

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 »

(дата)

2025 р.

«АРТ- ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ
У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ»

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-23-13-ЗМ
Семененко Ольги Яківни

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
ФУРС Олег Йосипович

(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: Семененко Ольга Яківна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Арт-терапія як засіб корекції тривожності у підлітків

Керівник: Фурс Олег Йосипович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 1.8%

Мікропробіли: 18

Заміна букв: 1

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:

Класифікаційна робота Семененко О.Я. має високий рівень оригінальності юридичного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають позитивну відповідну джерело.

Дата 08.05.2025р.

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

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

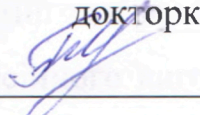
Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М

докторка екон. наук, доцент

 Юлія Герасименко

" 3 "  2025 рік

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Семененко Ользі Яківні

1. **Тема роботи: «Арт-терапія як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти»**

керівник роботи: Фурс Олег Йосипович, кандидат педагогічних наук

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 20 » квітня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи:

закони, постанови, нормативно-правові акти щодо діяльності адвокатури в Україні, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб-ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження щодо професійного виснаження адвокатів

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення

сутності професійного вигорання педагогічних працівників як психологічного феномену;

2) визначити психологічні характеристики професійного вигорання, підібрати комплекс психодіагностичних методик для виявлення професійного вигорання;

3) емпірично дослідити індивідуально-особистісні чинники профілактики синдрому професійного вигорання педагогічних працівників в умовах закладу освіти;

4) розробити, експериментально перевірити та обґрунтувати для подальшого впровадження ефективність тренінгової програми профілактики та подолання профілактики синдрому професійного вигорання педагогічних працівників в умовах закладу освіти.

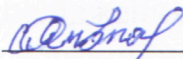
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	Дата
		Завдання видав	Завдання прийняв
1.	ФУРС Олег Йосипович кандидат психологічних наук освіти БІНПО	06.01.2025	06.01.2025
2.	ФУРС Олег Йосипович кандидат психологічних наук освіти БІНПО	19.02.2025	19.02.2025
3.	ФУРС Олег Йосипович кандидат психологічних наук освіти БІНПО	17.03.2025	17.03.2025

6. Дата видачі завдання "06 січня" 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	Січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	Січень	Виконано
3.	Збір матеріалу	Січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	Лютий	Виконано
5.	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	Березень	Виконано
7.	Виконання розділу 3	Березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	Березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	Квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано

Студент  О.Я.Семененко (підпис)

Керівник роботи  О.Й.Фурс (підпис)

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Семененко Ольги Яківни

студентки 2 курсу магістратури, групи ПС- 23-13зМ

спеціальності 053 Психологія

Тема кваліфікаційної роботи: «Арт-терапія як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти»

Кваліфікаційна робота магістрантки присвячена дослідженню арт-терапії як засобу корекції тривожності у здобувачів освіти.

Студенткою визначено теоретичне і практичне значення дослідження, його наукову новизну, коректно сформульовано гіпотезу та підібрано методи дослідження.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі здійснено теоретичне обґрунтування феномену тривожності як одного з ключових чинників, що впливають на психологічний стан здобувачів освіти. У процесі дослідження класифікацій тривожності виокремлено її основні типи: особистісну, ситуативну, шкільну, соціальну тощо.

У другому розділі проаналізовано та обґрунтовано основні методи емпіричного дослідження та психологічні механізми арт-терапії у корекції емоційних розладів.

У третьому розділі подано результати, аналіз та інтерпретацію емпіричного дослідження відповідно до означеної авторкою тематики, була запропонована корекційна програма «Стаємо стійкішими», що включає різні теми, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, толерантності та саморегуляції здобувачів освіти.

За період написання кваліфікаційної роботи Семененко Ольга Яківна проявила себе як вдумливий дослідник.

Магістрантка систематично з'являлася на консультації, адекватно реагувала на зауваження наукового керівника, виявляла власний погляд на досліджувану проблему.

У процесі написання магістерської роботи Семененко О.Я. зарекомендувала себе як ерудована та допитлива дослідниця, яка має достатній рівень знань і вміє спланувати, організувати та провести власне психологічне дослідження.

Магістерська робота «Арт-терапія як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти» є самостійним, завершеним дослідженням, має практичне та теоретичне значення і заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка Семененко Ольга Яківна – на присвоєння освітньо – кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 053 «Психологія».

Кваліфікаційна робота Семененко Ольги Яківни згідно чинного положення ДЗВО УМО «Про перевірку кваліфікаційних робіт за допомогою програми антиплагіату», має достатній рівень унікальності та відповідні посилання на список використаних джерел.

Одержані результати емпіричного дослідження можуть бути впроваджені у практичну діяльність психологів та педагогів закладів освіти.

Розроблені Семененко О.Я. арт-терапевтичні методики можуть бути використані для корекції тривожності та емоційної підтримки здобувачів освіти, що дозволить знизити рівень стресу та покращити психологічний клімат у навчальних закладах.

Таким чином, представлена кваліфікаційна робота є відносно завершеним науковим дослідженням, яке має теоретичне і прикладне значення, у більшості відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт, а її авторка заслуговує на позитивну оцінку.

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук



Олег Фурс

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 135 стор, 4 рисунка, 13 таблиць, 7 додатків, 41 літературних джерел.

Мета дослідження: визначення ефективності арт-терапевтичних методик як засобу корекції тривожності у здобувачів освіти, а також розробка практичних рекомендацій щодо використання арт-технік для психологічної підтримки здобувачів освіти у стресових ситуаціях.

Об'єктом дослідження є процес психологічної корекції тривожності у здобувачів освіти за допомогою арт-терапевтичних методик.

Предметом дослідження є арт-терапевтичні техніки як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти, а також ефективність їх застосування в умовах стресу та психологічної адаптації здобувачів освіти.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, інтерпретація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне тестування, спостереження) та статистичних методів (t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз), що дозволили вивчити рівень тривожності у здобувачів освіти, визначити потребу у психоемоційній підтримці та оцінити ефективність арт-терапевтичних методик.

Основний науковий результат роботи полягає у доведенні ефективності арт-терапії як методу психоемоційної корекції тривожності у здобувачів освіти, що підтверджено результатами дослідно-експериментальної перевірки та дозволяє рекомендувати розроблену арт-терапевтичну програму для впровадження в освітню та психолого-педагогічну практику.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес КЗВО КОР «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний коледж», що сприятиме успішній адаптації майбутніх педагогів у роботі в педагогічних закладах (довідка від 09.01.2020 № 01 – 35/1).

Ключові слова: тривожність, здобувачі освіти, арт-терапія, психоемоційна корекція, психологічна підтримка, емоційна стійкість.

ABSTRACT

Master's thesis: 135 pages, 4 figures, 13 tables, 7 appendices, 41 references.

Research objective: to determine the effectiveness of art therapy techniques as a means of correcting anxiety in students, and to develop practical recommendations for using art-based methods to provide psychological support in stressful situations.

Object of the study: the process of psychological correction of anxiety in students through art therapy methods.

Subject of the study: art therapy techniques as a means of correcting anxiety in students, as well as the effectiveness of their application in conditions of stress and psychological adaptation.

To achieve the research goal, a comprehensive set of theoretical (analysis, generalization, interpretation), empirical (questionnaires, psychodiagnostic testing, observation), and statistical methods (Student's t-test, correlation analysis) was used. These methods enabled the study of the level of anxiety in students, the identification of their need for psycho-emotional support, and the assessment of the effectiveness of art therapy techniques.

The main scientific result of the work lies in proving the effectiveness of art therapy as a method of psycho-emotional correction of anxiety in students. This is confirmed by the results of an experimental study and allows for the recommendation of the developed art therapy program for implementation in educational and psycho-pedagogical practice.

The results are recommended for implementation in the educational process of the Bila Tserkva Humanitarian-Pedagogical College (Certificate No. 01–35/1, dated 09.01.2020), contributing to the successful adaptation of future educators in pedagogical institutions.

Keywords: anxiety, students, art therapy, psycho-emotional correction, psychological support, emotional resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	15
1.1. Психологічна природа тривожності: визначення та класифікація.....	15
1.2. Фактори, що сприяють розвитку тривожності у здобувачів освіти.....	26
1.3. Вплив тривожності на навчальний процес та емоційне здоров'я здобувачів освіти	39
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	47
2.1. Психологічні механізми арт-терапії у корекції емоційних розладів.....	47
2.2. Види арт-терапії та їх ефективність у роботі з тривожністю	57
2.3. Дослідно-експериментальна оцінка ефективності арт-терапії у зниженні тривожності у здобувачів освіти.....	63
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	74
3.1. Методи арт-терапії, що застосовуються для корекції тривожності	74
3.2. Практичні приклади використання арт-терапії у навчальних закладах	83
3.3. Рекомендації щодо впровадження арт-терапії у психолого-педагогічну практику для зниження тривожності	90
Висновки до розділу 3	100
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	104
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Арт-терапія як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти є надзвичайно актуальною темою дослідження в умовах сучасного соціально-психологічного середовища. В умовах війни, коли багато чоловіків та жінок воюють на фронті, а здобувачі освіти переживають значні емоційні навантаження, потреба у психологічній корекції стає невідкладною. Тривожність, стрес, депресивні стани, викликані як соціально-політичними подіями, так і особистісними труднощами, можуть мати суттєвий вплив на психічне здоров'я молоді, тому застосування арт-терапевтичних методик в освіті є важливим елементом психологічної підтримки.

Задача корекції тривожності за допомогою арт-терапії стає особливо важливою, оскільки творчі техніки дозволяють не лише розкрити внутрішні переживання, але й знайти шляхи їх конструктивного вирішення. Враховуючи це, проведене дослідження стане важливим кроком до розуміння механізмів психологічної допомоги здобувачам освіти, які переживають стресові ситуації та труднощі в адаптації до умов навчання.

Теоретичним підґрунтям дослідницького пошуку проблеми арт- терапії як засобу корекції тривожності слугували наукові напрацювання вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема І.Ф. Аршава [3], Н.М. Атаманчук [4], О.Л. Вознесенська [8-10], які досліджували зв'язок між арт-терапією та корекцією психічного стану особистості. Дослідження вказують на важливість арт-терапії як інноваційного підходу до психологічної реабілітації, що дає можливість молодим людям подолати тривожність і стрес. Однак, попри значну кількість досліджень, на сьогодні залишається низка питань, що потребують подальшого розвитку, таких як вибір конкретних технік арт-терапії для різних вікових груп та розробка більш ефективних методів для роботи з молоддю в умовах стресу.

Актуальність теми в контексті сучасного стану психологічної допомоги стає очевидною, оскільки здобувачі освіти часто зіштовхуються з різними емоційними та соціальними проблемами, які впливають на їхню здатність до навчання та соціалізації. Підвищена тривожність серед здобувачів освіти може значно ускладнити навчальний процес, що робить важливим пошук ефективних методів психологічної корекції. Саме тому обрана мною тема є надзвичайно актуальною, а дослідження, присвячене застосуванню арт-терапії щодо корекції тривожності, має не лише наукову, але й практичну значущість для забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти у складний період їх життя.

Метою дослідження є визначення ефективності арт-терапевтичних методик як засобу корекції тривожності у здобувачів освіти, а також розробка практичних рекомендацій щодо використання арт-технік для психологічної підтримки здобувачів освіти у стресових ситуаціях.

Завдання роботи:

- 1) проаналізувати сучасні наукові уявлення щодо арт-терапії та її впливу на корекцію тривожності у здобувачів освіти;
- 2) дослідити різні арт-терапевтичні техніки та методи їх застосування у роботі з дітьми;
- 3) оцінити ефективність арт-терапевтичних методик в контексті психоемоційного стану здобувачів освіти, які переживають стрес чи тривожність;
- 4) розробити практичні рекомендації для психологів закладів освіти щодо використання арт-терапії для подолання тривожності серед здобувачів освіти;
- 5) визначити можливості та обмеження арт-терапевтичних методик у психокорекційній роботі із здобувачами освіти.

Об'єктом дослідження є процес психологічної корекції тривожності у здобувачів освіти за допомогою арт-терапевтичних методик.

Предметом дослідження є арт-терапевтичні техніки як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти, а також ефективність їх застосування в умовах стресу та психологічної адаптації здобувачів освіти.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Арт-терапія як засіб корекції тривожності у здобувачів освіти є важливою темою, що розглядається з різних теоретичних і методологічних підходів. Одним із напрямів є застосування арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми та молоддю, що включає методи малювання, ліплення, музику та театральну терапію для зниження тривожності та допомоги в подоланні психологічних труднощів. Наприклад, у роботах Вознесенської (2005) та Тіунової і Шейкіної (2018) висвітлено значення арт-терапії як методу корекції тривожних розладів у навчальних закладах, підкреслюючи важливість її інтеграції в освітній процес. Інший напрямок зосереджений на психологічних та педагогічних аспектах корекції тривожності, зокрема, на впливі суб'єктивного благополуччя та стресостійкості молоді, як це досліджує Аршава (2012) та Атаманчук (2020), які вважають арт-терапію ефективним інструментом для подолання стресових станів. Крім того, арт-терапія активно застосовується для корекції тривожності у осіб з особливими освітніми потребами, де методики арт-терапії сприяють розвитку комунікативних і соціальних навичок у дітей з обмеженими можливостями, що висвітлюють дослідження Мішкулинця (2018) та Дабіжі (2022). Таким чином, арт-терапія є ефективним і багатофункціональним інструментом, який допомагає знижувати рівень тривожності та покращувати емоційне благополуччя здобувачів освіти.

Методи дослідження

З метою виконання поставлених завдань предмета дослідження, використано такі методи наукового пошуку:

– *теоретичні*: аналіз, узагальнення, систематизація, інтерпретація теоретико-емпіричних досліджень. Для аналізу існуючих наукових праць щодо використання арт-терапії в корекції тривожності у здобувачів освіти, а

також для узагальнення результатів попередніх досліджень щодо ефективності арт-терапевтичних методик у психологічній практиці;

– *емпіричні*– анкетування – для з'ясування проблем. Анкетування здобувачів освіти дозволило визначити фактори, що сприяють виникненню тривожності, а також вивчити їхні потреби у психоемоційній підтримці через арт-терапевтичні методи;

оцінювання – для з'ясування стану сформованості психодіагностичне тестування (з використанням методик Філіпса, соціометрії. Цінювання рівня тривожності за допомогою спеціалізованих шкал дозволило визначити потребу у корекції через арт-терапію;

констатувальний етап експерименту – для з'ясування стану сформованості. Наприклад, на цьому етапі використовувалися методи спостереження та анкети для визначення первісного рівня тривожності у учасників дослідження;

– *статистичні*: кореляційний аналіз, метод перевірки гіпотез про рівність дисперсій і середніх у двох вибірках на основі *t*-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок, метод перевірки гіпотез про рівність дисперсій і середніх у двох генеральних сукупностях на основі *t*-критерію Стьюдента для двох залежних вибірок – для доведення статистичної значущості одержаних експериментальних результатів.

Результати оброблено на ПЕОМ за допомогою пакету статистичних програм SPSS 23.0 та Excel 2013 for Windows.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в такому:
вперше:

– з'ясовано ефективність арт-терапевтичних технік у корекції тривожності у здобувачів освіти, що дозволяє підвищити емоційну стабільність і психологічний комфорт здобувачів освіти через використання творчих методів;

– розроблено спеціалізовану арт-терапевтичну програму, спрямовану на зниження тривожності та покращення психологічного благополуччя

здобувачів освіти, яка включає вправи з малювання, музикотерапії та ліплення

удосконалено:

– комплекс критеріїв і показників для оцінки рівня тривожності у здобувачів освіти, що дозволяє більш точно визначити ефективність арт-терапевтичних втручань;

– тренінгову програму розвитку здатності до емоційної регуляції через арт-терапевтичні методи, яка включає вправи для зниження стресу та тривожних реакцій, що застосовуються в освітньому процесі;

дістало подальшого розвитку поняття арт-терапії як інструменту психологічної корекції в контексті сучасних підходів до психоемоційної підтримки здобувачів освіти, що базується на інтеграції творчих методик у навчальний процес для покращення психологічного здоров'я здобувачів освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні основних результатів дослідження у практичну діяльність психологів та педагогів закладів освіти. Розроблені арт-терапевтичні методики можуть бути використані для корекції тривожності та емоційної підтримки здобувачів освіти, що дозволить знизити рівень стресу та покращити психологічний клімат у навчальних закладах.

Апробація результатів дослідження відбувалася під час оприлюднення її основних положень на науково-практичній конференції, а саме III Всеукраїнська науково-практична конференція «Інновації в освіті: проблеми, тенденції та перспективи розвитку» (24 квітня 2025 року).

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 108 сторінок, із них основного тексту – 97 сторінок. Список використаних джерел налічує 41 найменувань (із них 2 – іноземною мовою). Робота містить 8 таблиці, розміщені на 5 сторінках, та 2 рисунків – на 1 сторінці. Додатки (2) розміщено на 5 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

1.1. Психологічна природа тривожності: визначення та класифікація

Психологічна природа тривожності та її класифікація є важливими аспектами для розуміння процесів, які виникають у психічному стані особистості при наявності тривожних реакцій. Проблему тривожності вивчали різні вчені, які внесли вагомий вклад у дослідження цього явища з різних поглядів.

Одним із основних напрямів є дослідження тривожності як частини психічного стану людини. Так, у своїй роботі "Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх»" О.Є. Ветрова [6] підкреслює важливість розуміння тривоги як психологічного феномену, що може мати різні прояви у дитячому віці, включаючи специфічні чинники виникнення тривожних станів.

І.Ф. Аршава в своєму дослідженні [3] акцентує увагу на індивідуально-психологічних та особистісних корелятах суб'єктивного благополуччя, що безпосередньо впливають на рівень тривожності та адаптацію особистості в стресових ситуаціях. Вивчення таких аспектів дає змогу зрозуміти механізми виникнення тривожних реакцій та їх вплив на психічний стан.

Н.М. Атаманчук [4] досліджує зв'язок стресостійкості молоді з використанням арт-технік, вказуючи на значну роль психологічних ресурсів у подоланні тривожності. Її дослідження підкреслює важливість психологічної стійкості в умовах стресу та тривоги, що є необхідним компонентом для впровадження арт-терапевтичних методів.

Важливим є також дослідження арт-терапії, як методики корекції тривожності. О.Л. Вознесенська [9] і У. Беліченко [5] описують використання арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми та молоддю, підкреслюючи

ефективність цих методів для зниження рівня тривожності та розвитку емоційної стійкості.

Загалом, різноманітні підходи до класифікації та визначення тривожності дозволяють побудувати комплексну картину цього психологічного явища, а також розробити методи та техніки, які допомагають впоратися з тривогою в умовах навчального процесу та стресових ситуацій.

Згідно з думкою К. Ізарда, стан тривожності можна охарактеризувати як феноменологічне поєднання таких емоцій, як гнів, роздратування, агресія та сором [4].

Тривога — це неприємний емоційний стан, що супроводжується очікуванням неприємних подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги та хвилювання.

Тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, що виявляється у схильності особистості часто переживати сильну тривогу через незначні подразники. Тривожність часто розглядають як особистісну рису або як характеристику темпераменту, пов'язану зі слабкістю нервових процесів [3].

На нашу думку, поняття тривожності має багатогранний характер, тому немає єдиного визначення цього феномену. Проте можна зробити загальний висновок, що тривожність є сталою характеристикою та властивістю організму, яка визначає темперамент особистості.

Досить часто тривогу і страх плутають, хоча це не зовсім тотожні поняття. Страх — це реакція на реальну загрозу, а тривога — це емоційний стан, пов'язаний з очікуванням неприємних подій, часто без видимої причини. Зигмунд Фрейд підкреслював, що тривога об'єднує невизначеність та переживання внутрішнього стану [5].

Тривога зазвичай живе в нашій свідомості та впливає на наше тіло і розум. Вона має три основні компоненти: емоційний, фізіологічний і когнітивний.

У ситуаціях, що залежать тільки від вас і можуть вийти з-під контролю, можна помітити емоційні реакції страху і жаху, які є проявом емоційного компонента. Фізіологічними ознаками є прискорене серцебиття, пітливість долонь, що відображають фізіологічний компонент. Також можуть виникати такі думки, як «Я не можу це зробити» чи «Я боюся», що є прикладом когнітивного компонента — занепокоєння і негативні передчуття щодо майбутнього [1].

Важливо, щоб симптоми тривоги не заважали повсякденному функціонуванню. Симптоми тривоги можуть сприяти підвищенню уваги, покращенню здатності до вирішення проблем, стимулювати до більшої наполегливості в досягненні мети або попереджати про потенційну загрозу. Наприклад, тривога перед іспитом, ймовірно, сприятиме ретельній підготовці. Такий приклад демонструє, як звичайний рівень тривоги може бути адаптивним та корисним у повсякденному житті.

Тривога — це природна реакція організму на стрес. За концепцією А. Адлера, це визначення охоплює індивідуальне формування основних структур життя людини, що тривають від народження до смерті [2]. Аналіз наукових джерел дозволяє розглядати тривожність з різних точок зору, що підтверджують твердження, що підвищена тривожність виникає та реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, які виникають під впливом стресових ситуацій.

Проведений теоретичний огляд дає змогу різнобічно класифікувати поняття «тривога» та «тривожність». Ми погоджуємось з дослідниками, що тривога — це невизначене відчуття, яке характеризується неконкретністю і може бути наслідком неправильних навичок спілкування.

Особливою властивістю тривоги у вираженні в поведінкових реакціях є почуття невпевненості та безпорадності перед реальними або уявними загрозами. Тривожність зазвичай розглядається як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки, яке може перерости у стійку рису особистості. Перспективними є соціально-психологічні

програми, спрямовані на подолання тривоги та тривожності, а також глибоке емпіричне вивчення цієї проблеми.

Отже, тривога є неприємним емоційним станом, що супроводжується очікуванням несприятливих подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність, в свою чергу, являє собою індивідуальну психологічну рису, що проявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її можна розглядати як особистісну характеристику або як особливість темпераменту, що пов'язана з порушеннями нервових процесів, або як поєднання обох цих факторів.

Тривога виконує певні позитивні функції — вона захищає людину від потенційно небезпечної поведінки, допомагає критично оцінювати навколишній світ. Як показано в дослідженнях, тривога необхідна для швидкої і адекватної адаптації організму та мобілізації його ресурсів, вона коригує поведінку в умовах швидких змін і може посилюватися у важливих для людини ситуаціях або через брак часу та інформації.

Іноді людина здається спокійною і благополучною (симптом «надмірного спокою») — це може бути способом приховати тривогу від оточуючих та від себе. Такі захисні стратегії перешкоджають усвідомленню потенційних загроз, як у навколишньому світі, так і в особистих переживаннях. Зусилля, що витрачаються на блокування усвідомлення загрози, виснажують нервову систему, і в результаті прихована тривога може перерости в відкриту і часто некеровану форму. Вона може проявлятися через підвищену збудливість, тривожність, порушення сну, хвилювання, дратівливість чи загальмованість, а також через відсутність контролю над власними вчинками, що спричиняє безнадійність і відчай.

Під час тривожного стану можуть виникати фізичні симптоми, такі як тремтіння, біль у тілі, підвищення температури, відчуття «клубка» в горлі, утруднене дихання, біль у серці, проблеми з травленням, погіршення пам'яті

тощо. Важливо усвідомити, що тривожність завдає шкоди не лише самій людині, але й її близьким і оточуючим.

У психологічній літературі існують різні погляди на джерела тривожності. Проблема тривожності була предметом численних досліджень психологів і психотерапевтів. З. Фрейд вважав, що тривожність виникає через зіткнення біологічних потягів із соціальними обмеженнями. За його теорією, тривожність є симптомом внутрішнього емоційного конфлікту, що виникає, коли людина несвідомо пригнічує імпульси або почуття, які є для неї занадто загрозливими чи дратівливими.

К. Хорні та С. Салліван [34] наголошували, що головним джерелом тривожності є неправильні людські стосунки, що виникають через неблагополуччя в міжособистісному спілкуванні.

Фізіологи вказують, що під сильним стресом активізуються певні ділянки в корі головного мозку. Коли тривога минає, всі зміни зникають, і мозок повертається до звичайного функціонування. Однак іноді зворотні зміни не відбуваються, і під впливом тривалого стресу кора мозку утворює нові нейронні зв'язки, до складу яких входять пептиди, що посилюють тривожність.

Психологи також вважають, що занижена самооцінка може стати каталізатором тривожності, хоча її оптимальний рівень є важливим для досягнення успіхів у діяльності. Крім того, хронічна втома, нестача вітамінів і мікроелементів, гормональні порушення, малорухливий спосіб життя підвищують ризик виникнення тривожних станів.

Соціально-економічні проблеми, життя в умовах несприятливого середовища, постійний рух і метушня урбаністичного життя також негативно впливають на самопочуття та здатність зберігати рівновагу.

Повністю позбутися тривоги неможливо, адже вона необхідна людині в деяких ситуаціях. Однак, якщо вона заважає нормальному життю, можна застосувати різні методи її зняття. Важливо оволодіти навичками «погляду всередину», розуміючи думки як тимчасові і не абсолютні. Перенаправлення

уваги та осмислення своїх переживань можуть допомогти зменшити тривогу та привести до відчуття спокою. Важливо навчитися не перебільшувати ситуацію та працювати над впевненістю в собі.

Іноді тривожні думки виникають через бездіяльність, тому активна діяльність може стати ефективною терапією. Фізична або розумова активність дозволяє відволіктися від тривожних переживань, адже на них просто не залишається часу. Спробуйте зосередитися на приємних речах, наприклад, дивитися красиві пейзажі або картинки, щоб зменшити напругу.

Також варто звертати увагу на сон — він є надійним помічником у боротьбі з тривогою. Розслаблення через прогулянки, спілкування з природою або теплі ванни допоможуть заспокоїтися перед сном. Важливо піклуватися про своє здоров'я, дотримуватися здорового харчування і прагнути до гармонії в житті, адже наше фізичне самопочуття — це проекція того, що відбувається всередині.

Активно проживаючи кожен день та вирішуючи справи по мірі їх надходження, можна значно покращити психічний стан. Якщо певні чинники життя викликають тривогу, слід подумати, як можна змінити ситуацію. Хоча повністю змінити все не завжди вдасться, важливо знайти баланс між адаптацією та зміною ситуації на краще.

Тривожність є складним психологічним феноменом, який вивчається в психологічній науці з різних аспектів. Вона є індивідуальною психологічною особливістю, яка виявляється в схильності людини переживати сильну тривогу навіть з незначних приводів. Згідно з дослідженнями, тривожність може бути розглянута як риса темпераменту або як результат певних особистісних утворень, пов'язаних із слабкістю нервових процесів [3]. Зокрема, О. Л. Вознесенська підкреслює, що арт-терапія може бути ефективним методом корекції тривожності через її здатність знижувати стрес та покращувати емоційний стан особистості [9].

3. Фрейд, досліджуючи природу тривожності, вважав її проявом внутрішнього емоційного конфлікту, спричиненого несвідомим

пригніченням імпульсів або почуттів, які є занадто загрозливими для людини. Він підкреслював, що тривожність виникає через зіткнення біологічних потягів з соціальними обмеженнями [6]. Це спостереження дозволяє розглядати тривожність як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Інші дослідники, такі як К. Хорні та С. Салліван, також розглядали тривожність через призму міжособистісних стосунків. Вони вважали, що тривожність є наслідком неправильних або неадекватних людських відносин, що створюють невпевненість та тривогу у особистості [7]. Відповідно, соціальні та міжособистісні фактори, на яких зосереджуються ці вчені, є важливими аспектами, які можуть сприяти розвитку тривожності.

З точки зору фізіології, під впливом сильного стресу активізуються певні ділянки головного мозку, що призводить до змін у нейронних зв'язках. Під тривалим впливом стресу кора головного мозку може створювати нові нейронні волокна, що підсилюють тривожність [8]. Це показує, як біологічні зміни в організмі можуть бути зв'язані з психологічним станом і підвищувати рівень тривожності.

Тривожність також може бути наслідком низької самооцінки, яка виступає каталізатором для її розвитку. Як зазначають психологи, певний рівень тривожності є необхідним для досягнення успіхів у діяльності, але коли тривожність стає надмірною, це починає заважати нормальному функціонуванню людини [10]. Це вказує на необхідність пошуку балансу між оптимальним рівнем тривожності та її патологічними проявами.

Загалом, психологічна природа тривожності є багатогранною і взаємопов'язаною з різними аспектами психічного та фізіологічного здоров'я людини. Розуміння її механізмів допомагає розробляти ефективні методи корекції тривожності, такі як арт-терапія, яка, за словами В. Беліченка, допомагає знижувати рівень тривожності у дітей і дорослих через вираження емоцій і роботи з творчими техніками [5].

Психологічна природа тривожності має багато трактувань у психологічній науці, і різні вчені висловлювали свої думки щодо її визначення, підходячи до цього феномену з різних перспектив.

Зигмунд Фрейд, один із основоположників психоаналізу, вважав, що тривожність виникає через зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами. Він трактував тривожність як симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту, що виникає, коли людина несвідомо пригнічує свої відчуття, почуття або імпульси, які є занадто загрозливими для її психіки. Фрейд розглядав тривожність як захисний механізм, який допомагає людині боротися з неприємними внутрішніми імпульсами [6].

Карен Хорні, відома своєю теорією міжособистісної психології, вважала, що тривожність є результатом неналежних і небезпечних стосунків між людьми, зокрема в дитинстві. Вона наголошувала, що основним джерелом тривожності є порушення емоційної безпеки через нестабільні або неприязні відносини з батьками чи іншими значущими людьми. Це створює у дитини відчуття небезпеки та невпевненості, що в подальшому може призводити до розвитку тривожності [7].

Також важливим є підхід С. Саллівана, який доповнює теорію Хорні. Салліван підкреслював, що тривожність є результатом соціальних та міжособистісних проблем, таких як соціальна ізоляція або відчуття відторгнення. Він вважав, що тривожність виникає через сприйняття людиною загрози від оточуючих або через порушення нормальних міжособистісних зв'язків [7].

Фізіологи теж вивчали природу тривожності, зокрема в контексті нейробіологічних процесів. Вони стверджують, що під впливом сильного стресу активізуються певні ділянки в корі головного мозку. У нормі, коли тривога минає, ці зміни зникають, і мозок повертається до звичайного функціонування. Однак у випадку тривалого стресу кора головного мозку може формувати нові нейронні волокна, що посилюють тривожність, а це може призвести до хронічного занепокоєння [8].

І. Ф. Аршава, досліджуючи тривожність, вказує на її зв'язок з індивідуально-психологічними та особистісними кореляціями суб'єктивного благополуччя. Тривожність, на її думку, виникає внаслідок внутрішнього бар'єра для нормального функціонування особистості, що визначається як негативний емоційний стан, пов'язаний з передчуттям небезпеки та невизначеності [3].

Н. М. Атаманчук досліджувала тривожність в контексті підвищення стресостійкості молоді, зазначаючи, що тривожність є результатом не лише психологічних, але й соціальних впливів. Вона підкреслювала, що арт-терапевтичні техніки можуть допомогти знизити рівень тривожності, зокрема у молодих людей, які перебувають у стресових умовах [4].

Отже, різні вчені висловлювалися про тривожність з різних поглядів, включаючи психоаналітичний, соціальний, нейробіологічний та психологічний аспекти. Вони всі погоджуються, що тривожність є багатогранним феноменом, що залежить як від внутрішніх психічних процесів, так і від зовнішніх факторів, які впливають на людину.

Класифікація тривожності є важливим аспектом у розумінні цього психологічного феномену. Існує кілька підходів до класифікації тривожності, що ґрунтуються на різних аспектах її проявів і впливу на особистість.

Залежно від тривалості проявів тривожності тривожність можна поділити на тимчасову (ситуативну) та хронічну (стійку). Тимчасова тривожність виникає в результаті конкретної стресової ситуації, наприклад, перед важливим іспитом або презентацією. Вона є нормальним і адаптивним реакцією на стрес, яка може навіть стимулювати кращу підготовку до події. Хронічна тривожність, в свою чергу, є постійним або повторюваним переживанням тривоги, яке не зникає після подолання стресової ситуації. Цей вид тривожності може вказувати на психологічні розлади, такі як генералізоване тривожне розлад (ГТР).

Залежно від ступеня інтенсивності тривожність може бути легкою, помірною та високою. Легка тривожність є природною реакцією на певні

події, вона не заважає повсякденному функціонуванню людини і може навіть допомогти краще сконцентруватися на важливих справах. Помірна тривожність може проявлятися через незначні порушення сну, концентрації уваги та настрою, але не сильно обмежує людину. Висока тривожність є дуже інтенсивною і може призводити до фізичних та психологічних розладів, таких як панічні атаки, порушення сну або надмірна нервозність.

Залежно від джерела тривожності можна виділити екзогенну (зовнішню) та ендогенну (внутрішню) тривожність. Екзогенна тривожність виникає через зовнішні фактори, такі як стресові ситуації, проблеми на роботі чи в особистому житті. Це може бути переживання через фінансові труднощі або конфлікти в сім'ї. Ендогенна тривожність, в свою чергу, зумовлена внутрішніми психологічними процесами, такими як низька самооцінка, переживання через невпевненість у собі або невирішені внутрішні конфлікти.

Залежно від типу стресових ситуацій тривожність може бути адаптивною або патологічною. Адаптивна тривожність допомагає людині мобілізувати свої сили для подолання стресових ситуацій. Наприклад, вона може проявлятися у вигляді переживань перед важливими подіями, такими як іспити або співбесіди, і допомогти людині зібратися та підготуватися до них. Патологічна тривожність є надмірною і непродуктивною, коли переживання не відповідають реальним загрозам і заважають людині нормальним чином функціонувати в повсякденному житті.

Залежно від сфери прояву тривожності можна виділити соціальну та індивідуальну тривожність. Соціальна тривожність виникає через страх перед соціальними ситуаціями, такими як публічні виступи або спілкування з незнайомими людьми. Люди з високим рівнем соціальної тривожності часто уникають соціальних контактів через страх осуду або відмови. Індивідуальна тривожність проявляється через переживання стосовно себе, своєї значущості або здатності досягати успіхів у житті.

Залежно від психологічного контексту тривожність можна класифікувати як тривожність у дитячому віці, підлітковому віці та дорослому житті. У дітей тривожність може виникати через зміни в оточенні, такі як розлучення батьків або зміна школи. Підлітки часто переживають тривогу через проблеми з ідентичністю або соціальними стосунками. У дорослих людей тривожність часто пов'язана з професійними обов'язками, фінансовими проблемами чи здоров'ям.

За характером розвитку тривожність можна поділити на генералізовану та специфічну (фобічну). Генералізована тривожність охоплює багато аспектів життя людини і є хронічною. Вона може проявлятися у вигляді постійного переживання занепокоєння про різні ситуації, навіть якщо вони не є реально загрозливими. Специфічна тривожність, або фобії, стосуються конкретних ситуацій або об'єктів, таких як страх перед публічними виступами або боязнь тварин.

Загалом, класифікація тривожності дозволяє глибше розуміти цей психологічний стан і підвищує ефективність методів корекції та лікування тривожних розладів, зокрема через арт-терапевтичні методи, які сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану.

Тривожність є багатогранним психологічним феноменом, і її класифікація дозволяє краще зрозуміти різні форми прояву цього стану. Вона може бути тимчасовою або хронічною, в залежності від тривалості, а також легкою, помірною або високою, залежно від інтенсивності переживань. За джерелом виникнення тривожність поділяється на екзогенну (зовнішню) та ендогенну (внутрішню), в залежності від того, чи є її причиною зовнішні фактори або внутрішні психологічні проблеми.

Крім того, тривожність може бути адаптивною, коли вона сприяє кращій мобілізації і адаптації людини до стресових ситуацій, або патологічною, коли вона заважає нормальному функціонуванню особистості. Залежно від сфери прояву, тривожність можна класифікувати на соціальну

(викликана соціальними ситуаціями) та індивідуальну (пов'язану з особистими переживаннями).

Вивчення різних типів тривожності допомагає краще розуміти її природу та розробляти ефективні методи корекції, зокрема через арт-терапевтичні техніки, які можуть значно знижувати рівень тривожності і покращувати психоемоційний стан особистості.

1.2. Фактори, що сприяють розвитку тривожності у здобувачів освіти

Академічний тиск і вимоги щодо оцінок є одними з найпоширеніших факторів розвитку тривожності серед здобувачів освіти. Це стосується як здобувачів освіти, так і студентів вищих навчальних закладів. Вони постійно стикаються з необхідністю досягати високих академічних результатів, що супроводжується стресом, переживаннями та тривогою. Ось детальніше, як цей фактор впливає на розвиток тривожності.

У сучасній освіті особливу увагу приділяється високим вимогам до навчальних досягнень здобувачів освіти. Багато здобувачів освіти і студентів відчувають сильний тиск з боку батьків, вчителів і однокласників щодо необхідності досягти найкращих результатів. Цей тиск може викликати стрес і тривожність, оскільки здобувачі освіти мають відчуття, що будь-яка невдача в навчанні або незадовільні оцінки можуть призвести до негативних наслідків, таких як покарання або навіть виключення [22].

Оцінки відіграють важливу роль у житті здобувачів освіти, і вони часто асоціюються з відчуттям успіху або невдачі. Здобувачі освіти можуть відчувати постійний страх перед низькими оцінками або непоганими результатами, оскільки це впливає на їх самооцінку та сприйняття себе як особистості. Страх перед невдачею може стати значущим джерелом тривоги, адже багато хто вважає, що оцінки є основним критерієм їхнього успіху та вартості як особистості.

Постійне переживання через оцінки часто призводить до підвищеної самокритики. Здобувачі освіти, які ставлять надвисокі вимоги до себе,

можуть схильні до постійного самокопання і аналізу своїх оцінок, що часто веде до розвитку тривожності. Якщо учень не досягає ідеальних результатів, він може відчувати себе неуспішним і навіть вважати себе недостатньо компетентним, що ще більше посилює тривогу.

У багатьох навчальних закладах існує культура конкуренції, де оцінки часто стають основним інструментом порівняння здобувачів освіти між собою. Це створює додатковий тиск, оскільки здобувачі освіти часто порівнюють себе з іншими, намагаючись бути кращими за своїх однолітків. Такий підхід може викликати почуття невідповідності та тривоги, особливо у тих, хто не здатний досягти таких же високих результатів.

Переживання перед іспитами та іншими важливими академічними подіями також може спричинити серйозний стрес і тривогу. Багато здобувачів освіти відчують сильну тривогу через наближення екзаменів, оскільки результат може визначати їх успіх у навчанні. Тривога посилюється через дедлайни, коли необхідно здати роботу або виконати завдання в обмежений час. Всі ці фактори створюють додаткове емоційне навантаження і можуть призвести до розвитку тривожності.

Академічний тиск може також виникати через відчуття невизначеності щодо оцінок та результатів навчання. Висока конкуренція, різні вимоги з боку вчителів, відсутність чітких критеріїв оцінки або нерозуміння системи оцінювання можуть створювати невизначеність і тривогу у здобувачів освіти. Вони не завжди розуміють, чого від них очікують, і через це не можуть повною мірою контролювати свою успішність, що посилює стрес.

Хронічний академічний тиск може призводити до розвитку більш серйозних психологічних проблем, таких як депресія, панічні атаки або генералізований тривожний розлад. Здобувачі освіти, які відчують постійний стрес через оцінки, можуть мати порушення сну, втрату апетиту, депресивні стани, що можуть посилити тривожність і привести до зниження загального психічного здоров'я [19].

Академічний тиск і високі вимоги до оцінок є важливими чинниками розвитку тривожності у здобувачів освіти. Відчуття страху перед невдачею, постійне порівняння з іншими, надмірна самокритика, тиск із боку сім'ї та вчителів, а також переживання через іспити та дедлайни можуть стати серйозними джерелами стресу і тривоги. Враховуючи ці фактори, важливо створювати підтримуюче навчальне середовище, де здобувачам освіти надається не лише академічна, а й психологічна підтримка для зниження рівня стресу та тривожності.

Невизначеність майбутнього є одним з основних чинників, що сприяють розвитку тривожності у здобувачів освіти. Переживання щодо того, що чекає на людину після завершення навчання, є досить поширеним, особливо серед молоді, яка перебуває на етапі формування свого професійного та життєвого шляху. Зміни, які відбуваються у житті здобувачів освіти, пов'язані з вибором кар'єри, соціальними очікуваннями та економічними реаліями, можуть викликати значне занепокоєння і тривогу. Ось детальніше, як невизначеність майбутнього впливає на рівень тривожності у здобувачів освіти.

Невизначеність майбутнього часто асоціюється з відчуттям страху перед невідомим. Здобувачі освіти не завжди можуть точно передбачити, які події відбудуться після закінчення навчання, чи знайдуть вони роботу, чи буде їм комфортно у новій професійній сфері, чи зможуть вони досягти бажаного рівня життя. Відсутність чіткої картини майбутнього породжує відчуття занепокоєння, яке стає постійним супутником в житті молодих людей, змушуючи їх сумніватися у своїх можливостях і перспективності [14].

Однією з найбільших причин тривожності для здобувачів освіти є вибір кар'єри та майбутнього професійного шляху. Невизначеність щодо того, яку професію обрати, чи відповідає обрана спеціальність їхнім інтересам і здібностям, а також страх щодо успіху у вибраній сфері діяльності можуть спричиняти сильні переживання. Здобувачі освіти часто мають сумніви щодо

того, чи зможуть вони реалізувати себе в професії, яка їм не до кінця зрозуміла або з якою вони не мають достатнього досвіду.

Економічна нестабільність є важливим чинником, що підсилює невизначеність майбутнього. Молоді люди можуть відчувати тривогу через нестабільність на ринку праці, високий рівень безробіття серед молоді, низьку заробітну плату на початкових посадах, а також відсутність перспектив зростання в обраній сфері. Ці фактори можуть викликати відчуття безнадійності та страх перед майбутнім, що ще більше посилює тривожність.

Невизначеність майбутнього також підсилюється соціальними очікуваннями. Батьки, родина, друзі та суспільство в цілому часто мають певні вимоги до того, яким має бути успішний шлях у житті. Здобувачі освіти можуть відчувати тиск через необхідність виконати ці очікування і досягти певного рівня успіху, що змушує їх порівнювати себе з іншими. Це постійне порівняння може створити додаткову тривогу, оскільки молоді люди відчують, що їхні досягнення не відповідають стандартам, установленим оточенням.

Вибір навчального закладу та спеціальності в багатьох випадках теж є джерелом тривожності. Здобувачі освіти часто переживають через вибір між школами, спеціальностями та напрямками навчання, не будучи впевненими, що їхній вибір стане правильним у майбутньому. Це особливо стосується тих, хто ще не визначився зі своєю професійною орієнтацією або намагається вибрати між кількома напрямками, що суперечать один одному [14].

Після завершення навчання здобувачі освіти стикаються з необхідністю адаптуватися до нових соціальних ролей. Вони мають переступити поріг між шкільним життям та дорослим життям, що включає в себе підвищену відповідальність, потребу в економічній незалежності, а також організацію власного часу та діяльності. Цей перехід може бути досить стресовим, оскільки перед здобувачам освіти відкриваються нові виклики, пов'язані з

необхідністю самостійно приймати рішення та бути відповідальними за своє життя.

Здобувачі освіти часто стикаються з труднощами у плануванні свого майбутнього, оскільки багато факторів можуть змінюватися, і майбутнє видається непередбачуваним. Здобувачі освіти можуть не мати чіткого уявлення про те, де вони будуть працювати через кілька років, яку роль вони відіграватимуть у суспільстві, і як складатиметься їхнє особисте життя. Це почуття невизначеності може спричиняти тривожність, оскільки людина відчуває себе вічно в очікуванні, не знаючи, що чекає на неї далі.

Багато здобувачів освіти стикаються з проблемами у визначенні своїх життєвих цілей і напрямку розвитку. Коли мета є розмита або не до кінця зрозуміла, це викликає почуття тривожності, оскільки людина не має чіткого уявлення про те, до чого їй прагнути. Вони можуть відчувати, що їхні зусилля не приводять до бажаного результату, що знижує впевненість у собі і посилює внутрішній стрес.

Невизначеність майбутнього є складним і багатограним фактором, який сприяє розвитку тривожності у здобувачів освіти. Невизначеність щодо кар'єрних перспектив, економічної стабільності, соціальних очікувань та соціальних ролей, а також зміни в особистому житті — все це призводить до значного емоційного навантаження. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти стратегії підтримки здобувачів освіти, які допомагають зменшити тривожність, зокрема через програми психологічної підтримки, навчання управлінню стресом і розвитку особистісної впевненості [8].

Сімейні та соціальні стосунки мають значний вплив на емоційне благополуччя здобувачів освіти і можуть бути основними чинниками розвитку тривожності. Проблеми в цих сферах часто стають джерелами стресу, оскільки здобувачі освіти знаходяться в процесі адаптації до дорослого життя, що пов'язано з новими соціальними ролями, кар'єрними виборами та міжособистісними взаємодіями.

Одним з основних чинників тривожності є проблеми в сімейних стосунках. Сім'я — це основне джерело підтримки, і будь-які конфлікти або дисгармонія в родині можуть призвести до емоційного стресу. Розлучення, постійні сварки або відсутність емоційної підтримки з боку батьків можуть викликати відчуття нестабільності та невизначеності у здобувачів освіти, що згодом посилює рівень тривожності. Крім того, високі вимоги батьків до академічних чи професійних досягнень здобувача освіти часто викликають у молоді надмірний тиск і стрес [9].

Порівняння з іншими також є важливим фактором розвитку тривожності серед здобувачів освіти. Багато молодих людей постійно порівнюють свої досягнення в навчанні, кар'єрі чи особистому житті з однолітками. Це порівняння часто призводить до відчуття невідповідності та соціальної ізоляції, оскільки учень може відчувати, що не досягає високих стандартів, установлених оточенням. Це може бути особливо актуальним у шкільному середовищі, де є постійна конкуренція за успіхи та визнання.

Невизначеність щодо соціальних ролей також сприяє розвитку тривожності. Здобувачі освіти часто переживають через перехід від підліткового віку до дорослого життя, коли їм потрібно брати на себе більшу відповідальність за свої вчинки та приймати самостійні рішення. Цей перехід може супроводжуватися тривогою, оскільки багато здобувачів освіти не готові до дорослих обов'язків і змін у соціальних ролях. Відсутність чіткої орієнтації щодо майбутнього, особливо у кар'єрі, посилює почуття невпевненості та стресу [13].

З іншого боку, наявність підтримки з боку сім'ї та друзів є важливим чинником у подоланні тривожності. Здобувачі освіти, які мають підтримку близьких людей, можуть легше справлятися з проблемами, що виникають у процесі навчання та соціалізації. Психологічна підтримка допомагає знижувати рівень стресу і тривоги, даючи відчуття безпеки та стабільності. Відсутність такої підтримки може призвести до почуття самотності та безпорадності, що, в свою чергу, посилює тривожність.

Отже, сімейні та соціальні стосунки мають значний вплив на рівень тривожності у здобувачів освіти. Проблеми в родині, соціальний тиск, порівняння з іншими та невизначеність щодо майбутнього можуть значно збільшити стрес і тривогу у здобувачів освіти. Важливою є роль підтримки з боку родини та друзів, яка може допомогти знижувати рівень тривожності і сприяти емоційному благополуччю молодих людей [10].

Соціальний тиск і постійне порівняння з іншими є важливими факторами, які сприяють розвитку тривожності серед здобувачів освіти. У процесі навчання здобувачі освіти стикаються з різноманітними соціальними очікуваннями, вимогами від суспільства, батьків і однолітків, що викликає почуття непевності і тривоги. Порівняння з іншими здобувачами освіти, особливо щодо академічних досягнень, професійного росту чи особистого життя, може призвести до емоційного дискомфорту і підвищення рівня стресу.

Здобувачі освіти часто порівнюють свої академічні результати з досягненнями однолітків, що може спричинити значну тривожність. Коли інші здобувачі освіти демонструють високі оцінки або досягнення в кар'єрі, ті, хто відчуває, що не досягають таких же результатів, можуть відчувати себе недостатньо успішними. Це порівняння може призвести до зниження самооцінки і відчуття, що вони не відповідають стандартам успіху, що створює стрес і тривогу [14].

Особливо в молодіжному середовищі соціальний тиск з боку однолітків може стати потужним фактором розвитку тривожності. Здобувачі освіти часто намагаються відповідати нормам і стандартам, встановленим групою, щоб бути прийнятими і популярними серед своїх однокласників. Це може включати як фізичні аспекти (вигляд, стиль одягу, фізична форма), так і соціальні — рівень знань, участь у заходах, досягнення в навчанні чи навіть кар'єрні плани. Тиск досягнення певних стандартів може викликати відчуття незадоволення та тривоги, якщо учень не відповідає вимогам оточення.

Порівняння з іншими людьми може виникати не лише в контексті академічних досягнень, але й через високі очікування з боку батьків, друзів або суспільства. Батьки часто ставлять перед дітьми високі цілі, сподіваючись, що вони досягнуть успіху в освіті та кар'єрі. Це може призвести до відчуття тиску, оскільки учень починає відчувати, що не може задовольнити ці очікування. Невиконання таких вимог може викликати стрес і тривогу, що посилюється порівнянням з іншими людьми, які, на думку здобувача освіти, досягають бажаних результатів.

Сучасні соціальні мережі також стали потужним чинником соціального тиску серед молоді. У соціальних мережах учень може постійно спостерігати за досягненнями своїх однолітків, їхнім зовнішнім виглядом, професійним успіхом, особистими досягненнями, що викликає порівняння і може призвести до тривоги. Зазначення в соціальних мережах позитивних моментів із життя інших здобувачів освіти може створити у них враження, що вони не досягають таких результатів, що посилює почуття неповноцінності і переживання.

Порівняння з іншими може викликати внутрішній конфлікт між реальними результатами здобувача освіти і тим, як він хоче, щоб його сприймали оточуючі. Якщо учень не відповідає цим очікуванням або стандартам, це може призвести до відчуття неповноцінності, стресу і тривоги. Зростаючий тиск може сприяти розвитку тривожних розладів, оскільки учень починає сумніватися у своїх здібностях і можливостях [7].

Особливо часто соціальний тиск виникає в контексті досягнень, пов'язаних з майбутньою кар'єрою. Здобувачі освіти можуть відчувати тривогу, порівнюючи свої досягнення з іншими, хто, на їхню думку, досягнув більших успіхів у навчанні чи кар'єрі. Порівняння може створити тиск, що спонукає їх до досягнення високих стандартів, навіть якщо це негативно впливає на їхнє особисте життя чи здоров'я. Постійне прагнення досягти ідеальних результатів може призвести до стресу і тривожності через баланс між роботою і особистим життям.

Надмірне порівняння себе з іншими людьми може мати серйозні психологічні наслідки. Це може призвести до розвитку таких емоційних розладів, як депресія, тривожні розлади, зниження самооцінки, а також соціальна ізоляція, коли учень починає відчувати себе непотрібним або недостатньо гідним у порівнянні з іншими [11].

Соціальний тиск та порівняння з іншими є одними з основних факторів, що сприяють розвитку тривожності серед здобувачів освіти. Здобувачі освіти часто стикаються з необхідністю відповідати високим стандартам, встановленим оточенням, що викликає відчуття стресу, неповноцінності та тривоги. Важливою частиною цього процесу є підтримка, яку здобувачі освіти отримують від родини, друзів і соціальних груп, оскільки наявність здорової соціальної підтримки може значно знизити рівень тривожності та допомогти молодим людям справлятися з тиском і стресом.

Адаптація до навчального середовища є важливим процесом для кожного здобувача освіти, особливо на етапі переходу з середньої школи до вищого навчального закладу. Для багатьох молодих людей цей період може бути дуже стресовим, оскільки вони стикаються з новими вимогами, зміною соціального оточення та необхідністю змінити свої звички та підходи до навчання. Проблеми з адаптацією можуть стати серйозним фактором розвитку тривожності, оскільки вони впливають на емоційний стан здобувача освіти і можуть погіршити його здатність справлятися з навчальними завданнями. Ось більш детально, як саме проблеми адаптації можуть викликати тривожність.

Одним з основних викликів для здобувачів освіти є зміна соціального середовища, яке супроводжує перехід до університету чи коледжу. Молоді люди опиняються в новому соціальному середовищі, де вони повинні налагоджувати нові соціальні зв'язки і адаптуватися до нових взаємодій. Здобувачі освіти часто переживають через труднощі у встановленні контактів з однокласниками та вчителями. Це може стати джерелом тривожності, оскільки відсутність підтримки та почуття ізольованості можуть значно

підвищити рівень стресу, що призводить до емоційного вигорання або соціальної тривожності [16].

Перехід від школи до університету або коледжу супроводжується значним збільшенням академічного навантаження. Здобувачі освіти повинні вміти організовувати своє навчання, розподіляти час на виконання завдань, а також працювати з великою кількістю нового матеріалу, що часто викликає труднощі. Зі збільшенням вимог до знань та самостійності навчальний процес стає більш стресовим. Для багатьох здобувачів освіти це може стати значним джерелом тривожності, адже вони переживають через страх не впоратися з завданнями або не досягти необхідних результатів у навчанні.

Один із аспектів адаптації, що часто викликає тривожність у здобувачів освіти, — це невизначеність щодо власних можливостей досягти успіху в навчанні. Після вступу до навчального закладу учень може переживати сумніви щодо своїх здібностей: чи зможе він впоратися з новим рівнем складності матеріалу, чи буде здатен досягти бажаних результатів. Ці переживання можуть стати джерелом стресу і тривожності, особливо якщо учень порівнює себе з іншими, більш успішними однокласниками. Відсутність впевненості в своїх силах призводить до постійного занепокоєння і переживань.

Після вступу до навчального закладу здобувачі освіти змушені адаптуватися до нового способу життя. Це включає в себе зміну звичок у навчанні, розкладі, харчуванні, сні та дозвіллі. Багато здобувачів освіти відчують труднощі у адаптації до нових умов, особливо якщо вони перебувають далеко від дому. Зміна середовища, відсутність звичних ритуалів та обмежена підтримка з боку родини можуть спричинити тривожність і стрес. Здобувачі освіти, які не змогли адаптуватися до нових умов, можуть відчувати емоційну виснаженість, роздратованість і загальне відчуття нестабільності [24].

Для здобувачів освіти, які приїхали з інших міст чи країн, адаптація до нового навчального середовища може бути ускладнена культурними та

мовними бар'єрами. Вивчення нових мов, розуміння соціальних норм і традицій, а також відсутність підтримки з боку родини можуть значно ускладнити процес інтеграції в нове середовище. Ці труднощі можуть спричиняти тривогу через відчуття неповноцінності або нездатності справлятися з вимогами навчання і життя в новому середовищі.

Адаптація до навчального середовища також пов'язана з переходом від залежності від батьків до більшої самостійності. Здобувачі освіти мають брати на себе більше відповідальності, включаючи фінансові питання, управління часом і прийняття важливих життєвих рішень. Цей перехід може бути стресовим, оскільки багато здобувачів освіти не готові до такої самостійності і не мають достатнього досвіду для ефективного управління своїм життям. Це може викликати почуття тривоги, сумнівів у своїх силах та відчуття невизначеності [20].

Проблеми з адаптацією до навчального середовища можуть також бути пов'язані з наявністю психоемоційних розладів, таких як депресія, соціальна тривожність або низька самооцінка. Якщо учень вже має схильність до таких проблем, труднощі адаптації можуть посилити ці стани і привести до розвитку більш серйозних психічних розладів. Постійний стрес і тривога, викликані проблемами адаптації, можуть спричинити хронічні психоемоційні проблеми.

Проблеми з адаптацією до навчального середовища є одними з основних факторів, що сприяють розвитку тривожності серед здобувачів освіти. Зміна соціального середовища, нові вимоги в навчанні, труднощі з адаптацією до самостійного життя і соціального оточення можуть стати джерелами стресу і тривоги. Важливою є підтримка з боку навчального закладу, родини та друзів для полегшення процесу адаптації і зменшення рівня тривожності у здобувачів освіти.

Проблеми з управлінням часом є однією з основних причин тривожності серед здобувачів освіти. Багато здобувачів освіти стикаються з труднощами при організації свого часу, що стає джерелом стресу та тривоги.

Підвищені вимоги до самостійності, велика кількість завдань, дедлайнів та соціальні обов'язки можуть створювати відчуття, що учень не встигає впоратися з усім. Порушення балансу між навчанням, особистим життям та відпочинком часто призводить до емоційного вигорання, що значно погіршує психологічний стан здобувача освіти [12].

Здобувачі освіти часто мають надмірну кількість завдань, які необхідно виконати в обмежений проміжок часу. Багато завдань накладаються одне на інше, включаючи лекції, семінари, лабораторні роботи та підготовку до іспитів. Якщо учень не може належно організувати свій час, щоб впоратися з усім цим навантаженням, він починає відчувати стрес і тривогу. Зазвичай це призводить до того, що учень відчуває, що не має достатньо часу для якісного виконання завдань, і що він може не встигнути здати все вчасно.

Прокрастинація є однією з найпоширеніших проблем, пов'язаних з управлінням часом. Багато здобувачів освіти мають звичку відкладати важливі завдання до останнього моменту, що викликає напругу і стрес. Замість того, щоб планувати завдання та розподіляти їх протягом навчального періоду, вони відкладають роботу, що в результаті призводить до невиконання завдань вчасно, а також до відчуття втоми та незадоволеності результатами своєї праці.

Невміння правильно пріоритезувати завдання також є поширеною проблемою серед здобувачів освіти. Здобувачі освіти можуть неправильно оцінювати важливість завдань або витратити занадто багато часу на менш важливі, в той час як критичніші завдання залишаються незавершеними або виконуються поспіхом. Це призводить до тривожних переживань, оскільки учень відчуває, що не може справитися з основними завданнями або що його робота не є достатньо якісною.

Коли учень не може організувати свій час таким чином, щоб включити в розклад час на відпочинок, це призводить до емоційного вигорання і зниження працездатності. Постійна зайнятість і відсутність часу для відпочинку можуть посилювати рівень тривожності, оскільки учень не

відчуває відновлення енергії після напружених навчальних періодів. Відсутність балансу між навчанням і особистим життям може викликати розчарування, депресію і збільшувати рівень стресу [14].

Важливим аспектом ефективного управління часом є правильне планування. Здобувачі освіти, які не створюють розкладів або не організовують своє навчання і завдання заздалегідь, часто опиняються в ситуаціях, коли не встигають виконати все необхідне. Відсутність чіткої стратегії для виконання завдань і розподілу часу на навчання, відпочинок та соціальні активності може привести до відчуття хаосу і стресу. Здобувачі освіти, які не володіють навичками ефективного планування, часто відчують невпевненість у своїх силах і переживають через невиконання завдань.

Іноді проблеми з управлінням часом можуть виникати через зовнішні фактори, такі як поганий доступ до ресурсів для навчання, проблеми з доступом до інтернету або нестача необхідних матеріалів для виконання завдань. Технічні проблеми можуть ускладнити виконання завдань і, як результат, підвищити рівень стресу. Замість того щоб зосередитися на навчанні, учень змушений витратити час на вирішення цих проблем, що посилює загальний рівень тривожності [5].

Проблеми з управлінням часом можуть мати серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я здобувача освіти. Постійний стрес і нервова напруга, що виникають через відчуття постійної завантаженості і невиконаних завдань, можуть призвести до тривожних розладів, депресії, порушень сну і проблем з харчуванням. Це також може впливати на фізичне здоров'я через постійну напругу і відсутність часу на фізичну активність.

Проблеми з управлінням часом є важливим фактором розвитку тривожності у здобувачів освіти. Необхідність справлятися з великою кількістю завдань, неефективне планування та прокрастинація можуть викликати серйозний стрес і тривогу. Важливо, щоб здобувачі освіти розвивали навички управління часом, створюючи чіткий розклад, правильно

пріоритезуючи завдання і знаходячи баланс між навчанням і відпочинком. Це допоможе зменшити рівень тривожності та забезпечити емоційну стабільність [23].

Тривожність серед здобувачів освіти є складним психологічним феноменом, який виникає під впливом різноманітних факторів. Основними з них є академічний тиск, невизначеність майбутнього, проблеми з адаптацією до навчального середовища, соціальний тиск, порівняння з іншими, а також труднощі з управлінням часом. Всі ці фактори взаємопов'язані і можуть значно підвищити рівень стресу серед здобувачів освіти, що в свою чергу веде до розвитку тривожності та інших психоемоційних проблем.

Згідно з думками вчених, тривожність є природною реакцією організму на стрес, однак її надмірний рівень може негативно впливати на психологічний стан здобувача освіти. Наприклад, К. Ізарда зазначав, що тривожність є комбінацією таких емоційних станів, як гнів, роздратування та сором, що взаємодіють у складних соціальних і психологічних контекстах. Він також акцентував увагу на тому, що тривожність може бути спричинена не тільки зовнішніми стресовими ситуаціями, але й внутрішніми конфліктами, які виникають через невизначеність і тривожні очікування. З. Фрейд і К. Хорні вважали, що тривожність часто є наслідком внутрішнього конфлікту та психологічної напруги, що викликаються соціальними обмеженнями та невірними взаєминами у родині чи з оточенням.

Дослідження сучасних учених, зокрема Н.М. Атаманчука, який аналізує вплив стресостійкості та психотерапевтичних технік на здобувачів освіти, підтверджує важливість навчання самоконтролю і релаксаційним методикам для зниження рівня тривожності серед молоді. Психологи стверджують, що навчання здобувачів освіти ефективному управлінню стресом і тривогою через арт-терапію, психологічну підтримку та створення здорового соціального середовища є одним із найефективніших способів боротьби з цим явищем.

Загалом, фактори, що сприяють розвитку тривожності у здобувачів освіти, мають складний і багатогранний характер. Їх вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти вимагає комплексного підходу до вирішення проблеми, що включає не лише академічну підтримку, але й розвиток психологічних навичок, здатність адаптуватися до змін у соціальному та академічному середовищі. Важливою частиною цього є розуміння здобувачами освіти своїх емоційних переживань і здатність управляти ними за допомогою різних психологічних технік та стратегій.

1.3. Вплив тривожності на навчальний процес та емоційне здоров'я здобувачів освіти

У сучасних умовах освітнього процесу здобувачі освіти часто стикаються з підвищеним психологічним навантаженням, що спричиняє розвиток тривожності. Тривожність є одним із найпоширеніших психоемоційних станів, який може суттєво впливати як на успішність у навчанні, так і на загальне емоційне здоров'я молоді. Надмірна тривога здатна порушити концентрацію, знизити мотивацію, спричинити відчуття безсилля та виснаження. Дослідження цієї проблеми є надзвичайно актуальним для створення сприятливого навчального середовища та підтримки психічного благополуччя здобувачів освіти.

Однією з головних причин тривожності серед здобувачів освіти є надмірне навчальне навантаження та страх неуспішності. Навчання в школі часто супроводжується високими вимогами до знань, великою кількістю завдань, контрольних робіт і перевірок. Багато здобувачів освіти бояться не виправдати очікувань батьків, вчителів або самих себе, що призводить до постійного емоційного напруження, зниження самооцінки та зростання тривожності.

Ще одним важливим чинником є брак навичок ефективного тайм-менеджменту. Здобувачі освіти часто не вміють правильно планувати свій час, що призводить до відкладання завдань, накопичення справ та зростання

стресу. Неможливість встигнути все вчасно створює замкнене коло – чим більше завдань, тим вищий рівень тривожності, а тривожність, своєю чергою, заважає продуктивній роботі [12].

Часто причиною підвищеного емоційного напруження стають конфлікти з вчителями або однокласниками (з викладачами і одногрупниками). Непорозуміння, несправедливі оцінки, конкуренція чи соціальна напруга в колективі можуть спричинити дискомфорт і почуття самотності. Відсутність підтримки або доброзичливого спілкування у навчальному середовищі посилює відчуття тривоги та ізоляції.

Фінансові труднощі також є серйозним джерелом тривожності для багатьох здобувачів освіти. Вартість навчання, оплата житла, харчування, транспортних витрат і необхідність купувати навчальні матеріали можуть лягати важким тягарем на молодь. Багато здобувачів освіти змушені поєднувати навчання з роботою, що впливає як на навчальні досягнення, так і на психологічний стан.

Особливої уваги заслуговує проблема соціальної ізоляції, яка посилилася в умовах дистанційного навчання. Обмежене живе спілкування з однолітками, зменшення міжособистісних контактів і відсутність підтримки можуть спричинити відчуття самотності. Для здобувачів освіти, які тільки розпочали навчання в школі, це особливо важко – їм складно адаптуватися до нового середовища без належної соціалізації.

Останньою, але не менш значущою причиною є невизначеність майбутнього. Багато здобувачів освіти не впевнені у своєму професійному шляху, не знають, чи зможуть знайти роботу за фахом, як реалізують себе після закінчення навчання. Така невизначеність породжує внутрішнє напруження, тривогу за завтрашній день і сумніви у правильності обраного життєвого шляху (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Причини тривожності в здобувачів освіти та їх наслідки

№	Причина тривожності	Можливі наслідки
---	---------------------	------------------

1	Навантаження в навчанні та страх неуспішності	Зниження мотивації, тривога перед іспитами, невпевненість у власних силах
2	Брак навичок тайм-менеджменту	Хронічне відставання у навчанні, стрес, емоційне вигорання
3	Конфлікти з вчителям або однокласниками	Соціальна ізоляція, психологічний дискомфорт, зниження інтересу до навчання
4	Фінансові труднощі	Втома, нестача часу на навчання, підвищена тривожність
5	Соціальна ізоляція (особливо в умовах дистанційного)	Почуття самотності, депресивні настрої, зниження соціальної активності

Тривожність має значний вплив на когнітивні функції здобувачів освіти, зокрема на здатність до концентрації уваги, запам'ятовування та обробки інформації. Постійне занепокоєння та внутрішнє напруження знижують здатність зосереджуватися на навчальному матеріалі, спричиняють забудькуватість і розгубленість. У результаті здобувачам освіти стає складно засвоювати нову інформацію, виконувати завдання, читати великі обсяги тексту або готуватися до іспитів.

Ще одним негативним наслідком тривожності є зниження мотивації до навчання. Здобувачі освіти, які постійно перебувають у стані тривоги, часто уникають складних завдань, відкладають навчальні обов'язки на останній момент, проявляють прокрастинацію. Вони можуть втрачати інтерес до предметів, які раніше їм подобалися, та відчувати емоційне виснаження навіть при незначних труднощах [12].

Тривожність також підриває впевненість у власних силах. Здобувачі освіти починають сумніватися у своїх здібностях, занижують самооцінку та зосереджуються на можливих невдачах замість досягнень. Таке ставлення створює психологічний бар'єр до активного навчання, оскільки страх зробити помилку переважає над бажанням вчитися та розвиватися.

У результаті всіх вищезгаданих факторів часто спостерігається погіршення навчальних результатів. Здобувачі освіти, які переживають тривогу, отримують нижчі оцінки, не складають заліки або іспити з першого разу, частіше потребують додаткового часу або підтримки. Це, у свою чергу,

може ще більше посилити тривожність і сформувати негативне уявлення про власні академічні перспективи [12].

Одним із найпоширеніших наслідків тривожності є підвищений рівень стресу, який стає хронічним. У здобувачів освіти постійне відчуття тиску через навчальні обов'язки, страх невдачі або соціальні очікування спричиняє тривале перебування у стані нервової напруги. Організм не встигає відновлюватися, що призводить до психологічного виснаження та зниження здатності справлятися навіть із буденними завданнями (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Вплив тривожності на емоційне здоров'я здобувачів освіти

№	Прояви тривожності	Характеристика прояву
1	Підвищений рівень стресу	Постійне емоційне напруження, перевтома, втрата здатності до відпочинку
2	Порушення сну	Труднощі із засинанням, раннє пробудження, неглибокий сон, хронічна втома
3	Розвиток депресивних станів	Апатія, знижений настрій, втрата інтересу до навчання і життя
4	Зниження якості життя	Відмова від соціального життя, зниження рівня активності, незадоволення собою
5	Емоційне вигорання	Виснаження, байдужість до навчання, втрата мотивації, цілей та енергії

Порушення сну є ще однією типовою проблемою для здобувачів освіти із підвищеним рівнем тривожності. Часто вони не можуть заснути через нав'язливі думки про майбутні іспити, невиконані завдання або міжособистісні проблеми. Сон стає неглибоким, неспокійним або занадто коротким, а вранці учень відчуває втому та розбитість. Це призводить до ще більшого емоційного напруження та зниження загальної працездатності.

У довготривалій перспективі тривожність може спричинити розвиток депресивних станів. Постійне почуття невпевненості, безнадійності та емоційної втоми підриває внутрішні ресурси здобувача освіти. У таких випадках знижується інтерес до навчання, спілкування та життя загалом. Деякі здобувачі освіти можуть відчувати апатію, втрату сенсу та знижене бажання до будь-якої діяльності [12].

Зниження якості життя проявляється у втратах не лише психологічного, а й фізичного комфорту. Через тривожність учень може нехтувати соціальними контактами, особистим розвитком, фізичною активністю та навіть харчуванням. Щоденні турботи починають здаватись надто складними, і це створює відчуття постійного незадоволення власним життям.

Зрештою, хронічна тривожність може призвести до емоційного вигорання — стану повного виснаження, байдужості та втрати внутрішньої мотивації. Учень відчуває, що не має сил продовжувати навчання, уникає будь-яких завдань, пов'язаних зі школою, і втрачає зв'язок із власними цілями та прагненнями. Це небезпечний стан, який потребує психологічної підтримки та втручання.

Одним із найефективніших способів подолання тривожності є психологічна підтримка. Консультації з фаховим психологом допомагають здобувачам освіти усвідомити джерело своєї тривоги, навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями та змінити негативне мислення. Окремі методики, такі як арт-терапія, дають змогу виразити свої емоції через творчість, що позитивно впливає на психоемоційний стан і сприяє самовідновленню.

Важливу роль відіграють техніки саморегуляції, зокрема медитація, дихальні вправи та фізична активність. Регулярна практика медитації або глибокого дихання допомагає знизити рівень тривожності, нормалізувати ритм серця та покращити концентрацію. Фізичні вправи — навіть помірні прогулянки — сприяють виробленню ендорфінів, що підвищують настрій і зменшують напруження.

Одним із напрямів профілактики є розвиток емоційного інтелекту — здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції. Здобувачі освіти з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються з викликами, менш схильні до стресу та легше адаптуються до змін. Робота над собою в цьому аспекті сприяє формуванню зрілості, стійкості та впевненості.

Також важливою є навичка тайм-менеджменту та вміння ставити реалістичні цілі. Правильне планування навчального навантаження, чітке структурування завдань, розподіл пріоритетів дозволяють уникати перенавантаження та пов'язаного з ним стресу. Маленькі досяжні цілі мотивують до поступового просування вперед і формують відчуття контролю над ситуацією [12].

Не менш значущою є підтримка зі сторони вчителів та однокласників. Відкрите, доброзичливе спілкування, розуміння з боку педагогів, наявність дружнього колективу значно знижують рівень соціальної тривожності. Створення умов, де учень відчувається почутим і прийнятим, позитивно впливає на його емоційний стан.

Загалом, ефективною стратегією є створення безпечного освітнього середовища, яке підтримує психологічне благополуччя. До нього належить толерантна атмосфера, відсутність надмірного тиску, заохочення до співпраці, гнучкі підходи до оцінювання та увага до емоційних потреб здобувачів освіти.

Подолання тривожності в здобувачів освітиському середовищі потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальну роботу здобувача освіти над собою, так і системну підтримку з боку навчального закладу. Розвиток психологічної грамотності, формування навичок саморегуляції та створення сприятливого середовища сприяють не лише зниженню рівня тривожності, а й загальному підвищенню якості освіти та емоційного добробуту молоді.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичне обґрунтування феномену тривожності як одного з ключових чинників, що впливають на психологічний стан здобувачів освіти. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що тривожність є складним емоційним станом, який проявляється у відчуттях

напруження, неспокою, внутрішнього дискомфорту та очікування потенційної загрози. Вона може мати як ситуативний, тимчасовий характер, так і бути стійкою рисою особистості, що зумовлює її тривалий вплив на поведінку та психоемоційний стан людини.

У процесі дослідження класифікацій тривожності було виокремлено її основні типи: особистісну, ситуативну, шкільну, соціальну тощо. Кожен із них має свої особливості прояву та впливу на навчальну діяльність. Особливо актуальною в контексті освіти є академічна тривожність, яка проявляється у страху перед оцінюванням, невдачами або невідповідністю очікуванням викладачів та батьків.

Аналіз факторів, що сприяють розвитку тривожності у здобувачів освіти, дозволив виокремити низку як зовнішніх (академічне перевантаження, конфлікти з викладачами, соціальна ізоляція, фінансові труднощі), так і внутрішніх чинників (низька самооцінка, невпевненість у собі, відсутність життєвих орієнтирів). Саме поєднання цих елементів створює сприятливе середовище для розвитку тривожного стану.

Особлива увага в розділі приділялася впливу тривожності на навчальний процес та емоційне здоров'я. Встановлено, що високий рівень тривожності негативно впливає на когнітивну сферу — знижує здатність до концентрації, запам'ятовування, ускладнює процес засвоєння нової інформації. Крім того, тривожність сприяє формуванню прокрастинації, зниженню мотивації до навчання та розвитку депресивних і виснажувальних станів. Емоційне вигорання, порушення сну, підвищений рівень стресу — усе це є прямими наслідками неконтрольованої тривожності.

Отже, у межах першого розділу було визначено, що тривожність є вагомим чинником, що впливає на психічне здоров'я та навчальні досягнення здобувачів освіти. Її своєчасне виявлення, розуміння механізмів виникнення та пошук шляхів подолання є важливими завданнями як для фахівців-психологів, так і для педагогічної спільноти загалом.

РОЗДІЛ 2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Психологічні механізми арт-терапії у корекції емоційних розладів

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу, тривожності та емоційного перенавантаження, особливої актуальності набувають методи психологічної допомоги, здатні м'яко та ефективно впливати на емоційну сферу людини. Одним із таких методів є арт-терапія — напрям психотерапії, що базується на творчому самовираженні та використанні мистецтва як інструменту внутрішнього діалогу [4].

Арт-терапія дозволяє безпосередньо звертатися до несвідомих переживань, які важко усвідомити й вербалізувати, та сприяє їхньому безпечному вираженню і трансформації. Її ефективність у роботі з емоційними розладами обумовлена специфічними психологічними механізмами впливу — такими як проєкція, катарсис, символізація тощо (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Основні психологічні механізми арт-терапії та їхній вплив

№	Механізм	Суть механізму	Психологічний ефект
1	Катарсис	Вираження пригнічених емоцій через творчість	Зниження тривожності, напруги, гніву
2	Проекція	Перенесення внутрішніх переживань на арт-об'єкт	Виявлення несвідомих емоцій, зниження опору
3	Символізація	Використання символів для відображення глибинних емоцій	Усвідомлення переживань, формування психологічних інсайтів
4	Рефлексія і самопізнання	Усвідомлення емоцій через осмислення власної творчості	Розвиток емоційного інтелекту, краще розуміння себе
5	Реконструкція досвіду	Переосмислення проблемної ситуації через візуалізацію	Зміна деструктивних установок, формування нових моделей реагування
6	Підвищення суб'єктності	Активна участь у творчому процесі	Відновлення почуття контролю, зростання самооцінки
7	Корекція образу	Створення позитивного	Покращення самосприйняття,

	«Я»	досвіду через творчість	зниження симптомів тривоги та депресії
8	Комунікація і довіра	Встановлення контакту через мистецтво	Зменшення соціальних бар'єрів, розвиток відкритості до терапії

Дослідження психологічних механізмів арт-терапії дає змогу глибше зрозуміти процеси, що лежать в основі зцілення через творчість, а також сприяє розвитку нових підходів до психокорекційної роботи з дітьми та дорослими, які переживають емоційні труднощі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зв'язок механізмів арт-терапії з типами емоційних розладів

Емоційний розлад	Ефективні механізми арт-терапії	Очікуваний терапевтичний ефект
Тривожний розлад	Катаргіс, рефлексія, корекція образу «Я», комунікація	Зниження тривожності, підвищення впевненості
Депресія	Проекція, символізація, реконструкція досвіду, суб'єктність	Активізація емоцій, повернення мотивації, покращення самооцінки
ПТСР	Проекція, реконструкція досвіду, катаргіс	Безпечне опрацювання травми, зниження симптомів
Соціальна тривожність	Комунікація, символізація, підвищення суб'єктності	Поліпшення навичок взаємодії, зниження страху оцінки
Низька самооцінка	Корекція образу «Я», рефлексія, творчий успіх	Формування позитивного «Я-образу», зміцнення внутрішніх ресурсів

Катаргіс (емоційне розвантаження) – один із важливих психологічних механізмів арт-терапії, що полягає у звільненні від внутрішньої емоційної напруги шляхом творчого самовираження. У процесі арт-терапевтичної діяльності, людина має змогу безпосередньо або символічно передати свої почуття через мистецтво: малювання, ліплення, колажування, створення музики чи інших видів творчості. Завдяки цьому вона отримує можливість "виплеснути" накопичені емоції у безпечний спосіб, не завдаючи шкоди ані собі, ані оточенню.

У багатьох випадках клієнти не усвідомлюють або не можуть вербалізувати свій внутрішній стан. Пригнічені емоції, які не мають виходу, можуть накопичуватися і проявлятися у вигляді тривоги, агресії,

психосоматичних симптомів. Арт-терапія створює умови для їхньої символічної репрезентації: емоції знаходять форму в образах, кольорах, лініях, фактурах. Наприклад, червоний колір може виражати гнів, темні відтінки — смуток або страх, а хаотичні форми — внутрішню розгубленість чи напругу [4].

Процес створення арт-об'єкта сам по собі має терапевтичний ефект. Він виконує функцію емоційного очищення — катарсису, завдяки чому відбувається поступове зниження інтенсивності негативних переживань. Після творчого акту людина відчуває полегшення, звільнення від емоційного тягара. Це може бути першим кроком до подальшого усвідомлення, інтерпретації та роботи з глибшими психологічними проблемами.

Отже, катарсис в арт-терапії виконує функцію "випускного клапана", через який відбувається емоційне розвантаження. Він є особливо важливим у роботі з клієнтами, які переживають стресові стани, посттравматичні розлади, депресію або високий рівень тривожності. Арт-терапія надає їм інструмент для безпечного та природного вираження емоцій, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та формує основу для подальшого особистісного зростання [3].

Проекція — це один із центральних механізмів арт-терапії, який передбачає несвідоме перенесення внутрішніх емоцій, думок, страхів чи конфліктів на зовнішній об'єкт — арт-творіння. Під час творчої діяльності людина часто не замислюється над тим, що саме вона створює, однак у процесі зображення, ліплення чи колажування виявляються глибинні елементи її психоемоційного стану. Отже, власні переживання, які не завжди можуть бути усвідомлені чи висловлені словами, символічно виявляються в образотворчій формі.

Проекція в арт-терапії дає змогу безпечно і ненав'язливо дослідити внутрішній світ клієнта. Наприклад, людина, яка не може говорити про свій страх або травму, може відобразити ці стани у вигляді темної фігури, порожнього простору чи зруйнованого середовища на малюнку. Такий

проектований образ не лише дозволяє побачити те, що приховано у підсвідомості, але й створює міст між внутрішнім і зовнішнім світом людини.

Ще одна важлива особливість проекції полягає в тому, що клієнт не обов'язково усвідомлює, що саме він «переносить» свої емоції на арт-об'єкт. Завдяки цьому уникається бар'єр опору — людина відчувається вільніше, ніж під час прямого обговорення проблем. Терапевт, аналізуючи створене зображення разом з клієнтом, може поступово допомогти йому ідентифікувати й осмислити ці проектовані переживання [10].

Отже, механізм проекції в арт-терапії відіграє надзвичайно важливу роль у роботі з емоційними розладами. Він сприяє виявленню і виведенню на поверхню складних почуттів, травмуючих спогадів або конфліктів, які часто залишаються прихованими від свідомості. Робота з проекцією дозволяє не лише діагностувати глибинні проблеми, а й розпочати процес внутрішнього зцілення, трансформації негативного досвіду в безпечному і творчому просторі.

Символізація — це важливий психологічний механізм арт-терапії, який полягає у використанні символів як засобу вираження глибинних емоцій, переживань, потреб і внутрішніх конфліктів. У процесі творчості людина інтуїтивно обирає певні образи, кольори, форми, які не завжди мають чітке логічне пояснення, але водночас несуть важливу емоційну та психологічну інформацію. Ці елементи стають символами — умовними знаками її внутрішнього світу [12].

Символи, що виникають у художньому творі, часто відображають ті аспекти досвіду, які важко або неможливо передати словами. Наприклад, образ замкнених дверей може символізувати відчуття ізоляції чи страху перед майбутнім, а зламане дерево — втрату, кризу, травматичну подію. Навіть вибір кольору має символічне значення: темні відтінки можуть говорити про смуток чи депресію, тоді як яскраві — про надію, енергію або бажання змін.

Один із важливих аспектів символізації полягає в тому, що клієнт, розглядаючи власну роботу або обговорюючи її з терапевтом, поступово починає усвідомлювати, що саме стоїть за тими чи іншими символами. Цей процес допомагає людині глибше пізнати себе, встановити зв'язки між образами й реальними подіями чи емоціями, які вона переживає. Таким чином, символізація виконує функцію посередника між підсвідомим і свідомістю [23].

Арт-терапія не передбачає обов'язкової інтерпретації символів за готовими шаблонами, як у класичному психоаналізі. Тут головне — індивідуальне значення символу для конкретної людини. Наприклад, той самий образ води може символізувати очищення для однієї особи, і страх глибини — для іншої. Важливо, щоб клієнт сам знаходив сенс і значення власних символів у безпечному та підтримуючому середовищі.

Отже, механізм символізації в арт-терапії створює простір для глибокого самоусвідомлення, сприяє інтеграції несвідомих переживань у свідоме поле, а також допомагає клієнту знайти нові ресурси для подолання емоційних труднощів. Це один із найтонших і водночас найпотужніших інструментів у роботі з внутрішнім світом людини [27].

Рефлексія і самопізнання — це глибокий внутрішній процес, який виникає в арт-терапії через осмислення власної творчості. Після завершення творчого акту — будь то малюнок, колаж, ліплення чи інша форма мистецтва — людині пропонується звернути увагу на створене, спробувати розглянути, що саме вона відобразила, які емоції, думки чи асоціації це викликає. Саме в цей момент починається рефлексія — здатність аналізувати власні переживання, вчинки й реакції на різні життєві події.

Обговорення створеного твору в безпечному, неоцінювальному середовищі дозволяє людині поступово усвідомлювати приховані мотиви та внутрішні конфлікти. Завдяки роботі з арт-об'єктом клієнт вчиться звертати увагу на власні емоційні стани, ставити собі питання: «Чому я використав саме ці кольори?», «Що для мене означає цей образ?», «Чому я розмістив

фігуру саме так?» Такі запитання стимулюють розвиток внутрішнього діалогу, формують навички самоспостереження і саморефлексії.

Важливо, що в арт-терапії процес рефлексії не є нав'язливим або контрольованим зовні — він розвивається природно, через взаємодію з власним творінням. Терапевт може лише м'яко спрямовувати клієнта, допомагаючи звернути увагу на деталі, але висновки завжди формує сама людина. Цей процес сприяє глибшому самопізнанню — усвідомленню власних сильних і вразливих сторін, потреб, бажань і ресурсів [23].

Арт-терапія також ефективно сприяє розвитку емоційного інтелекту, адже навчає людину розпізнавати, називати та регулювати власні емоції. Поступово клієнт починає краще розуміти, як його емоції впливають на поведінку, які реакції є автоматичними, а які — свідомими. Це особливо важливо в роботі з дітьми, підлітками або людьми, яким складно вербалізувати свої почуття.

Отже, механізм рефлексії і самопізнання в арт-терапії виконує надзвичайно важливу функцію — він формує міст між творчим самовираженням і психологічним усвідомленням. Це дозволяє не лише краще зрозуміти себе, а й розвинути здатність до внутрішнього балансу, саморегуляції та психологічної зрілості [23].

Реконструкція досвіду — це потужний механізм арт-терапії, який передбачає повторне переживання та переосмислення емоційно значущих ситуацій через творчість. Людина за допомогою мистецьких засобів має можливість «відтворити» свій досвід у безпечному середовищі, винести його назовні й подивитися на нього з нового ракурсу. Це особливо важливо у випадках, коли подія була травматичною або пов'язана з глибокими емоційними переживаннями, які досі впливають на поведінку та емоційний стан людини.

Коли людина візуалізує проблемну ситуацію — наприклад, через малюнок чи сценічну постановку — вона вже не є її пасивним учасником. Вона стає творцем образу, тобто набуває нової позиції спостерігача. Це

створює ефект дистанціювання, який зменшує інтенсивність негативних емоцій, дозволяє подивитися на ситуацію об'єктивніше, зменшує вплив емоційної «зарядженості». Така дистанція є важливою умовою для наступного переосмислення ситуації [19].

У процесі реконструкції клієнт може змінити хід подій, додати інший фінал, уявити себе в новій ролі або побачити себе сильнішим, більш стійким. Це активізує внутрішні ресурси, пробуджує уяву і створює нові варіанти реагування, яких раніше людина не бачила або не вважала можливими. Наприклад, особа, яка відчувала себе жертвою в певній ситуації, може зобразити себе у творчій роботі як того, хто приймає рішення і має силу діяти.

У такий спосіб арт-терапія сприяє поступовій зміні деструктивних установок, які сформувалися на основі болісного досвіду. Людина вчиться не лише усвідомлювати свої емоційні реакції, а й змінювати внутрішні моделі поведінки, які раніше здавалися автоматичними або непідвладними контролю. Реконструкція досвіду через творчість стає терапевтичним актом зцілення, інтеграції минулого та формування нового — більш здорового — ставлення до себе, інших і світу [19].

Отже, механізм реконструкції досвіду в арт-терапії не лише полегшує процес осмислення травматичних чи складних ситуацій, а й відкриває простір для глибоких внутрішніх змін. Він допомагає клієнту перейти від ролі жертви до ролі активного учасника власного життя, формуючи нові моделі адаптивної поведінки.

Підвищення суб'єктності (почуття контролю) — це важливий механізм арт-терапії, що полягає у відновленні або посиленні здатності людини діяти свідомо, приймати рішення, впливати на власне життя та емоційний стан. У контексті психологічної роботи це означає перехід від позиції пасивної жертви обставин до активного учасника власного процесу змін. Арт-терапія, як форма творчого самовираження, створює ідеальні умови для цього переходу.

Під час творчого процесу клієнт самостійно обирає, що створювати, які матеріали використовувати, які форми і кольори застосовувати, у якому порядку працювати. Цей акт вибору — навіть у найменших деталях — є актом самоствердження. Людина відчуває себе не об'єктом зовнішніх впливів, а суб'єктом — тим, хто має право на власний вибір, стиль, голос. Це особливо важливо для людей, які переживають емоційні розлади, депресію, втрату контролю або низьку самооцінку [21].

Творчість надає можливість символічно впливати на власну реальність. Наприклад, клієнт, який почувається безпорадним у житті, може через малюнок уявити і зобразити простір, де він має силу, свободу та можливості. Навіть якщо це спершу лише фантазія — вона запускає внутрішній процес трансформації. Крок за кроком у людини формується відчуття контролю над власним емоційним станом, зростає впевненість у собі, розвивається відчуття власної значущості.

Крім того, успішне завершення творчого завдання — навіть простого — дає позитивний досвід досягнення мети. Це сприяє формуванню мотивації до подальших змін, підвищенню самооцінки, відновленню віри у власні сили. Людина починає бачити себе не як «той, з ким щось трапляється», а як «той, хто може щось створити, змінити, вплинути». Такий зсув у сприйнятті себе має важливий терапевтичний ефект, особливо у роботі з посттравматичними, депресивними та тривожними станами [21].

Отже, підвищення суб'єктності через арт-терапію — це не лише творчий процес, а глибоке психологічне перетворення. Воно дозволяє людині вийти зі стану безпорадності, активізувати внутрішні ресурси, навчитися приймати відповідальність за себе та своє емоційне благополуччя. Арт-терапія, таким чином, стає інструментом повернення до себе, до власної сили і здатності керувати життям.

Корекція образу «Я» — це глибокий терапевтичний процес, який реалізується в арт-терапії через позитивний досвід творчої діяльності. У багатьох людей, особливо з тривожними чи депресивними розладами, образ

самого себе є спотвореним, заниженим або навіть негативним. Вони можуть відчувати себе неповноцінними, нездатними на досягнення, негідними любові чи поваги. Арт-терапія надає можливість переглянути й поступово змінити ці деструктивні переконання про себе.

Під час творчого процесу людина переживає досвід успіху — вона створює щось власноруч, вкладає в це частину себе, і результат має цінність. Не важливо, чи це професійний витвір — головне, що він є унікальним проявом внутрішнього світу клієнта. Такий досвід викликає гордість, задоволення, відкриває потенціал, про який людина могла навіть не здогадуватись. Це перший крок до переоцінки власних можливостей і вартості себе як особистості [14].

Особливе значення цей механізм має для людей з тривожними станами, які часто сумніваються у своїх рішеннях, бояться помилок і осуду. У творчому процесі немає «правильного» чи «неправильного» — все, що створюється, є цінним і прийнятним. Це дозволяє таким клієнтам знизити рівень самокритики, розширити зону психологічної безпеки та відчувати себе здатними на самовираження без страху.

Для клієнтів із депресією, які можуть втрачати інтерес до життя, сенс діяльності, віру в себе — участь у арт-терапії повертає мотивацію і сенс. Творчий акт стає способом відновлення емоційного контакту зі світом і самим собою. Поступово людина починає бачити себе не лише через призму болю чи невдач, а як особистість із внутрішніми ресурсами, здатну створювати, переживати красу, впливати на навколишнє середовище.

Отже, корекція образу «Я» в арт-терапії сприяє позитивному переосмисленню власної ідентичності. Людина формує нове уявлення про себе — більш цілісне, прийнятне й реалістичне. Це підвищує самооцінку, емоційну стійкість і готовність до змін. У результаті арт-терапевтичного впливу клієнт починає не просто відчувати себе краще, а й по-іншому сприймати себе, що є фундаментом для довготривалих психологічних змін.

Комунікація і побудова довіри — це один із важливих механізмів арт-терапії, особливо ефективний у роботі з тими клієнтами, які мають труднощі у вербальному спілкуванні або не готові відкрито говорити про свої переживання. Арт-терапевтичне середовище знімає емоційні бар'єри, пов'язані зі страхом осуду, соромом, тривожністю чи замкненістю, і створює атмосферу безпеки, де комунікація відбувається на символічному рівні — через творчість [10].

Для багатьох людей, особливо дітей, підлітків, а також дорослих із соціальними фобіями або замкнутістю, спілкування словами може бути надзвичайно складним. Вони або не вміють описувати свої емоції, або бояться відкрито їх проявляти. Арт-терапія дає змогу говорити образами, що значно знижує тривожність і підвищує готовність до взаємодії. Коли клієнт малює, ліпить, вирізає чи створює інсталяцію, він не відчуває тиску, адже не потрібно «правильно» відповідати — достатньо бути присутнім у процесі.

У творчому процесі встановлення контакту між клієнтом і терапевтом відбувається природно. Через спільне обговорення створеного арт-об'єкта, терапевт демонструє повагу до індивідуальності клієнта, прийняття його вибору й емоцій. Це сприяє формуванню довіри, відкритості, а також зменшує дистанцію між учасниками терапевтичного процесу. Клієнт бачить, що його почуття та думки важливі, що його «мову» розуміють і не оцінюють [10].

Окрім цього, арт-терапія дозволяє розвивати комунікативні навички в безпечному форматі. Наприклад, у груповій роботі творчість може стати засобом взаємодії з іншими учасниками — через обмін ідеями, презентацію робіт, емоційне співпереживання. Це актуально для осіб із труднощами соціалізації, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами або людей, що пережили психологічні травми.

Отже, механізм комунікації та побудови довіри в арт-терапії не тільки полегшує вхід у терапевтичний процес, а й створює фундамент для подальшої глибокої роботи. Через творчість клієнт отримує досвід

безпечного вираження себе, що відкриває можливість для розвитку здорових стосунків — як із терапевтом, так і з навколишнім світом.

Психологічні механізми, що лежать в основі арт-терапії, відіграють важливу роль у процесі корекції емоційних розладів. Кожен із них – катарсис, проекція, символізація, рефлексія, реконструкція досвіду, підвищення суб'єктності, корекція образу «Я» та покращення комунікації – сприяє глибокому внутрішньому опрацюванню психоемоційних проблем і забезпечує клієнту м'який, але ефективний шлях до зцілення [11].

Завдяки творчому процесу людина отримує можливість безпечно виразити пригнічені емоції, усвідомити внутрішні конфлікти, змінити ставлення до травматичного досвіду, побачити нові перспективи реагування, відновити почуття контролю та впевненості у собі. Арт-терапія активізує ресурси особистості, розвиває емоційний інтелект та зміцнює внутрішню стійкість до стресу.

Загалом, арт-терапія не лише полегшує емоційний стан клієнта, а й створює умови для його особистісного зростання. Вона є потужним інструментом психокорекції, який об'єднує глибину психологічного впливу з м'якістю та доступністю творчого самовираження, що робить її особливо ефективною у роботі з емоційними розладами різного походження.

2.2. Види арт-терапії та їх ефективність у роботі з тривожністю

Види арт-терапії за формою проведення охоплюють різні організаційні формати взаємодії між терапевтом і клієнтом (чи клієнтами), що обираються залежно від мети, віку, психоемоційного стану та індивідуальних потреб. Кожна форма має свої особливості та переваги, що визначають її ефективність у тій чи іншій ситуації (табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Види арт-терапії за формою проведення

Вид	Опис
Індивідуальна	Робота один на один із терапевтом; дає змогу глибоко опрацювати особисті переживання.

Групова	Робота у групі клієнтів; сприяє соціалізації, взаємопідтримці та зменшенню соціальної тривожності.
Сімейна	Залучає членів родини; допомагає дослідити сімейні стосунки, виявити приховані конфлікти.
Парна	Робота в парі (наприклад, мати–дитина або партнерська пара); корисна для покращення комунікації.

Види арт-терапії за формою проведення охоплюють різні організаційні формати взаємодії між терапевтом і клієнтом (чи клієнтами), що обираються залежно від мети, віку, психоемоційного стану та індивідуальних потреб. Кожна форма має свої особливості та переваги, що визначають її ефективність у тій чи іншій ситуації [17].

Індивідуальна арт-терапія - це форма, за якої клієнт працює один на один із арт-терапевтом. Такий формат забезпечує максимальний рівень конфіденційності та безпеки, дозволяє глибоко зануритися в особисті переживання та внутрішній світ людини. Індивідуальна арт-терапія особливо ефективна при складних емоційних розладах, травмах, депресії, тривожних станах, коли людині важливо мати простір для самовираження без оцінювання та зовнішнього тиску. Терапевт у цьому випадку може повністю адаптувати сесію до потреб конкретного клієнта, темпу його роботи, готовності до змін і внутрішнього ресурсу.

У груповій формі клієнти працюють разом, створюючи власні арт-об'єкти або виконуючи спільні творчі завдання. Такий підхід сприяє розвитку навичок комунікації, взаємодії, співпереживання, а також формує атмосферу підтримки. Для людей із соціальною тривожністю це безпечний спосіб спілкуватися з іншими, не відчуючи тиску «говорити правильно». Спільна творчість активізує ресурси групи, допомагає відчути приналежність, розвиває емпатію, знижує відчуття ізоляції. Групову арт-терапію часто використовують у реабілітаційних центрах, школах, психіатричних закладах та громадських просторах.

Сімейна арт-терапія залучає до терапії не лише одного клієнта, а всю родину або окремих її членів. Спільне творче завдання дозволяє виявити

приховану динаміку сімейних стосунків, зони конфліктів, нерозуміння, емоційної віддаленості. Візуальні образи часто виражають більше, ніж слова, тому сімейна арт-терапія допомагає краще зрозуміти почуття та потреби кожного учасника. Така форма особливо ефективна у роботі з дітьми, підлітками, а також у ситуаціях сімейної кризи, адаптації до змін (розлучення, втрата, переїзд тощо).

Парна арт-терапія - це робота з двома учасниками — наприклад, мати й дитина, подружня пара, брат і сестра або друзі. Такий формат дозволяє фокусуватися на взаємодії між двома людьми, вивчати їхні стосунки, спільний досвід, емоційні реакції. Парна арт-терапія може включати як створення індивідуальних робіт, так і спільних проєктів, які розкривають моделі поведінки в парі. Вона допомагає покращити комунікацію, посилити емоційний контакт, навчитися виражати свої потреби та слухати іншу сторону. Часто застосовується в роботі з батьками та дітьми або в парному консультуванні [18].

Класифікація арт-терапії за ступенем структурування визначає рівень організованості, свободи дій та ролі терапевта у процесі творчої взаємодії. Цей критерій дозволяє адаптувати арт-терапевтичний процес до індивідуальних потреб клієнта, його віку, рівня тривожності, емоційної стабільності, а також цілей терапії. Існує три основні підходи: структурована, неструктурована та напівструктурована арт-терапія.

Структурована арт-терапія - цей вид передбачає чітко визначене завдання, конкретну техніку виконання та встановлені часові рамки. Терапевт задає тему (наприклад: «намалюй свій страх», «створи з глини образ тривоги», «створи колаж на тему безпеки»), пропонує конкретні матеріали та іноді навіть послідовність виконання дій. Така форма найбільш ефективна для клієнтів із високим рівнем тривожності, які потребують опори, структури та зовнішнього керівництва. Вона також підходить для початкових етапів терапії, коли клієнт ще не почувається достатньо вільно, щоб проявити себе

спонтанно. Структурована арт-терапія дозволяє сфокусуватися на конкретній проблемі та надає клієнту відчуття безпеки та передбачуваності.

Неструктурована арт-терапія - це повністю вільний творчий процес, у якому клієнт сам обирає засоби, тему, темп роботи, матеріали та спосіб самовираження. Роль терапевта тут — підтримуюча й спостережлива: він не нав'язує тему, а допомагає клієнту осмислювати створене та виявляти глибинні емоції. Неструктурована форма підходить для осіб із розвиненим внутрішнім ресурсом, творчим потенціалом, а також на пізніших етапах терапії, коли клієнт уже готовий до самостійного занурення у свій внутрішній світ. Вона сприяє глибокому самовираженню, прояву несвідомих процесів, символізації та інсайтам, що особливо важливо при роботі з хронічною тривожністю або екзистенційною напругою [28].

Напівструктурована арт-терапія - цей підхід поєднує елементи як структури, так і свободи. Терапевт пропонує загальне завдання або тему (наприклад, «створи образ свого емоційного стану» або «зобрази місце, де тобі спокійно»), але клієнт сам обирає матеріали, техніку виконання, формат і темп роботи. Така форма зберігає відчуття безпеки завдяки наявності напрямку, але водночас надає простір для індивідуальності та творчої інтерпретації.

Напівструктурована арт-терапія особливо ефективна для клієнтів, які потребують м'якого переходу від зовнішнього керівництва до самостійності. Вона також корисна у груповій роботі, де важливо зберігати загальну мету, але дозволяти учасникам самовиражатися в межах спільного процесу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Види арт-терапії за ступенем структурування

Вид	Опис
Структурована арт-терапія	Передбачає чітке завдання, техніку, часові рамки (наприклад, «намалюй свій страх»).
Неструктурована	Клієнт сам обирає засіб, тему, темп роботи; підходить для вільного самовираження.
Напівструктурована	Поєднання керованості та свободи вибору у межах загального

Арт-терапія за цільовою терапевтичною функцією поділяється на кілька напрямів залежно від того, яку мету переслідує її застосування в роботі з клієнтом. Це можуть бути як діагностичні завдання, так і корекція емоційного стану, релаксація, розвиток особистісного потенціалу чи навіть профілактика психологічних проблем. Відповідно, підбираються і конкретні техніки, що сприяють досягненню потрібного ефекту.

Діагностична функція арт-терапії полягає у використанні творчих методів для виявлення глибинних переживань, внутрішніх конфліктів, ставлення до себе та інших. Особливо ефективними є проєктивні малюнки на теми «Моє Я», «Моя сім'я», «Мій страх», колажі на тему «Мій світ». Ці техніки дозволяють терапевту побачити приховані емоційні стани, які не завжди вербалізуються клієнтом, особливо якщо йдеться про дітей, підлітків чи осіб із замкнутістю [19].

Корекційна функція спрямована на трансформацію негативного досвіду, зниження деструктивного емоційного реагування та формування нових, здоровіших моделей поведінки. За допомогою арт-терапії клієнт може змінити символічне уявлення про проблему, створити ресурсний образ, опрацювати страх або біль у безпечній формі. Наприклад, створення позитивного «Я-образу», зображення шляху виходу з тривожної ситуації чи перетворення образу страху на захисника допомагає змінити ставлення до складної події.

Релаксаційна функція реалізується через техніки, які сприяють заспокоєнню, зниженню психоемоційного напруження, гармонізації внутрішнього стану. До таких методів належать мандалотерапія, ліплення з глини, музикотерапія, робота з природними матеріалами. Ці види творчості діють на сенсорному рівні, нормалізують дихання, покращують концентрацію уваги, що вкрай важливо для клієнтів із тривожними, стресовими або психосоматичними проявами.

Розвивальна функція пов'язана з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, розвитком уяви, емоційного інтелекту, здатності до самопізнання та самовираження. Арт-завдання, які стимулюють творчість, допомагають людині краще розуміти свої емоції, потреби, прагнення. Наприклад, створення візуального щоденника, зображення емоцій через кольори, створення історії про себе або символічної мандрівки сприяють саморозвитку та формуванню життєвої активності [25].

Профілактична або профорієнтаційна функція арт-терапії передбачає запобігання емоційним розладам і підтримку процесів особистісного зростання, самовизначення, планування майбутнього. Техніки, як-от візуалізація «Я у майбутньому», створення арт-портфолію, малюнок «Мої мрії», допомагають клієнту краще усвідомити свої цілі, ресурси, здібності та розробити образ бажаного майбутнього. Цей напрямок є особливо корисним для підлітків, здобувачів освіти, а також для людей у періоді професійних чи життєвих змін (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Види арт-терапії за цільовою терапевтичною функцією

Функція	Приклади технік
Діагностична	Проективні малюнки, створення образу «Я», колаж «Мій світ»
Корекційна	Перетворення негативного образу, створення ресурсного образу
Релаксаційна	Мандалотерапія, музикотерапія, ліплення з глини
Розвивальна	Творчі завдання для розвитку уяви, емоційного інтелекту
Профілактична профорієнтаційна	/ Арт-портфолію, візуалізація «Я в майбутньому»

Арт-терапія є ефективним методом психоемоційної підтримки, особливо у роботі з тривожністю, завдяки своїй гнучкості, креативному підходу та здатності працювати з емоціями на невербальному рівні. Її універсальність дозволяє адаптувати терапевтичний процес до індивідуальних потреб клієнта через вибір відповідної форми проведення, ступеня структурування та цільової терапевтичної функції.

Форма проведення арт-терапії — індивідуальна, групова, сімейна чи парна — визначається особливостями взаємодії між учасниками та рівнем підтримки, якої потребує клієнт. Наприклад, індивідуальна форма забезпечує максимальну глибину опрацювання особистісних переживань, тоді як групова — сприяє соціалізації та взаємопідтримці, що важливо для людей із соціальною тривожністю.

За ступенем структурування арт-терапія може бути структурованою, неструктурованою або напів структурованою. Структуровані методики з чіткими інструкціями особливо корисні для клієнтів з високим рівнем тривожності, оскільки створюють відчуття безпеки й передбачуваності. Натомість неструктуровані методи відкривають простір для глибокого самовираження та вільної емоційної роботи [28].

Розподіл арт-терапевтичних технік за терапевтичними функціями — діагностичною, корекційною, релаксаційною, розвивальною й профілактичною — дозволяє досягати конкретних цілей у роботі з клієнтом. Арт-терапія допомагає як виявити приховані емоції та джерела тривоги, так і трансформувати їх у ресурс, знизити напруження, розвинути емоційну грамотність та підтримати особистісне зростання.

Отже, арт-терапія є багатогранним інструментом психологічної допомоги, який дозволяє ефективно працювати з тривожними станами завдяки широкому спектру форм, методів і функціональних можливостей. Залежно від форми проведення (індивідуальна, групова, сімейна, парна), ступеня структурування (структурована, неструктурована, напівструктурована) та цільової терапевтичної функції (діагностична, корекційна, релаксаційна, розвивальна, профілактична), арт-терапія може бути точно адаптована до потреб конкретного клієнта. Вона дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, а й зміцнювати внутрішні ресурси особистості, розвивати емоційний інтелект, формувати навички саморегуляції та підтримувати психічне здоров'я. Гнучкість, безпечність і глибина впливу

арт-терапевтичних методів роблять їх незамінними в системі сучасної психологічної підтримки.

2.3. Дослідно-експериментальна оцінка ефективності арт-терапії у зниженні тривожності у здобувачів освіти

Дослідження тривожності серед здобувачів освіти шкіл та способи її корекції стають важливою складовою сучасної психологічної практики, особливо у контексті зростаючих вимог до навчальних досягнень і соціальної адаптації молоді. Одним із ефективних методів, який активно застосовується в роботі з здобувачам освіти, є арт-терапія. Цей метод поєднує творчі вправи та психологічну підтримку, допомагаючи знижувати рівень тривожності та покращувати психоемоційний стан здобувачів освіти.

Метою даного дослідження є оцінка ефективності арт-терапії у зниженні тривожності серед здобувачів освіти на прикладі фокусної групи здобувачів освіти 7-Б класу Білоцерківського природничо-математичного ліцею-гімназії №16 імені М. О. Кириленка. Для цього ми проведемо серію арт-терапевтичних занять за корекційною програмою «Стаємо стійкішими», що включатимуть різні теми, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, толерантності та саморегуляції здобувачів освіти.

Перед початком корекційно-розвивальної програми було проведено діагностичний етап, який включав використання методик для визначення рівня тривожності серед здобувачів освіти, таких як тест шкільної тривожності Філіпса та методика «Соціометрія» Дж. Морено. Отримані результати показали наявність значного рівня тривожності, що вимагало впровадження спеціалізованих заходів для корекції емоційного стану здобувачів освіти.

Отже, дослідження спрямоване на вивчення того, як арт-терапія може впливати на емоційне самопочуття здобувачів освіти і знижувати рівень їхньої тривожності, що є важливим аспектом для розвитку здорового психоемоційного клімату у навчальному середовищі (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати діагностики:

№	Отриманих "+"	Отриманих "-"	Відданих "+"	Відданих "-"	Соц. статус "+"	Соц. статус "-"	Потреба у спілкуванні	Популярність, авторитетність
1	10	2	6	6	0.38	0.08	0%	31%
2	2	8	21	7	0.08	0.31	54%	-23%
3	8	8	10	1	0.31	0.31	35%	0%
4	3	3	8	7	0.12	0.12	4%	0%
5	3	2	6	5	0.12	0.08	4%	4%
6	1	15	6	7	0.04	0.58	-4%	-54%
7	17	0	10	0	0.65	0	38%	65%
8	14	1	6	4	0.54	0.04	8%	50%
9	6	0	9	3	0.23	0	23%	23%
10	6	0	12	2	0.23	0	38%	23%
11	11	0	12	4	0.42	0	31%	42%
12	11	3	9	1	0.42	0.12	31%	31%
13	8	0	9	4	0.31	0	19%	31%
14	8	0	11	4	0.31	0	27%	31%
15	6	2	11	7	0.23	0.08	15%	15%
16	1	2	10	7	0.04	0.08	12%	-4%
17	5	3	7	1	0.19	0.12	23%	8%
18	4	1	9	1	0.15	0.04	31%	12%
19	4	1	6	2	0.15	0.04	15%	12%
20	7	0	8	1	0.27	0	27%	27%
21	16	2	11	5	0.62	0.08	23%	54%
22	4	1	6	6	0.15	0.04	0%	12%
23	11	10	7	0	0.42	0.38	27%	4%
24	11	8	10	0	0.42	0.31	38%	12%
25	6	4	9	1	0.23	0.15	31%	8%
26	7	2	10	3	0.27	0.08	27%	19%
27	9	4	6	7	0.35	0.15	-4%	19%

№	Взаємовибір "+"	Взаємовибір "-"	Психологічна сумісність	Соціальні групи
1	4	1	12%	Переважаючі
2	1	2	-4%	Знехтувані
3	5	1	15%	Знехтувані
4	3	1	8%	Знехтувані

№	Взаємовибір "+"	Взаємовибір "-"	Психологічна сумісність	Соціальні групи
5	3	1	8%	Знехтувані
6	1	4	-12%	Аутсайтери
7	8	0	31%	Лідери
8	6	0	23%	Переважаючі
9	3	0	12%	Знехтувані
10	6	0	23%	Знехтувані
11	9	0	35%	Переважаючі
12	7	1	23%	Переважаючі
13	6	0	23%	Знехтувані
14	4	0	15%	Знехтувані
15	6	1	19%	Знехтувані
16	1	0	4%	Знехтувані
17	2	0	8%	Знехтувані
18	1	0	4%	Знехтувані
19	3	0	12%	Знехтувані
20	4	0	15%	Знехтувані
21	9	0	35%	Переважаючі
22	3	1	8%	Знехтувані
23	5	0	19%	Переважаючі
24	8	0	31%	Переважаючі
25	5	1	15%	Знехтувані
26	4	0	15%	Знехтувані
27	3	0	12%	Переважаючі

Індекси (згуртованість, єдність тощо)	
Сума всіх плюсів	245
Сума всіх мінусів	96
Не зроблені вибори	415
Групова єдність	17%
Групова роз'єднаність	2%
Групова згуртованість	0.49
Емоційна згуртованість	0.19

Результати соціометричного дослідження серед здобувачів освіти 7-Б класу Білоцерківського природничо-математичного ліцею-гімназії №16 виявили різноманіття у соціальних статусах здобувачів освіти. Позитивні та

негативні оцінки соціального статусу варіюються залежно від рівня популярності та авторитетності серед однолітків. Наприклад, учень №1 має високий рівень популярності (31%), що свідчить про його позитивний соціальний статус, в той час як учень №6 продемонстрував низький рівень популярності, з результатом -54%. Потреба у спілкуванні також варіюється, де деякі здобувачі освіти виявляють високий інтерес до соціальних контактів, а інші, як учень №6, мають низьку потребу в спілкуванні (-4%) (рис. 2.1).

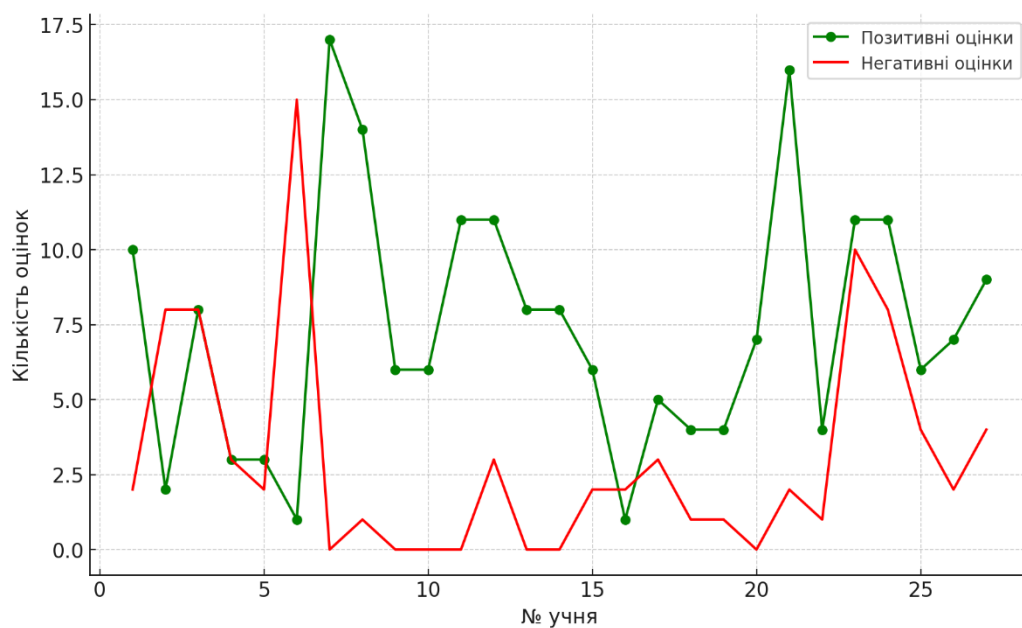


Рис. 2.1. Позитивні та негативні оцінки

Щодо взаємовибору серед здобувачів освіти, результати показують, що учень №7 є лідером класу з рівнем підтримки 31%, в той час як учень №6 потрапляє в групу «Знехтувані» з мінусовим показником (-12%), що свідчить про низьку соціальну підтримку серед однокласників. Психологічна сумісність також варіюється в класі, де здобувачі освіти з високим рівнем взаємного вибору є більш інтегрованими в групу, тоді як інші демонструють меншу здатність до побудови гармонійних стосунків, що може призвести до ізоляції (рис. 2.2).

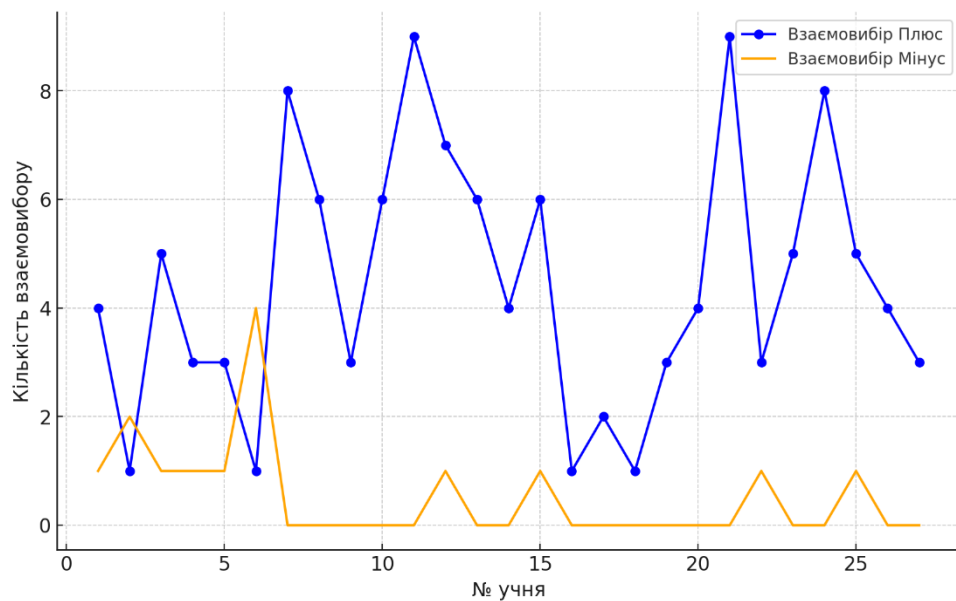


Рис. 2.2. Взаємовибір здобувачів освіти

Індекс групової єдності складає 17%, що вказує на досить низький рівень єдності серед здобувачів освіти класу. Це свідчить про певну роз'єднаність, яка потребує покращення для забезпечення більш ефективної взаємодії між здобувачам освіти. Рівень групової роз'єднаності виявився на низькому рівні (2%), що демонструє загальну стабільність стосунків, але вимагає подальшої роботи над згуртованістю класу. Індекс групової згуртованості складає 0.49, що свідчить про помірний рівень згуртованості серед здобувачів освіти. Також емоційна згуртованість виявилась на рівні 0.19, що вказує на наявність певного емоційного зв'язку, але цей рівень потребує подальшого розвитку для створення більш підтримуючого середовища в класі.

Отже, результати діагностики вказують на необхідність вжиття заходів для покращення соціальних зв'язків і емоційної згуртованості серед здобувачів освіти. Це включає створення сприятливого середовища для розвитку толерантності, взаємної підтримки та психологічної сумісності.

Умовні позначення у соціограмі:

Фігури

□ – чоловіча стать

○ – жіноча стать

Кольори

- 🟢 – лідери
- 🟡 – переважаючі
- 🟠 – знехтувані
- 🟤 – ізольовані
- 🔴 – аутсайтери

З'єднання

- ↔ – взаємовибір
- – поодинокий вибір

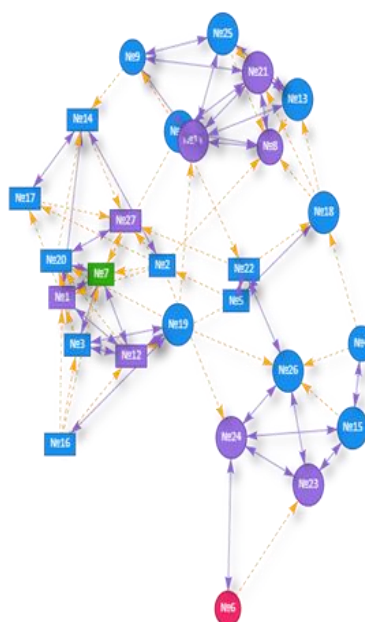


Рис. 2.3. Соціограма позитивних виборів

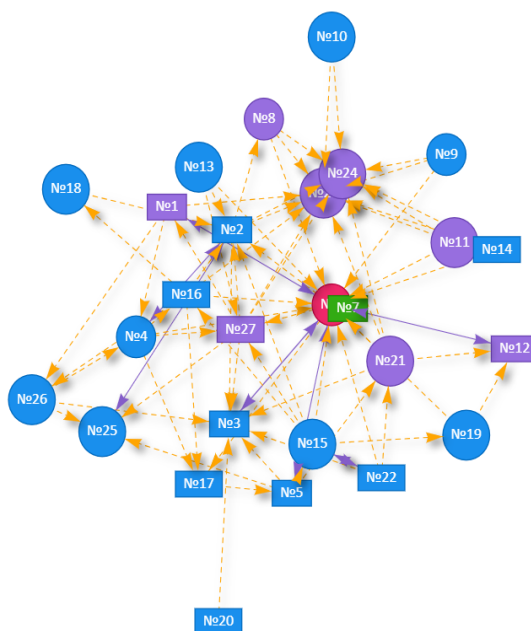


Рис. 2.4. Соціограма негативних виборів

Проведене соціометричне дослідження дозволило виявити важливі аспекти міжособистісних взаємин серед здобувачів освіти 7-Б класу. Загальна характеристика групи свідчить про низький рівень згуртованості, що вказує на відсутність міцних соціальних зв'язків між більшістю учасників. Це може бути результатом відсутності емоційної прив'язаності, що також підтверджується низьким індексом емоційної згуртованості. Відсутність взаємної підтримки серед здобувачів освіти створює несприятливий соціальний клімат, який посилюється великою кількістю негативних виборів під час соціометричного тестування.

Також після завершення корекційної програми було проведено повторне тестування з метою оцінки ефективності застосованих арт-терапевтичних методик. Повторні діагностичні методики включали ті ж соціометричні тести та опитування, що застосовувалися на початку дослідження, що дозволило здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів.

Результати фінального дослідження показали позитивну динаміку в міжособистісних взаєминах серед здобувачів освіти. Спостерігалось

зменшення кількості негативних виборів, зросли показники емоційної згуртованості та взаємної підтримки у групі. Частина учасників, які раніше належали до категорії ізольованих чи аутсайдерів, змогли активніше взаємодіяти з однолітками та налагодити соціальні зв'язки (дод. Е, Ж).

У межах групової психологічної діагностики, проведеної у 7-Б класі (30 респондентів віком 10–11 років), з використанням методики соціометрії Дж. Морено було досліджено структуру міжособистісної взаємодії в класі, виявлено лідерів, ізольованих та знехтуваних респондентів, а також оцінено загальний соціально-психологічний клімат колективу. Мета діагностики полягала у виявленні проблем взаємодії, конфліктності, соціальної ізоляції та рівня згуртованості.

Результати показали, що рівень групової згуртованості становить 0.56, що відповідає нижчому за середній рівень. Емоційна згуртованість на рівні 0.28 вказує на недостатню емоційну привабливість взаємодії між учасниками та труднощі у встановленні тісних соціальних зв'язків. Індекс групової єдності склав 27%, а роз'єднаності — 1%, що засвідчує про переважно індиферентні стосунки без активної підтримки чи конфліктів.

Аналіз соціометричних статусів показав, що лідером класу є Розгон Софія Євгенівна, яка отримала 28 позитивних виборів, що свідчить про її високу популярність та впливовість у колективі (соціометричний статус — 1.08). До групи переважаючих, які мають сталу соціальну позицію та користуються підтримкою однолітків, належать Василюсина М.О., Гарасько А.А., Диба С.Р., Копач В.В., Кухаренко М.Ю., Максютя М.В., Марченко Г.В., Середа І.О., Хмельовський Я.О., Яскажук А.С. Знехтуваними виявлено понад третину учнів, що не отримали значущих виборів і потребують педагогічної уваги. Один із респондентів – Швець Матвій – не отримав жодного позитивного вибору, що класифікує його як ізольованого.

Найбільшу кількість негативних виборів (10) отримав Бойко Юрій, що дозволяє класифікувати його як аутсайдера. Такі діти є потенційно вразливими до соціального виключення та потребують індивідуальної

психологічної підтримки. Високий індекс авторитетності (понад 50%) мають Розгон С.Є., Середа І.О., Марченко Г.В., Максюта М.В., Гарасько А.А. – ці учні демонструють не лише популярність, а й потенціал до позитивного впливу на групу. Водночас низький індекс задоволеності спілкуванням спостерігається у Швеця М.В., Ліченка Б.П., що свідчить про недостатній соціальний контакт та потребу в корекційних заходах.

Загалом результати діагностики вказують на необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку комунікативних навичок, підвищення рівня емоційної безпеки, створення умов для налагодження довірливих стосунків у класі. Показники соціометрії свідчать про потенціал до позитивних змін за умови своєчасної корекційно-розвивальної підтримки, зокрема шляхом тренінгів, індивідуального консультування та створення ситуацій успіху для знехтуваних та ізольованих учнів.

Щодо структури групи, виділяються кілька категорій здобувачів освіти. Лідери мають значний вплив на інших учасників, проте їхній вплив обмежений, оскільки більшість здобувачів освіти відносяться до категорії «Переважаючі», що вказує на певну популярність, але без значного соціального впливу. Більш значна частина здобувачів освіти складається з тих, хто відчуває себе ізольованим від інших, а також з аутсайдерів, які викликають негативну реакцію серед однолітків. Це підтверджує наявність ізольованих осіб, які отримують мало підтримки і схильні до соціальної депривації.

Аналіз міжособистісних відносин показав домінування негативних взаємодій, що свідчить про наявність конфліктів, непорозумінь і неприязні між учасниками групи. Відсутність взаємності у виборі партнерів по спілкуванню також вказує на слабкість дружніх зв'язків, що створює труднощі в розвитку співпраці серед здобувачів освіти. Частина учасників відчуває незадоволеність потребою в спілкуванні, що може бути пов'язано з ізоляцією та відсутністю підтримки з боку однолітків.

Загалом, результати дослідження вказують на необхідність вжиття заходів щодо покращення міжособистісних відносин у групі. Ураховуючи це, арт-терапія може стати потужним інструментом для розвитку емоційного інтелекту, покращення самооцінки та міжособистісних навичок здобувачів освіти. Вона дозволяє створити безпечний простір для самовираження, розуміння власних почуттів та потреб, а також для встановлення глибших зв'язків з однолітками.

Арт-терапія сприяє вираженню емоцій, таких як тривога, страх чи гнів, через творчі методи, що допомагає зняти емоційне напруження і краще зрозуміти себе. Створення творчих робіт допомагає покращити самооцінку здобувачів освіти, оскільки вони бачать, що здатні створювати щось унікальне та прекрасне. Обговорення творчих робіт сприяє розвитку емпатії, розумінню почуттів інших людей та розвитку поваги і співчуття до однокласників.

Арт-терапевтичні вправи, такі як колаж «Я – це...», малювання «Моє дерево життя», скульптура «Моє відчуття тривоги», спільна картина та рольова гра, сприяють розвитку співпраці та взаєморозуміння між здобувачам освіти. Це дозволяє створити атмосферу довіри і безпеки, де кожен учасник може виразити свої думки та почуття без страху осуду, що зміцнює соціальні зв'язки в групі.

Висновки до розділу 2

Другий розділ всебічно розкриває арт-терапію як дієвий метод психологічної корекції емоційних розладів. Розглянуті психологічні механізми, такі як катарсис, проекція, символізація, рефлексія, реконструкція досвіду, підвищення суб'єктності, корекція образу "Я" та комунікація, демонструють глибокий вплив творчого процесу на емоційний стан людини. Ці механізми забезпечують безпечний простір для вираження пригнічених

почуттів, усвідомлення внутрішніх конфліктів, переосмислення травматичного досвіду та формування нових адаптивних стратегій.

Окрім цього, розділ систематизує різні види арт-терапії за формою проведення (індивідуальна, групова, сімейна, парна), ступенем структурування (структурована, неструктурована, напівструктурована) та цільовою терапевтичною функцією (діагностична, корекційна, релаксаційна, розвивальна, профілактична). Різноманіття підходів дозволяє гнучко адаптувати арт-терапевтичний процес до індивідуальних потреб клієнта, типу емоційного розладу та цілей терапії.

Особлива увага приділяється ефективності арт-терапії у роботі з тривожністю. Залежно від форми, структури та цільової функції, арт-терапія пропонує різноманітні інструменти для зниження тривожності, підвищення впевненості та покращення загального емоційного благополуччя.

Таким чином, другий розділ підкреслює значний потенціал арт-терапії як м'якого, але ефективного методу психологічної допомоги, що використовує творче самовираження для глибокої корекції емоційних розладів та сприяння особистісному зростанню.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Методи арт-терапії, що застосовуються для корекції тривожності

Арт-терапія є одним із найефективніших напрямів психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, зняття емоційного напруження та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Її головна особливість полягає в тому, що вона базується на творчій діяльності, яка виступає засобом невербального самовираження, самопізнання та емоційного розвантаження. Арт-терапевтичні техніки допомагають здобувачам освіти безпечно висловлювати та переробляти пригнічені емоції, долати страхи, знижувати психологічну напругу та поступово відновлювати внутрішню рівновагу [18].

У психолого-педагогічній практиці арт-терапія зарекомендувала себе як ефективний і гуманний метод роботи з здобувачам освіти, що переживають тривожність, стрес, емоційні труднощі чи соціальну дезадаптацію. Її перевагою є природність для здобувача освіти, адже творчість є однією з базових форм самовираження в дитячому віці. Арт-терапія дозволяє ненасильницьки вивільняти емоції, знижувати внутрішню напругу, вчить розпізнавати й називати почуття, що сприяє кращому емоційному самоконтролю. Залежно від віку, індивідуальних особливостей та рівня тривожності здобувачів освіти, фахівці обирають найбільш доцільні методи, які можуть бути реалізовані у груповому чи індивідуальному форматі.

Одним із найпоширеніших методів є малювання емоцій, під час якого здобувачі освіти візуалізують свій внутрішній стан за допомогою кольору, форми та символіки. Це дозволяє здобувачу освіти не лише виразити тривогу, страх або злість, а й подивитися на свої переживання з боку,

усвідомити їх, а іноді й трансформувати у щось конструктивне. Також ефективною вважається мандалотерапія – розмальовування або створення симетричних композицій, які допомагають стабілізувати психічний стан, покращити концентрацію уваги та зменшити рівень тривожності.

Ще одним дієвим методом є створення колажів, наприклад, на теми «Моя мрія», «Мій безпечний простір» або «Ресурси, що допомагають мені бути спокійним». Ця техніка стимулює позитивне мислення, самоусвідомлення й віру в себе. Пісочна терапія також посідає важливе місце серед методів корекції тривожності, оскільки робота з піском активізує тактильні відчуття, заспокоює та створює особливу атмосферу безпеки. У процесі створення сюжетів у пісочниці учень несвідомо проєктує свої страхи, конфлікти чи бажання, що дає змогу їх м'яко опрацювати [23].

Особливої уваги заслуговує ведення творчого щоденника емоцій, коли учень щоденно фіксує свій настрій у вигляді кольорів, малюнків або символів. Це допомагає розвивати навички саморефлексії, слідкувати за власним емоційним станом та відстежувати зміни у настрої. Крім того, така практика формує корисну звичку звертати увагу на свої внутрішні відчуття та емоції, а не ігнорувати їх.

У роботі з тривожними здобувачам освіти важливо обирати методи, які не викликають додаткового напруження, не потребують вербального самовираження, а натомість забезпечують емоційну безпеку, вільне самовираження та можливість працювати у комфортному темпі. Арт-терапія є універсальним інструментом, адже її методи легко адаптуються до індивідуальних потреб здобувача освіти й можуть застосовуватись як у межах шкільного процесу, так і під час індивідуальної роботи з психологом.

Одним із найпоширеніших методів арт-терапії є малювання (ізотерапія). Цей метод дозволяє візуалізувати внутрішній психоемоційний стан, навіть якщо учень не має художніх здібностей. Під час малювання учень, який переживає тривожність, може через кольори, форми, лінії та просторове розміщення елементів передати свої емоції, думки чи внутрішні

конфлікти. Такий спосіб вираження не вимагає слів, що особливо важливо для тих, кому складно вербалізувати свої переживання.

Ефективними є вправи на вільне малювання, де учень зображує все, що «йде зсередини», не задумуючись над формою чи змістом. Корисними також вважаються техніки створення «малюнку тривоги», де учасник виражає свою тривожність у вигляді абстрактного або образного малюнка, а потім – «малюнку спокою», де зображується уявний стан рівноваги та безпеки. Порівняння цих малюнків сприяє глибшому усвідомленню власного стану та пошуку внутрішніх ресурсів.

Окрему цінність має робота з мандалами — симетричними круговими композиціями, які використовуються для медитативного малювання. Заповнення мандали кольорами сприяє розслабленню, заспокоєнню нервової системи та відновленню відчуття гармонії. Цей метод позитивно впливає на емоційний фон, сприяє концентрації та зменшенню тривожності навіть після коротких сесій.

Казкотерапія є одним із напрямів арт-терапії, що базується на використанні казки як інструменту для глибокого самопізнання, емоційного реагування та корекції тривожних станів. Цей метод передбачає як створення власних казкових історій, так і інтерпретацію вже існуючих сюжетів. Казка виступає символічним простором, у якому учень може безпечно проєктувати свої страхи, внутрішні конфлікти та емоції, не стикаючись безпосередньо з болючими переживаннями [19].

Казкові образи — герої, перешкоди, чарівні помічники — мають символічне значення, що дозволяє учаснику побачити себе в контексті вигаданої історії. Наприклад, герой, який долає страхи або проходить крізь складні випробування, може бути образом самого здобувача освіти, а вигаданий сюжет — відображенням його внутрішніх переживань. Це дає змогу не лише усвідомити власні емоції, а й побачити, що труднощі мають рішення, а страхи — не є безкінечними.

Окремою формою казкотерапії є написання особистої казки, де учень сам вигадує сюжет, персонажів і фінал. Така практика сприяє розвитку уяви, креативного мислення та внутрішньої впевненості. При цьому дуже важливо, щоб казка закінчувалася позитивно — перемогою добра, подоланням страху, досягненням мети. Це допомагає сформувати внутрішній ресурс для вирішення життєвих ситуацій і зниження рівня тривожності.

Казкотерапія є особливо ефективною для здобувачів освіти, які мають розвинену фантазію, а також для тих, хто схильний до емоційної закритості. Творчий підхід у такому форматі не викликає опору або сором'язливості, навпаки — стимулює до відкритості, дозволяє пережити емоції без загрози осуду. У результаті здобувачі освіти стають емоційно більш стійкими, краще розуміють себе та оточення, легше справляються з внутрішніми конфліктами.

Музикотерапія — це напрям арт-терапії, який використовує музику як засіб психоемоційного впливу та корекції психологічних станів, зокрема тривожності. Звуки, ритми, темп і гармонія безпосередньо впливають на емоційний стан людини, викликаючи спогади, переживання, а також сприяючи розслабленню або навпаки — активації. Саме тому прослуховування певних музичних творів може бути потужним інструментом для зниження емоційної напруги та стабілізації внутрішнього стану [31].

Особливо корисною при тривожності є повільна інструментальна музика, зокрема класичні твори, звуки природи, медитативні мелодії. Вони сприяють нормалізації дихання, зниженню артеріального тиску, зменшенню частоти серцевих скорочень і розслабленню м'язів. В умовах підвищеного емоційного навантаження така музика виконує функцію «фонового балансу», допомагає створити відчуття спокою, безпеки та внутрішньої стабільності.

Окрім пасивного прослуховування, ефективними є активні форми музикотерапії. Це може бути створення власних мелодій, імпровізація на музичних інструментах, спів або ритмічні вправи. Навіть просте створення ритму за допомогою ударів по столу чи плесків у долоні може зменшити

напруження, дати вихід енергії та налагодити зв'язок між внутрішнім світом і тілом. Такі вправи особливо корисні для здобувачів освіти, яким важко вербалізувати свої переживання.

Цікавим методом є вправа «музичне малювання», що поєднує слухове і зорове сприйняття. Учень слухає музичний твір і паралельно малює те, що викликає ця музика: емоції, асоціації, кольори, форми. Така практика дозволяє глибше зануритися в себе, звільнити пригнічені емоції та знизити рівень тривожності завдяки взаємодії кількох сенсорних каналів.

Загалом, музикотерапія є м'яким, ненав'язливим, але ефективним методом впливу на психоемоційний стан, який можна легко адаптувати до потреб кожного здобувача освіти. Вона не вимагає спеціальних навичок і є доступною навіть у щоденному житті — достатньо мати бажання налаштуватися на себе та дати музиці можливість «промовити» замість слів.

Колажування (робота з аплікаціями) — це один із доступних і ефективних методів арт-терапії, що сприяє емоційному розвантаженню та корекції тривожних станів. Суть методу полягає у створенні візуальної композиції шляхом добору й поєднання готових зображень, слів, текстур, форм або фотографій, які вирізаються з журналів, буклетів, газет чи друкованих матеріалів. Такий творчий процес дозволяє учаснику зосередитися на внутрішньому світі, висловити переживання, які складно передати словами, та знайти нові сенси у власному емоційному досвіді [25].

Один із головних терапевтичних ефектів колажування полягає в структурованні думок. Під час створення колажу учень не лише вибирає зображення інтуїтивно, а й мимоволі впорядковує свої внутрішні відчуття. Це сприяє ясності, розумінню джерел тривожності та дозволяє побачити ситуацію з іншого боку. Такий процес особливо корисний для здобувачів освіти, які перебувають у стані емоційного перевантаження, коли думки хаотичні та важко знайти рішення.

Практика створення тематичних колажів — наприклад, «Моє безпечне місце», «Я у стані спокою» або «Моє майбутнє без тривоги» — активізує

позитивне мислення. Учень свідомо або підсвідомо обирає зображення, які асоціюються з комфортом, затишком, впевненістю. Така робота допомагає переключити увагу з тривожних думок на ресурсні образи та символи, що посилює внутрішнє відчуття стабільності й контролю над життям.

Колажування є чудовим інструментом для розвитку креативності, саморефлексії та підвищення самооцінки. Воно не вимагає художніх здібностей або складних технік, тому доступне для кожного здобувача освіти. Крім того, створення колажів може відбуватись як індивідуально, так і в груповому форматі, що сприяє формуванню позитивного соціального досвіду й емоційної підтримки з боку інших учасників.

Завдяки поєднанню візуального, тактильного та смислового аспектів колажування сприяє не лише зменшенню тривожності, а й загальному покращенню психоемоційного стану. Це універсальний метод, що відкриває можливості для внутрішнього діалогу, емоційного відновлення та самовираження в безпечному творчому середовищі [22].

Ліплення є потужним засобом для зняття емоційного й фізичного напруження, що супроводжує стан тривожності. Цей метод арт-терапії передбачає роботу з різними пластичними матеріалами — глиною, пластиліном, солоним тістом чи іншим подібним середовищем, яке легко піддається обробці руками. Контакт із матеріалом має заспокоювальну дію, оскільки залучає до процесу не лише емоції, а й тактильні відчуття, що сприяє глибшій саморегуляції та стабілізації внутрішнього стану.

Ліплення дозволяє здобувачу освіти сконцентруватися на відчуттях "тут і тепер", що є важливим елементом роботи з тривожністю. Завдяки повторюваним рухам, натискам і погладжуванням відбувається поступове розслаблення м'язів, зменшення соматичної напруги, яка часто супроводжує тривожні стани. Це також сприяє переключенню уваги з нав'язливих думок і внутрішніх переживань на відчуття реального моменту, що допомагає здобувачам освіти впоратися з хвилюванням і зосередитися на собі.

Окрім зняття напруги, ліплення сприяє розвитку дрібної моторики, що, як відомо, тісно пов'язано з діяльністю мозку, особливо його правої півкулі. Саме права півкуля відповідає за образне мислення, емоції, інтуїцію та творчість. Коли учень ліпить образ, що відображає його емоційний стан — наприклад, фігуру, яка символізує тривогу або, навпаки, захист і спокій — він не лише виражає свої емоції, а й опрацьовує їх через фізичний акт творення.

Скульптотерапія також дає змогу працювати із символами: створені форми можна розглядати як втілення внутрішніх конфліктів, ресурсів чи бажань. Подальший аналіз створених об'єктів разом із фахівцем допомагає глибше зрозуміти себе, побачити власні переживання з боку та знайти нові шляхи їх вирішення. Для здобувачів освіти, які не готові до відкритого вербального самовираження, ліплення є безпечним і ненав'язливим способом внутрішньої трансформації [14].

Отже, ліплення — це не просто творча діяльність, а важливий психотерапевтичний процес, який поєднує тілесне, емоційне й сенсорне. Воно допомагає здобувачам освіти розслабитися, знайти баланс між розумом і тілом, вивільнити пригнічені емоції та посилити внутрішній ресурс для подолання тривожності.

Танцювально-рухова терапія — це особливий метод арт-терапії, що базується на вираженні внутрішніх емоцій через рухи тіла. Вона поєднує фізичну активність із емоційною саморегуляцією, дозволяючи вивільнити пригнічені почуття без необхідності вербалізації. Для багатьох здобувачів освіти, які відчувають тривожність, цей метод є ефективним способом зняття психофізичного напруження та відновлення емоційної рівноваги.

Однією з основних переваг танцювально-рухової терапії є відновлення контакту з власним тілом. У стані тривожності часто спостерігається відчуження від тілесних відчуттів: здобувачі освіти ігнорують втому, стискають щелепи, не помічають напруги в м'язах. Через рухи, розтягування, балансування та просторову взаємодію вони поступово починають краще

відчувати себе, усвідомлювати сигнали власного тіла та реагувати на них з повагою й турботою [14].

Виконання ритмічних вправ, імпровізацій під музику чи участь у групових танцювальних сесіях дозволяє природним шляхом розвантажити нервову систему. Ритм, як елемент танцю, стабілізує дихання, серцебиття, вирівнює психоемоційний стан. Завдяки руху активується вивільнення ендорфінів — природних «гормонів щастя», які покращують настрій та знижують рівень тривожності.

Танцювальна імпровізація, зокрема вільні рухи під музику, сприяє глибокому емоційному розвантаженню. Вона не має жорстких рамок і дозволяє виражати емоції так, як цього потребує тіло у конкретний момент. Це особливо корисно для здобувачів освіти, яким важко говорити про свої почуття або які не до кінця розуміють, що саме викликає їхню тривогу. Через тілесне самовираження учень здобуває доступ до підсвідомих переживань і поступово звільняється від емоційного «зажиму».

Танцювально-рухова терапія також має соціальний ефект, особливо у групових форматах. Взаємодія з іншими учасниками — через синхронні рухи, елементи «дзеркала», спільну імпровізацію — сприяє розвитку довіри, емоційної підтримки й позитивної комунікації, що знижує рівень соціальної тривожності [12].

Отже, танцювально-рухова терапія — це не лише форма творчого самовираження, а й глибокий інструмент роботи з тривожністю, який об'єднує тіло, емоції та свідомість. Її регулярне застосування допомагає здобувачам освіти підвищити емоційну стійкість, відновити внутрішній баланс і краще адаптуватися до викликів навчального життя.

Загалом, арт-терапія є ефективним напрямом психологічної допомоги, що дозволяє здобувачам освіти опрацьовувати тривожні стани в безпечному та творчому середовищі. Завдяки своїй м'якій дії, вона не викликає опору, не потребує спеціальних навичок і є доступною для широкого кола здобувачів освіти. Різноманіття методів — малювання, казкотерапія, музикотерапія,

колажування, ліплення та танцювально-рухова терапія — дає змогу підібрати індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти залежно від його емоційних потреб, характеру й особистих уподобань (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика методів арт-терапії для корекції тривожності

№	Метод арт-терапії	Основний засіб вираження	Мета застосування	Переваги
1	Малювання (ізотерапія)	Кольори, лінії, форми	Візуалізація емоцій, трансформація тривоги в образи	Простота, доступність, швидке емоційне розвантаження
2	Казкотерапія	Символічні казкові сюжети	Усвідомлення внутрішніх конфліктів, розвиток уяви	Підходить для емоційно закритих осіб, активізує внутрішній ресурс
3	Музикотерапія	Звуки, музика, ритм	Зниження фізіологічних проявів тривоги, релаксація	Не потребує вербалізації, швидкий вплив на емоційний стан
4	Колажування	Вирізки, зображення, текстури	Структурування думок, пошук ресурсу, візуальне самовираження	Активізує позитивне мислення, стимулює креативність
5	Ліплення (скульптотерапія)	Глина, пластилін, тісто	Зняття фізичної напруги, робота з тілесними відчуттями	Розвиває дрібну моторику, активізує праву півкулю мозку
6	Танцювально-рухова терапія	Рухи тіла, імпровізація під музику	Вивільнення пригнічених емоцій, зниження м'язової напруги	Покращує контакт із тілом, сприяє соціальній адаптації

Кожен із методів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, формуванню навичок саморегуляції, розвитку творчого потенціалу та підвищенню самооцінки. Арт-терапія допомагає не лише впоратися з емоційною напругою, а й краще пізнати себе, знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів та зміцнити психоемоційну стійкість. Її інтеграція в освітній простір сприяє створенню сприятливих умов для

розвитку особистості та формування здорового психологічного клімату серед здобувачів освіти [30].

3.2. Практичні приклади використання арт-терапії у навчальних закладах

У сучасній освітній системі зростає усвідомлення важливості емоційного стану здобувачів освіти як одного з основних чинників їхнього розвитку та успішного навчання. У цьому контексті арт-терапія, як напрям психолого-педагогічної підтримки, набуває все більшого значення. Завдяки своїй доступності та багатоформатності, арт-терапевтичні методики ефективно інтегруються в освітній процес і допомагають не лише знижувати рівень тривожності та стресу в дітей, а й розвивати креативність, самосвідомість, емоційний інтелект, комунікативні навички.

Арт-терапія поступово займає важливе місце в системі психолого-педагогічної підтримки в навчальних закладах різного рівня – від дошкільних до загальноосвітніх і навіть вищих. Її застосування не вимагає складного обладнання чи особливих умов, натомість потребує чутливого підходу, створення безпечної атмосфери та розуміння психоемоційного стану дітей. Практичні приклади свідчать, що арт-терапевтичні методики можуть бути органічно впроваджені у структуру навчального процесу або використовуватись як окремі заняття в роботі практичного психолога, соціального педагога чи класного керівника [23].

Одним із найпростіших і водночас дієвих практичних заходів є малювання емоцій, яке може проводитися на уроках мистецтва або під час виховних годин. Здобувачам освіти пропонують зобразити свій настрій за допомогою кольорів, ліній або символів. Після завершення малюнка дитина може розповісти про свій стан або, навпаки, залишити роботу без пояснення, що теж є прийнятною формою самовираження. Такий підхід допомагає вивільнити внутрішню напругу, розпізнати власні емоції та поліпшити настрій.

Ще одним прикладом є створення колажу на тему "Моя мрія" або "Моє майбутнє", що часто застосовується в старших класах. Діти вирізають з журналів або малюють зображення, що символізують їхні цілі, бажання, ідеї про себе в майбутньому. Це сприяє самоусвідомленню, формуванню позитивної самооцінки, розвитку мотивації та віри у власні сили. Такі заняття можна організувати в рамках профорієнтаційної роботи, психологічних тижнів чи гурткової діяльності.

Мандалотерапія – ще один практичний приклад, що активно використовується перед контрольними роботами або після конфліктних ситуацій у класі. Здобувачі освіти розмальовують мандали або створюють власні симетричні композиції. Така діяльність допомагає зосередитися, заспокоїтися, стабілізувати емоційний стан і покращити концентрацію. Заняття з мандалотерапії можна проводити як у молодших, так і в старших класах, адаптуючи рівень складності завдань [20].

Пісочна терапія найчастіше використовується в індивідуальній роботі з дітьми молодшого шкільного віку або в спеціалізованих класах. Психолог створює умови, в яких дитина самостійно будує сцени у пісочниці, використовуючи мініатюрні фігурки. Такий підхід дозволяє працювати з глибокими переживаннями, що важко вербалізуються, розкривати внутрішній стан дитини та підтримувати її емоційно.

Практика ведення щоденника емоцій є особливо актуальною для середньої та старшої школи. Здобувачі освіти щодня або щотижня фіксують свої емоції за допомогою кольорів, малюнків, символів або коротких записів. Це сприяє розвитку навичок саморефлексії, дозволяє помітити зміни в настрої та краще розуміти себе. Такі щоденники можуть бути частиною психопрофілактичних програм або використовуватись в індивідуальній роботі з психологом [1].

У навчальних закладах арт-терапія може реалізовуватись у найрізноманітніших формах – від індивідуальних занять із психологом до колективних проєктів на уроках образотворчого мистецтва чи виховних

годинах. У цьому розділі розглянемо конкретні приклади арт-терапевтичних практик, що успішно застосовуються у дошкільній, загальній середній та вищій освіті [26]і.

Методика «Малювання емоцій» передбачає використання кольорів, ліній, форм та образів для невербального вираження емоційного стану дитини. Здобувачам освіти пропонується обрати одну або кілька емоцій (наприклад, радість, гнів, страх, сум) і спробувати передати їх на аркуші паперу. У цьому процесі діти не обмежені чіткими рамками: вони можуть використовувати будь-які кольори, інтенсивність штрихів, геометричні чи абстрактні форми. Головна умова – щирість вираження. Після завершення малюнків, за бажанням здобувачів освіти, відбувається спільне обговорення у групі або індивідуальна бесіда з учителем чи психологом.

Головною метою цього методу є розвиток емоційного інтелекту дитини. Через творчий процес здобувачі освіти вчаться ідентифікувати власні почуття, розрізняти їх, усвідомлювати причини свого стану і знаходити безпечні способи їх вираження. Малювання емоцій також сприяє зниженню внутрішньої напруги, розвитку саморефлексії та полегшенню вербального спілкування з дорослими або однолітками. Заняття формує довірливу атмосферу, в якій дитина відчуває себе почутою і прийнятою [37].

Практика малювання емоцій активно використовується під час уроків образотворчого мистецтва, де вчитель може запропонувати дітям «емоційні теми» замість традиційних сюжетів. Також цей метод ефективно застосовується на заняттях із практичним психологом, особливо у випадках, коли діти мають труднощі з вербальним самовираженням або переживають стресові ситуації (адаптація до школи, зміна обстановки тощо). Крім того, такі заняття доречно проводити під час виховних годин як елемент роботи з класним колективом або профілактики булінгу.

Методика найкраще підходить для дітей віком від 6 до 14 років, тобто для здобувачів освіти початкової та середньої школи. Молодші школярі охоче долучаються до творчості, тому такий підхід є природним для них. У

середньому шкільному віці через арт-терапію можна глибше опрацювати складні емоції, пов'язані з міжособистісними стосунками, самооцінкою чи внутрішніми переживаннями підліткового періоду.

Методика створення колажу «Моя мрія» передбачає візуальне оформлення уявлень дитини про власне майбутнє. Здобувачам освіти пропонується використати вирізки з журналів, малюнки, наклейки, фотографії або власні ілюстрації, щоб створити композицію, яка символізує їхні мрії, плани, улюблені заняття, бажану професію, подорожі чи інші життєві цілі. Робота може мати довільний вигляд: від індивідуального аркуша формату А4 до великого спільного плаката. Основна умова – відображення внутрішніх прагнень і уявлень здобувача освіти через візуальні образи [36].

Головна мета цього методу – сприяти глибшому самопізнанню, усвідомленню власних бажань, цінностей та можливостей. Створення колажу стимулює мотивацію до навчання й розвитку, допомагає дитині повірити у власні сили, формує позитивне бачення майбутнього. Крім того, це ефективний інструмент для формування позитивної самооцінки: учень бачить себе як особистість із цілями та мріями, що заслуговують на втілення. Такий процес також створює умови для діалогу між дитиною та дорослим (учителем, психологом), відкриває нові сторони особистості, які раніше могли бути прихованими.

Цей вид арт-терапії активно застосовується під час занять з практичним психологом, особливо в рамках профорієнтаційної роботи або під час адаптаційного періоду (перехід у нову школу, клас тощо). Також методика вдало вписується в програму уроків трудового навчання або мистецтва, де можна поєднати творчий процес із особистісним зростанням. У рамках виховної роботи класний керівник може проводити такі заняття для згуртування колективу або як частину тижня психології, творчості, мотивації [30].

Оптимальною цільовою аудиторією для цього заняття є здобувачі освіти віком від 10 до 17 років. Молодші підлітки (10–13 років) охоче мріють

і візуалізують бажане, що сприяє розвитку уяви та позитивного мислення. Старші здобувачі освіти (14–17 років) підходять до завдання більш усвідомлено, акцентуючи увагу на своїх реалістичних цілях, особистісному розвитку та майбутній професії. У будь-якому віці колаж може стати поштовхом для глибокої рефлексії та самовираження.

Мандалотерапія — це арт-терапевтична техніка, що базується на розмальовуванні або створенні симетричних геометричних візерунків, відомих як мандали. Здобувачам освіти пропонують або готові шаблони для розфарбовування, або завдання зі створення власної мандали — кола, наповненого орнаментами, що повторюються по колу або від центру. В процесі роботи діти можуть вільно обирати кольори, що відповідають їхньому внутрішньому стану, настрю чи відчуттям. Створення мандали відбувається в спокійній, розслабленій атмосфері, часто під заспокійливу музику [33].

Мета мандалотерапії полягає у відновленні внутрішньої рівноваги, зниженні емоційної напруги, знятті тривожності та стресу. Завдяки ритмічному повторенню форм і вибору кольорів, діти фокусуються на теперішньому моменті, що сприяє розвитку уважності та концентрації. Методика також стимулює творче мислення та уяву, допомагає здобувачам освіти краще зрозуміти себе, своє емоційне та психічне самопочуття. У деяких випадках мандала стає засобом невербального самовираження, особливо для дітей, яким важко ділитися своїми переживаннями словами.

Мандалотерапія ефективна у школах під час адаптаційного періоду – на початку навчального року або після канікул, коли діти потребують емоційного «перезавантаження». Також її доцільно використовувати перед контрольними або іспитами як засіб зниження напруги й тривожності. Окрім того, мандали можна запропонувати здобувачам освіти під час перерви спокою, тижнів психологічного здоров'я, тематичних уроків мистецтва чи на гурткових заняттях.

Мандалотерапія є універсальною технікою, придатною для здобувачів освіти віком від 7 років і старше. Молодші школярі отримують задоволення від самого процесу розмальовування, а старші здобувачі освіти – використовують мандали для зняття стресу, рефлексії чи навіть самопізнання. Методика також підходить для студентів та дорослих, що підтверджує її гнучкість і ефективність у різних вікових групах.

Пісочна терапія — це метод арт-терапії, що передбачає створення дитиною композицій у спеціальній пісочниці за допомогою мініатюрних фігурок, природних матеріалів або декоративних елементів. Дитина самостійно або під керівництвом психолога формує сюжет чи символічну сцену: це може бути місто, ліс, сім'я, битва, казка чи будь-яке інше фантазійне середовище. Після завершення роботи дитина за бажанням розповідає про створене або психолог м'яко запитує, що зображено, які персонажі беруть участь у подіях, що з ними відбувається. Завдяки використанню піску як основного матеріалу, робота набуває медитативного, заспокійливого характеру.

Основною метою пісочної терапії є надання дитині безпечного простору для вираження внутрішніх переживань, думок, страхів або конфліктів, особливо тоді, коли їй складно висловити це словами. Пісочниця виступає своєрідним «дзеркалом» внутрішнього світу дитини. Пісочна терапія сприяє зниженню тривожності, опрацюванню емоційних травм, розвитку мовлення, уяви, творчого мислення та комунікативних навичок. Вона також допомагає дитині структурувати досвід, зрозуміти взаємозв'язки між подіями та ролями, відчутти контроль над ситуацією [12].

Пісочна терапія найчастіше застосовується у кабінеті практичного психолога в закладах дошкільної та початкової освіти. Вона може бути як частиною індивідуальної роботи з дитиною, так і груповим заняттям у міні-групах. Найефективніше ця техніка працює у випадках емоційної дезадаптації, конфліктів у родині чи колективі, підвищеної тривожності, страхів або психологічної закритості. Пісочна терапія не потребує від дитини

художніх навичок чи вербальної виразності, тому є доступною й для дітей з особливими освітніми потребами [20].

Цей метод призначений переважно для дітей дошкільного віку та здобувачів освіти молодшої школи (приблизно 4–9 років). У цьому віці діти природно взаємодіють із піском, активно використовують фантазію та легко занурюються в ігрову діяльність. Для них створення композицій у пісочниці стає не лише методом терапії, а й способом гри, що робить процес природним і приємним.

Щоденник емоцій — це особистий простір для здобувача освіти, де він щодня або регулярно відображає свій емоційний стан за допомогою малюнків, кольорів, символів або коротких фраз. Замість стандартного текстового опису учень може, наприклад, позначати день певним кольором (синій — сумний, жовтий — радісний, червоний — злий), малювати абстрактні або образні сцени, що асоціюються з подіями дня. Іноді здобувачі освіти додають емодзі, наліпки або власні коди емоцій. Оформлення щоденника заохочує індивідуальність і не вимагає дотримання правил — кожна сторінка є унікальним відображенням внутрішнього світу дитини [14].

Основною метою творчого ведення щоденника емоцій є розвиток саморефлексії — здатності аналізувати та усвідомлювати власні почуття, думки й реакції. Це допомагає здобувачам освіти краще розуміти себе, виявляти внутрішні конфлікти, відслідковувати повторювані емоційні стани та працювати з ними. Такий інструмент сприяє емоційній стабільності, розвитку критичного мислення та навичок саморегуляції. Крім того, щоденник може стати опорою у складні періоди (переїзд, втрата, тривожність) і допомогти школяру сформувати звичку піклування про своє психічне здоров'я.

Творче оформлення щоденника емоцій доцільно впроваджувати в межах програм психоемоційної підтримки в закладах освіти. Його ведення можна запропонувати здобувачам освіти на уроках психології, годинах класного керівника, у гуртках або як частину індивідуальної роботи з

практичним психологом. Щоденник також є корисним інструментом під час адаптаційного періоду або у роботі з здобувачам освіти, які мають труднощі у спілкуванні, підвищену тривожність чи низьку самооцінку. За згодою дитини психолог або педагог може періодично переглядати записи для кращого розуміння її емоційного стану.

Найбільш ефективно ця методика працює для здобувачів освіти середньої та старшої школи (від 11–12 до 17 років). У цьому віці підлітки вже здатні до абстрактного мислення, починають глибше аналізувати себе, шукають власну ідентичність і часто потребують безпечного способу висловлення емоцій. Творчий підхід робить процес менш формальним і більш цікавим, що сприяє залученню навіть тих здобувачів освіти, які зазвичай уникають психологічних розмов.

Арт-терапія в освітньому середовищі виступає потужним інструментом емоційного розвитку, психоемоційної підтримки та творчого самовираження здобувачів освіти. Практичні методики, такі як малювання емоцій, створення колажу «Моя мрія», мандалотерапія, пісочна терапія та творче оформлення щоденника емоцій, дають змогу дітям і підліткам безпечно вивільняти свої почуття, розвивати самосвідомість, знижувати рівень тривожності та зміцнювати самооцінку [24].

Ці підходи легко інтегруються в шкільний простір: вони можуть бути частиною уроків мистецтва, психологічних занять, виховних годин або індивідуальної роботи з практичним психологом. Головною перевагою арт-терапевтичних технік є їхня доступність, універсальність і адаптивність до різного віку, потреб і емоційного стану здобувачів освіти.

Отже, використання арт-терапії у навчальних закладах сприяє створенню безпечного, емоційно комфортного середовища, в якому кожен учень може вільно розкривати свій внутрішній світ, формувати здорові способи комунікації та знаходити гармонію з собою та оточенням.

3.3. Рекомендації щодо впровадження арт-терапії у психолого-педагогічну практику для зниження тривожності

У сучасному освітньому середовищі дедалі більше уваги приділяється психоемоційному стану здобувачів освіти, адже високий рівень тривожності негативно впливає не лише на успішність, а й на загальний розвиток дитини. Часто діти не мають навичок вираження власних почуттів словами, що призводить до накопичення напруги, емоційної нестабільності та зниження мотивації до навчання. У цьому контексті арт-терапія виступає ефективним засобом психологічної підтримки, оскільки надає дітям безпечний і творчий простір для самовираження.

Впровадження арт-терапії у психолого-педагогічну практику потребує системного, чіткого й чутливого підходу, особливо коли йдеться про роботу з здобувачам освіти, які мають підвищений рівень тривожності. Перш за все, необхідно визначити основні цілі та завдання арт-терапевтичної роботи. Основною метою має бути зниження емоційної напруги та розвиток навичок саморегуляції. Завдання ж повинні охоплювати навчання дітей розпізнаванню емоцій, розвиток умінь безпечно їх виражати, зміцнення самооцінки та формування внутрішніх ресурсів для подолання труднощів [10].

Дуже важливою умовою ефективності арт-терапії є належна підготовка фахівців — педагогів, шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників. Вони повинні володіти базовими знаннями про принципи арт-терапії, її психотерапевтичну дію, а також методики проведення конкретних занять. Доцільним є проходження курсів підвищення кваліфікації, тренінгів або участь у професійних майстерках, де можна здобути практичні навички й ознайомитися з ефективними техніками роботи з тривожними дітьми.

Наступним кроком має бути створення безпечного та сприятливого середовища. Заняття повинні проводитись у комфортному, спокійному приміщенні, де здобувачі освіти зможуть вільно творити, не боячись оцінювання чи критики. Арт-терапевтичне середовище має забезпечувати

свободу вираження, підтримку, прийняття та конфіденційність. Матеріали повинні бути доступними, різноманітними, стимулювати уяву й сприяти зануренню в процес.

Особливу увагу варто приділяти вибору перевірених методик. У роботі з тривожними дітьми доцільно застосовувати техніки, що не потребують вербалізації, натомість дають змогу працювати через візуальні та тактильні засоби. Найефективнішими вважаються малювання емоцій, мандалотерапія, створення «острова безпеки», пісочна терапія, ведення щоденника емоцій, колажі бажань і ресурсів. Ці методики допомагають знизити напруження, спрямувати увагу на позитивне та сформувати почуття внутрішньої стабільності.

Важливою умовою успішної роботи є регулярність та систематичність занять. Рекомендується проводити арт-терапевтичні сесії 1–2 рази на тиждень тривалістю від 20 до 40 хвилин. Найкращі результати досягаються після 6–8 занять, коли здобувачі освіти адаптуються до формату та починають вільно виражати свої емоції. Заняття мають бути поступовими, з плавним переходом від простих до складніших тем, із можливістю зворотного зв'язку.

Педагог або психолог повинен вести спостереження за динамікою емоційного стану дітей, їх реакціями на творчі завдання. Наприкінці занять бажано надавати можливість здобувачам освіти поділитися враженнями, висловити, що їм сподобалось, які емоції вони переживали. Це не лише дозволяє фахівцю краще зрозуміти стан дитини, а й формує в здобувача освіти навичку рефлексії [40].

Не менш важливим є врахування індивідуальних особливостей дитини: рівня тривожності, характеру, темпераменту, попереднього досвіду, віку. Арт-терапія має бути гнучкою та адаптивною — одним здобувачам освіти підходить малювання, іншим краще працюється з піском або мандалами. Вибір технік має відбуватися з повагою до потреб та комфортного темпу кожної дитини.

Ефективність арт-терапевтичної роботи значно підвищується за умови взаємодії з батьками. Їх варто інформувати про мету занять, переваги арт-терапії та можливі результати. Бажано також пропонувати батькам прості творчі вправи для спільного виконання вдома, які зміцнюють емоційний зв'язок у сім'ї та підтримують атмосферу довіри.

Крім того, арт-терапію варто інтегрувати в освітній процес, а не залишати її лише як індивідуальну роботу з психологом. Її елементи можуть бути включені у виховні години, уроки мистецтва, класні проєкти, тижні психологічного здоров'я. Це дає змогу охопити ширше коло здобувачів освіти і зробити турботу про психічне здоров'я частиною шкільної культури [41].

Після завершення циклу занять доцільно провести оцінювання ефективності арт-терапевтичної роботи. Це можна зробити за допомогою анкетування, опитувань, аналізу творчих робіт, спостережень та психологічних методик. Результати дозволять обґрунтувати користь застосування арт-терапії, оцінити позитивні зміни та скоригувати подальші кроки.

Завдяки простим і доступним методам, таким як малювання, створення колажів, мандал чи робота з піском, арт-терапія допомагає знизити рівень тривоги, покращити концентрацію, розвинути навички саморефлексії та емоційної саморегуляції. Водночас її впровадження у психолого-педагогічну практику вимагає певної підготовки, планування та індивідуального підходу. Нижче подано рекомендації, які допоможуть фахівцям ефективно застосовувати арт-терапевтичні методики у закладах освіти з метою зниження тривожності в здобувачів освіти (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Цілі та завдання арт-терапевтичної роботи

№	Ціль арт-терапії	Завдання, що її конкретизують
1	Зниження рівня тривожності	Надати дітям безпечний простір для емоційного вираження; зняти психоемоційне напруження
2	Розвиток емоційної	Навчити дітей розпізнавати, називати й контролювати

	саморегуляції	власні емоції
3	Формування позитивної самооцінки	Стимулювати віру в себе через творчість і підтримку
4	Покращення психоемоційного клімату	Створити атмосферу довіри та прийняття в здобувачів освітиському колективі

Перш ніж впроваджувати арт-терапевтичні методи в освітній процес, важливо чітко окреслити їхню мету. Основною ціллю має бути зниження рівня тривожності в здобувачів освіти, що особливо актуально у періоди емоційного навантаження — перед контрольними роботами, у процесі адаптації до нової школи чи колективу, під час особистих криз. Іншою важливою метою є розвиток емоційної саморегуляції, тобто здатності дитини керувати своїми емоціями, реагувати спокійно на труднощі та конструктивно розв'язувати конфлікти. Також серед цілей слід зазначити покращення психоемоційного клімату в класі, що сприятиме створенню дружньої, безпечної атмосфери для навчання й розвитку (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Перевірені арт-терапевтичні методики для зниження тривожності

№	Методика	Короткий опис	Цільовий вік
1	Малювання емоцій	Зображення емоцій через колір, форму, образ	6–14 років
2	Мандалотерапія	Розмальовування або створення мандал для стабілізації стану	7+ років
3	«Острів безпеки»	Візуалізація уявного безпечного місця	8–16 років
4	Колажі бажань і ресурсів	Вирізання/малювання образів, що символізують мрії та підтримку	10–17 років
5	Робота з пісочницею	Створення сцен з піску та фігурок для несвідомого вираження переживань	4–9 років

На основі сформованих цілей визначаються конкретні завдання арт-терапевтичної роботи. До них належить:

- 1) навчання дітей розпізнавати власні емоції (через кольори, символи, метафори);
- 2) сприяння безпечному емоційному вираженню (без страху бути осудженим);

3) надання інструментів для подолання стресових ситуацій (малювання, мандали, колажі);

4) підтримка та розвиток віри у власні сили (через творче самовираження та позитивний досвід).

Чітке усвідомлення цілей і завдань дозволяє грамотно вибудовувати зміст занять, обирати відповідні методи арт-терапії, відстежувати динаміку змін та оцінювати ефективність проведеної роботи [11].

Для успішного впровадження арт-терапії у шкільну практику необхідна якісна підготовка педагогів, класних керівників і шкільних психологів. Арт-терапія — це не просто творчі завдання, а делікатна форма психоемоційної взаємодії, що потребує розуміння психологічних механізмів та принципів безпечного супроводу дитини. Фахівці мають володіти базовими знаннями про види арт-терапії, особливості емоційного розвитку дітей різного віку, етику спілкування та правила створення довірливої атмосфери (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Ознаки ефективної арт-терапевтичної практики

№	Критерій	Прояв в освітній практиці
1	Регулярність	Проведення занять 1–2 рази на тиждень протягом 6–8 тижнів
2	Індивідуальний підхід	Урахування віку, темпераменту, рівня тривожності дитини
3	Безпечне середовище	Комфортне приміщення, вільний вибір матеріалів, відсутність оцінювання
4	Зворотний зв'язок	Обговорення вражень після занять, спостереження за динамікою
5	Залучення батьків	Надання порад і творчих завдань для виконання вдома
6	Інтеграція в навчальний процес	Включення елементів арт-терапії у виховні години, тижні психології, гурткову діяльність

Бажаним кроком є проходження курсів або тренінгів з арт-терапевтичних технік, які надають практичні навички проведення занять, аналізу дитячих робіт, а також вивчення методів роботи з тривожністю, страхами, емоційною напругою. Варто також ознайомитися з методичними матеріалами, тематичними посібниками, відеоуроками та кейсами. Така

підготовка забезпечує впевненість фахівця в роботі з дітьми, дозволяє уникати помилок та максимально розкривати потенціал арт-терапії як ефективного психолого-педагогічного інструменту [31].

Однією з важливих умов ефективного впровадження арт-терапії в освітній практиці є створення комфортного, безпечного та сприятливого середовища для здобувачів освіти. Приміщення, в якому проводяться заняття, має бути затишним, спокійним, із належним освітленням, мінімумом подразників та зручною організацією простору. Важливо, щоб діти відчували себе захищеними й вільними від оцінювань, критики чи порівнянь. Робоче місце має бути оснащене всіма необхідними матеріалами: папером, кольоровими олівцями, фарбами, маркерами, мандалами, піском, журнальними вирізками тощо.

Здобувачів освіти слід заохочувати до самостійного вибору технік і матеріалів, а також до вільного вираження своїх емоцій. Творчий процес має бути індивідуальним і глибоко особистісним, тому не можна оцінювати дитячі роботи за критеріями «правильно/неправильно» чи порівнювати їх між собою. Арт-терапія повинна слугувати простором емоційної свободи, де кожна дитина відчуває, що її думки й почуття мають значення. Такий підхід формує довіру, знижує тривожність і сприяє позитивному психоемоційному клімату в колективі.

Для досягнення максимального ефекту в роботі з тривожними дітьми необхідно застосовувати перевірені й адаптовані арт-терапевтичні методики. Однією з найефективніших є малювання емоцій — здобувачі освіти зображають свої почуття у вигляді кольорів, ліній або символічних образів, що дозволяє їм висловити те, що важко передати словами. Це допомагає усвідомити власний емоційний стан і зменшити внутрішнє напруження.

Ще однією популярною технікою є мандалотерапія, яка передбачає розмальовування або створення симетричних композицій. Вона сприяє стабілізації психічного стану, розвитку концентрації та заспокоєнню. Не менш корисним є завдання на створення «острова безпеки» — уявного або

зображеного місця, де дитина почувається захищеною та спокійною. Така візуалізація формує внутрішній ресурс, до якого дитина може «повернутись» у тривожних ситуаціях [37].

Колажі бажань і ресурсів — це ще один ефективний метод, що дозволяє здобувачам освіти акцентувати увагу на позитивному: власних мріях, сильних сторонах, підтримці від інших. Візуальне закріплення позитивних образів підсилює віру в себе. Для наймолодших дітей особливо результативною є робота з пісочницею: створення сюжетів і сцен за допомогою піску та мініатюр допомагає несвідомо опрацьовувати внутрішні конфлікти й страхи.

Для досягнення терапевтичного ефекту надзвичайно важливо забезпечити регулярне проведення арт-терапевтичних занять. Рекомендована частота — 1–2 рази на тиждень, залежно від віку здобувачів освіти, їхнього емоційного стану та графіка навчального процесу. Оптимальна тривалість одного заняття — 20–40 хвилин: цього часу достатньо для налаштування на роботу, виконання творчого завдання та короткого обговорення.

Важливо дотримуватись послідовності та поступовості — кожне наступне заняття має м'яко розвивати теми попередніх. Найкращі результати спостерігаються після 6–8 занять, що проходять у стабільному ритмі. Такий підхід дозволяє дітям звикнути до формату, створити зв'язок із педагогом або психологом і поступово відкриватися. Систематичність також допомагає закріпити навички саморефлексії, зменшити рівень тривожності та сформувати позитивне ставлення до себе й оточення [35].

Під час проведення арт-терапевтичних занять педагог або практичний психолог має уважно спостерігати за емоційними реакціями дітей, їхньою поведінкою, ставленням до завдань та змінами у загальному психоемоційному стані. Це дозволяє не лише вчасно виявити внутрішні труднощі, а й адаптувати подальшу роботу до потреб кожної дитини.

Після завершення заняття доцільно проводити короткий зворотний зв'язок: запитати здобувачів освіти, що їм найбільше сподобалось, як вони

почували себе під час малювання, створення колажу чи іншої активності, чи змінився їхній настрій. Ці прості запитання допомагають дітям усвідомити свій стан, формують навички рефлексії та довіри до дорослого. Крім того, зворотний зв'язок дає змогу фахівцю оцінити ефективність заняття та коригувати подальшу арт-терапевтичну роботу з урахуванням індивідуальної динаміки кожної дитини.

Одним із важливих принципів ефективної арт-терапевтичної роботи є індивідуалізація занять. Арт-терапія не має жорстких шаблонів, тому її методи повинні бути гнучкими й адаптованими до потреб конкретної дитини. Під час планування та проведення занять необхідно враховувати низку факторів: вік, рівень тривожності, особливості темпераменту, стиль мислення, рівень комунікативних навичок, а також наявність особливих освітніх потреб.

Деякі діти краще виражають свої емоції через малюнок, інші — через роботу з піском, створення колажів або моделювання фігур з глини чи пластиліну. Варто також враховувати, що одна й та сама техніка може бути ефективною для однієї дитини і викликати тривогу або опір в іншій. Саме тому важливо пропонувати варіативні формати, дозволяти вибір і не змушувати дитину до конкретного виду діяльності. Такий індивідуальний підхід сприяє формуванню довіри між дитиною та дорослим, посилює ефект самовираження та знижує ризик посилення тривожних реакцій [34].

Для забезпечення цілісного впливу арт-терапії на емоційний стан дитини важливо залучати до процесу батьків або законних представників. Насамперед їх необхідно інформувати про мету, зміст і очікувані результати арт-терапевтичних занять, зокрема пояснити, як творчість допомагає знижувати тривожність і покращує емоційний добробут дитини. Це сприяє формуванню позитивного ставлення батьків до психолого-педагогічної підтримки та підвищує їхню залученість.

Крім того, фахівець може надати батькам просту добірку вправ для домашнього виконання — наприклад, спільне малювання настрою,

розмальовування мандал, створення «щоденника радості» або створення сімейного колажу. Виконання таких завдань у спокійній домашній атмосфері допомагає зміцнити емоційний зв'язок між дитиною та батьками, розвиває довіру та відкритість у родині. У результаті арт-терапевтичний вплив посилюється, стає стійкішим і підтримується не лише в межах закладу освіти, а й поза його межами.

Для досягнення максимального ефекту арт-терапію доцільно не ізолювати від освітнього процесу, а навпаки — органічно інтегрувати у різні види навчальної та виховної діяльності. Арт-терапевтичні методи можуть бути ефективно використані на годинах спілкування, класних годинах, уроках образотворчого мистецтва, під час проектної роботи, тематичних тижнів психологічного здоров'я чи навіть у позакласній діяльності. Завдяки такій інтеграції діти мають можливість застосовувати елементи арт-терапії у знайомому середовищі, не сприймаючи ці заняття як щось окреме або обов'язкове.

Інтеграція арт-терапії в шкільне життя сприяє формуванню культури емоційної підтримки, відкритого обговорення емоцій, а також зміцненню психоемоційного клімату в колективі. Крім того, це дозволяє охопити якомога більшу кількість здобувачів освіти, у тому числі й тих, хто не звертається по психологічну допомогу, але має приховану потребу у підтримці. Таким чином, школа стає підтримувальним середовищем, де діти можуть безпечно проживати свої емоції, отримувати ресурси для подолання труднощів і навчатися емоційної грамотності [34].

Завершальним етапом арт-терапевтичної роботи має стати оцінювання її ефективності. Це дозволяє не лише зафіксувати досягнуті результати, а й адаптувати підхід до потреб конкретного класу або окремих здобувачів освіти у майбутньому. Оцінювання можна проводити за допомогою анкет, опитувальників, психологічних тестів, аналізу творчих робіт, а також спостережень за змінами у поведінці та емоційному стані дитини. Варто

звертати увагу на те, чи зменшилась тривожність, чи дитина стала більш відкритою, емоційно стабільною, охоче йде на контакт.

Окрім кількісних та якісних показників, важливо враховувати і рефлексію самих учасників — дати здобувачам освіти змогу розповісти, як вони відчували себе під час занять, що їм запам'яталося, чому вони навчилися. Такий підхід забезпечує зворотний зв'язок, сприяє підвищенню мотивації до участі у подібних заходах у майбутньому та дозволяє обґрунтувати доцільність застосування арт-терапії у психолого-педагогічній практиці на постійній основі.

Арт-терапія є ефективним засобом психоемоційної підтримки, який дає змогу дітям і підліткам безпечно виражати свої почуття, знижувати рівень тривожності та розвивати емоційну саморегуляцію. Щоб досягти позитивного результату, важливо впроваджувати арт-терапевтичні практики системно, з урахуванням чітко визначених цілей і завдань, у комфортному середовищі та з індивідуальним підходом до кожного здобувача освіти.

Важливу роль відіграє підготовка педагогів і психологів, здатних делікатно і професійно проводити арт-терапевтичні заняття. Регулярність, добір перевірених методик, спостереження за динамікою емоційного стану здобувачів освіти та налагодження взаємодії з батьками створюють умови для стабільної позитивної дії арт-терапії (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Форми оцінювання ефективності арт-терапевтичної роботи

№	Метод оцінювання	Опис
1	Спостереження	Аналіз поведінкових змін, міміки, реакцій дитини під час занять
2	Анкетування здобувачів освіти	Визначення рівня тривожності до та після проходження циклу занять
3	Опитування батьків/вчителів	Виявлення позитивних змін у поведінці та настрої дитини у повсякденному середовищі
4	Аналіз творчих робіт	Порівняння тематики, кольорової гами, виражених емоцій на початку та в кінці циклу занять
5	Психодіагностичне тестування	Використання простих методик (наприклад, тесту тривожності Спілберґера)

Інтеграція таких практик у загальний освітній процес, поєднання з виховною та проєктною діяльністю сприяє формуванню в школі атмосфери підтримки, відкритості та довіри. А оцінювання ефективності занять дає змогу удосконалювати підхід і підтвердити цінність арт-терапії як важливого компонента психолого-педагогічної роботи. Таким чином, арт-терапія стає не лише засобом зниження тривожності, а й інструментом гармонійного розвитку особистості здобувача освіти [2].

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто прикладні аспекти впровадження арт-терапевтичних методів у психолого-педагогічну практику з метою зниження рівня тривожності серед здобувачів освіти. Встановлено, що для досягнення позитивного ефекту важливо використовувати найбільш ефективні методи арт-терапії, серед яких – малювання емоцій, мандалотерапія, створення колажів, пісочна терапія, ведення щоденника емоцій тощо. Ці методики доступні, гнучкі та легко адаптуються до вікових і психологічних особливостей дітей.

Проаналізовані практичні приклади підтверджують, що арт-терапія може успішно впроваджуватись як на індивідуальних, так і на групових заняттях у рамках уроків мистецтва, виховних годин, консультацій із психологом. Такі заняття не лише знижують рівень тривожності, а й сприяють самопізнанню, розвитку емпатії, формуванню позитивного емоційного клімату в здобувачів освітиському середовищі.

Рекомендації, представлені у підрозділі 3.3, окреслюють умови ефективного впровадження арт-терапії: систематичність занять, створення безпечного середовища, індивідуальний підхід, підготовка фахівців, взаємодія з батьками, а також інтеграція арт-терапевтичних елементів в освітній процес. Такі дії сприяють створенню підтримувального середовища в закладі освіти та забезпечують стабільний емоційний розвиток здобувачів освіти.

Отже, практичне впровадження арт-терапії в освітніх закладах є ефективним інструментом для подолання тривожності серед дітей та підлітків. Воно не лише сприяє гармонізації внутрішнього стану, а й формує основу для емоційного здоров'я, що є запорукою успішного навчання та соціалізації здобувачів освіти.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було з'ясовано, що тривожність є одним із найпоширеніших емоційних станів серед здобувачів освіти. Вона проявляється у вигляді страху перед оцінюванням, труднощів у самовираженні, зниження навчальної мотивації та порушень у соціальній взаємодії. Такий емоційний стан істотно ускладнює навчальний процес, знижує успішність та викликає психоемоційне виснаження.

Причини підвищеної тривожності мають як внутрішній, так і зовнішній характер. До внутрішніх належать індивідуальні психологічні особливості дитини, а до зовнішніх – тиск з боку дорослих, високі вимоги до результатів навчання, конфлікти з однолітками або педагогами. Вплив цих факторів у сукупності створює стан постійного стресу, що потребує ефективної корекції.

У теоретичній частині дослідження було проаналізовано метод арт-терапії як один із найперспективніших способів впливу на емоційний стан здобувачів освіти. Арт-терапія, що включає творчі види діяльності, такі як малювання, ліплення, аплікація, дозволяє дітям безпечно виражати свої почуття, знижувати емоційне напруження та формувати позитивне ставлення до себе.

Під час дослідно-експериментального етапу було проведено арт-терапевтичні заняття, які показали позитивну динаміку змін. Після кількох сеансів учні стали емоційно більш врівноваженими, активнішими в комунікації, знизився рівень соціальної тривожності. Особливо ефективними виявилися групові заняття, які сприяли згуртуванню дітей та розвитку співпереживання.

Результати тестування за методикою Філіпса на початковому етапі показали високий рівень тривожності в основній частини учнів, особливо у ситуаціях соціальної взаємодії та самопредставлення. Після впровадження

арт-терапевтичної програми спостерігалось зниження тривожних проявів і зростання впевненості у власних силах.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що арт-терапія може бути успішно застосована як елемент системної психолого-педагогічної підтримки у закладах освіти. Вона дозволяє м'яко та ненав'язливо працювати з емоційними труднощами дітей, не створюючи тиску чи відчуття оцінювання.

Для ефективного впровадження арт-терапії в освітній процес необхідно підготувати фахівців, які мають навички ведення таких занять. Психологи та педагоги мають бути ознайомлені з основами арт-терапії, вміти створювати безпечну атмосферу та підтримувати дітей у процесі творчого самовираження.

Рекомендовано також залучати батьків до арт-терапевтичного процесу через інформаційні заходи, консультації, спільні творчі активності. Це сприятиме формуванню єдиного підтримувального простору навколо дитини – як у закладі освіти, так і вдома.

Арт-терапія має враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти: вік, рівень тривожності, особистісні риси. У складніших випадках доцільним є проведення індивідуальних сесій, що дозволяє точніше впливати на проблеми конкретної дитини.

Отже, результати дослідження переконливо свідчать, що використані арттерапевтичні методики дійсно працюють і можуть бути рекомендовані для широкого впровадження у психолого-педагогічну практику. Вони не лише знижують тривожність, а й формують емоційну стійкість, покращують соціальні зв'язки та створюють передумови для комфортного навчального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. Режим доступу: https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О.Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200с.
3. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3–10.
4. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/7475> (дата звернення: 10.03.2025).
5. Беліченко У. Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів. Студентський дайджест: зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти. Рівне : РДГУ, 2021. Вип. 4. - С. 3-7.
6. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. №8, С. 37–41.
7. Власюк, М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. Психолог, 2005. № 39, С. 9–23.
8. Вознесеньська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120с.
9. Вознесеньська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 5–8.
10. Вознесеньська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.

11. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С. 32–45. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/816/748> (дата звернення: 10.03.2025).
12. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПУ України. Київ, 2019. 245 с.
13. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. Проблеми гуманітарних наук. 2016. Випуск 39. С. 47-57.
14. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67.
15. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25-32
16. Гундертайло Ю. Теоретико-методологічні основи програми соціальнопедагогічної адаптації ВПО із застосуванням арт-терапії. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16- 18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова,

Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с

17. Дабіжа К.Л., Дабіжа Л.П., Комарівська Н.О. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. 64:64–71.

18. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

19. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

20. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.

21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

22. Методичні рекомендації щодо використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я / [за заг. ред. канд. мед. наук М.Л. Авраменка]. Київ : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.

23. Мішкулинець О.О. Використання арт-терапевтичних методик в умовах інклюзивного освітнього середовища. Психологія: теорія і практика. 2018. 2(2):76–87.

24. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.

25. Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2012. 49. С. 93-95. [Електронний ресурс]

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10474> (дата звернення: 10.03.2025)

26. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арт-терапії : монографія / За заг. ред. Т.А. Ткачук, Н.О. Бочаріної. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я.М., 2020. 365 с.

27. Реброва К. Створення талісманів у процесі арт-терапії. Простір арт- терапії : збірник наукових статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : Золоті ворота, 2012. Вип. 12 (12). С. 107–116.

28. Скляренко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.

29. Солнишкіна А.А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 88. С. 186- 190.

30. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003. 134 с.

31. Сусла А.М. Пісочна терапія в роботі з дітьми з вадами психофізичного розвитку. Дитина з особливими потребами. 2016. № 6. С. 6–8.

32. Тарарина Е. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра : методичний посібник. Київ : АСТАМИР-В, 2019. 224 с. ISBN 978-617-7083-16-9.

33. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс/ Уклад. І.В. Бабій. Умань, Алмі. 2014. 75 с

34. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.

35. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

36. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 5 (59). С. 394–405.
37. Чорноус Н.О. Роль і місце арт-терапії у формуванні комунікативних навичок дітей з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи. 2018. 11:177–183.
38. Ярмачок К. Д. Арт-терапія як спосіб корекції девіантної поведінки підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник І. В. Козич. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 38 с.
39. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота, 2009. №7. С.25-26.
40. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.
41. Kotchoubei A. V., Sokal V. A., Yakubovska S. S. Social and psychological support of higher education acquisitions in the conditions of war by means of art therapy. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, no. 1. P. 104–117. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.11> (date of access: 11.03.2025).

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").

Тестовий матеріал

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

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

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з здобувачів освіти, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні здобувачі освіти 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 турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

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

При обробці підраховується:

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

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

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

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1	7	1	19	25	31	37	43	4	5
-	-	3 -	-	+	-	-	+	9 -	5 -
2	8	1	20	26	32	38	44	5	5
-	-	4 -	+	-	-	+	+	0 -	6 -
3	9	1	21	27	33	39	45	5	5
-	-	5 -	-	-	-	+	-	1 -	7 -
4	1	1	22	28	34	40	46	5	5
-	0 -	6 -	+	-	-	-	-	2 -	8 -
5	II	1	23	29	35	41	47	5	
-	+	7 -	-	-	+	+	-	3 -	
6	1	1	24	30	36	42	48	5	
-	2 -	8 -	+	+	+	-	-	4 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

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

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

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

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Додаток Б

Тест «Соціометрія» Дж. Морено

ІНСТРУКЦІЯ: «Діти, я хочу розсадити Вас за партами, враховуючи Ваші побажання. Для цього напишіть на листках спочатку прізвище того здобувача освіти, з ким би Ви хотіли сидіти в першу чергу, потім прізвище того, з ким би Ви хотіли сидіти разом, якщо з першим не вийде, потім прізвище того однокласника, з ким би Ви хотіли сидіти, якщо не вдасться посадити Вас ні з першим, ні з другим. Листки обов'язково підпишіть».

Примітка: Інструкцію можна видозмінювати в залежності від індивідуальних особливостей піддослідних. За одержаними результатами опитування будується соціоматриця. По вертикалі записують прізвища всіх членів групи, які брали участь в дослідженні, по горизонталі - тільки їхні номери. Вибори позначають хрестиком на перетині відповідного рядка з прізвищем того, хто вибирає, і стовпчика з номером вибраного. Взаємні вибори позначають в таблиці кружечком (хрестик в кружечку).

Аналіз результатів

На основі даних соціоматриці по кожному стовпчику підраховують кількість отриманих кожним членом групи виборів, а також кількість взаємних виборів.

На основі даних соціоматриці будується соціограма — карта соціометричних виборів, яка складається із чотирьох концентричних кіл. В першому колі (внутрішньому) наносять символічні позначення піддослідних, які отримали найбільшу кількість виборів (особи жіночої статі позначаються кружечком, чоловічої — трикутником); у другому — які отримали половину і більше половини від найбільшої кількості виборів; у третьому — які отримали менше половини від максимальної к і кількості виборів; у четвертому — які не отримали жодного вибору.

Примітка: Розміри соціограми в діаметрі повинні бути не менші листка із здобувачів освітиського зошита.

Досліджувані, які потрапили до першого (лідери) та другого (ті, кому надають перевагу) кола, займають сприятливе положення в колективі; в третьому (прийнятті) і, особливо, в четвертому (ізолюванні) колах - несприятливе.

На основі даних соціометричного дослідження можна визначити такі діагностичні показники:

1. РСВ - рівень сприятливих взаємин, який визначається на основі соціограми:

- високий, якщо в I і II статусних категоріях піддослідних більше, ніж у III та IV, тобто, якщо в групі більшість її членів знаходяться у сприятливому положенні;

- середній рівень фіксують тоді, коли у I-II і III-IV категоріях кількість піддослідних приблизно однакова;

- низький РСВ відмічається при переважанні в групі піддослідних із низьким статусом (III-IV категорій).

2. KB — коефіцієнт взаємності чи «Індекс групової згуртованості» визначається за такою формулою:

$$KB = \frac{R1}{R} 100\%, K$$

Де R1 — кількість взаємних виборів, R - загальна кількість виборів.

3. П - індекс ізоляції визначається за формулою:

$$П = 1/n$$

Де I - кількість ізолюваних в класі, n — загальна кількість здобувачів освіти в класі.

Додаток В

Корекційно-розвивальне заняття : « Знайомство »

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості. Обговорення правил роботи в групі.

Основні правила роботи в групі:

- Бути активним.
- Звертатися одне до одного на ім'я.
- Не критикувати.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

1.Очікування "Дерево очікувань".

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин

Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат «Дерево наших очікувань» На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування від тренінгу в цілому та від сьогоднішнього заняття. Приклейте стікер на плакат "Дерево наших очікувань".

Вправа на знайомство "Моя футболка"

Мета: невербальне символічне вираження власного внутрішнього світу.



На підготовлених макетах футболки намалювати символи і дати відповіді на питання: Що Вам цінне? Що ви любите? Що для вас важливе?

Після виконання малюнка проводиться презентація робіт.

2. Вправа "Прогноз погоди"

Мета: дізнатися, з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормовепопередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

3.Вправа "Подаруй усмішку"

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Час: 5 хвилин

Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки в житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком

розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той, у свою чергу, посміхається наступному сусідові і т.д.

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч

Додаток Г

Корекційно-розвивальне заняття на тему: « Моє життя в моїх руках»

1.Вправа "Квітка компліменту"

Мета: активізувати роботу групи.

Час: 5 хвилин

Учасники стають у коло, передають квітку і говорять комплімент один одному по черзі.

2.Вправа "Господар-будинок-землетрус"

Мета: активізувати увагу учасників.

Час: 10 хвилин

Вам потрібно розділитися на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала "дах будинку". Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде "господарем". А тепер ви повинні уважно слухати команди та виконувати їх: • будинок - "будинки" мають знайти собі інших господарів, які залишаються на місцях; • господар - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки, • землетрус - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?

Розкажіть про ваші почуття після виконання вправи?

3.Вправа"Моя неповторність"

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини.

Час: 10 хвилин

Психолог: Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує мою інструкцію:

- 1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;
- 2) відірвіть правий верхній кут;
- 3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;
- 4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

Тепер ви розумієте, що кожен із нас є неповторною особистістю, яка буде виконувати однакові дії, але зовсім по-різному. Кожен із нас творить своє власне життя за певними канонами або соціальними нормами, але ми унікальні особистості, які мають право влаштувати своє власне життя так, як їм подобається.

Обговорення:

- Що ви почерпнули із цієї вправи?
- Чи сподобалася вам вправа і чому?

4.Притча "Все залежить від тебе"

Мета: допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя

Час: 15 хвилин

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі?! Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитаю, що в мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його”. І ось настав день зустрічі. У розкішному залі

зібралось багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись, Мандарин проказав: "Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?" Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: "УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!". Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

5.Вправа "Колаж"

Мета: розуміння власної сили будувати майбутнє

Час: 20 хвилин

Обладнання: вирізки з журналів, газет, ножиці, клей, фломастери (фарби), папір.

Перед вами чистий аркуш паперу і вирізки з журналів. Подумай, яке ви хотіли, що було ваше життя в майбутньому, створи його за допомогою вирізок з газет, але спирайся на власні життєві цінності. Якщо дитина зображає лише негатив, то хай побудує місточок(між минулим і сьогоденням) і створить нове життя з добрим і позитивним налаштуванням.

Обговорення:

- Чи була для вас пізнавальною ця вправа?
- Чи допомогла вона вам змінити ставлення до тих чи інших ситуацій?

6.Вправа "Знайди свою половинку"

Мета: релаксація після робочого часу

Час: 10 хвилин

Заздалегідь розрізані однакові листівки навпіл роздаються здобувачам освіти. За сигналом, учасники повинні знайти свою половинку листівки.

Обговорення:

- Чи важко було знайти свою половинку?
- Як саме ви знайшли її?

7.Вправа "Олівці"

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття одне одного, врахування дій партнерів

Час: 10 хвилин

Усі учасники стають у коло на відстані 50-60 см одне від одного й утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнуте коло. Група, не відпускаючи олівців, синхронно.

Виконує завдання:

- ☐ Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- ☐ Витягнути руки вперед, відвести назад;
- ☐ Зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;
- ☐ Нахилитися вперед, назад, стати рівно;
- ☐ Присісти, встати.

Обговорення:

- Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці не падали?

- На що потрібно орієнтуватися при виконання цих дій?

Рефлексія заняття.

Яка вправа сподобалася вам найбільше? Щось дратувало під час заняття?

8.Вправа "Подаруй усмішку"

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч

Додаток Д**Корекційно-розвивальне заняття на тему: «Цінність людського життя»****1.Вправа "Привітання"**

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітають один одного.

2.Вправа "Скарбничка почуттів-асоціацій"

Мета: підведення до теми заняття

Час: 15 хвилин

Зараз я пропоную вам написати на листочках, які почуття викликає у вас слово тривога? Коли ви написали, ваші листочки потрібно покласти у скарбничку, а я буду витягувати по одному і зачитувати вам. Таким чином, ми зможемо створити "клінічну картину" почуття тривоги, яке переслідує кожну людину, але у різній мірі.

Обговорення на тему: "Що мене тривожить"

Час: 5 хвилин

Давайте поговоримо про те, що вас тривожить.

- Що саме вас тривожить?

- Як ви думаєте, чому виникає тривога?

- А чи можете ви самі побороти вашу тривогу?
- Якщо ні, то чому?
- Чи допомагають вам наші заняття у подоланні тривоги?

3.Вправа "Сад за парканом"

Мета: релаксація

Час: 15 хвилин

Уявіть, що ви прогулюєтеся територією великого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, у якій знаходяться дерев'яні двері. Відчиніть їх та увійдіть. Ви опиняєтесь у старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, усе настільки заросло травою, що не видно землі, важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур'яни, підрізаєте гілки, косите траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Намалюйте власний сад, який є квітучий, доглянутий....зробіть його найгарнішим для вас.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Що ви відчували, коли уявляли собі сад?
- Який сад став після вашої роботи в ньому?

4.Вправа "Вежа"

Мета: зняти внутрішню напругу

Час: 10 хвилин

Ваше завдання полягає в тому, щоб побудувати вежу із кубиків, але не звичайну, а ту, яка допоможе вам позбавити себе неприємних емоцій. Отже,

перш ніж покласти кубик, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли наша вежа побудована, ми всі разом повинні розвалити її, для того, щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе спокійно.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було проговорювати свої тривоги?
- Чи стало вам краще, після проведення вправи?

5.Вправа "Мій шлях"

Час: 10 хвилин

Мета: сприйняття власного життєвого шляху

Намалюйте дорогу або шлях. Я пропоную вам розповісти про своє життя п'ятьма словами. У ці п'ять слів ви повинні вмістити все те, що відбувалося або відбувається у вашому житті, запишіть ці слова на початку дороги. Та дорога довга.. і вона продовжується...Запишіть ще п'ять слів на вашому шляху, чого вам не вистачає, або якого життя ви собі хочете(спирайтеся на власні життєві цінності). Обговорення робіт за бажанням. Тренер у кінці вправи наголошує, що в кожного шлях або дорога своя, та вона є унікальна і цінна для самої дитини.

6.Рефлексія заняття.

Яка вправа сподобалась вам найбільше? Щось дратувало під час заняття?

7.Вправа "Подаруй усмішку"

Прощання. Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч

Додаток Е

**Протокол № _____ від _____
групової психологічної діагностики**

Дата (терміни) проведення:

Мета діагностики: визначення рівня шкільної тривожності учнів.

Проблема (зміст): тривожні прояви учнів.

Діагностичний інструментарій: Вивчення рівня шкільної тривожності (Б.Філліпс).

Характеристика вибірки.

Клас/група:

Кількість респондентів: 29.

Вік: від 10 до 11 років. Середній вік 10 років.

Стать: жіноча - 12 (41%), чоловіча - 17 (59%).

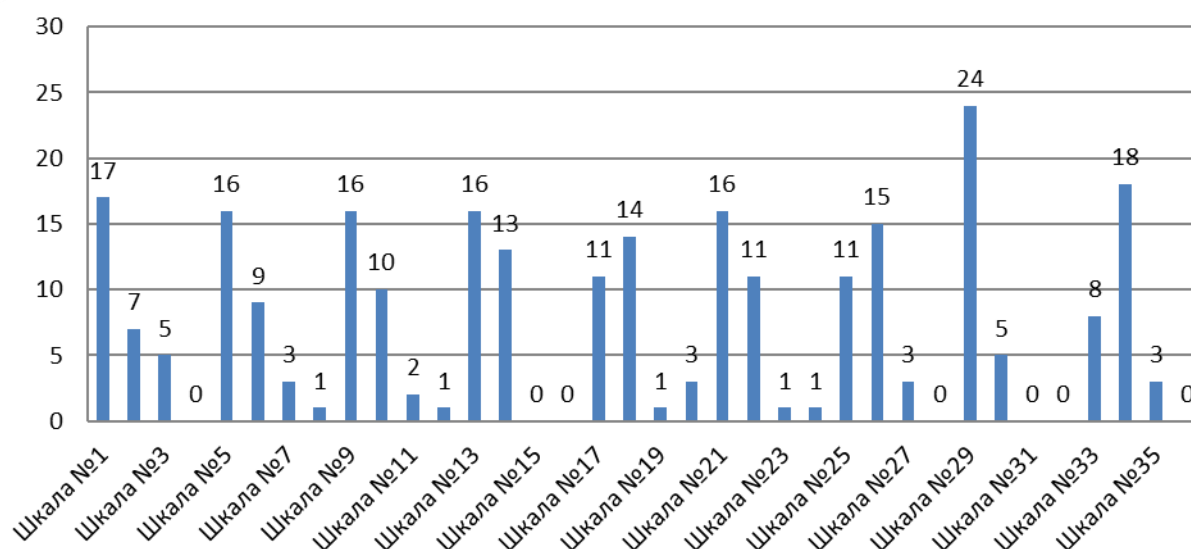
Зведені дані за результатами діагностики:

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загал ом
1	Загальна тривожність дитини - низька тривожність.	9 (53%)	8 (47%)	17 (59%)
2	Загальна тривожність дитини - нормальна тривожність.	5 (71%)	2 (29%)	7 (24%)
3	Загальна тривожність дитини - підвищена тривожність.	3 (60%)	2 (40%)	5 (17%)
4	Загальна тривожність дитини - висока тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
5	Загальна тривожність у школі - низька тривожність.	11 (69%)	5 (31%)	16 (55%)
6	Загальна тривожність у школі - нормальна тривожність.	3 (33%)	6 (67%)	9 (31%)
7	Загальна тривожність у школі - підвищена тривожність.	3 (100%)	0 (0%)	3 (10%)
8	Загальна тривожність у школі - висока тривожність.	0 (0%)	1 (100%)	1 (3%)
9	Переживання соціального стресу - низька тривожність.	8 (50%)	8 (50%)	16 (55%)
10	Переживання соціального стресу - нормальна тривожність.	7 (70%)	3 (30%)	10 (34%)
11	Переживання соціального стресу - підвищена тривожність	1 (50%)	1 (50%)	2 (7%)
12	Переживання соціального стресу - висока	1 (100%)	0 (0%)	1 (3%)

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загал ом
	тривожність.			
13	Фрустрація потреби в досягненні успіху - низька тривожність.	7 (44%)	9 (56%)	16 (55%)
14	Фрустрація потреби в досягненні успіху - нормальна тривожність.	10 (77%)	3 (23%)	13 (45%)
15	Фрустрація потреби в досягненні успіху - підвищена тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
16	Фрустрація потреби в досягненні успіху - висока тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
17	Страх самовираження - низька тривожність.	8 (73%)	3 (27%)	11 (38%)
18	Страх самовираження - нормальна тривожність.	7 (50%)	7 (50%)	14 (48%)
19	Страх самовираження - підвищена тривожність.	1 (100%)	0 (0%)	1 (3%)
20	Страх самовираження - висока тривожність.	1 (33%)	2 (67%)	3 (10%)
21	Страх ситуації перевірки знань - низька тривожність.	10 (63%)	6 (38%)	16 (55%)
22	Страх ситуації перевірки знань - нормальна тривожність.	5 (45%)	6 (55%)	11 (38%)
23	Страх ситуації перевірки знань - підвищена тривожність.	1 (100%)	0 (0%)	1 (3%)
24	Страх ситуації перевірки знань - висока тривожність.	1 (100%)	0 (0%)	1 (3%)
25	Страх не відповідати очікуванням оточуючих - низька тривожність.	5 (45%)	6 (55%)	11 (38%)
26	Страх не відповідати очікуванням оточуючих - нормальна тривожність.	10 (67%)	5 (33%)	15 (52%)
27	Страх не відповідати очікуванням оточуючих - підвищена тривожність.	2 (67%)	1 (33%)	3 (10%)
28	Страх не відповідати очікуванням оточуючих - висока тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
29	Низька фізіологічна опірність стресу - низька тривожність.	14 (58%)	10 (42%)	24 (83%)
30	Низька фізіологічна опірність стресу - нормальна тривожність.	3 (60%)	2 (40%)	5 (17%)
31	Низька фізіологічна опірність стресу - підвищена тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
32	Низька фізіологічна опірність стресу - висока	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом
	тривожність.			
33	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - низька тривожність.	4 (50%)	4 (50%)	8 (28%)
34	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - нормальна тривожність.	11 (61%)	7 (39%)	18 (62%)
35	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - підвищена тривожність.	2 (67%)	1 (33%)	3 (10%)
36	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - висока тривожність.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Зведений графік за результатами діагностики:



Висновки:

Однак слід мати на увазі, що дуже низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю своєї високої тривоги і бажання показати себе в кращому світі.

Аналіз результатів (високі показники):

1. Загальна тривожність у школі загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення у життя школи. Висока тривожність відзначена в ____% учнів, підвищена ____% групи.
2. Переживають високий соціальний стрес ____% дітей. Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (насамперед, з однолітками). Серед дівчат високий показник ____%. Серед хлопчиків класу ____%.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху, тобто несприятливе психологічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д., відзначена в ____%, причому серед дівчат ____%, серед хлопчиків ____%.

4. Страх самовираження відчувають _____% досліджуваних, завищені показники у _____% Цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх справжніх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань відчуває _____% групи, у тому числі _____% дівчат і _____% хлопчиків. Це негативне відношення і переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням навколишніх відчувають _____% групи. Джерело такого страху в несформованому в дитині вмінні оцінювати свої вчинки з погляду моралі, що лежить в основі почуття відповідальності (формується в молодшому шкільному віці). Серед дівчат класу цей показник становить _____%, серед дівчат, хлопчиків _____%. Ці діти орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, учинків і думок, а також відчувають тривогу із приводу оцінок, можливий страх запізнення до школи.
7. Низька фізіологічна опірність стресу особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Ці характеристики властиві _____% дітей.
8. Проблеми і страхи у відносинах із учителями загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує рівень успішності дитини відчувають _____%. В основі такого страху лежить страх зробити помилку і бути осміяним. Такі діти найбільше бояться відповідати біля дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися при готуванні домашнього завдання, особливо під впливом педантичних батьків.

Рекомендації:

1. Особливої уваги, підтримки за результатами даного тесту гостро потребують: _____ . Їх треба постійно зацікавлювати, підтримувати, виражати впевненість у його успіху, можливостях. Щоб перебороти скутість, допомогти розслабитися дитині з підвищеним рівнем шкільної тривожності, рекомендується проведення рухливих ігор, музичних і спортивних заходів, театралізованих вистав і т. п.
 2. Сприяти соціалізації, надавати допомогу в установленні контактів з однолітками таким дітям, як: _____ відпрацьовувати поведінкові навички, підвищувати їхній рейтинг серед дітей класу, створюючи ситуації успіху, якщо можливо, доручити відповідальну посаду в колективі.
 3. Розвивати потреби в успіху, досягненні високого результату в: _____ .
- Виходячи з їхніх інтересів і здібностей, давати доручення, обов'язково перевіряти виконання і хвалити перед всім класом, підкреслюючи найменше досягнення дитини.
4. _____ Переборювати _____ страх _____ самовираженню: _____

використовуючи індивідуальні завдання (виступи перед класом, участь у конкурсах, виконання доручень, пов'язаних і з творчим підходом і проявом індивідуальності).

5. При проведенні фронтального опитування враховувати високий страх перевірки знань в: _____, якщо це можливо, намагатися поменше викликати їх до дошки, даючи можливість письмової відповіді, тому що їхнє хвилювання може відбитися на успішності виконання завдання і значно знизити показник їхньої успішності.

6. Діти з високим страхом не відповідають очікуванням оточуючих, можливо, відчувають почуття провини, неповноцінності. Вони дуже гостро переживають негативну оцінку з боку і швидко звикають до неї. Спілкування з ними рекомендується будувати в більш м'якій, некритичній манері, усіяко підтримуючи їх і підвищуючи самооцінку. Хваліть при всіх, критикуйте дуже тактовно і наодинці _____.

7. _____ Такі діти як: _____ мають занижені показники опірності стресу, мають потребу в консультації педіатра. У них висока тривожність. Можливо, їм необхідний курс масажу, відвідування басейну, загартовуючі процедури і загальнозміцнювальна фітотерапія.

8. М'якого, доброзичливого відношення особливо потребують _____.

Важливе відновлення і зміцнення довіри (цих дітей до дорослого, щоб уникнути дезадаптивних процесів в умовах старшої школи. Враховуйте також їхній високий страх відповіді біля дошки, де вони почувають себе незахищеними.

9. В індивідів з низькою тривожністю, а саме: _____ можливо показна байдужність, встановлення психологічних захистів, активне витіснення страхів. Необхідно всіляко будити активність, підкреслювати мотиваційні компоненти діяльності, а також формувати більш високу зацікавленість у діяльності та її результатах, підвищувати почуття відповідальності через систему виховних заходів.

Практичний психолог/соціальний педагог _____

Додаток Ж

**Протокол № _____ від _____
групової психологічної діагностики**

Дата (терміни) проведення:

Мета діагностики: соціометричне дослідження взаємодії респондентів у класі/групі, виявлення лідерів та ізольованих респондентів.

Проблема (зміст): конфлікти в класі/групі, ізольовані респонденти.

Діагностичний інструментарій: Соціометрія Дж.Морено.

Характеристика вибірки.

Клас/група:

Кількість респондентів: 30.

Вік: від 10 до 11 років. Середній вік 10 років.

Стать: жіноча - 11 (41%), чоловіча - 16 (59%).

Результати діагностики:

№	Отримани х "+"	Отримани х "-"	Віддани х "+"	Віддани х "-"	Соц. статус "+"	Соц. статус "- "	Потреба у спілкуванні	Популярність, авторитетність
1	9	10	12	0	0.35	0.38	46%	-4%
2	16	3	13	4	0.62	0.12	35%	50%
3	15	2	18	3	0.58	0.08	58%	50%
4	9	0	15	6	0.35	0	35%	35%
5	14	3	11	6	0.54	0.12	19%	42%
6	12	5	16	6	0.46	0.19	38%	27%
7	7	4	12	6	0.27	0.15	23%	12%
8	15	3	18	6	0.58	0.12	46%	46%
9	18	1	18	1	0.69	0.04	65%	65%
10	8	9	5	2	0.31	0.35	12%	-4%
11	15	1	18	6	0.58	0.04	46%	54%
12	26	0	18	6	1	0	46%	100%
13	9	4	11	3	0.35	0.15	31%	19%
14	13	2	9	6	0.5	0.08	12%	42%
15	28	0	13	6	1.08	0	27%	108%
16	6	1	9	1	0.23	0.04	31%	19%
17	21	5	18	0	0.81	0.19	69%	62%
18	4	4	6	4	0.15	0.15	8%	0%
19	9	1	11	2	0.35	0.04	35%	31%

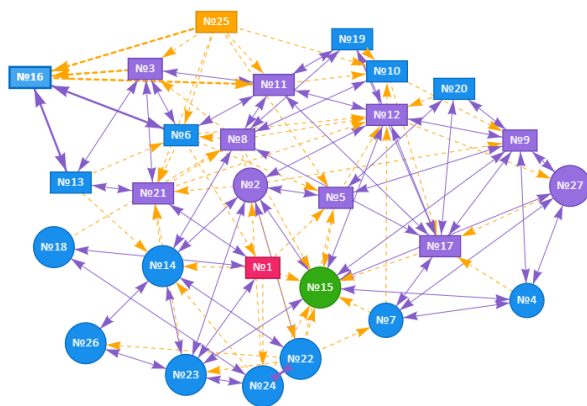
№	Отримани х "+"	Отримани х "-"	Віддани х "+"	Віддани х "-"	Соц. статус "+"	Соц. статус "- "	Потреба у спілкуванні	Популярність, авторитетність
206		0	11	6	0.23	0	19%	23%
2115		2	18	6	0.58	0.08	46%	50%
224		2	14	5	0.15	0.08	35%	8%
2311		2	12	0	0.42	0.08	46%	35%
248		1	12	0	0.31	0.04	46%	27%
250		3	9	2	0	0.12	27%	-12%
264		2	3	1	0.15	0.08	8%	8%
2714		1	12	6	0.54	0.04	23%	50%

№	ПІБ	Взаємовибі р "+"	Взаємовибі р "-"	Психологічн а сумісність	Соціальні групи
1	Бойко Юрій Миколайович	5	0	19%	Аутсайтери
2	Василисина Марія Олександрівна	9	0	35%	Переважаючі
3	Гарасько Артем Андрійович	12	0	46%	Переважаючі
4	Гуцелюк Каріна Адріївна	9	0	35%	Знехтувані
5	Диба Святослав Русланович	7	0	27%	Переважаючі
6	Журавель Олексій Романович	6	0	23%	Знехтувані
7	Ковальчук Дарина Юріївна	5	1	15%	Знехтувані
8	Копач Владислав Володимирович	8	1	27%	Переважаючі
9	Кухаренко Михайло Юрійович	13	0	50%	Переважаючі
10	Ліченко Богдан Павлович	2	0	8%	Знехтувані
11	Максюта Майкл Віталійович	12	0	46%	Переважаючі
12	Марченко Григорій Вікторович	10	0	38%	Переважаючі
13	Патюков Артем Юрійович	6	0	23%	Знехтувані
14	Плис Катерина Ігорівна	7	1	23%	Знехтувані
1	Розгон Софія Євгенівна	11	0	42%	Лідери

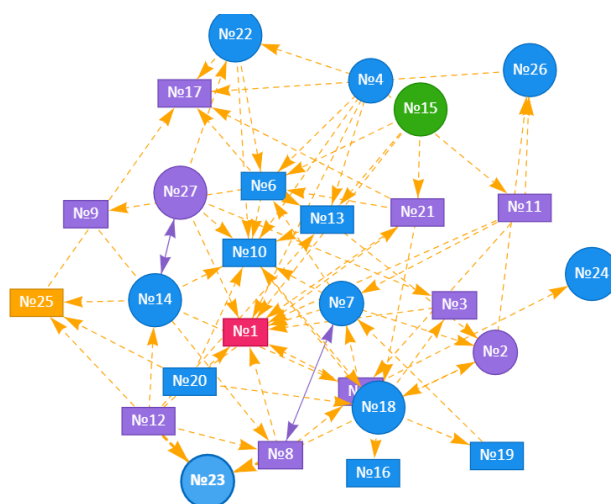
№	ПІБ	Взаємовибі р "+"	Взаємовибі р "-"	Психологічн а сумісність	Соціальні групи
5					
1 6	Семченко Давід Вікторович	2	0	8%	Знехтувані
1 7	Середа Ілля Олегович	15	0	58%	Переважаюч і
1 8	Смертенюк Анна Олександрівна	4	0	15%	Знехтувані
1 9	Трегубенко Давід Маркович	8	0	31%	Знехтувані
2 0	Харін Серафим Антонович	6	0	23%	Знехтувані
2 1	Хмельовський Ярослав Олександрович	7	0	27%	Переважаюч і
2 2	Чередніченко Анастасія Володимирівна	3	0	12%	Знехтувані
2 3	Черих Діана Андріївна	7	0	27%	Знехтувані
2 4	Чміль Софія Володимирівна	5	0	19%	Знехтувані
2 5	Швець Матвій Володимирович	0	0	0%	Ізольовані
2 6	Шишина Еліна Олександрівна	2	0	8%	Знехтувані
2 7	Яскажук Аліна Сергіївна	9	1	31%	Переважаюч і

Індекси (згуртованість, єдність тощо)	
Сума всіх плюсів	342
Сума всіх мінусів	100
Не зроблені вибори	206
Групова єдність	27%
Групова роз'єднаність	1%
Групова згуртованість	0.56
Емоційна згуртованість	0.28

Соціограма позитивних виборів



Соціограма негативних виборів



Умовні позначення у соціограмі:

Фігури

□ – чоловіча стать

○ – жіноча стать

Кольори

🟢 – лідери

🟡 – переважаючі

🟠 – знехтувані

🟡 – ізольовані

☞ – аутсайдери

З'єднання

↔ – взаємовибір

→ – поодинокий вибір

Висновки:

Коефіцієнт групової єдності становить – _____%

Коефіцієнт групової роз'єднаності становить – _____%

ДО УВАГИ! ІНДЕКС ГРУПОВОЇ ЄДНОСТІ/РОЗ'ЄДНАНОСТІ – показує наскільки взаємні симпатії у спілкування в даній групі.

Значення індексу групової згуртованості	Рівень групової згуртованості
0 – 0,49	Низький – переважання в групі учнів із низьким статусом
0,5 – 0,59	Нижче середнього
0,6 – 0,69	Середній
0,7 – 0,85	Вище середнього
0,85 – 1	Високий

Групова згуртованість - _____ (_____ рівень)

Емоційна згуртованість - _____ (_____ рівень)

ДО УВАГИ!

- ІНДЕКС ЕМОЦІНОЇ ЗГУРТОВАНOSTI – характеризує рівень емоційної привабливості у спілкуванні між членами групи, бажання зберегти міжособистісні відносини в колективі.
- ІНДЕКС ЗГУРТОВАНOSTI ГРУПИ (психологічної взаємності) – характеризує внутрішню емоційну атмосферу групи. Якщо результат зазначеного показника є низьким, це свідчить про те, що в колективі існують певні проблеми в сфері соціальних відносин: емоційні міжособистісні конфлікти, несприятливі фактори в колективі (в т.ч. приховані) тощо.

Лідери класу («Соціометрична зірка» або можливі лідери - ті респонденти, які отримали найбільшу кількість виборів) _____.

Переважаючі (респонденти, яким надають перевагу в колективі, що набрали не менше половини виборів лідера): _____.

Знехтувані (респонденти, які набрали менше половини виборів лідера): _____.

Ізольовані (респонденти, які не отримали жодного вибору): _____.

Аутсайдери (респонденти, які отримали найбільшу кількість негативних виборів): _____.

Високий позитивний соціометричний статус мають: _____. Саме ці респонденти мають великий вплив на членів своєї групи, комфортно почувають себе у взаємостосунках, мають потенційну здатність до лідерства.

Високий індекс негативного статусу мають: _____. Такі респонденти є джерелом основних міжособистісних конфліктів в колективі.

Індекс емоційної експансивності (потреби у спілкуванні) – характеризує роль особистості в групі як джерела передачі соціальної і психологічної інформації. Та визначає рівень задоволеності потреби у спілкуванні. Чим вищий показник, тим вищий рівень задоволеності.

Високий рівень задоволеності мають: _____.

Респонденти, які мають **низький рівень задоволеності** у спілкуванні: _____.

Індекс популярності, авторитетності (враховує отримані особою позитивні та негативні вибори) – характеризує міру впливу (позитивного або негативного) особистості на групу. Показує потенційну здатність особистості до лідерства. Високі показники мають такі респонденти _____.

Рекомендації:

Практичному психологу:

1. Ознайомити класного керівника з результатами діагностики. (термін виконання)
2. За потребою/ за запитом надати індивідуальну консультацію батькам учнів, які мають статус ізольованих або аутсайдерів.
3. Провести для вчителів групову консультацію «Як допомогти дітям навчитися спілкуватися з однолітками».
4. Провести індивідуальні консультації для учнів «групи ризику».
5. Розробити та надати класному керівнику рекомендації щодо допомоги учням, які мають статус ізольованих або аутсайдерів та щодо згуртованості колективу. (термін виконання)
6. Учнів які мають статус ізольованих або аутсайдерів залучити до корекційної групи відповідно виявлених проблем. (термін виконання)
7. Провести для учнів класу тренінгові заняття з розвитку комунікативних умінь. (термін виконання)
8. Провести заняття корекційно-розвивальні заняття з попередження булінгу. (термін виконання)
9. Провести поглиблену діагностику учнів «групи ризику».
10. В роботі з педагогами запланувати та провести практичні заняття з актуальних проблем профілактики булінгу серед підлітків. (термін виконання)
11. Провести батьківський всеобуч «Батьки та діти – мистецтво діалогу». (термін виконання)

Класному керівнику:

1. Ознайомитися з результатами досліджень. Отримати консультацію практичного психолога за результатами діагностики/ (за потребою)

2. Залучати ізолюваних учнів у цікаву діяльність класу.
3. Запланувати виховні заходи для підвищення рівня розвитку комунікаційних умінь та навичок, психологічної та соціальної пластичності.
4. Допомогати учням досягати успіху в тій діяльності, від якої, насамперед, залежить становище дитини (подолання неуспішності і т.д.).
5. Сприяти соціалізації, надавати допомогу в установленні контактів з однолітками учням, які мають високі показники девіантної поведінки. Відпрацьовувати поведінкові навички, створюючи ситуації успіху, якщо можливо, доручити відповідальну посаду в колективі.
6. У виховній роботі застосовувати методи, що дозволяють подолати афективність (запальність, войовничість, уразливість), яка часто є причиною і, звичайно, наслідком психологічної ізоляції: створення ситуації психологічного комфорту; установлення довірливих відносин з підлітком; формування у підлітків позитивної самооцінки; розробка правильних навичок спілкування і поведінки; формування пізнавальних інтересів тощо.
7. Використовувати у своїй роботі не прямі методи: наприклад, боязкого, самотнього учня підтримують авторитетні однолітки.
8. Формувати в учнів позитивну самооцінку.
9. Створювати умови для підвищення рівня успішності в провідній діяльності.
10. Інформувати психолога щодо виникнення проблемних моментів в окремих учнів або колективу в цілому. (постійно)

Практичний психолог/соціальний педагог _____