколишнього світу.

Сьогодні арт-терапія – це: технологія розвитку та психічної гармонізації людини, спосіб вирішення внутрішніх особистих конфліктів, застосування її потенціалу до творчості; методика активізації та знаходження ресурсів, а також розширення можливостей саморегуляції [31].

Переваги арт-терапії серед інших видів психологічної підтримки та терапії такі:

* Майже кожна людина може брати участь в арт-терапевтичних сесіях

(незважаючи на соціальне становище, культурний бекграунд чи вік).

* Арт-терапія є корисною для тих клієнтів, котрі мають обмежені мовні навички.

* Арт-терапія – це метод самопізнання, самовираження та вільного самопрояву.

* Арт-терапія, певною мірою, націлена на розуміння себе та інших, створює довірливу атмосферу та сприяє розумінню внутрішнього світу.

* У більшості випадків арт-терапевтична робота викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, формувати позитивне світосприйняття та активну позицію.

* Арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу людини, залученні внутрішніх механізмів саморегуляції.

* Virізняється м'якістю психокорекційних технік та впливів [40, с. 313-318].

Головним принципом арт-терапії є безумовне прийняття та схвалення усіх творчих продуктів, незалежно від їх якості, форми та змісту. Виходячи з цього, мету арт-терапії визначають як процес гармонізації особистісного розвитку шляхом розкриття здатності до самопізнання та самовираження через мистецтво, розвиток навичок конструктивних дій з врахуванням реалій навколишнього середовища.

Отже, для розуміння та розвитку особистістю себе та внутрішнього світу арт-терапія виконує наступні функції:

1. Діагностична (виявлення прихованих потреб, внутрішнього світу, ставлення до роботи, емоційного стану).

2. Комунікативна (вивчення загальнолюдських цінностей, ставлення людини до людей, навколишнього світу, формування міжособистісної взаємодії).

3. Регуляторна (зменшення рівня стресу та втоми).

4. Когнітивна (усвідомлення власних дій та емоцій, отримання нового емоційного досвіду, розвиток пізнавальної, емоційно-вольової та духовно-

моральної сфер).

5. Корекційна (корекція відхилень в емоційно-оцінній сфері, зокрема агресії, «Я-концепції», самооцінки).

6. Розвиваюча (розвиток соціальної компетентності, самоконтролю поведінки та почуттів, сприяння особистісному зростанню) [3, с. 18-21].

Говорячи про арт-терапію у контексті тривожних станів, важливо розуміти, що тривожність – це відчуття, знайоме майже всім. Вона виникає у різних життєвих ситуаціях та супроводжується негативними емоціями, з якими не завжди легко впоратися.

Варто пам'ятати, що часті переживання тривоги можуть призвести до формування індивідуально-психологічної риси – тривожності. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між тривожними емоціями та самою тривожністю.

Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з тривожністю приваблює тим, що цей метод базується, в основному, на невербальному спілкуванні та самовираженні. Тривожні стани найчастіше проявляються в емоційній нестабільності, яку досить важко виразити словами [20, с. 207-210].

Отже, працюючи з тривожними станами, психолог допомагає людині розпізнавати та контролювати власні емоції. Практикуючий психолог може пропонувати дитині виражати свої почуття та емоції за допомогою колажування, ліплення або малювання. Під час цих процесів людина, відчуваючи образи, має змогу знаходити причини власної тривоги та проявляти свою індивідуальність і цілісність.

Для досягнення більшого результату психолог може поєднувати арт-терапевтичні методи з іншими терапевтичними підходами – пісочною терапією, музикотерапією, танцювальною терапією або роботою з метафоричними асоціативними картами. Це дозволяє виразити почуття та емоції, пов'язані із переживаннями самого себе та власних проблем, активно шукати інші способи взаємодії зі світом, підтверджувати особисту значущість, унікальність та неповторність [37].

Розглянемо деякі види арт-терапії та їх специфіку в роботі з тривожними станами. Насамперед, варто розглянути роль найдавнішого методу арт-терапії у подоланні тривожних станів та тривожності особистості – ізотерапії. Цей метод включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, зокрема малюванням, котре використовується для психологічної корекції клієнтів не лише з тривожністю, але й з дітьми, що мають труднощі в соціалізації та навчанні.

В процесі роботи з тривожністю ізотерапія сприяє вираженню власних мрій, страхів, переживань, емоцій та відчуттів. Важливу роль тут відіграють художні матеріали, кольори, розташування предметів на аркуші, форми та розміри, що їх обирає дитина. Основним є опис та аналіз малюнка. Ізотерапія дає змогу звільнитися від негативних емоцій, використовуючи такі техніки малювання, як штрихування, розмазування, малювання пальцями, на склі, листям тощо [38, с. 78-80].

Протягом сеансу практичний психолог може відстежувати динаміку змін рівня тривожності у дитини. Найефективнішим є метод малювання страхів та тривоги на кожній зустрічі з психологом з подальшим аналізом їх трансформації, а також змін у станах занепокоєння, тривоги та внутрішнього страху у дитини, що займається ізотерапією. Найкраще малювати фарбами, адже вони дозволяють використовувати широкі мазки. Після малювання необхідно проводити розмову з дитиною. Важливо, коли дитина самостійно розповідає про свою тривогу та страхи.

Наступною ефективною формою арт-терапії є казкотерапія – терапія за допомогою казок, які люблять не лише малюки, але й підлітки. За допомогою казки доросла людина може згадати дитинство, повернутися у затишок рідного дому, почути голос матері, відчувати емоції, що викликають ці спогади. Казкотерапія допомагає налагодити контакт із зовнішнім світом, занурюючись у внутрішній світ через символи та проекцію. Також казка передає людині мудрість [38, с. 28-31].

Застосовуючи казку, психолог, використовуючи фантастичні та

вигадані сюжети, має змогу подолати перешкоди, страхи та тривоги у дитини. На заняттях з казкотерапії можна створювати казку та звільнятися від тривоги і страху, зменшувати їх або ж перетворювати на щось смішне чи позитивне. Якщо дитина не бажає творити власну казку, психолог може запропонувати терапевтичну казку: народну чи авторську. Для полегшення роботи, перед початком за допомогою бесіди можна визначити улюбленого казкового героя дитини, місце його проживання, що саме приваблює дитину в ньому, хто його оточує тощо. Після цього запропонувати дитині створити казку, спираючись на отриману інформацію.

Психологу важливо сприяти досягненню позитивного фіналу казки клієнтом. На завершення необхідно проаналізувати казку, можна також запропонувати їй зіграти якийсь епізод або ж намалювати, аби відчувати емоції. Казка виступає традиційним інструментом комунікації психолога та дитини. Вона дає дитині можливість подивитися на себе та власні тривоги й страхи з боку [36, с. 112-117].

Ефективним методом арт-терапії є пісочна терапія, що є одним з різновидів арт-терапії та ігрової терапії. Це психологічний метод, що надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою взаємодії з піском, мініатюрними фігурками, певною кількістю води та відчуттям безпеки і свободи самовираження, які виникають під час спілкування з психологом. Пісок здатен викликати найбагатші асоціації, покращувати настрій та знімати нервові напруження.

Гра з піском захоплює як молодших, так і старших дітей. За допомогою таких ігор дитина може висловлювати власні переживання та відчуття. Для роботи з цим матеріалом особливі навички не потрібні, адже він зрозумілий та знайомий усім. Якщо дитині неприємно працювати з піском, і контакт з ним викликає негативні відчуття, його можна замінити камінчиками, манною крупною чи іншою сипучою речовиною. Крупи можна фарбувати в різні кольори та використовувати в терапії тривожних станів [31].

У цій терапії пісочниця слугує зменшеною моделлю навколишнього світу, де можна вільно творити, не боячись щось зіпсувати або зламати. Тому, як і у реальному житті, в ній за допомогою різних фігур можна проектувати ситуацію, яка викликає гнів, страх, тривогу, після чого обміркувавши, виправляти її на щасливу та успішну.

Під час роботи практичний психолог повинен фіксувати всі переміщення фігур, акцентуючи увагу на тих, що змінюють ситуацію на краще. Перевагою пісочної терапії в роботі з тривожними станами є те, що працювати в пісочниці можна групами. Це дає можливість взаємодіяти та спостерігати за рішенням проблеми з боку [35, с. 5-20].

Отже, проаналізувавши наукові підходи, ми дійшли висновку, що арт-терапія виступає одним з ефективних інструментів діагностики та корекції тривожних станів у дітей та дорослих. Психолог може застосовувати в роботі з тривожними станами, страхами та тривожністю такі види арт-терапії, як пісочна терапія, казкотерапія, ізотерапія, котрі сприяють досягненню позитивних результатів за умови професіоналізму психолога та створення сприятливої атмосфери для розвитку дитини.

Висновки до першого розділу

Поняття "тривожність" в психологічній науці визначає стан людини, котрий характеризується підвищеною чутливістю до турбот, острахами та хвилюванням, що мають емоційне негативне забарвлення. Цей стан не є стабільною рисою особистості, а є зворотним при вживанні необхідних заходів. Ознаками тривожності є: непевність у власних силах, боязливість, залежність від інших, агресія спрямована на оточуючих, відчуження, замкнутість, низька активність та фантазування, що відірване від реальності.

Головними причинами формування тривожності у дітей стають:

завищені очікування дорослих, часті зауваження та догани, надмірна суворість батьків, прямі накази та погрози, недовіра до дитини, емоційна віддаленість батьків, відсутність теплих стосунків в родині, негативне ставлення до людей похилого віку, переважання авторитарного стилю спілкування або непослідовність в вимогах та оцінюванні, коли дитина не може передбачити наслідки своєї поведінки, ситуації суперництва, змагання або підвищеної відповідальності.

Працює з проблемою дитячої тривожності психолог. Психолог освітнього закладу забезпечує психолого-педагогічний супровід освітнього процесу, маючи на меті забезпечення адекватного розвитку дитини відповідно до вікових норм.

До компетенції шкільного психолога належить: психологічна діагностика, корекційно-розвивальна робота, консультування батьків та вчителів, психологічна просвіта, участь в педрадах та батьківських зборах, психологічна профілактика.

Практичний психолог школи повинен ефективно застосовувати у своїй діяльності професійні знання: проводити соціально-психологічні дослідження, психологічну діагностику, групові та індивідуальні консультації з дорослими та дітьми, здійснювати групову та індивідуальну психокорекцію та інше. Для цього він використовує різноманітні методи та техніки, повинен добре знатися на практичних напрямках психології. Одним з таких напрямів виступає арт-терапія.

Основною ціллю арт-терапії є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності до самовираження та самопізнання за допомогою мистецтва, а також розвиток навичок конструктивної взаємодії з врахуванням реальності навколишнього світу.

На сьогоднішній день арт-терапія є технікою психічного зцілення та розвитку особистості, інструментом вирішення внутрішніх конфліктів, використанням її творчого потенціалу, засобом виявлення та активізації ресурсів і розширення діапазону саморегуляції.

Арт-терапія виступає одним з найефективніших інструментів психологічної діагностики та корекції тривожних станів як у дорослих, так і у дітей. Застосування в роботі з тривожністю, страхами, тривожними станами таких видів арт-терапії, як ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, дозволяє досягти позитивних результатів за умови професіоналізму психолога та створення сприятливої ситуації для розвитку клієнта.

Перевага арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод переважно використовує невербальні способи самовираження та взаємодії. Оскільки тривожні стани найчастіше проявляються в емоційній нестабільності, їх досить складно висловити словами.

Можна застосовувати такі види терапії: танцювальну, музичну, пісочну, терапію метафоричними асоціативними картками. Таким чином, досягається головна мета – вираження емоцій та почуттів, пов'язаних з переживанням власних проблем, самоусвідомлення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІ

2.1 Організація, способи діагностики та тлумачення констатувального експерименту

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади застосування арт-терапії як методу подолання тривожності у дітей, що навчаються в школі. У цьому розділі буде представлено опис емпіричного дослідження, яке було проведено для глибшого вивчення цієї проблеми. Експериментальне дослідження проводилось на базі Тарасівського академічного ліцею Боярської міської ради.

Генеральною сукупністю у цьому дослідженні визначено всіх учнів четвертих класів зазначеного ліцею. Вибірку склали 16 учнів четвертих класів, відібраних випадковим методом. Такий підхід було застосовано для гарантії представницькості отриманих даних та уникнення їх одноманітності.

Експеримент з вивчення дитячої тривожності розгортався у кілька кроків:

1. Підготовчий період.
2. Діагностика: застосування методик. Вимірювання рівня шкільної тривожності за методикою Філліпса, а також використання тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).
3. Експериментальна частина: поділ школярів на групи. В одній з груп впроваджувалася корекційно-розвивальна програма, що використовувала арт-терапевтичні прийоми з метою зниження тривожності.
4. Заключний етап: повторне проведення діагностики для встановлення результативності використання арт-терапевтичних технік у зниженні рівня тривожності у дітей – підтвердження або спростування.

Методика «Оцінювання рівня шкільної тривожності Філіпса». Цей тест містить 58 питань. На кожне питання є чітка відповідь: «Так» або «Ні». Результати тесту дають нам змогу виявити рівень основних факторів шкільної тривожності у школярів, яких досліджують:

- загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан учня, пов'язаний з різними аспектами його участі в шкільному житті;
- переживання соціального стресу – емоційний стан учня, що впливає на його соціальні взаємини (зокрема з однолітками);
- фрустрація потреби в досягненні успіху – негативний психологічний стан, який не дозволяє школярам реалізовувати власні потреби в успіху, досягненнях та гарних результатах;
- боязнь самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, коли потрібно демонструвати свої здібності, презентувати себе іншим, відкриватися;
- страх ситуації перевірки знань – переживання тривоги та негативне ставлення до ситуацій, де оцінюються можливості, досягнення та знання;
- боязнь не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на важливість думки інших при оцінюванні власних думок, вчинків, результатів, тривога щодо оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання;
- низька фізіологічна опірність до стресу – особливості психофізіологічної організації, які зменшують здатність школяра адаптуватися до стресових ситуацій, підвищуючи ризик деструктивних та неадекватних реакцій на тривожні фактори навколишнього середовища;
- страхи та проблеми у взаєминах з учителями – негативний загальний емоційний фон відносин зі старшими у школі, що негативно впливає на успішність навчання учня [23, с. 99-102].

Отже, аналізуючи показники тривожності учасників дослідження, отримано наступні дані: найбільша кількість правильних відповідей спостерігалась у 6 школярів (37,5 %). Для цієї групи характерним є низький

рівень тривоги в умовах шкільного середовища. Вони відчують мінімум стресу, рідко стикаються з труднощами у навчанні, а взаємодія з педагогами та однолітками відбувається без напруження. Діти з цією особливістю демонструють стійкість до невдач, мотивовані до їх подолання та досягнення позитивних результатів. Водночас, найменшу кількість балів знову ж таки отримали 6 учнів (37,5 %). Це свідчить про наявність у них значного рівня шкільної тривожності. Поміркований рівень тривожності було встановлено у 4 учнів (25 %), що брали участь у дослідженні. Відомості з дослідження зазначені на рисунку 2.1.1.

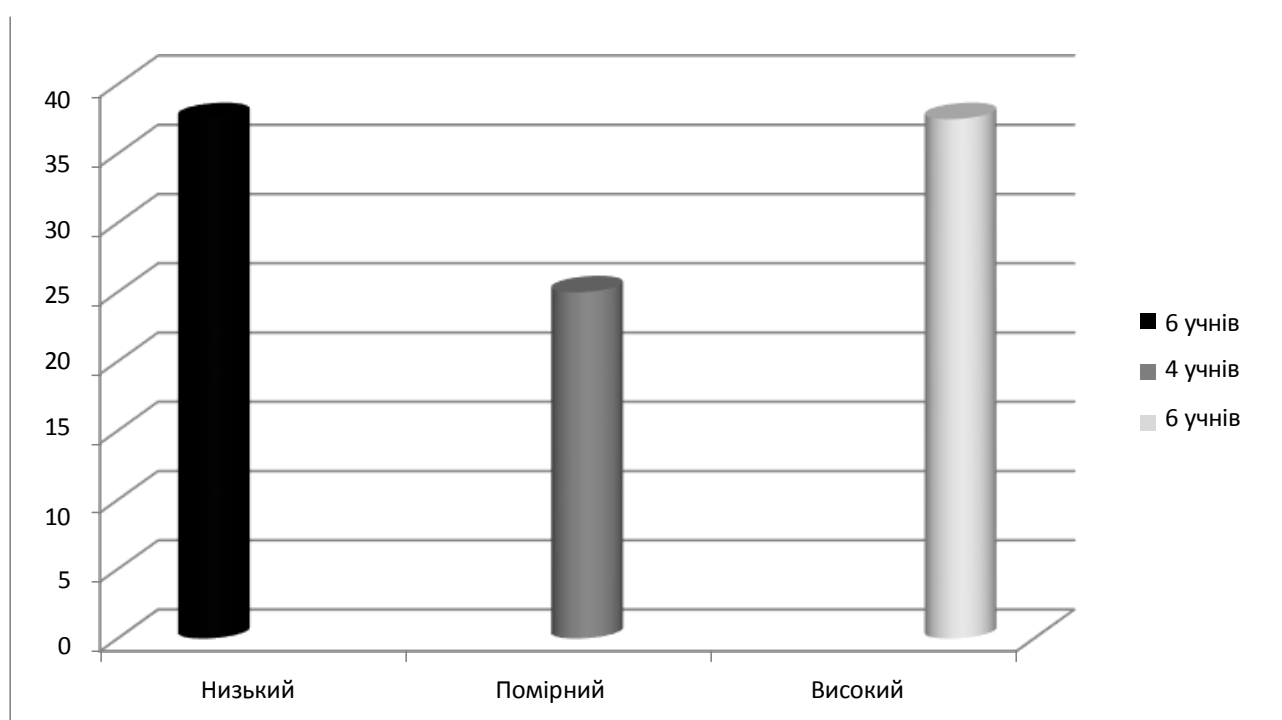


Рис. 2.1.1. Рівень тривожності учнів відповідно до результатів методики «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса».

Легкий рівень дискомфорту через соціальні ситуації відчують 5 учнів, що становить 31,5 % від загальної кількості. Ці учні майже не зазнають труднощів у взаємодії з іншими людьми. Решта 7 учнів (43,75 %) продемонстрували найбільше помилок у відповідях, що вказує на їхню значну вразливість до стресу під час спілкування та взаємодії в соціумі. Ще 4 учні (25 %) з групи, яка досліджувалась, демонструють середній рівень відчуття соціального стресу.

Досягненнями відзначаються 7 з досліджених (43,75%). Ці діти постійно намагаються виконати визначені завдання і не здаються, зіштовхнувшись з перешкодами, або досягнувши певного результату. Проте, 9 учнів (56,25%) схильніші до поразок, ніж до перемог. Будь-яка невдача здатна вплинути на них таким чином, що вони втрачають інтерес до поставлених цілей. Тому, цих учнів необхідно постійно підтримувати та позитивно оцінювати їхні зусилля.

Найбільше учнів, а саме 5 (31,25 %), відчувають труднощі з вираженням себе, побоюючись того, як їх сприймуть. Їм важко продемонструвати власну сутність іншим. Натомість, 3 школярі (18,75 %) прагнуть бути помітними, активно беруть участь у шкільному житті, долучаються до свят та різних подій. Вони енергійні та не сидять без діла. Ще 8 дітей (50 %) мають поміркований страх самовираження. Вони здатні висловлюватись, але можуть й вагатися. Такі учні мають потенціал для активної участі, але їм може знадобитись невелика підтримка чи заохочення.

Найбільше відчувають страх перед контрольними роботами 9 учнів (56,25%). Четверо школярів (25%) отримали середній бал. З цього випливає, що страх може бути присутнім під час одних видів контролю, а відсутнім – під час інших. Лише троє учнів (18,75%) не бояться і не хвилюються перед перевітками, тобто вони найменше схильні до страху.

Страх не виправдати сподівання 7 учнів (43,75 %). Їм складно дається переживання через те, як їхня поведінка сприймається навколишніми. Решта учнів, які взяли участь в дослідженні, відчувають меншу тривогу з цього приводу. Це свідчить про те, що вони не часто замислюються над тим, яке враження вони справляють на інших людей.

Високий рівень стійкості до стресу демонструють 4 учні, що становить чверть від загальної кількості (25 %). Решта учнів, відповідно, мають нижчий рівень фізіологічної захищеності.

Шість учнів, а це 37,5 % від всього класу, відчувають страх, коли спілкуються з учителем. Для них характерні регулярні труднощі у взаємодії з викладачами. Інші учні, як правило, не стикаються з серйозними проблемами у

спілкуванні з педагогічним складом.

Отже, аналіз показників шкільної тривожності виявив чітку кореляцію: чим вища тривожність дитини, тим ймовірніше виникнення у неї стресових станів. Цей факт зумовлює негативні наслідки, що поширюються не тільки на ментальне благополуччя, але й на фізичне здоров'я в цілому.

Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки). Цей тест складається з 14 зображень, які представляють собою типові життєві ситуації для учнів. Кожне зображення доступне у двох версіях: для хлопчиків та для дівчаток. Обличчя на малюнках не деталізовані, а представлені контуром голови. До кожного малюнка додаються два зображення дитячих голів, розміри яких відповідають контурам обличчя на малюнках. На одному з двох зображень обличчя усміхнене, на іншому – сумне. Дітям демонструють малюнки у визначеному порядку, по черзі. Індивідуальна бесіда з кожною дитиною проходить в окремому приміщенні. Психолог, демонструючи малюнок, дає інструкцію. Для запобігання повторюваного вибору у дитини, в інструкціях чергуються вказівки на вирази обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

На підставі матеріалів протоколу вираховується індекс тривожності дитини (ІТ), котрий дорівнює відсотковому відношенню кількості емоційних негативних виборів (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків (14): $ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$. Діти у залежності від рівня індексу тривожності розділяються на 3 групи: високий рівень тривожності (ІТ вище 50%); середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%); низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Кожна відповідь, надана дитиною, розглядається поодиноці. Визначаються можливі переживання учня в конкретній обставині (або схожій). Найбільш проєктивним потенціалом володіють зображення: № 4 («Одягання»), № 6 («Відхід до сну наодинці»), № 14 («Прийом їжі наодинці»). Школярі, які демонструють негативний емоційний вибір в цих випадках, найімовірніше, матимуть найвищий показник тривожності. Учні, що виявляють негативні

емоції у сценаріях на малюнках: № 2 («Дитина з мамою і немовлям»), № 7 («Вмивання»), № 9 («Ігнорування») та № 11 («Збирання іграшок»), швидше за все, матимуть високий або середній рівень тривожності.

Найбільш виражені тривожні стани зазвичай спостерігаються в сценах взаємодії дітей між собою. До них належать такі сюжети, як «Відчуження», «Напад», «Гра зі старшими», «Стати жертвою агресії», «Гра з молодшими». Меншою мірою тривожність виявляється у зображеннях взаємодії дитини з дорослими: «Дитина та батьки», «Ігнорування», «Зауваження», «Дитина з матір'ю та немовлям». Також нижчий рівень тривоги властивий для щоденних рутинних дій: «Їжа наодинці», «Прибирання іграшок», «Вмивання», «Сон у ліжку без інших», «Одягання» [23, с. 99-102].

Отже, аналізуючи показники тесту на тривожність, розробленого Р. Темплом, В. Аменом та М. Дорки, можна констатувати наступне: високий рівень тривожності, що свідчить про недостатню емоційну адаптацію до різних соціальних обставин, спостерігається у 7 учнів, що становить 43,75% від загальної кількості; у 4 школярів, або 25%, зафіксовано середній рівень тривожності, який виражається в невизначеності взаємодії з навколишнім середовищем; відсутність низького рівня тривожності у даній вибірці. Майже всі діти демонстрували реакцію у вигляді сумного виразу обличчя у відповідь на зображення, що ілюструють такі ситуації, як «Об'єкт агресії», «Засинання наодинці», «Прояв агресії», «Зауваження», «Відчуження». У решти 5 учнів (31,25%) відзначено низький рівень тривожності. Дані зображено на рисунку 2.2.

За підсумками проведеного нами дослідження, ключовим інструментом було визначено тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі). Його головна мета – оцінка рівня тривожності, з урахуванням різноманітних факторів, що впливають на дитину: шкільне середовище, взаємодія з однолітками, атмосфера в сім'ї та час, проведений наодинці з собою. Згідно з результатами цього тестування, усі учасники експерименту розподілені між двома групами: експериментальною (в якій застосовувався корекційний вплив) та контрольною

(в якій корекція не здійснювалася, а її результати використовувалися для порівняльного аналізу).

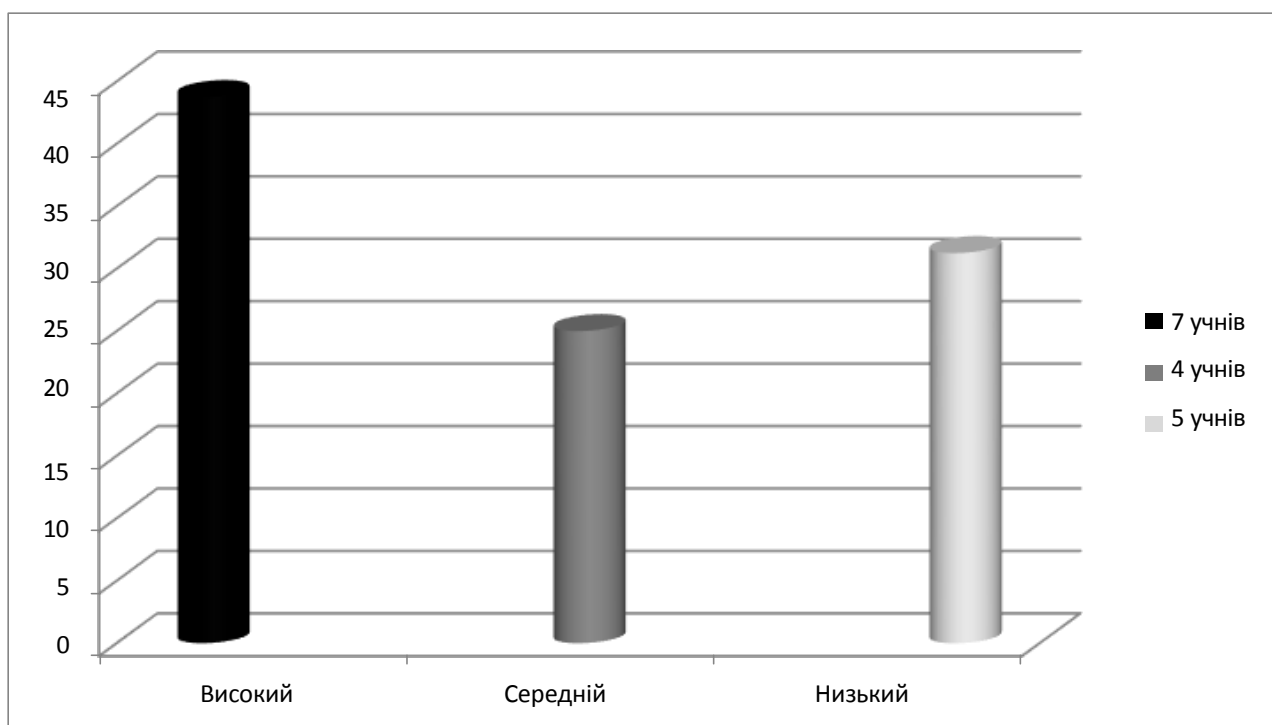


Рис. 2.1.2. Рівень тривожності учнів відповідно до результатів тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).

До дослідної вибірки було залучено 8 дітей. Серед них у 4 спостерігався виражений рівень тривожності. Ще двоє демонстрували середній рівень занепокоєння, а у решти двох було зафіксовано низький рівень тривожності.

Контрольна група теж складалась з 8 дітей. У трьох з них рівень тривоги був високим. У двох учнів виявили середній рівень, а у трьох інших – низький рівень тривожності.

За підсумками застосованих діагностичних методик та ретельного огляду психолого-педагогічної літератури стосовно проблеми особистісної тривожності у дітей шкільного віку, нами було сформовано корекційно-розвивальну програму для зменшення проявів особистісної тривожності школярів засобами арт-терапії (детально описано у розділі 3.1.). По завершенні корекційної роботи з експериментальною групою було здійснено повторну діагностику, використовуючи ті самі методики, що й на початку.

Отже, аналіз даних тесту шкільної тривожності Філліпса показав

наступне: високий рівень тривожності спостерігається у 3-х учнів (18,75%), що контрастує з попереднім показником у 6 учнів (37,5%); середній рівень тривожності зафіксовано у 6-ти учнів (37,5%), а раніше таких учнів було 4 (25%); низький рівень тривожності демонструють 7 учнів (43,75%), проти попередніх 6-ти (37,5%). На малюнку 2.1.3. наведено графічне зображення результатів вивчення рівня тривожності серед учнів, отриманих за допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса, вже після проведення корекційної роботи.

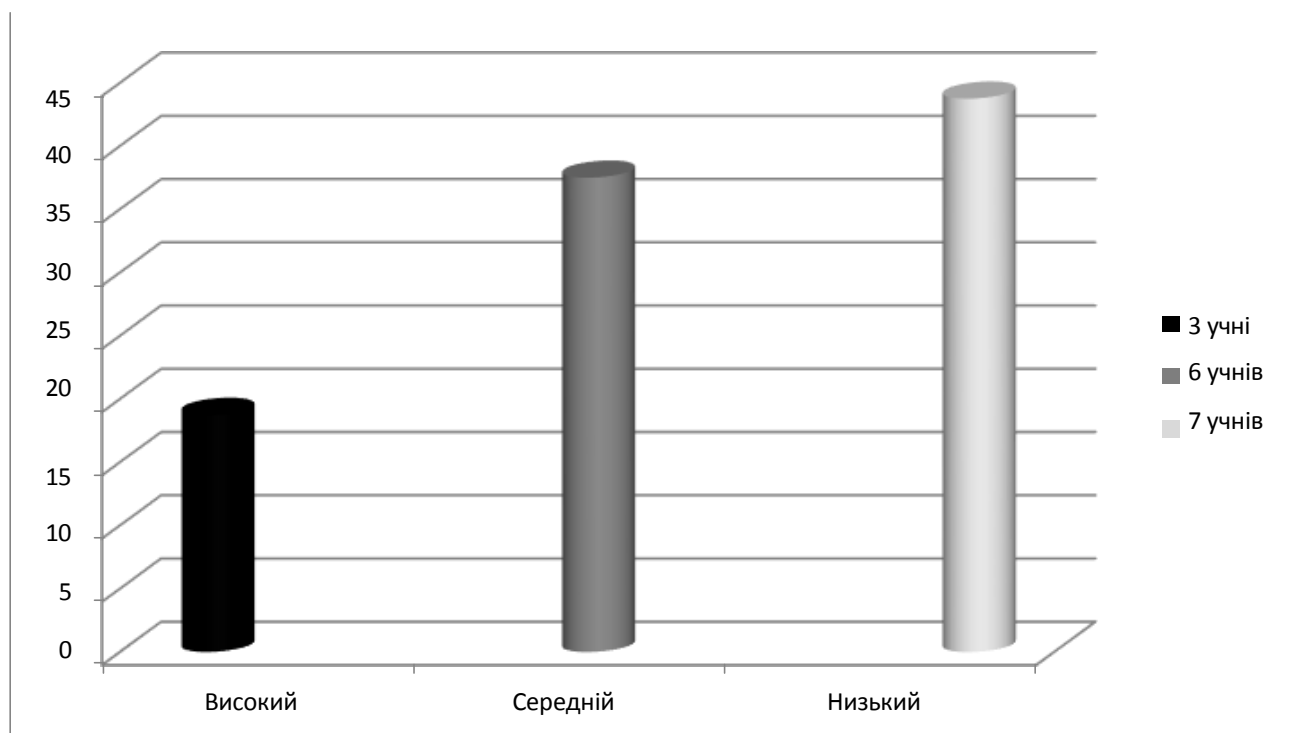


Рис. 2.1.3. Рівень тривожності учнів відповідно до результатів тесту шкільної тривожності Філіпса після корекційної роботи

В експериментальному класі: 1 дитина відчуває виражену тривогу (раніше було 4), 3 учні демонструють помірну тривожність (до цього було 2), а 4 школярі мають низький рівень тривожності (раніше було 2).

Результати тестування на тривожність (автори: Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) демонструють: у 4 учнів (25%) (попередньо було 7 – 43,75%) констатовано високий рівень тривожності, що свідчить про недостатню емоційну адаптованість дитини до соціальних взаємодій; у 6 учнів (37,5%) (порівняно з 4 – 25% раніше) зафіксовано середній рівень тривожності – це

відображає невизначеність у ставленні та поведінці з оточенням; низький рівень тривожності спостерігається у 6 учнів (37,5%) (до цього – 5 учнів, тобто 31,25%). На рисунку 2.4. візуалізовано результати аналізу рівня тривожності школярів, отримані з використанням тесту (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), після проведеної корекційної роботи.

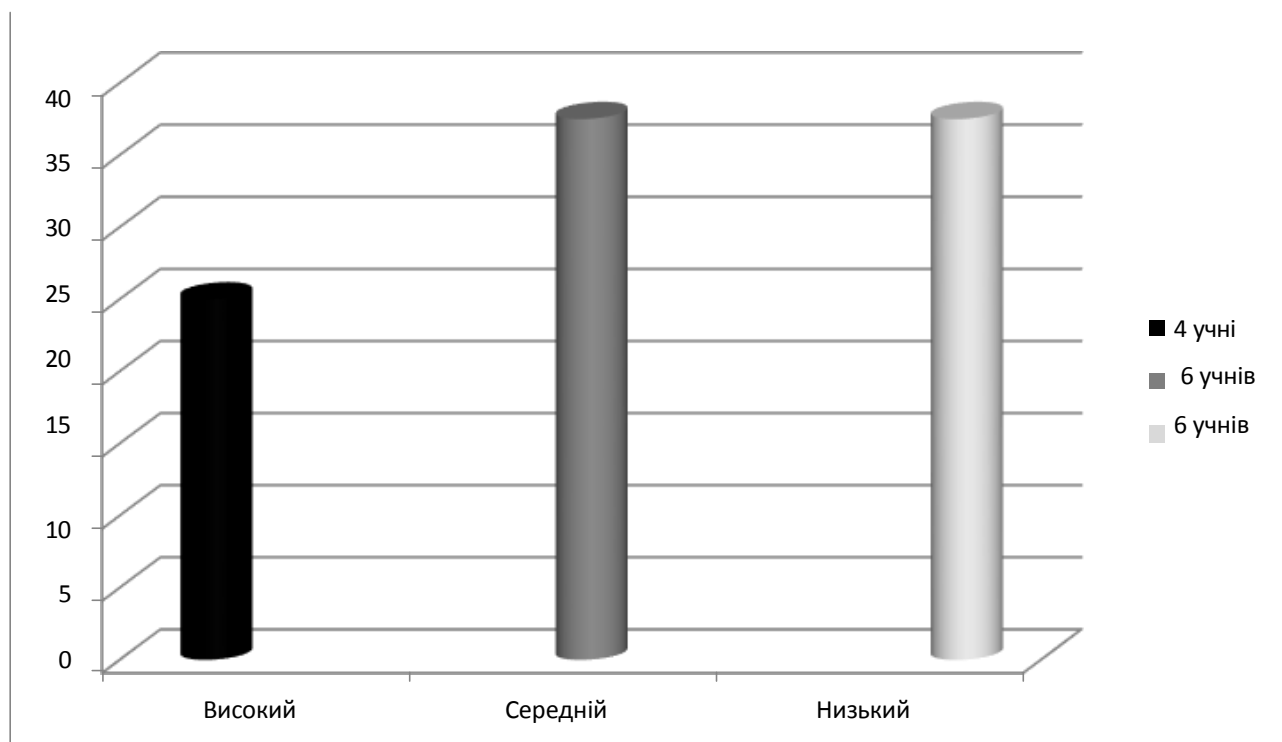


Рис. 2.1.4. Рівень тривожності учнів відповідно до результатів тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) після корекційної роботи

У дослідній групі спостерігалися такі показники тривожності: високий рівень – у 1 дитини (раніше було 4), середній рівень – у 4 осіб (було 2), низький рівень – у 3 учнів (зафіксовано 2 рази до цього).

Для оцінки дієвості програми було застосовано інструментарій математичної статистики. Метод для зіставлення результатів було обрано непараметричний критерій Z-Вілкоксона. Цей підхід було обрано з огляду на його здатність ефективно працювати з вибірками невеликого розміру. Здійснено порівняльний аналіз даних, зібраних на етапі констатації дослідження та на контрольному етапі експерименту в контрольній та експериментальній групах, використовуючи тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).

Результати статистичного оброблення даних вказують на наявність

суттєвих відмінностей, з високим рівнем достовірності, між показниками особистісної тривожності в експериментальній групі на початковому та заключному етапах дослідження. Співставлення даних контрольної групи не продемонструвало жодних значущих змін. Відтак, дозволено зробити висновок про ефективність розробленої та впровадженої корекційно-розвиваючої програми, спрямованої на зниження проявів особистісної тривожності у школярів, що реалізується за допомогою арт-терапевтичних методик.

2.2. Особливості використання арт-терапії

Арт-терапія – один з найдієвіших методів роботи з людьми різного віку та з різноманітними проблемами. Для особистості вона слугує засобом самовиявлення, самовираження, розвитку та шляхом до відчуття внутрішньої рівноваги. Як окрема сфера теоретичних знань та практичної діяльності, арт-терапія почала формуватися на стику науки й мистецтва на початку ХХ століття [5].

У наш час арт-терапія (або ж «art-therapy», що дослівно перекладається як лікування образотворчим мистецтвом) – це надзвичайно гнучкий і пластичний напрямок психотерапії, котрий активно розвивається та невпинно розширює горизонти свого застосування. Методи й техніки арт-терапії знаходять широке використання в медицині, педагогіці та соціальній роботі [4].

Арт-терапія, як лікування мистецтвом, – назва, що часто зустрічається, особливо в практичному вжитку, визначаючи увесь напрям. Але, англійською мовою «art» одночасно означає і мистецтво, і живопис. Відтак, зазвичай під арт-терапією розуміють, так звані, візуальні види мистецтва (живопис, малюнок, ліплення, грим, боді-арт, мозаїки, інсталяції з різноманітних предметів, колажі, ляльки тощо, тобто те, що можна споглядати) [6]. Серед інших назв для цього

напрямку психотерапії – креативна терапія, що розглядається, як терапія творчістю, експресивна терапія, як терапія творчим самовираженням (у цій назві акцентується власне творче самовираження як ключова терапевтична риса арт-терапії), терапія творчим самовираженням, а також інтермодальна арт-терапія, яка передбачає застосування різних мистецьких напрямів [5].

Головна мета арт-терапії – узгодження внутрішнього стану особи, повернення її здатності до віднайдення оптимального стану, котрий сприяє активному продовженню життя, досягненню рівноваги.

Б. Карвасарський у «Психотерапевтичній енциклопедії» трактує арт-терапію як «застосування мистецтва як терапевтичного чинника». Саме арт-терапія представляє собою легкий та результативний метод психологічної підтримки, що базується на творчості та грі, володіючи широким віковим спектром застосування (як для дітей, так і для літніх людей). Ключове завдання арт-терапії полягає в тому, щоб за допомогою символів, образів, метафор, через котрі інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягти» певну проблему, приховану за ними, та спроектувати цю проблему на свідомий рівень й опрацювати пов'язані з нею емоції та переживання, позбавитися від застарілих чи витіснених емоцій. За допомогою творчої активності людина, через посередництво образів, котрі вона використовує в арт-терапії, передає своє розуміння світу та своє ставлення до нього [12].

Будь-яка творчість – це терапевтичний інструмент, який дає можливість людині позбутися напруги, використовуючи прийнятні для неї способи. У плодах творчості органічно поєднуються різноманітні відомості, взяті з відкритих та найглибших куточків людської душі. Задовго до того, як виник словесний обмін інформацією, люди намагалися виражати свої переживання та відчуття через малювання. У процесі індивідуального розвитку людина певним чином повторює історію еволюційного розвитку: ще не маючи навичок письма, а часом навіть мовлення, дитина вже здатна до малювання. Заняття арт-терапією надають змогу знову пройти цей шлях, враховуючи особливості особистісного розвитку, та здобути особистий емоційний, тілесний та

когнітивний досвід у безпечних та комфортних для себе та оточуючих умовах, усвідомлено, продуктивно, задля формування особистості відповідно до віку, а також для конструктивної взаємодії у подальшому житті [2, 6].

За допомогою арт-терапевтичних методів, зокрема, малювання, людина (як дитина, так і дорослий) вчиться бачити свої труднощі з нового ракурсу, отримуючи шанс їх подолати.

На сьогоднішній день зібрано великий обсяг теоретичного та практичного досвіду у сфері застосування різних видів творчості в терапевтичних, корекційних та розвиваючих цілях, у роботах таких авторів як Бурковський та Хайкін (1979), Копитін (1999), Калошина (2007), Кокоренко (2005), Лебедева (2009), Назлоян (2010), Пурніс (2008).

Наразі арт-терапія, в широкому розумінні, передбачає застосування всіх видів мистецтва з метою лікування, корекції та розвитку (Вальдес Одрісола (2005), Кисельова (2014)).

Форми арт-терапії, описані в працях різних дослідників:

- бібліотерапія – лікування через читання (Дрешер (2002), Міллер (1971), Оганесян (2002));

- вокалотерапія – лікування співом (Шушарджан (1998));

- драматерапія – лікувальний вплив засобами театрального мистецтва та рольової гри (Кіпніс (2002));

- ізотерапія – малюнкова терапія, заснована на принципі впливу кольору на психіку. Працюючи з певним кольором, можна аналізувати психологічний стан особистості (дитини або дорослого) та коригувати емоційний фон. Робота може бути як індивідуальною, так і груповою, із заданими правилами або спонтанним малюванням (Бурковський (1979), Хайкін (1979 та 1992), Бурно (1999), Зорін (2009));

- імаготерапія – лікування через образ, театралізацію. Театральна діяльність активізує уяву, знаково-символічне сприйняття, увагу, соціальну взаємодію (Говоров (2007));

- музикотерапія – лікування впливом музики на психологічний стан особи

(дитини або дорослого). Різна музика по-різному впливає на людину, викликаючи різноманітні біохімічні зміни в організмі. Мажорні мелодії викликають відчуття легкості, а мінорні – стимулюють тривогу та сум, які важливі для "звільнення" від накопиченого негативу (Брусиловський (1973, 1979), Гриньова (1981), Догель (1988), Чеменева, Соловйова та Вдовіна (2010));

- терапевтична гра – дитина вчиться взаємодіяти з оточуючими та розуміти себе через ігрову комунікацію, а не через директиви педагога. Ігрові техніки арт-терапії є найефективнішими в роботі з дітьми;

- казкотерапія – нестандартний, але ефективний терапевтичний метод. Ґрунтується на взаємозв'язку між вигаданим світом казки та реальністю. Дитина сприймає казку як справжній світ, тому педагоги та психологи вкладають в казку ситуації, моделі мислення і поведінки героїв, формуючи в дитині потрібні якості;

- піскотерапія – корекція поведінки та стану за допомогою роботи з піском. Це може бути директивна або недирективна гра з фігурками на пісочниці, малювання на вологому або сухому піску тощо. Ефективність базується на позитивному впливі піску на дрібну моторику, що, у свою чергу, покращує когнітивні та психічні функції організму;

- фототерапія – робота з психо-фізикою за допомогою фотографій різної тематики: природа, емоції людей;

- експресивна терапія (Роджерс (1993, 1997), МакНиф (2008) та інші).

Окрім згаданих, є й інші варіації, як-от аква терапія та навіть сімейна творчість, яка виступає як арт-терапія. Колективні заняття для малюків (з батьками, братами або сестрами) допомагають покращити взаємини та взаємодію в родині. Незалежно від виду арт-терапії, який обере дитина, ключовим є вдало підібраний напрямок творчості, що призведе до бажаного ефекту. Варто розуміти, що арт-терапевтичний результат, зокрема для дітей з аутизмом, є тривалим процесом помітних покращень, а не чітко окресленим фінальним результатом [1, 11, 24, 25].

Науковці мають різні погляди на потенціал арт-терапії в психології та

психіатрії. Скажімо, Е. Крамер вважала, що позитивний ефект досягається, перш за все, завдяки "цілющим" властивостям самого процесу художньої творчості, який дає можливість виразити та пережити внутрішні конфлікти з метою їх вирішення.

А. Хілл пов'язує лікувальний потенціал образотворчої діяльності з можливістю відвернути пацієнта від «болючих переживань».

М. Наумбург переконаний, що в процесі художніх занять людина долає сумніви у своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, переживання та тривоги, вступає у взаємодію зі своїм підсвідомим і "спілкується" з ним мовою символічних образів.

А. Копитін підкреслює, що арт-терапія сприяє розкриттю внутрішніх потенціалів особистості та справляє такий вплив:

- сприяє розвитку спонтанності та вдосконалює концентрацію, пам'ять, мислення (когнітивні здібності);
- надає можливість поглянути на свій життєвий досвід під новим кутом;
- вчить взаємодіяти на незвичному рівні (використовуючи засоби образотворчого мистецтва, рухів, звуків);
- дає можливість самовиразитися та отримати задоволення;
- сприяє розвитку важливих соціальних навичок (під час групової роботи);
- дозволяє випробувати нові ролі та виявити приховані риси особистості, спостерігати за тим, як зміни у власній поведінці впливають на оточуючих;
- підсилює самооцінку, що сприяє зміцненню особистої ідентичності;
- розвиває навички прийняття рішень;
- дає можливість розслабитися, вивільнити негативні думки та емоції;
- реалізує творчий потенціал особистості різними способами, зокрема, через образотворче мистецтво [11, 18].

У науково-педагогічній сфері арт-терапію нерідко трактують як турботу про емоційний стан і психологічне благополуччя особистості, групи чи колективу, застосовуючи засоби мистецької діяльності (О. Дьюхерст-Меддок,

А. Копитін, Л. Лебедєва, А. Сизова та ін.).

Педагогічна суть арт-терапії характеризується немедичним підходом, спрямованим як на умовно здорову людину, так і на осіб з певними особливостями розвитку. Чимало закордонних та вітчизняних наукових праць підкреслюють, що арт-терапія не має жодних обмежень до застосування.

Л. Лебедєва підкреслює, що кожен, незалежно від наявності культурного досвіду та художніх здібностей, може долучитися до арт-терапевтичного процесу. Ключова фігура у арт-терапії – людина, яка прагне самовдосконалення та розширення власних можливостей.

За словами відомого психотерапевта В. Макарова, арт-терапія задовольняє потребу сучасної людини у м'якому, екологічному підході до її труднощів, проблем із досягненням успіху чи повноцінної самореалізації.

Відповідно до В. Беккера-Глошу, мета арт-терапії не у виявленні психічних відхилень чи розладів, а, навпаки, у зверненні до сильних сторін особистості, а також у сприянні внутрішній підтримці та відновленню цілісності внутрішнього світу людини.

Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого творчого процесу та відсутність потреби у спеціальних вміннях. З позиції арт-терапії, мистецтво розглядається не як процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною власних обмежень, розширення рамок свого існування, спроба досягнення гармонії в житті, активізація прагнення до реалізації своїх максимальних творчих здібностей [13].

Для визначення дієвості арт-терапевтичного підходу у збагаченні соціокультурного досвіду, доцільно виокремити такі критерії:

1. Мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне сприйняття арт-діяльності, бажання та прагнення до покращення художніх навичок та знань, високий рівень продуктивності, самостійності, активності та впевненості в собі);
2. Когнітивний (оволодіння художніми концепціями, знаннями про різноманітні види мистецтва та способи арт-діяльності, сформованість потреби

в самостійній пізнавальній активності, здатність до запам'ятовування інформації, порівняння та аналізу);

3. Діяльнісний (засвоєння практичного досвіду в груповій арт-діяльності, досвід творчої та комунікативної взаємодії, вклад у спільну роботу та психологічний клімат колективу, рівень адаптованості в колективі) [15].

Арт-терапія – захопливе та водночас надзвичайно корисне терапевтичне заняття, що має на меті гармонізувати внутрішні психологічні процеси та навколишній світ шляхом творчого самовираження особистості (дорослого чи дитини) [10].

Арт-терапія для дітей – це не безладний процес, а структурована робота, що ведеться за чітким планом із завданнями, враховуючи стан дитини та цілі арт-терапії [10].

Вибір методик арт-терапії для дітей обумовлюється:

- віковими особливостями та психо-фізичними здібностями дитини (нанизування намистин на нитку для дворічної дитини із значною затримкою розвитку дрібної моторики може бути менш результативним, ніж початок занять з малювання пальчиковими фарбами на великому полотні);
- індивідуальними смаками та уподобаннями дитини (якщо дитина має пристрасть до ліплення з пластиліну або сортування гудзиків, які можна застосовувати у різних видах роботи, це сприятиме зацікавленню);
- характером впливу кожного виду арт-терапії на емоційний стан дитини;
- загальними цілями корекції - знизити тривожність, розвинути моторику, покращити емоційний стан або навчити взаємодії у колективі;
- кваліфікацією та досвідом фахівця, який підбирає найбільш відповідний метод індивідуально для кожної дитини [10, 27].

На переконання О. Хайкіна, арт-терапія виконує роль естетичного складника та демонструє терапевтичний вплив, котрий проявляється крізь такі адаптаційні шари:

- соціально-особистісний рівень адаптації, в фундаменті якого лежить несвідоме творче узгодження, інтегруюча сила естетичного та творчого

початку, закодованого в мистецтві;

- особистісно-асоціативний рівень адаптації – цей випадок, коли покращення та компенсація досягаються не через естетичну взаємодію, а в результаті зниження напруги;

- асоціативно-комунікативний рівень адаптації, де лікувальна дія арт-терапії реалізується завдяки залученню інтелектуальних операцій (проекція, обговорення та розуміння конфлікту), спрощенню психотерапевтичних взаємодій та доступу до психо-патологічних відчуттів дитини, що не потребують естетичного контакту, бо результат досягається навіть під час простого проєктивного відображення проблем;

- соціально-комунікативний рівень адаптації – це коли для адаптації задіюють практичні можливості творчості, як одну з форм зайнятості, організація та тривалість, суттєво не відрізняються від аналогічних методів;

- фізіологічний рівень адаптації – це коли враховуються фізичний, фізіологічний та координаційно-кінетичний вплив пластичного зображення, творчості на організм та психіку [15].

Арт-терапія рекомендована для людей різного віку та з різними станами, занурюючи їх у лікувальну творчість та стимулюючи виникнення позитивних відчуттів. Творчу діяльність в рамках арт-терапії слід організовувати таким чином, щоб вона перетворилася не просто на звичайний урок малювання чи ліплення, а на терапевтичний процес [7].

У сфері арт-терапії існує безліч методик, які можуть відрізнитися залежно від роботи з дітьми. Арт-терапія при роботі з дітьми є надзвичайно делікатним та толерантним терапевтичним засобом, що не має протипоказань, якщо методика підібрана коректно. Арт-терапія сприяє вивільненню накопичених емоцій, заспокоєнню, допомагає усвідомити власні почуття, надає чудовий психо-діагностичний матеріал та розвиває особистісний потенціал [26, 27].

Таким чином, арт-терапію застосовують як самостійний вид впливу, так і в поєднанні з іншими методами – медикаментозним лікуванням, психотерапією, логопедичною роботою та іншим. Найбільш результативним

виявляється комплексний підхід, в якому арт-терапія виступає ефективним додатковим корекційним інструментом у процесі реабілітації [7].

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку та досліджено особливості застосування арт-терапії як засобу її профілактики та корекції. Дослідження здійснювалося на базі Тарасівського академічного ліцею Боярської міської ради і включало чотири етапи: підготовчий, діагностичний, експериментальний та заключний. Вибірку дослідження склали 16 учнів четвертих класів, відібраних випадковим методом.

На діагностичному етапі для вивчення рівня тривожності було використано методику «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса» та тест тривожності Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки. Результати констатувального зрізу за методикою Філіпса показали, що 37,5% досліджуваних учнів мають низький рівень шкільної тривожності, тоді як у 37,5% виявлено високий рівень, а у 25% – помірний. Аналіз за тестом Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки також підтвердив наявність високого рівня тривожності у значної частини вибірки (43,75%), середнього – у 25%, тоді як низький рівень був відсутній у більшості дітей, що реагували смутком на певні соціальні ситуації. Це, свідчить про актуальність проблеми тривожності у молодших школярів та її вплив на їхню емоційну адаптацію до шкільного середовища та соціальної взаємодії.

В рамках експериментального етапу дослідження було застосовано корекційно-розвивальну програму із використанням арт-терапевтичних технік,

спрямовану на зниження рівня тривожності в експериментальній групі. Особливості використання арт-терапії базувалися на її потенціалі як невербального засобу самовираження та корекції емоційних станів, що є особливо цінним у роботі з дитячою тривожністю.

За результатами повторної діагностики на заключному етапі було встановлено позитивну динаміку в експериментальній групі. Спостерігалось зменшення кількості учнів з високим рівнем тривожності за методикою Філіпса (з 37,5% до 18,75%) та збільшення кількості учнів з низьким рівнем (з 37,5% до 43,75%). Схожі тенденції відзначено і за результатами тесту Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки, де також зменшився відсоток дітей з високим рівнем тривожності (з 43,75% до 25%) та збільшився – з низьким (з 31,25% до 37,5%). Статистичний аналіз підтвердив значущі відмінності у показниках тривожності в експериментальній групі до та після проведення корекційної роботи, що свідчить про ефективність розробленої та апробованої арт-терапевтичної програми для подолання особистісної тривожності у молодших школярів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що арт-терапевтичні методи можуть бути ефективним засобом зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, сприяючи їхній кращій емоційній адаптації та гармонійному розвитку особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Зміст та структура запропонованої корекційно-розвивальної програми для зниження тривожності молодших школярів засобом арт-терапії

Діти, які страждають від тривоги, зазвичай ховають свої турботи в глибині душі. Їх вирізняє підвищене хвилювання, яке часто перевищує допустимі межі, та схильність очікувати найгіршого сценарію. Такі учні відчують себе вразливими, бояться братися за нові завдання та експериментувати з незнайомими іграми.

Школярам із високим рівнем тривожності важко даються нові знайомства, вони надмірно вимогливі до себе, а їхня самооцінка значно поступається показникам дітей із середнім чи низьким рівнем тривоги. Вони прагнуть підтримки, похвали від дорослих та схвалення однолітків у кожній своїй дії.

У роботі з дитиною, що відчуває тривогу, слід керуватися такими принципами:

1. Уникайте ситуацій змагання та будь-яких завдань, що вимагають швидкого темпу.
2. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми її віку; замість цього зосереджуйтеся на її особистому прогресі, відзначаючи досягнення та успіхи.
3. Регулярно включайте вправи на розслаблення та практикуйте тілесний контакт.
4. Прагніть до підвищення самооцінки учня, частіше висловлюйте похвалу, але обов'язково пояснюйте за що саме.

5. Звертайтеся до дитини по імені якнайчастіше.
6. Демонструйте впевнену поведінку, слугуючи прикладом для дитини в усіх аспектах.
7. Не висувайте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовними у виховному процесі.
9. Намагайтеся мінімізувати кількість зауважень.
10. Застосовуйте покарання лише у виняткових випадках.
11. Уникайте приниження та фізичного покарання.
12. Підкреслюйте та цінують унікальність кожної дитини.

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма направлена на зниження тривожності засобами арт-терапії дітей шкільного віку.

Найнагальніша проблема сьогодення – зниження рівня тривожності серед школярів, оскільки надмірне хвилювання спричиняє дезорганізацію та негативно позначається на результатах будь-якої роботи учня. Діти, схильні до тривожності, надзвичайно вразливо реагують на власні промахи та сприймають їх дуже болісно. Школярі з нормальним рівнем тривожності демонструють адекватну реакцію на успіхи та невдачі у власній діяльності. Дитина, яка не відчуває надмірного неспокою та тривоги, значно менше залежатиме від інших людей, від їхнього піклування та прихильності, що, в свою чергу, позитивно впливатиме на її психологічний стан.

Мета даної програми – зниження рівня тривожності молодших школярів шляхом зняття емоційного і тілесного напруження.

Концепція: Особа, котра переживає значну тривогу, схильна інтерпретувати світ навколо себе як потенційно небезпечний та загрозливий набагато сильніше, аніж людина з низьким рівнем тривожності. Підвищена тривожність чинить негативний вплив на психологічне самопочуття особистості, сприяючи виникненню передневротичних розладів.

Для корекції тривожності, яка відчувається особистістю дітей шкільного віку, було створено програму, що базується на арт-терапевтичних методах. Арт-терапія являє собою спосіб взаємодії, котрий найбільшою мірою спирається на

невербальну комунікацію. Завдяки цьому вона набуває особливої важливості для тих, хто не має достатніх мовних навичок, або стикається з труднощами у словесному описі власних почуттів та емоцій.

Принципи програми:

1. Принцип взаємодії діагностики та корекції.
2. Активістський підхід до корекційної роботи.
3. Врахування вікових, психологічних, а також особистісних рис клієнта.

Завдання корекційно-розвивальної програми:

1. Активізація рухової діяльності та заохочення до неї.
2. Підвищення самооцінки та допомога в її зміцненні.
3. Розвиток пізнавальної активності, ініціативності та самостійності особистості, а також розширення кола спілкування.
4. Запобігання виникненню тривожності та страхів, а також корекція егоїстичних проявів у процесі формування особистості.
5. Навчання контролю над власним станом та поведінкою, формування відповідних навичок.
6. Стимулювання цікавості та розвиток уяви.
7. Виховання позитивних емоцій, що супроводжують образотворчу діяльність.

Організація навчального процесу: курс передбачає 10 занять, кожне з яких триває від 35 до 40 хвилин. Заняття проводяться двічі на тиждень. Кількісний склад групи: 8 учнів (четвертий клас). Експериментальна група сформована на основі діагностичних даних та рекомендацій практичного психолога.

Напрями (блоки) корекційного впливу:

1. Блок діагностики. Його завданням є проведення детального обстеження особливостей розвитку дитини, виявлення потенційних проблем та формування індивідуальної програми психологічної корекції.
2. Блок налаштування. Метою цього блоку є стимулювання бажання до взаємодії, зменшення відчуття тривоги, зміцнення віри у власні сили,

формування прагнення до співпраці та позитивних змін у житті дитини.

3. Блок корекції. Цей блок спрямований на покращення та гармонізацію розвитку дитини, сприяння переходу від негативних моделей поведінки до позитивних, а також на опанування певних навичок та методів діяльності.

4. Блок оцінювання ефективності корекційного впливу. Його призначення – відслідковування змін у реакціях дитини, емоційному стані та внутрішніх переживаннях, а також закріплення нових методів діяльності.

Структура заняття включає в себе ритуал вітання, розминку, основний зміст заняття і рефлексію.

Таблиця 3.1.1.

Структура корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня тривожності учнів засобами арт-терапії

Заняття	Техніки та вправи	Кількість годин
1	1. «Наші правила» 2. «Мій герб» 3. «Рефлексія»	35-40 хв.
2	1. Техніка «Каракулі» 2. Рефлексія	35-40 хв.
3	1. Вправа «Я-пластилін». 2. Рефлексія	35-40 хв.
4	1. Техніка ізотерапії «Малювання двома руками». 2. Рефлексія	35-40 хв.
5	1. Гра «Переляканий їжачок». 2. Гра «Чарівний стілець». 3. Рефлексія	35-40 хв.
6	1. Гра «Зла фея». 2. Рефлексія	35-40 хв.
7	1. Гра «Доторкнутися до...». 2. Вправа «Малювання з закритими очима». 3. Рефлексія	35-40 хв.
8	1. Вправу «Кінострічка». 2. Рефлексія	35-40 хв.
9	1. Техніка ліплення. 2. Рефлексія	35-40 хв.
10	1. Вправа «Місто Щастя». 2. Рефлексія	35-40 хв.

Перший урок значною мірою був присвячений знайомству та вітання, цьому важливому етапу, де формуються відносини взаємної відкритості, довіри, приязні, щирості та позитиву. Необхідно розробити набір правил, яких група буде дотримуватися протягом усіх занять. Під час створення цих правил поведінки спочатку важливо поцікавитися у дітей, які б вони самі включили правила, а потім доповнити їх своїми пропозиціями, обов'язково запитуючи згоду дітей. Під час втілення нашої програми було встановлено такі правила:

1. Відкритий стиль спілкування. Щоб наша група працювала ефективніше, щоб між нами панувала більша довіра, заохочується звернення один до одного на ім'я.

2. Немає правильних чи неправильних відповідей. Правильною є відповідь, що точно виражає вашу особисту думку.

3. Якщо ми говоримо про когось, не називаємо імен (анонімність ситуацій, що обговорюються).

4. Відвертість у спілкуванні. Під час групової роботи ми говоримо лише те, що відповідає дійсності, тобто правду. Якщо немає бажання говорити щиро, краще мовчати. Мовчання краще, ніж говорити те, що не відповідає вашим переконанням.

5. Не варто оцінювати висловлювання іншого учасника, якщо він сам не просить про це. Обговорюючи події в групі, ми оцінюємо не особистість учасника, а лише його поведінку чи дії. Замість вислову «Ти мені не подобаєшся» використовуємо «Ти вчинив неправильно», «Твоя манера мені не імponує».

6. Поза заняттями не обговорюємо інформацію, отриману про інших учасників під час занять, а також їхню поведінку на заняттях. Все, що відбувається на заняттях, залишається нашою спільною таємницею.

7. Повага до того, хто говорить. Коли хтось з учасників виступає, його не можна перебивати; під час звернення до учасника важливо дивитися на нього.

8. Активна участь у заходах. Ми дбаємо не лише про себе, отримуючи

позитивні емоції. В групі ми постійно уважні до інших.

9. Постійний склад групи. Учасникам не дозволяється спізнюватися на заняття.

На першому занятті ключовим є створення позитивної емоційної атмосфери. Важливо познайомитися з дітьми, виявити їхні інтереси та захоплення. Чудово підійде для цього вправа «Мій герб», де кожна дитина зможе зобразити символ, який найкраще відображає її життя. Психологу слід бути терплячим, дати можливість кожному висловитися, не перебиваючи. У випадку труднощів з формулюванням думки, доцільно ставити навідні запитання. Необхідно щиро цікавитися розповідями дітей.

Крім того, варто вже на першому занятті запровадити особливий ритуал вітання, який буде повторюватися на кожному занятті. Це сприяє швидшій адаптації дітей та встановленню тілесного контакту з групою. Ми, на наших заняттях, використовували ритуал вітання під назвою «Наше вітання».

Перший урок, зазвичай, переповнений свіжими відомостями про учнів, їхні пристрасті, новими заняттями та незабутніми відчуттями. Відтак, критично важливо організувати рефлексію та зібрати фідбек від дітей. Як продемонстрував наш стартовий урок, діти були вражені, що було чітко видно з їхніх висловлювань: «Ми не пишемо диктанти та не розв'язуємо задачі, а малюємо та встановлюємо власні правила на уроці - мені це надзвичайно імпонує!», «Я відкрив для себе безліч нових та захоплюючих речей про своїх однокласників, виявляється, ... поділяє ті ж самі захоплення, що й я».

На другому зустрічі була застосована техніка каракуль, щоб знизити психологічне навантаження, підняти самооцінку, та активізувати творчі здібності. Заняття поділялося на 4 фази:

1 етап: психологічне налаштування. Розстеляємо великий аркуш на столі. Збираємось навколо. Кожен обирає маркер будь-якого кольору (двом учасникам заборонено використовувати маркер одного кольору).

2 етап: практичний. Кожен своїм маркером створює каракулі; завершений малюнок передається будь-якій дитині. Дитина має право повертати лист як

забажає, його по черзі розглядають всі присутні; кожна дитина додає до малюнку лише лінії; всі беруть участь у створенні кінцевої композиції декілька разів; подорож малюнка з рук у руки триває доти, доки кожен не відчує, що внести більше нічого.

3 етап: пізнавальний. Обговорюємо побачене на малюнку, які сюжети або образи з'явилися, що додав у колективну творчість кожен і як його внесок вплинув на перебіг та результат спільної роботи; Одна з дітей починає розповідь за малюнком, інша продовжує, і так до тих пір, поки група не прийде до спільного рішення про закінчення розповіді. Під час заняття діти активно малювали каракулі, шукали образи в листі. Деякі діти розгледіли море, корабель, інші почали домальовувати відсутні деталі: вітрила, скрині зі скарбами, акул, піратів і т.д.

4 етап: психологічне звільнення. Спільно придумуємо назву історії.

Наша картина отримала назву «Острів скарбів».

Для малечі такий метод став відкриттям, усі були захоплені, під час уроку діти жваво долучалися до дискусій та творення оповіді. На завершення заняття підбили підсумки зробленого, продемонструвавши цінність кожного учасника.

На третьому занятті, щоб зменшити емоційне напруження, та заохотити самовираження через образи і символіку, ми вдалися до вправи «Я – пластилін». Кожному учаснику було запропоновано обрати той колір пластиліну, який найбільше імпонує. Інструкція звучала так: «Діти, уявіть, що ви – це ось цей шматочок пластиліну, якому треба надати форму». Після цього відбулося обговорення створених робіт. Діти поставилися до завдання з усією відповідальністю. Кожен з них створив власне втілення себе та розповів про нього.

На четвертому занятті було застосовано техніку ізотерапії під назвою «Малювання двома долонями». Дітям було запропоновано зіграти у наступну гру: ми – мешканці інших планет, які прилетіли на Землю з мирними намірами, однак не знаємо ані земної мови, ані письма. Як ми можемо донести до землян, що ми не небезпечні й маємо добрі задуми? Після невеликого обговорення (у

процесі якого діти самостійно розподіляли ролі, визначаючи, хто буде лідером, пілотом тощо) ми вирішили, що найкращий спосіб – це створити малюнок, який показує наші дружні почуття. Психолог повідомив умову, що інопланетяни можуть і писати, і малювати одночасно двома руками. Основні досягнення: вияв ініціативи, задоволення від експерименту. Діти відкрили для себе новий, захопливий спосіб зображення – малювання двома руками. Ще одним вагомим результатом стала спроба передати у малюнку конкретні відчуття, емоції. У процесі обговорення діти прагнули знайти відповідь на поставлені питання.

На п'ятому занятті ми вдалися до ігор, а саме: «Наляканий їжачок» та «Чарівний стілець».

«Наляканий їжачок». Мета: розвиток почуття довіри. Психолог розбиває дівчату на команди з двох осіб. Далі озвучує інструкцію: один з дітей – їжачок, якого злякав пес, інший – той, хто його втішатиме. Як тільки їжачки «розкриваються», гравці міняються місцями.

Гра «Чарівний стілець». Мета: підвищити самооцінку дитини, покращити взаємини між дітьми. Заздалегідь ведучий з'ясовує «історію» імені кожної дитини – звідки воно пішло, що означає. Окрім того, необхідно виготовити корону та «Чарівний стілець». Психолог проводить коротеньку вступну розмову про походження імен, а потім повідомляє, що розказуватиме про імена всіх дітей групи. Дитина, про чие ім'я розказують, стає королем. На завершення гри можна запропонувати дітям придумати різні варіанти імені короля (лагідні, пестливі). Можна по черзі сказати щось позитивне про короля.

Деякі діти спершу відгороджувались, не прагнули бути на місці короля – це вказувало на відчуття власної непевності. Проте, коли інші малюки сідали на «трон», вони теж виявляли бажання долучитися. Більше спокою діти відчували під час гри у «Переляканого їжачка», де треба було заспокоювати роль цього маленького звірятка.

На шостому занятті було зіграно гру під назвою «Зла фея». Метою було допомогти малечі позбутися сором'язливості та дати їм простір для

самовираження. Дітям запропонували продовження історії про двох братів: «Були собі Бом та Мінь і горя не знали (психолог показує, як брати розважаються, граються, і просить дітей повторювати). Але, раптом у їхній країні з'явилася зла фея (психолог зображує злу фею, просить дітей повторювати). Вона обманом викрала принцесу і замкнула її у своєму замку. Бом та Мінь сіли на своїх коней та вирушили рятувати принцесу (психолог демонструє, як брати сідають на коней та скачуть на допомогу принцесі, просить дітей повторювати). Доїхали вони до замку, як раптом на них накинувся страшенний собака, який охороняв замок (психолог зображує злого собаку, просить дітей повторювати). Мінь дуже злякався (психолог показує, як злякався Мінь, просить дітей повторювати), але тут знову з'явився Добрий чарівник...». Дітям поставили проблемне питання. Питання: Що сталося далі? Що зробив Бом? Що зробив Мінь? Діти активно повторювали рухи, активно брали участь в обговоренні питань та долучилися до творення щасливого фіналу історії.

На сьомому уроці дітям запропонували гру «Торкнися ...», яка передбачала дотик до вказаного об'єкта. Це завдання сприяло зосередженню дітей на процесі навчання.

Наступна частина заняття – «Малювання із заплученими очима». Перш ніж перейти до завдання, ми коротко поговорили з дітьми. Запитання «Що таке фантазія?» для багатьох виявилось складним. Діти не могли одразу відповісти. Отримавши завдання (малювати будь-які лінії, що прийдуть у голову, із закритими очима; а потім відкрити очі й домалювати все, що захочеться), всі неймовірно загорілися. Жоден не намагався схитрувати або підглянути. Дехто виводив широкі, заплутані лінії, інші одразу прагнули зобразити щось конкретне.

Мета уроку – продемонструвати дітям, що навіть їхні каляки-маляки можуть бути захопливими та важливими. Додатково - розбудити зацікавленість у пошуках образу серед хаотичного переплетення ліній, активувати фантазію. Частина дітей успішно впоралася з цим завданням, інші ж віддадуться

малюванню із заплученими очима, виводячи на папір власні бажання. І нарешті, третя, можливо, найсуттєвіша мета – показати (дивне для дітей) те, що всі вони унікальні, кожен має власний, неповторний внутрішній світ, і цей світ є прекрасним та цінним сам по собі.

На восьмому уроці ми вдалися до вправи «Кінострічка», щоб удосконалити невербальне спілкування та пам'ять. Діти розміщуються у колі, і починається створення фільму «від першого слова». Перша дитина озвучує слово, друга повторює його та додає своє, третя – повторює перші два і додає третє, четверта – повторює три попередні й додає своє, і так далі. Коли всі діти озвучили слова, вони перевтілюються у героїв стрічки за допомогою рухів та міміки. Завершення гри може бути у формі показу «кіно», або ж у вигляді написання казки чи історії, використовуючи ті слова. Якщо мета дорослого – м'язове звільнення дітей, розвиток здатності виражати емоції невербально (через міміку та пантоміму), перший варіант фіналу гри буде більш відповідним. Ми обрали другий варіант, де діти влаштовували «кінопоказ». Спостерігали, що діти з вираженою тривожністю спочатку рухалися скуто, але поступово вживалися в роль та розігрували сценки, як справжні актори.

На дев'ятому уроці знову в нас була ліпка. Без конкретної теми, демонстрація тільки техніки. "Діти, сьогодні ми з вами будемо створювати диво". Беріть грудочку пластиліну та діліть навпіл. Розминаємо перший шматок в правій руці (1 хв). Другий шматок в лівій руці (1 хв). Робимо 2 кульки по черзі двома руками (об стіл не можна). Кожен пальчик вітається з великим пальцем, промовляючи: «Привіт». Потрібно натискати на кульку. Створюємо 1 млинець. Двома руками тиснемо на кульку. Розминаємо пальці. Млинець звертаємо в трубочку двома руками. З двох шматків пластиліну скатуємо одну кульку двома руками. Відчуваєте незвичайне відчуття в руках. Ось це і є чари. А тепер нашими чарівними ручками зліпімо добрі символи". Діти ліпили добрі символи, демонструючи та розповідаючи один одному про їхнє значення.

На завершальному, десятому занятті, ми застосували вправу «Місто Щастя», де діти всією групою, використовуючи великий аркуш, створювали

малюнок міста. "Вам потрібно підійти до великого полотна, взяти пензлі та гуаш, щоб зобразити будівлі. Але, це мають бути особливі будинки, де панують тепло, затишок і взаєморозуміння" (учасники розміщуються з протилежних сторін аркуша та починають малювати, під час роботи можна доповнювати малюнки один одного або працювати кожному окремо). У центрі цього аркуша діти малюють Дерево Щастя. Після того, як місто буде створене, психолог роздає трафарети птахів різних кольорів. «На цих пташках вам слід написати побажання щастя для дітей та прикріпити їх до Дерева Щастя». Діти активно включилися у створення міста та генерування побажань. У нас вийшли дивовижні будинки, і з якої б сторони ми не зайшли до них, нас завжди оточуватимуть турбота та душевне тепло. У цих будинках живуть діти, яким ми з вами написали побажання на пташках.

Подивіться, ми побудували ціле місто і це місто називається «Містом щастя і любові!». І дуже добре, що ми з вами є будівельниками таких міст». Після завершення психолог, прощаючись з дітьми, акцентує увагу на цінності та значущості кожної дитини в контексті виконаної роботи. Такий підхід сприяє глибшому залученню дитини до процесу, дозволяючи відчувати вплив на підсвідомому рівні, що проявляється у вигляді емоційного "тепла". В процесі реалізації програми ми спостерегли, що діти з високим рівнем тривожності віддавали перевагу малюванню та ліпленню, аніж запропонованій грі. Вони з ентузіазмом брали участь у цих видах діяльності та захоплювались розповідями про результати своєї творчості.

3.2 Результати формувального експерименту

Формувальний експеримент був реалізований як ключовий етап дослідження, спрямований на емпіричну перевірку дієвості корекційно-розвивальної програми для зниження рівня тривожності у молодших школярів

із застосуванням арт-терапевтичних методів. Базою для його проведення стали результати констатувального етапу дослідження, викладені у підпункті 2.1, та теоретичні засади і структура самої програми, представлені у підпунктах 2.2 та 3.1 відповідно. Основне завдання цього етапу полягало у фіксації змін рівня тривожності в учасників експериментальної групи після цілеспрямованого корекційного впливу та порівнянні цих змін з показниками контрольної групи.

На констатувальному етапі, описаному в підпункті 2.1, діагностика 16 учнів четвертих класів за допомогою методики "Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса" та тесту тривожності Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки виявила значну частку дітей з підвищеним рівнем тривожності. Зокрема, за Філіпсом, 37,5% учнів мали високий рівень шкільної тривожності, 25% – помірний, і 37,5% – низький. Тест Темпла, Амена, Дорки показав високий рівень тривожності у 43,75% учнів, середній – у 25%, а низький – у 31,25%. Ці відомості підкреслили актуальність проблеми та необхідність корекційної роботи.

Корекційно-розвивальна програма (п.п. 3.1) розроблялася з урахуванням теоретичних засад арт-терапії (п.п. 1.3, 2.2), як ефективного інструменту для роботи з емоційними станами, особливо тривожністю, завдяки її ненав'язливості та опорі на невербальне самовираження. Програма включала 10 занять тривалістю 35-40 хвилин кожне, що проводились двічі на тиждень з експериментальною групою з 8 учнів.

В ході реалізації програми активно використовувалися різноманітні арт-терапевтичні техніки та вправи, спрямовані на досягнення поставлених завдань: стимуляцію рухової активності, підвищення самооцінки, розвиток пізнавальної активності та самостійності, розширення соціальних контактів, профілактику страхів та формування навичок самоконтролю.

Серед застосованих технік були:

1. Техніка «Каракулі»: використовувалася для зниження психологічного навантаження, підвищення самооцінки та активізації творчих здібностей. Діти створювали малюнки маркерами, передавали їх одне одному,

додавали лінії та шукали образи у спільній композиції. Це сприяло невербальному вираженню емоцій та розвитку взаємодії в групі.

2. Вправа «Я – пластилін»: спрямована на зменшення емоційного напруження та заохочення самовираження через образи і символіку. Діти ліпили свій образ з пластиліну та обговорювали створені роботи, що сприяло самопізнанню та прийняттю себе.

3. Техніка ізотерапії «Малювання двома руками»: сприяла виявленню ініціативи та задоволенню від експерименту. Малювання обома руками одночасно відкривало для дітей новий спосіб зображення та допомагало передати у малюнку конкретні відчуття та емоції.

4. Ігри «Переляканий їжачок» та «Чарівний стілець»: перша гра розвивала почуття довіри, а друга – підвищувала самооцінку дитини та покращувала взаємини між дітьми. Спостереження показали, що діти з тривожністю спершу могли відгороджуватись, але поступово проявляли бажання долучитися до гри.

5. Гра «Зла фея»: допомагала дітям позбутися сором'язливості та давала простір для самовираження. Через розігрування сюжету казки діти вчилися виражати емоції та брати участь у колективній творчості.

6. Вправа «Малювання із заплющеними очима»: стимулювала фантазію та демонструвала дітям унікальність їхнього внутрішнього світу. Це завдання допомагало подолати страх «неправильного» малюнка та заохочувало довіру до власних відчуттів.

7. Вправа «Кінострічка»: була спрямована на вдосконалення невербального спілкування та пам'яті. Діти створювали «фільм» зі слів, а потім відтворювали його за допомогою рухів та міміки. Спостерігалось, що діти з вираженою тривожністю поступово розслаблялися та вживалися в роль.

8. Техніка ліплення (без конкретної теми): використовувалася для розвитку дрібної моторики, зняття напруження та вираження емоцій через пластичний матеріал. Діти ліпили «добрі символи» та розповідали про їхнє значення, що сприяло позитивному самовираженню.

9. Вправа «Місто Щастя»: колективне створення малюнка міста, де панують тепло та взаєморозуміння. Ця техніка сприяла згуртованості групи, розвитку співпраці та вираженню позитивних емоцій та побажань.

В процесі реалізації програми було відзначено, що діти з високим рівнем тривожності часто виявляли особливий інтерес та ентузіазм до технік, що передбачали малювання та ліплення, аніж до активних ігор. Вони активно брали участь у цих видах діяльності та ділилися своїми творчими результатами. Це свідчить про те, що для таких дітей візуальні та пластичні форми самовираження можуть бути більш комфортними та ефективними для опрацювання внутрішніх переживань.

Після проведення корекційної програми було здійснено повторну діагностику рівня тривожності. Результати показали значні позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з констатувальним етапом та контрольною групою.

За методикою Філіпса (рис. 3.2.1.), кількість учнів з високим рівнем тривожності в експериментальній групі зменшилася з 4 до 1, з помірним – зросла з 2 до 3, а з низьким – зросла з 2 до 4. В загальній вибірці (експериментальна + контрольна групи) частка учнів з високим рівнем тривожності зменшилася з 37,5% до 18,75%, помірним зросла з 25% до 37,5%, а низьким – з 37,5% до 43,75%.

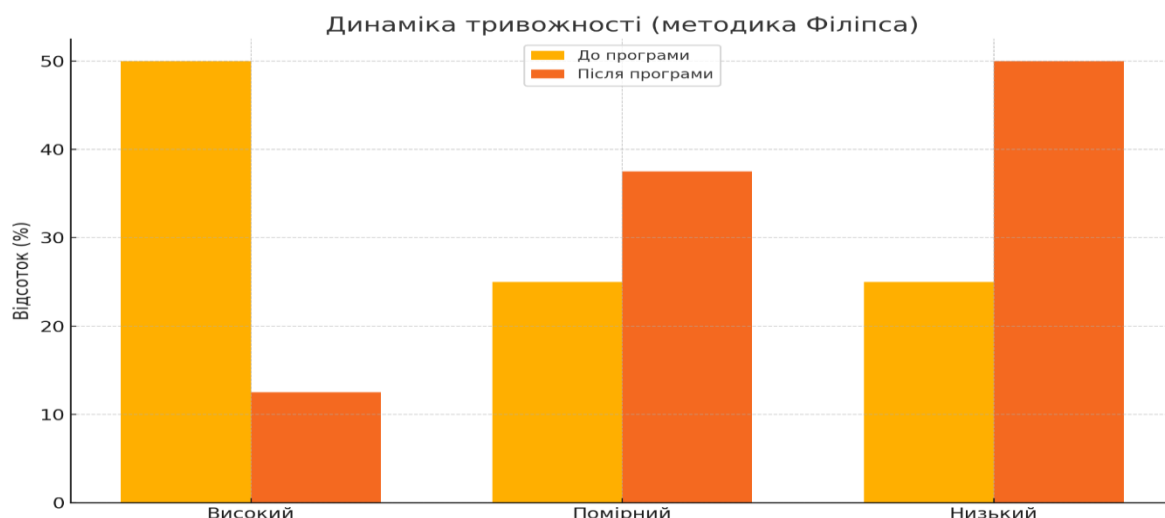


Рис. 3.2.1. Динаміка рівнів тривожності за методикою Філіпса
За тестом Темпла, Амена, Дорки (рис. 3.2.), в експериментальній групі

високий рівень тривожності зменшився з 4 до 1, середній зріс з 2 до 4, а низький зріс з 2 до 3. В загальній вибірці високий рівень тривожності зменшився з 43,75% до 25%, середній зріс з 25% до 37,5%, а низький – з 31,25% до 37,5%.

Статистичний аналіз за критерієм Z-Вілкоксона підтвердив високий рівень достовірності відмінностей у показниках тривожності в експериментальній групі до та після корекційного впливу. Відсутність значущих змін у контрольній групі підтверджує, що саме реалізація арт-терапевтичної програми спричинила позитивну динаміку.

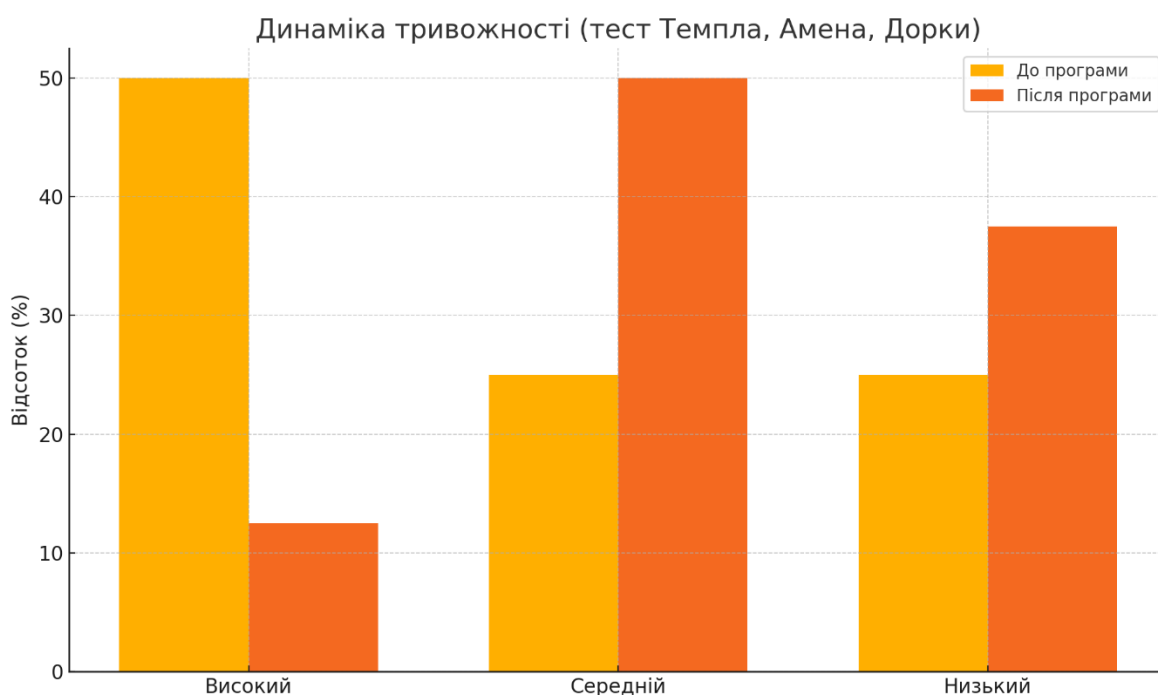


Рис. 3.2.2. Зміни тривожності за тестом Темпла, Амена, Дорки

Таким чином, результати формувального експерименту наочно демонструють ефективність застосування корекційно-розвивальної програми на основі арт-терапії для зниження рівня тривожності у молодших школярів. Комплексне використання різноманітних арт-терапевтичних технік дозволило створити сприятливі умови для самовираження, емоційного відреагування та розвитку навичок саморегуляції у дітей, що в свою чергу призвело до значного зниження рівня тривожності та покращення їхньої адаптації.

3.3 Рекомендації для подолання тривожності молодших школярів

У процесі роботи над подоланням тривоги шкільному практичному психологу важливо зосереджуватись на учнях, котрі демонструють ірраціональні переживання стосовно освітніх обставин у класі, передбачають негативне ставлення та критику з боку однокласників або вчителя. Оскільки дитина, що страждає від тривожності, переживає перманентне відчуття власної неадекватності, відчуває непевність у правильності своїх дій, власних виборів. Вчителі та дорослі, спостерігаючи за такою дитиною, зазвичай характеризують її як «недовірливу», «надто чутливу», «полохливу».

Діти з тривожністю вирізняються з-поміж однолітків надмірною лякливістю, причому нерідко їх страшить не сама подія, а лише передбачення її. Вони, як правило, готуються до найгіршого розвитку подій. Ці діти уникають нових ігор, відчувають розгубленість, остраху перед незнайомими завданнями. Вони надзвичайно вимогливі до себе, схильні до самокритики. У них низька самооцінка, і вони постійно потребують підтвердження правильності своїх дій та похвали [7].

У малюка, який систематично відчуває хвилювання й переляк, тривожність стає властивістю характеру. Вона виражається у постійному відчутті очікування і підготовки до ймовірної небезпеки, у внутрішньому відчутті необхідності її подолати, навіть тоді, коли реальні події не становлять загрози.

Перманентне відчуття тривоги, емоцій страху та поступове формування тривожної особистості здатні спричинити появу комплексів неповноцінності, стійких розладів психоемоційної сфери, труднощів у спілкуванні, порушень поведінки, спотворення особистісного зростання та загальної нездатності адаптуватися до навколишнього середовища.

Психолог зобов'язаний звернути найпильнішу увагу на учнів, котрі демонструють особистісну тривожність, успадковану ще з раннього дитинства,

а також на тих, хто не володіє навичками емоційного розвантаження та не знаходить результативних методів подолання внутрішнього дискомфорту. У цих випадках особистісна тривожність може набувати надмірних масштабів, перетворюючись на серйозний бар'єр для повноцінного розвитку дитини, зокрема, у сфері самовираження, набуття нового знання, взаємодії з учителями та однокласниками, участі у різних видах активності, підтримці активної життєвої позиції та формуванні незалежності особистості [2].

Синдром шкільної тривожності виражається у високій соціалізованості та відчутті комфорту дитини. Такі діти виявляють слухняність, прагнуть уникнути зайвої уваги, поведуться ідеально, стараються точно виконувати вказівки дорослих, не порушують дисципліну. Вони шукають схвалення та заохочення дорослих у кожній справі. Однак, їхня дисциплінованість та зразковість – це захисний механізм, і дитина робить усе можливе, аби уникнути невдачі.

Ключовим аспектом є усвідомлення специфіки формування тривожності у різних вікових категоріях учнів. У кожної вікової групи є свої специфічні сфери, що провокують посилення тривоги, тісно пов'язані з віковими етапами розвитку.

Практичний психолог зобов'язаний звертати увагу й на фактори, які породжують шкільну тривожність. Це стосується як педагогічного стилю викладання, надмірних вимог та очікувань до учня, так і постійного порівняння його з однокласниками. Важливо також враховувати високий емоційний фон батьків під час вибору школи та підготовки до навчального процесу [26, с. 23-27].

Постійний моніторинг проблеми тривожності у молодших школярів – ключовий аспект роботи шкільного психолога. Адже, період навчання в початкових класах має визначальне значення для подальшого життя дитини та її перспектив. Найбільше турбують дітей молодшого шкільного віку аспекти, пов'язані зі школою, включаючи труднощі в комунікації з учителем та однокласниками, а також переживання щодо відповідності навчальним вимогам та успішності виконання поставлених задач. Суворі вимоги та швидкий темп

роботи вчителя нерідко призводять до постійного психологічного напруження дитини.

Психологу та педагогу критично важливо розпізнавати обставини, що можуть спровокувати чи посилити дитяче занепокоєння. Першим серед них може бути несприйняття з боку однолітків. У молодшій школі вчитель, фактично, є для учнів недоторканим авторитетом, а отже, кожна його репліка, кожен виставлений бал може миттєво відбитися на ставленні інших дітей. Вчитель мусить бути вкрай обережним у своїх оцінюваннях, аби уникнути будь-якого приводу для подібних тривог.

Наступна ситуація, яку варто враховувати та врегульовувати психологу і вчителю – це змагання. Воно має надзвичайний вплив на дітей, котрі зростають в умовах надмірної соціалізації. У такому випадку, дитина систематично прагнучиме лідирувати, досягатиме високих показників, не зупиняючись ні перед чим. Коли цього не трапляється, збільшується тривожність, і саме невпинне бажання перевершити інших стає джерелом занепокоєння [27].

Ще один аспект, що заслуговує уваги – це збільшення рівня відповідальності. Якщо тривожна дитина опиняється в ситуації, де відповідальність стає значною, тривога посилюється. Це пов'язано зі страхом не виправдати очікування дорослих і, як наслідок, відчувати себе непотрібним або бути відкинутим.

Тривожність зумовлена передбаченням персональних та суспільних наслідків як провалу, так і досягнення. Для дітей молодшого шкільного віку ключовим є контекст їхньої основної діяльності – навчання, що охоплює взаємини з однокласниками, вчителем, батьками, а також їхні внутрішні відчуття стосовно самооцінки та прагнень.

Часто-густо, фундаментом для зростання дитячої тривожності стають завищені сподівання з боку батьків. Нормальні шкільні результати дитини батьки, як правило, трактують як провали, а її справжні здобутки лишаються поза увагою. Такі негативні оцінки від дорослих провокують у дитини підвищену тривожність і зменшення самоповаги. Крім того, на емоційний стан

дітей цієї вікової групи сильно впливає наявність страхів, зокрема, містичних страхів, нещастя та різних негараздів [39, с. 205-209].

Психологу важливо зосереджувати увагу на чинниках, що сприяють зростанню шкільної тривожності серед учнів середньої та старшої ланки:

- 1) надмірний акцент на науковості предметів та перенасичення навчального плану;
- 2) неврахування вікових особливостей учнів при плануванні навчального року;
- 3) значний обсяг домашніх завдань, який перевищує розумні межі;
- 4) невідповідність освітніх програм поточній підготовці та рівню розвитку школярів;
- 5) недоречність методів та технік викладання щодо потенціалу та потреб учнів;
- 6) постійне перебування в стресових ситуаціях, пов'язаних з оцінюванням та перевітками знань;
- 7) проблеми у взаєминах учнів з усіма, хто бере участь в освітньому процесі.

Підлітковий період часто характеризується формуванням стійких особистісних рис, включаючи схильність до тривожності.

Я-концепція підлітка часто вирізняється внутрішніми протиріччями, що ускладнює здатність об'єктивно оцінювати як свої промахи, так і досягнення. Це сприяє посиленню тривожності та закріпленню негативних емоційних переживань як сталої риси характеру. Тривожність у підлітковому періоді з'являється через невиконання потреби у прийнятті та позитивному ставленні до себе, що нерідко є результатом проблем у взаєминах з важливими для підлітка людьми [42].

Невпевненість у власних силах спонукає до відмови від справ, які видаються надто складними. З цієї ж причини применшується цінність досягнутих результатів. Через брак віри у себе, постійні сумніви й нерішучість виникають труднощі у налагодженні контактів з іншими людьми. Підвищена

тривожність здатна також призводити до розвитку астенічного стану, запускаючи механізми психосоматичних розладів.

Не слід ігнорувати той факт, що тривожність здатна мобілізувати переважно у підлітковому віці. Для дітей молодшого шкільного віку, вона скоріше має дезорганізуючий ефект.

Хоча тривожність може проявлятися у дітей обох статей, експерти зауважують, що у дошкільному віці більше тривожаться хлопчики. Починаючи приблизно з 9-11 років, різниця у рівні тривожності між хлопчиками та дівчатками нівелюється, а після 12 років рівень тривожності частіше зростає у дівчат. Як правило, дівчатка більше переймаються взаєминами з оточуючими. Натомість, хлопчики частіше бояться покарань та фізичних ушкоджень [34].

Для психолога, з метою подолання особистісної тривожності серед школярів, вкрай важливо враховувати конкретні умови, що впливають з факторів, які її спричиняють:

1) Забезпечення для дитини комфортних психофізіологічних умов під час шкільного життя:

- * педагоги мають сприяти взаємопідтримці, взаємодопомозі та доброзичливості у взаєминах між учнями класу в процесі навчання;

- * підтримувати в класі атмосферу захищеності, прийняття дитини, незалежно від її успішності у навчанні;

- * зміцнювати взаємопідтримку та взаємну довіру між учнем та однокласниками, між учителем та учнем.

2) Впровадження індивідуального підходу у вихованні та навчанні школярів:

- * стимулювати розвиток їх самостійності та індивідуальності;

- * спільно з психологом розробляти необхідну для цього тактику та стратегію для оволодіння компонентами навчальної діяльності, розвитку довільності, формування мотиваційної, емоційно-вольової та пізнавальної сфери.

3) Усвідомлення педагогами та психологом необхідності чіткої

постановки мети діяльності:

- * розвивати мотив компетентності;
- * визначати критерії особистісного успіху, адекватного рівня домагань, передусім, у освітній діяльності.

4) Використання розширених критеріїв педагогічної оцінки стосовно тривожних дітей:

- * використовувати змістовні судження з конкретизацією сфери їх застосування та максимальним звуженням;
- * застосовувати порівняльні оцінки особистих успіхів дитини.

5) Навчання учнів прийомам самоаналізу:

- * розвивати критичність самооцінки та рефлексію власного «Я»;
- * створювати можливості для зменшення розбіжності між оцінками «Я - ідеальний» та «Я - реальний»;
- * розширювати можливості для самопізнання та розуміння інших;
- * навчати розуміти психофізіологічні особливості прояву тривожності та визначати її причини;
- * розвивати здатність контролювати та долати тривожність [35, с. 21-22].

Робота над зменшенням тривоги школярів може бути значно пліднішою, коли залучені їхні батьки. Боротьба з тривожністю демонструє кращі результати, якщо в родині створено сприятливе середовище, а саме:

- * пошана до унікальності дитини;
- * розвиток незалежності, заохочення самостійних рішень та вільного вибору;
- * сприяння у знаходженні рішень складних життєвих обставин;
- * формування збалансованої системи цінностей та підтримка емоційного благополуччя;
- * критичний аналіз батьками власних методів виховання, перегляд системи обмежень, покарань і заохочень.

Важливо, аби робота з конкретної проблеми в освітньому закладі велася систематично і містила в собі такі складові: просвітницьку, діагностичну,

консультативну та корекційну [41].

В роботі з дітьми, які відчують тривогу, ключовим є:

1) неупинно підтримувати та мотивувати їх, стимулюючи віру в себе, у власний потенціал та досягнення;

2) формувати адекватне сприйняття результатів власної праці, вчити об'єктивно їх оцінювати, реагувати на успіхи та поразки з розумінням, не боячись помилок, розглядаючи їх як можливості для зростання та вдосконалення;

3) розвивати та покращувати їх комунікативні здібності, як у спілкуванні з дорослими, так і з однолітками, формуючи повагу до різних поглядів та оцінок;

4) для подолання сором'язливості та скутості необхідно допомагати дитині розслаблятися, використовуючи фізичні вправи, музику, динамічні ігри для зняття емоційної напруги;

5) не допускати глузувань, знецінення або заперечення причин їхньої тривоги. Замість цього слід допомагати дитині впоратися з тривогою, створюючи безпечне та підтримуюче середовище;

6) активно та уважно вислуховувати дитину, даючи їй зрозуміти, що всі її емоції, переживання та життєві події є значущими та цінними [45].

Для зменшення тривожності у школярів педагогічному персоналу та шкільним психологам необхідно слідувати таким порадам:

- * проявляти емпатію, уважно прислухатися до переживань дитини та з повагою ставитися до них. Це сприятиме дитині у подоланні тривоги. Не слід поглиблювати негативні відчуття, а навпаки, мотивувати дитину на позитивні думки;

- * у ситуаціях, коли дитина відчуває занепокоєння – зберігати спокій. Варто навчити її методам релаксації, щоб вона могла їх використовувати у періоди тривожних станів;

- * заохочувати дитину до відвертості щодо власних емоцій, висловлювати свої побоювання та задавати питання. Важливо вислуховувати її,

не засуджуючи. Дати зрозуміти, що вона завжди може поділитися своїми почуттями;

* уникати критики дитини за її промахи, оскільки це тільки посилить її тривожність;

* демонструвати гнучкість та знижувати вимоги до дитини, коли вона переживає тривогу.

Психолог, працюючи з тривожними дітьми, здатен застосувати арт-терапевтичні практики задля зменшення їхньої тривожності. Ці заняття мають на меті пом'якшити вияви дитячої тривоги. Основа такої роботи – полегшення тяжких емоційних переживань. Найбільше допоможуть в цьому арт-терапевтичні ігри, представлені в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Приклади арт-терапевтичних ігор для зняття тривожності у школярів

[20, с. 98-104]

Розфарбовування камінчиків	Ця гра володіє терапевтичним ефектом. Фарбуючи камінці у різноманітні відтінки, малечі можна посприяти у подоланні тривожності. Алгоритм дій: - запропонуйте дитині дістати будь-який камінчик з наявного набору та розмалювати його; - бажано використовувати акрилові фарби, які легко видаляються.
Баночки з блискітками	Цей спосіб добре заспокоює дитячий розум. Зробити баночку з блискітками дуже просто: - потрібно мати під рукою клей, що плавиться, прозору баночку невеликого розміру з водою, харчовий барвник та блискітки; - заповнити банку водою приблизно наполовину і капнути туди декілька крапель харчового барвника; - кинути у воду небагато блискіток; - в інших ємностях змішати воду з гелем для укладання волосся. Перемішувати, поки гель повністю не розчиниться; - вмішати в баночку гель. Кришку до баночки слід приклеїти за допомогою гарячого клею. Коли дитина відчуватиме страх, тривогу, вона може взяти банку та перевертати її. Одночасно з цим, важливо навчити дитину правильно дихати – робити повільні вдихи та видихи.

Щасливий мозок, неспокійний мозок.	Для цього творчого процесу знадобиться клей, кольорові олівці, чистий аркуш паперу, а також вирізані з журналів зображення та речення. Ось як працювати: - На папері потрібно зобразити два контури облич, звернених одне до одного. - Одне обличчя слід підписати як "Занепокоєний мозок", а інше – "Радісний мозок". - Під "Занепокоєним мозком" дитині пропонується написати, що саме її хвилює, або ж приклеїти вирізки з журналів, які виражають ці переживання. - Під "Радісним мозком" дитина повинна записати або зобразити все, що приносить їй задоволення та робить її щасливою..
Записи на папері	Записи сприяють творчому вираженню емоцій дитини. Вони також стануть для дитини нагадуванням про її здатність долати тривогу. Існує кілька варіантів цієї практики: «Тривога говорить, а я знаю». Візьміть аркуш паперу та розділіть його на два стовпчики. Назвіть один «Тривога говорить мені», а інший – «Але я знаю». У першому стовпчику дитина записує власні тривожні думки, а в другому – наводить логічні контраргументи до них. «Інструкція для тривоги». Це допоможе дитині запам'ятати алгоритм дій у момент тривоги. Зафіксована інструкція полегшить відновлення спокою. «Я хвилююся, коли...». Слід допомогти дитині скласти перелік факторів, що викликають у неї занепокоєння. Внизу запропонуйте намалювати схвильоване обличчя.

Застосування арт-терапевтичних технік полегшує дитині звільнення від тривожності, сприяє емоційному та особистісному самопізнанню, а також розумінню інших людей. Вони стимулюють пізнання довкілля, надають можливість реалізувати власні таланти та навички, активізуватися та навчитися розслаблятися, висловлювати емоції та переживання.

Зважаючи на підсумки здійсненої діяльності, доцільно сформулювати настанови для практикуючих психологів, педагогів та батьків щодо регламенту успішної взаємодії з дітьми, які відчують тривогу, та їхніми фобіями [37, с. 85- 88].

Під час роботи зі школярами важливо брати до уваги їхні психологічні особливості. Щоб знизити рівень тривожності, стимулювати бажання вчитися, сприяти особистісному росту дитини та створити атмосферу емоційного комфорту в класі, радимо дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Необхідно надавати перевагу позитивному стилю виховання, що передбачає:

- * справедливість, чуйність та делікатність у спілкуванні з учнем;
- * постійне підбадьорювання, демонстрацію віри в його успіх та досягнення поставлених цілей;
- * створення сприятливого психологічного мікроклімату в класному колективі;
- * прагнення звести кількість зауважень до мінімуму.

2. Для формування у дітей ситуації успіху:

- * не загострювати увагу на невдачах дитини;
- * надавати можливість помилятися та виправляти помилки;
- * опитувати дітей, схильних до тривожності, в середині уроку, щоб вони краще орієнтувалися в навчальному матеріалі, активно включалися в роботу та зменшували відчуття напруги;
- * не висувати завищені вимоги до дитини, враховувати їхні здібності при підготовці завдань;
- * оцінювати конкретні дії та вчинки, а не особистість загалом;
- * чітко пояснювати систему вимог та оцінювання, навчати дітей долати труднощі;
- * частіше заохочувати, але не за природні дані, а за зусилля та старання;
- * частіше звертатися на ім'я, підкреслюючи індивідуальність;
- * навчати спокійно та правильно сприймати як успіхи, так і невдачі;
- * формувати правильне ставлення до діяльності та вчинків інших людей;
- * допомагати учню розкривати свій потенціал та самостверджуватися через участь у громадському житті.

3. Рекомендується забезпечувати підтримку перед стресовими ситуаціями, які можуть бути травматичними, а також безпосередньо під час них:

- * заздалегідь обговорювати процедуру контрольної роботи або опитування;
- * надавати можливість обирати зручний формат перевірки знань (наприклад, індивідуальна бесіда з вчителем);

- * частіше застосовувати фізичний та візуальний контакт;
- * уникати змагальних форм роботи, відмовитися від порівняння дитини з іншими та нав'язування ідеї необхідності бути кращим;
- * допомагати дитині зосередити увагу на виконанні завдання;
- * зміщувати акцент з оцінки результату на процес навчання, як на черговий крок до успіху;
- * використовувати позитивне підкріплення під час відповіді дитини.

4. Слід уникати створення зайвих психотравматичних ситуацій, яких можна уникнути (не примушувати до виступів на сцені, участі в конкурсах та олімпіадах, якщо дитина не виявляє власного бажання).

5. Небажано покладати надмірну відповідальність на тривожних дітей, уникайте давати завдання, пов'язані з підвищеною відповідальністю (особливо відповідальністю за інших дітей).

6. Радимо залучати тривожних дітей до корекційних занять з психологом (з метою розвитку конструктивних стратегій поведінки у складних ситуаціях, засвоєння методів боротьби з хвилюванням, тривогою, зміцнення впевненості у власних силах, підвищення мотивації до діяльності) [15, с. 9-10].

Проблеми тривожності та страхів у дітей мають турбувати і батьків. Коли діти залишаються без уваги батьків, вони змушені боротися зі своїми тривогами та страхами самотужки. Тому батькам, спілкуючись з дітьми, які відчують страх, слід дотримуватися таких правил:

1. Постійно працювати над підвищенням самооцінки дитини, зокрема:
 - * безумовно приймати її такою, як вона є;
 - * уважно вислуховувати дитину, коли вона ділиться своїми потребами та переживаннями;
 - * надавати допомогу, коли дитина просить про це, але не втручатися у справи, з якими вона може впоратися самостійно;
 - * частіше обіймати дитину та використовувати підбадьорливі вислови (наприклад: «Як чудово, що ти у нас є!», «Я впевнена, ти з цим справишся», «Я за тобою сумувала», «Мені подобається, як ти...», «Мені потрібна твоя

допомога, бо я без тебе не впораюся»);

* старатися більше часу проводити разом за читанням книг, переглядом та обговоренням відео, заняттями спортом; частіше хвалити дитину, пояснюючи, за що саме;

* довіряти дитині, ділитися з нею своїми враженнями та думками.

2. Не висувати до дитини вимог, які їй не під силу. Якщо у дитини виникають труднощі з виконанням завдань з певного предмету, потрібно підтримати її та допомогти впоратися. Не забувати про похвалу навіть за незначні успіхи.

3. Бути послідовними у своїх діях, не забороняти дитині без видимих причин те, що було дозволено раніше.

4. У випадку, якщо дитина з об'єктивних причин відстає в навчанні, рекомендується записати її в секцію чи гурток, де вона зможе відчувати радість та інтерес, відчуючи себе рівною серед інших.

5. Утримуватися від критики інших важливих для дитини дорослих (мами, тата, вчителя, бабусі, дідуся) у її присутності.

6. Не висміювати страхи дитини та не знецінювати їх. Створювати умови, в яких дитина почуватиметься безпечно. Якщо дитина боїться засинати у темряві, нехай спить при світлі. Якщо їй важко спілкуватися з незнайомими людьми, допомагайте їй у цьому, щоб вона могла засвоїти, як подолати тривожну для неї ситуацію.

7. Якщо батьки помічають тривогу у дитини, але не можуть з нею поговорити, слід запропонувати гру. Попросіть іграшки розповісти, чого вони бояться та як з цим можна впоратися. Діти дуже чутливо відчують емоційний стан батьків та атмосферу в родині, тому намагайтеся створити вдома атмосферу взаєморозуміння, спокою та стабільності [40, с. 313-318].

Підсумовуючи розгляд питання, важливо підкреслити таке. Шкільна тривожність – це особливий тип тривожності, що проявляється під час взаємодії дитини з різноманітними аспектами освітнього процесу, і саме в цій взаємодії вона закріплюється. У формуванні шкільної тривожності можна

виділити умовні фактори: ситуативні, тобто ті, що залежать від конкретних обставин, та індивідуальні, які виникають на основі особливостей особистості дитини.

Певні прояви занепокоєння, що виникають у школярів, є невід'ємною частиною навчального процесу, отож, їх не слід сприймати виключно негативно. Натомість, лише інтенсивні й регулярні прояви тривоги здатні дезорганізовувати освітню діяльність. Вони також можуть вказувати на проблеми з адаптацією дитини до шкільного середовища.

На різних етапах освітнього процесу рівень шкільної тривожності зазнає змін, оскільки корени її зародження різноманітні, а прояви – багатолікі, серед яких існують ті, що здаються загальними для багатьох. Незважаючи на ступінь усвідомлення дитиною власного занепокоєння, надмірна шкільна тривожність стає на заваді продуктивному навчанню.

Для успішного подолання особистої тривожності учнів важливо створити сприятливе середовище, яке мінімізує вплив факторів, що її спричиняють. Рівень тривожності дитини, яка навчається, тісно пов'язаний з особливостями освітньої системи, що лежить в основі організації навчального процесу.

Нова українська школа прагне до перетворення, ставлячи в центр освітнього процесу особистість учня. Це передбачає врахування прав кожної дитини, її унікальних талантів, потреб та захоплень, втілюючи на ділі дитиноцентричний підхід. Ця перебудова системи освіти має на меті полегшити навчальне навантаження на школярів, підтримати їх емоційний баланс та зменшити рівень занепокоєння, як в освітньому середовищі, так і в особистому житті.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було зосереджено увагу на

практичній реалізації дослідження та оцінці ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на профілактику та корекцію тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Нами було розроблено та детально описано структуру та зміст програми, яка базувалася на принципах арт-терапії, вікових особливостях молодших школярів, специфіці проявів тривожності. Програма включала комплекс арт-терапевтичних технік та вправ, дібраних з урахуванням їхнього потенціалу у [зазначити ключові напрями впливу програми, наприклад: сприянні самовираженню емоцій, розвитку навичок саморегуляції, опрацюванні страхів, покращенні міжособистісної взаємодії]. Загалом, програма була спрямована на створення безпечного простору для емоційного реагування та набуття дітьми конструктивних способів подолання тривожних станів.

Ключовою частиною практичного дослідження став формувальний експеримент, результати якого представлені у підпункті 3.2. Проведене дослідження показало значуще зниження рівня тривожності в експериментальній групі після впровадження програми. Зокрема, за результатами повторної діагностики із використанням методик (Методика Філіпса, Тест тривожності Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки) було виявлено зменшення кількості дітей з високим рівнем тривожності та збільшення кількості дітей з низьким рівнем тривожності.

Отримані дані свідчать про ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми з арт-терапії у роботі з тривожністю молодших школярів. Це може бути пов'язано з можливістю невербального вираження дітьми своїх переживань, використанням ресурсних технік, груповою взаємодією під час занять тощо. Якісний аналіз змін також підтвердив позитивну динаміку, що виявилася у покращенні емоційного стану дітей, зниженні рівня напруги, більш вільній поведінці.

Таким чином, результати проведеного формувального експерименту підтвердили гіпотезу дослідження щодо можливості ефективної профілактики та корекції тривожності у молодших школярів засобами арт-терапії. Розроблена

програма може бути рекомендована для використання практичними психологами у закладах освіти для роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які мають прояви тривожності.

ВИСНОВКИ

У представлений роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку та можливостей її профілактики та корекції засобами арт-терапії. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження, було сформульовано наступні висновки:

1. Теоретичні основи феномену тривожності та психолого-педагогічні особливості тривожних дітей: проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до розуміння феномену тривожності в психологічній науці, визначено її сутність як схильності до переживань, занепокоєння та тривоги з негативним емоційним забарвленням, що не є стійкою рисою особистості і піддається корекції. Описано психолого-педагогічну характеристику дітей з тривожністю, включаючи такі ознаки як невпевненість у собі, боязкість, залежність від інших, агресія, відчуженість, замкнутість, низька активність та схильність до фантазування. Виявлено ключові фактори, що спричиняють тривожність у дітей молодшого шкільного віку, серед яких: завищені вимоги дорослих, часті зауваження, надмірна суворість, відсутність довіри та емоційної близькості в сім'ї, авторитарний стиль виховання або його непослідовність, а також ситуації змагання та підвищеної відповідальності.

2. Основні напрями роботи шкільного психолога та застосування арт-терапії: визначено, що діяльність практичного психолога в школі спрямована на психолого-педагогічний супровід освітнього процесу для забезпечення повноцінного розвитку дитини. До його компетенції належить психологічна діагностика, корекційно-розвивальна робота, консультування та психологічна просвіта учасників освітнього процесу. Досліджено сутність арт-терапії як сучасного методу психокорекційної роботи, що базується на використанні мистецтва та творчості для гармонізації розвитку особистості, вирішення внутрішніх конфліктів, самопізнання та самовираження. Обґрунтовано

можливості застосування арт-терапії для подолання дитячої тривожності, підкреслюючи її перевагу у використанні невербальних методів самовираження та спілкування, що є важливим для дітей, яким складно висловити емоційні переживання словами. Розглянуто ефективні види арт-терапії для роботи з тривожністю, зокрема ізотерапію, казкотерапію та пісочну терапію.

3. Психодіагностичний комплекс методик: здійснено добір психодіагностичних методик для дослідження рівня тривожності молодших школярів. Використано Методику оцінки рівня шкільної тривожності Філіпса, що складається з 58 питань для виявлення загальної шкільної тривожності та її факторів, та Тест тривожності Р. Темпла, В. Амена, М. Дорки, який за допомогою 14 малюнків з типовими життєвими ситуаціями дозволяє визначити індекс тривожності дитини на основі вибору емоційно негативних обличь. Описано процедуру проведення та кількісний і якісний аналіз результатів методик.

4. Корекційно-розвивальна програма: розроблено та теоретично обґрунтовано структуру та зміст корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження тривожності молодших школярів засобами арт-терапії. Метою програми є зниження рівня тривожності шляхом зняття емоційного та фізичного напруження. Визначено завдання програми: стимуляція активності, підвищення самооцінки, розвиток пізнавальної та особистісної сфери, розширення соціальних контактів, профілактика та корекція тривожності та страхів, формування навичок самоконтролю, розвиток уяви та виховання позитивного ставлення до творчої діяльності. Програма включає комплекс арт-терапевтичних технік та вправ, адаптованих до вікових особливостей молодших школярів.

5. Ефективність корекційно-розвивальної програми: проведено формувальний експеримент для експериментальної перевірки ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми. Застосування методів математичної статистики (непараметричний критерій Z-Вілкоксона) для порівняльного аналізу результатів діагностики до та після проведення програми

в експериментальній та контрольній групах підтвердило наявність значущих відмінностей у показниках тривожності в експериментальній групі. Результати свідчать про ефективність розробленої та впровадженої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання особистісної тривожності у школярів засобами арт-терапії.

6. Методичні рекомендації: сформульовано методичні рекомендації для практичних психологів, педагогів та батьків щодо профілактики та подолання тривожності у молодших школярів. Рекомендації включають важливість створення сприятливого психологічного клімату, індивідуального підходу до дитини, використання позитивного стилю виховання, формування ситуації успіху, підтримки перед стресовими ситуаціями, уникнення зайвої відповідальності та залучення до корекційних занять. Особливу увагу приділено рекомендаціям для батьків щодо підтримки дитини, підвищення її самооцінки та створення атмосфери взаєморозуміння та спокою в сім'ї.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу щодо ефективності застосування арт-терапії як засобу профілактики та корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що сприяє їхній кращій емоційній адаптації та гармонійному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Андрієвський К.Д. Арт-терапія як засіб корекції тривожності дітей шкільного віку. Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: праці XXIV всеукр. наук.-метод. конф. (Миколаїв, 8-12 листопада 2021 р.), Миколаїв, 2021. 7-9 с.
2. Анненков М. Танцювально-рухова терапія: збірник студентських наукових праць. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. № 1. 202 с.
3. Бабаян Ю.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів: збірник наукових праць: психологічні науки. 2018. № 2.12 (103). 18-21.
4. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю: психолог. Київ. 2023. № 33. 18-19 с.
5. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю: шестирічки в школі / Н. Бастун. Упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. Київ: ред. загальнопед. газ. 2024. 40-45 с.
6. Бондаренко А.С. Особливості танцювально-рухової терапії: використання ресурсів позашкільної освіти у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами: збірник наукових праць. Харків, 2021. 28-30 с.
7. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології: вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ. 2018. № 19. 118-124 с.
8. Бугаєць Н.О. Початкова освіта: виклики, інновації, перспективи: III Міжнародна науково-практична конференція, м. Переяслав, 25 березня 2025р., 26 березня 2025р./упорядник: Н.В. Ігнатенко. Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі.
9. Бугаєць Н.О. Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя: наука і

практика. Міжнародна науково-практична конференція, м. Переяслав, 10 квітня 2025р. /упорядник: Н.В. Ігнатенко. Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі.

10. Васильченко О.А. Політологія. Соціологія. Право. Вісник НТУУ. 2023. № 3 (19). 180 с.
11. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки. 2017. № 2. 25-31 с.
12. Волошина В.В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/statti/file84.pdf> (дата звернення: 12.01.2025).
13. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність»: психологія та соціальна робота. Київ, 2019. № 49. 32-48 с.
14. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навч. Посібник. Кропивницький: «КОІППО імені Василя Сухомлинського». 2019. 50 с.
15. Гончаренко Т. Тривожна дитина: психолог. 2019. № 5. 26-27 с.
16. Драган А.О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку: науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського: педагогічні науки. 2019. № 1. 117-120 с.
17. Казанкова О.В. Тривожність молодших школярів: початкова школа. 2020. № 3. 9-10 с.
18. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів: науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. Херсон. 2020. № 1. 176-180 с.
19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
20. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі: навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. Полтава: ПНПУ, 2018. 76 с.

21. Карпенко Н.В. Корекція окремих видів тривожності у дітей: початкова школа. 2019. № 3. 40-43 с.
22. Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей: заспокійливі, утішливі і підбадьорливі. Львів: Свічадо, 2022. 158 с.
23. Кіріченко Д.І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку: соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 14 травня 2020 р. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. 265 с.
24. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.
25. Коцур Н.І. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями. Молодий вчений. 2018. № 9.1 (36.1). 99-102 с.
26. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: збірник наукових праць. 2019. № 72. 266-270 с.
27. Лист МОН від 16.07.2021 № 1/9-363 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2021/2022 н. р.».
28. Магур Л.М. та ін. Танцювально-психологічний тренінг: психологічний інструментарій. Київ: Марич, 2019. 48 с.
29. Мартинюк І.В. Роль психолога в Новій українській школі. URL: <https://vseosvita.ua/library/rol-psihologa-v-novij-ukrainskij-skoli-97375.html> (дата звернення: 28.01.2025).
30. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості / The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks». 2022. 548-550 с.
31. Нерубасська А., Шепелева В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. Габітус. 2023. № 47. 200-203 с.
32. Нормативно-правова база психологічної служби (зі змінами від 13.09.2021). URL: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno->

pedagogichna-robota/normatyvno-pravova-baza/ (дата звернення: 28.01.2025)

33. Особливості пісочної терапії з дітьми: веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi (дата звернення: 15.03.2025).

34. Панок В.Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/68> (дата звернення: 30.01.2025).

35. Панок В.Г. Психологія у реформуванні української освіти. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/68> (дата звернення: 03.02.2025).

36. Пасека Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі. НовоградВолинський: Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради, 2018. 44 с.

37. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / Пересадчак О. Психолог. 2023. № 2. 21-22 с.

38. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science», December 28–31. Oslo, Norway. 2021. 386 с.

39. Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах: навч.-метод. посіб. / упоряд. Н.М. Заболотна та ін. Ужгород. 2022. 96 с.

40. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. Краматорськ: Витоки. 2018. 250 с.

41. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії: актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції (17 травня 2018 року). Переяслав-Хмельницький. 2018. 205-209 с.

42. Соколова Г.Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії: науковий часопис: спеціальна психологія.

2019. 313-318 с.

43. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери: вісник Університету імені Альфреда Нобеля: серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12).
44. Тіхонова М.І. Фактори ризику порушення психологічного здоров'я учнів прочаткової школи. URL: <https://vuzlib.com/content/view/926/94/> (дата звернення: 22.02.2024).
45. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
46. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога: постметодика. 2019. № 1 (85). 46-50 с.
47. Функціональні обов'язки та трудові задачі соціального педагога та практичного психолога в освітньому закладі. URL: [5http://oblosvita.com/3511-funkcionalni-obovyazki-ta-trudovi-zadachi-socialnogo-pedagoga-ta-praktichnogo-psixologa-v-osvitnomu-zakladi.html](http://oblosvita.com/3511-funkcionalni-obovyazki-ta-trudovi-zadachi-socialnogo-pedagoga-ta-praktichnogo-psixologa-v-osvitnomu-zakladi.html) (дата звернення: 12.03.2024).
48. Хлівна О. Психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики: сучасні стратегії впровадження світоглядної освіти: зб. наук. пр. Луцьк. 2021. 129-137 с.
49. Цумарєва Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної деривації в дітей молодшого шкільного віку: вчені записки ТНУ імені В. І. Вернандського. Психологія. 2020. № 4. 260-266 с.
50. Чудновець Ю.С., Бочелюк В.Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку: суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2021р. Запоріжжя. 2021. 431-433 с.
51. Abbing A. et al. 2018.
52. Aldao A., and Nolen-Hoeksema, S. 2012. When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? J. Abnorm. Psychol. 2016. 276-281 с.
53. Anxiety and Depression Association of America [ADAA]. About ADAA. Facts and Statistics. 2018. URL:<https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts->

statistics (дата звернення: 20.02.2025).

54. Asay T.P., and Lambert, M. J. "The empirical case for the common factors in therapy: quantitative findings," in *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*, eds M. A. Hubble, B. L. Duncan, and S. D. Miller. Washington, DC: American Psychological Association. 2021. 23-55 p.
55. Bandelow B. et al. Guidelines for the pharmacological treatment of anxiety disorders, obsessive - compulsive disorder and posttraumatic stress disorder in primary care. *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.* 16. 2019. 77-84 c.
56. Baumeister R. et al. Self- regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderated the effects of traits on behavior. *J. Pers.* 74, 2021. 1773-1801 c.
57. Beck A.T., and Haigh E.A.P. Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2021. 1-24 p.
58. Bjornsson A.S. Beyond the "Psychological Placebo": specifying the nonspecific in psychotherapy. *Clin. Psychol.* 2021. 113-118 c.
59. Blanco C. et al. A placebo-controlled trial of phenelzine, cognitive behavioral group therapy, and their combination for social anxiety disorder. *Arch. Gen. Psychiatry* 67. 2021. 286-295 .c
60. Borenstein M. "Effect sizes for continuous data," in *The Handbook of Research Synthesis and Meta-Analysis*, 2nd Edn, eds H. Cooper, L. V. Hedges, and J. C. Valentine. New York, NY: Sage. 221-235 c.
61. Boutron I. et al. Consort statement for randomized trials of nonpharmacologic treatments: a 2017 update and a Consort extension for nonpharmacologic trial abstracts. *Ann. Intern. Med.* 167. 2017. 40-47 c.
62. British Association of Art Therapists. About Art Therapy. URL: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> (дата звернення: 24.02.2025).
63. British Association of Art Therapists. About BAAT. URL: <https://www.baat.org/About-BAAT> (дата звернення: 24.02.2025).
64. Cisler J. M., and Olatnuji B.O. Emotion regulation and anxiety disorders. *Curr. Psychiatry Rep.* 14. 2022. 182-187 c.

65. Cisler J., et al. Emotion regulation and the anxiety disorders: an integrative review. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* 32. 2020. 68-82 p.
66. Cramer V., Torgersen S., and Kringlen E. Quality of life and anxiety disorders: a population study. *J. Nerv. Ment. Dis.* 193. 2020. 196-202 c.
67. Davidson J.R.T., et al. Fluoxetine, comprehensive cognitive behavioral therapy, and placebo in generalized social phobia. *Arch. Gen. Psychiatry* 61. 2021. 1005-1013 c.
68. Egberink I.J.L., Holly-Middelkamp F.R., and Vermeulen C.S.M. COTAN Beoordeling, Vierdimensionale Klachtenlijst. 2021. URL: www.cotandocumentatie.nl (дата звернення: 11.03.2025).
69. Fujii Y. et al. Severity of generalized social anxiety disorder correlates with low executive functioning. *Neurosci. Lett.* 543. 2023. 42-46 c.
70. Gold C., Voracek M., and Wigram T. Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *J. Child Psychol. Psychiatry* 45. 2024. 1054-1063 c.
71. Ivanova T. Anxiety as a psychological phenomenon. *Lviv University Herald. Serie s: Psychological Sciences.* 2020. No. 6. 72-78 p. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>.
72. Kjernisted K.D. and Bleau P., Long-term goals in the management of acute and chronic anxiety disorders. *Can. J. Psychiatry* 49. 2024. 51-63 p.
73. Koole S.L. and Aldao A. "The self-regulation of emotion: theoretical and empirical advances," in *Handbook of Self-Regulation*, 3rd Edn, eds D. Vohs and R. Baumeister. New York, NY: The Guilford Press. 2018.
74. Munder T. and Barth J. Cochrane's risk of bias tool in the context of psychotherapy outcome research. *Psychother. Res.* 28. 2017. 347-355 c.
75. Nedostup I. S. et al. Stress in children of internally displaced persons and ways of overcoming it / I. S. Nedostup et al. *Art of Medicine*, 2023. № 4 (28). 223-229 p. URL: <https://doi.org/10.21802/artm.2023.4.28.223>

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»).

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: «Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про те, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні».

Тестовий матеріал:

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив когось або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, коли ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли виграєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, чи добре ти з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось 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?

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

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

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

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

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

56. Чи 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 зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

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

При обробці підраховується:

–загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

–число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку.

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

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

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

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

Додаток Б**Тест тривожності (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

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

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

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

Інструкція:

1. Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».
2. Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».
3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»
4. Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».
5. Гра зі старшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».
6. Вкладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».
7. Умивання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе, або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе, або сумне
9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».
10. Агресивний напад. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?
11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».
12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»
13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».
14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

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

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

Аналіз результатів тесту Кількісний аналіз.

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14): $ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

Якісний аналіз.

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй)

ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

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

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

ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини:

Вік: _____ Клас: _____

Дата:

№ рисунок	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			
5	Гра зі старшими дітьми			
6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			