

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: Корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку методами  
арттерапії**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-201 Мз Трофимчук Світлана Леонідівна

Керівник: кандидат псих. наук, доцент Алпатова Олександра Валентинівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

#### **Трофимчук Світлани Леонідівни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку методами арттерапії», затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2023р. № 2033/ст
2. Термін виконання роботи: з 15.06.2023 по 26.12.2023.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 81 сторінка, з них обсяг основного тексту 59 сторінок, список використаних джерел нараховує 66 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3-х розділів. 1 розділ – теоретичне дослідження особливості психологічної тривожності дітей. 2 розділ – діагностика тривожності у дітей молодшого шкільного віку. 3 розділ - Створення корекційної програми для подолання тривожності молодших школярів за допомогою арттерапії та розробка арттерапевтичних занять. Список літератури містить 66 джерел.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунка, 2 таблиці.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	15.06.2023	14.06.2023
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	20.06.2023	17.06.2023
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	20.09.2023	18.09.2023
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	25.09.2023	25.09.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	15.10.2023	10.10.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	23.11.2023	23.11.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2023	27.11.2023
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	09.12.2023	
9.	Захист роботи	25-26.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «15» червня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олександра АЛПАТОВА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Світлана ТРОФИМЧУК

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку методами арттерапії»: 78 сторінок, 2 рисунка, 2 таблиці, 66 літературних джерел, 3 додатка.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування і емпірична перевірка тривожності дітей молодшого шкільного віку а також розробка практичних рекомендації щодо подолання тривожності дітей методами арттерапії.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку методами арттерапії.

У кваліфікаційній роботі досліджено фактори, що впливають на прояви тривожності дітей молодшого шкільного віку та ефективність арттерапії для корекції тривожності.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації та корекційна програма для роботи з дітьми, які мають високі показники тривожності.

Практичне значення роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані студентами при вивченні курсу «Медична психологія», «Педагогічна психологія» «Вікова психологія», «Психологія травми», а також в психокорекційній роботі з дітьми з високою тривожністю.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК; ТРИВОЖНІСТЬ; ТРИВОГА;  
ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, АРТТЕРАПІЯ, МАЛЮНКОВА ТЕРАПІЯ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	12
1.1. Психологічна характеристика тривожності у дітей.....	12
1.2. Особливості тривожності у молодших школярів.....	21
1.3. Арттерапія як засіб подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку.....	25
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	28
2.1 Методика дослідження тривожності у дітей.....	28
2.2 Проведення арттерапевтичних сесій.....	31
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	35
Висновки до другого розділу.....	42
<b>РОЗДІЛ 3. АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	43
3.1. Методи арттерапії для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	43
3.2. Розробка та впровадження психокорекційної програми для подолання тривожності молодших школярів за допомогою арттерапії.....	45
Висновки до третього розділу.....	54
<b>ВИСНОВОКИ</b> .....	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	58
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

У сучасних умовах соціальної нестабільності, вплив безлічі негативних факторів значно гальмує розвиток особистості дитини. Як один із найбільш вразливих членів суспільства, дитина іноді не здатна врегулювати негативний вплив зовнішнього середовища.

Як відзначає О. Ветрова, психіка дитини відрізняється підвищеною чутливістю, вразливістю і невмінням протистояти шкідливим впливам. Ці особливості в значній мірі обумовлені змінами в суспільстві, підвищенням вимог до інтелектуальних, психоемоційних та фізичних можливостей дитини, а також її здатності регулювати емоційний стан за допомогою соціально прийнятних засобів

Процес формування особистості у молодшому шкільному віці супроводжується активним психічним розвитком, змінами в емоційній та поведінковій сферах, а також трансформацією соціальних взаємин та оточення. Саме на цьому етапі дитинства відбувається перебудова відносин з оточуючим світом, відзначається своєрідним переходом на новий етап. Успішність цього переходу визначається здатністю дитини адаптуватися до нових соціальних та психологічних ситуацій. Цей період часто супроводжується порушеннями адаптації, негативними емоційними та поведінковими станами, тривожністю та іншими побічними проявами процесу дорослішання. Однією з найбільш поширених реакцій є страх і тривожність [8].

М. Вайнер розглядає молодший шкільний вік як особливий етап у формуванні ставлення людини до оточуючого світу, коли визначається спрямованість особистості - громадська, колективістська чи, навпаки, егоїстична, індивідуалістська. Цей період є сприятливим для формування основ емоційної стабільності, оскільки самі молодші школярі вже можуть сприймати вимоги до себе, є вразливі до зовнішнього впливу і схильні до наслідування[11].

Актуальним аспектом в психології є взяття під увагу страхів у молодшому шкільному віці. Учені розглядали страх як виражене емоційне збудження згідно з Н. Виноградовою, пов'язували його з фрустрацією соціальних потреб людини відповідно до Н. Левітова та досліджували як властивість особистості за словами Б. Братуся. Деякі вчені висловлюють думку, що серед найбільш ефективних методів роботи зі страхами у дітей є застосування арттерапії. Арттерапевтичний процес впливає на психіку, дозволяючи не тільки зменшити кількість страхів, рівень тривожності чи агресивність, а й виявити стійкість і впевненість у собі, включаючи позитивні моделі поведінки та переживання. Арттерапія може м'яко і гуманно підтримувати особистість дитини, значно розширюючи її здатність до самопізнання, як це підкреслено в роботах Дж. Аллана[5].

Дослідження цієї теми проводили такі вчені, як А. Биков, І. Бех, В. Бондар і інші. Роботи, що розглядають альтернативні підходи до організації реабілітаційної роботи за допомогою методів арттерапії, також варто відзначити, зокрема праці Л. Алексєєва, Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, Л. Різник, Л. Шаповал[7].

За висновками дослідників у галузі психології можна стверджувати, що протягом останніх 10 років спостерігається зростання кількості дітей, які характеризуються підвищеним ступенем тривожності та емоційною нестійкістю. Це робить актуальною проблему емоційних порушень і необхідність своєчасної її корекції.

Тривожність проявляє вікову специфіку, визначається джерелами, змістом, формами вияву, компенсацією та захистом[9].

Вирішення проблеми тривожності визнається однією з гострих і актуальних задач психології, ставлячи перед дослідниками вимогу проведення якнайбільш ранньої діагностики рівня тривожності.

Важливий аспект у розвитку тривожності - це адекватність особистісного розвитку дитини. Відомо, що середовище відіграє важливу роль у формуванні системи відносин, центром якої є самооцінка, ціннісні орієнтації і спрямованість інтересів і переваг.

Згідно із висловлюванням Г. М. Бреслава, його дослідження з'ясувало взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, показавши, що тривожні діти часто характеризуються низькою самооцінкою. Це може викликати очікування негараздів з боку оточуючих. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, реагують на них гостро, іноді відмовляються від діяльності, яка може призвести до ускладнень[13].

Методи арттерапії представляють собою цінний інструмент для використання в освітніх установах, особливо у роботі з дітьми дошкільного віку. Форми та методи арттерапевтичної роботи з дітьми різноманітні, і різні види творчої активності можуть мати значущі психопрофілактичні ефекти, сприяючи розвитку та знижуючи емоційну напруженість та тривожність у дітей.

**Актуальність теми** визначається рядом важливих факторів:

Зростаюча тривожність серед дітей. Сучасне суспільство ставить перед дітьми багато стресів та викликів, що можуть призвести до тривожних реакцій. Відсутність адекватних стратегій для подолання тривожності у дітей може негативно вплинути на їх психічне та фізичне здоров'я.

Підвищену зацікавленість до арттерапії. Арттерапія є популярним психологічним методом, який базується на використанні творчості та мистецтва для вирішення психологічних проблем. Враховуючи всі події, які відбуваються останнім часом, арттерапія привертає увагу до себе все більше і більше через ефективність, простоту та доступність.

Наступним важливим фактором постає збереження психічного здоров'я дітей та є однією з ключових задач сучасного суспільства. Тривожність у дітей може призвести до навчальних, соціальних та психологічних проблем, які в подальшому можуть вплинути на їхнє доросле життя.

Потреба у наукових дослідженнях є також важливим фактором. Незважаючи на популярність арттерапії, існує потреба у більш глибокому розумінні її ефективності як методу корекції тривожності у дітей. Науковий аналіз цього питання може надати підстави для розробки кращих практичних підходів.



Соціокультурний контекст. Зміни у сучасному соціокультурному середовищі можуть впливати на рівень тривожності у дітей. Вивчення та корекція цієї проблеми у контексті сучасного суспільства є насувною задачею.

**Мета дослідження:** Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку методами арттерапії.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молодших школярів.
3. Дослідити різні методи та підходи арттерапії, які можуть бути використані для корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити та перевірити ефективність програми подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Предметом дослідження** є корекція тривожності у дітей молодшого віку за допомогою методів арттерапії.

**Об'єктом дослідження** є тривожність дітей молодшого віку.

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота побудована відповідно до логіки дослідження і включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

**Наукова новизна:** більшість досліджень про тривожність спрямовані на підлітків та дорослих, але ця робота спеціально вивчає тривожність у молодших школярів. Це важливо, оскільки психологічні потреби та особливості дітей цього віку вимагають специфічного підходу. Використання арттерапії для корекції тривожності в цьому контексті є новаторським. Арттерапія зазвичай досліджується у відношенні до різних психологічних проблем, але в цьому дослідженні вона конкретно використовується для ліквідації тривожності у молодших школярів. Дослідження включає створення комплексної корекційної програми, яка об'єднує методику дослідження тривожності, арттерапевтичні сесії та аналіз результатів.

Такий комплексний підхід є інноваційним у використанні арттерапії для психологічної корекції.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз наукових джерел з обраної проблематики; синтез та узагальнення інформації.

Емпіричні: опитування, тести, проєктивні методи вивчення особистості:

- Тест на тривожність (Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен);
- Тест шкільної тривожності Філліпса.

Математична статистика: статистичний аналіз за допомогою Критерія Вілкоксона.

Дослідження проводилося на базі Ворзельського ліцею «АКАДЕМІЯ ІНТЕЛЕКТУ». У дослідженні тривожності дітей молодшого шкільного віку взяли участь 25 учнів 1 класу віком 6-7 років. Дослідження проводилося з березня 2023 року до травня 2023 року.

Дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап включав вибір та обґрунтування проблеми, теоретичне вивчення стану проблеми в психологічній теорії та практиці, складання програми дослідження.

Другий етап був присвячений експериментальному дослідженню. Експеримент включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи.

Третій етап включав теоретичне осмислення результатів експериментального етапу і оформлення висновків результатів дослідження. Емпіричні дані, отримані в ході констатуючого та формуючого етапів експерименту, піддавалися теоретичному аналізу.

**Практичне значення отриманих результатів:** Результати дослідження дозволяють розробити ефективні корекційні програми для роботи з тривожністю у молодших школярів. Ці програми можуть включати конкретні арттерапевтичні методи, адаптовані до потреб цієї вікової групи. Дослідження може викликати увагу до важливості психічного здоров'я у молодших вікових групах. Школи та

батьки можуть бути більш свідомими щодо необхідності психологічної підтримки та використання арттерапії як одного з інструментів цієї підтримки.

**Апробація отриманих результатів:** Результати дослідження доповідалися й обговорювалися на XII Міжнародної науково-практичної конференції (19 травня 2023 р., м. Київ).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у публікації тез доповіді «Ефективні методи психологічної підтримки дітей під час воєнного конфлікту» (/Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (19 травня 2023 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2023. С.146-149). URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennogho-stanu>

**Структура та обсяг роботи:** Робота складається із трьох розділів, загалом на 78 сторінки, та містить 66 використаних джерел, 2 рисунка, 2 таблиці, 3 додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Психологічна характеристика тривожності у дітей

Тривожність у дітей - це складний психологічний стан, який може виникати внаслідок різних факторів та подій у житті дитини. Цей стан характеризується поєднанням різних емоцій, фізичних реакцій та психологічних проявів, і він може виявлятися в дитячому віці у різних формах та різній інтенсивності.

Психологічна характеристика тривожності у дітей передбачає розгляд таких ключових аспектів:

*1. Емоційні прояви* у дітей, які переживають тривожність, є важливими та виразними аспектами цього стану. Тривожність у дітей може виявлятися через широкий спектр емоційних реакцій, і їхні прояви є ключовими показниками ступеня та характеру цього психологічного стану.

Нижче розглянемо детальніше емоційні прояви тривожності у дітей:

*Страх* є одним із основних емоційних компонентів тривожності у дітей. Діти можуть демонструвати страх перед конкретними ситуаціями, об'єктами або подіями. Наприклад, страх темряви, висоти, незнайомих людей тощо. Цей страх може бути надмірним та непропорційним до реальної загрози[12].

*Хвилювання*: діти, які переживають тривожність, можуть бути постійно в стані хвилювання. Вони можуть волікати ногами, бити пальцями по столу або нігтями, балакати надмірно, іноді навіть страждати від безсоння через постійні хвилювання.

*Роздратованість*: діти з тривожністю можуть легко роздратовуватися та ставати вразливими до навколишнього середовища. Маленькі подразники, які інші діти можуть ігнорувати, можуть викликати сильне роздратування у тривожних дітей[15].

*Смуток*: тривожність може впливати на емоційний стан дитини, призводячи до смутку та глибокого розмірковування. Діти можуть відчувати себе невпевненими, безпомічними та сумними.

*Роздуми та переживання*: тривожність може спровокувати негативні думки та переживання у дітей. Вони можуть починати сумніватися у власних здібностях, переживати стосовно майбутнього або роздумувати над негативними сценаріями.

*Плаксивість*: діти з тривожністю можуть ставати схильними до сліз та легко починати плакати. Маленькі події або стресори можуть спровокувати сльози і важкість у контролі над емоціями.

*Пригніченість*: тривожність може призвести до почуття пригніченості та втрати інтересу до звичних розваг та активностей. Діти можуть ставати більш ізольованими та відчувати втому[2].

Важливо враховувати, що емоційні прояви тривожності можуть виявлятися по-різному у кожної дитини, і не завжди ці прояви сприймаються як негативні. Розуміння та сприйняття цих емоцій дозволяє батькам, вчителям і психологам надавати дітям відповідну підтримку та допомогу у подоланні тривожності та відновленні психічного благополуччя[16].

**2. Фізичні симптоми**, які супроводжують тривожність у дітей, є важливою частиною цього психологічного стану і можуть виявитися в різних формах та інтенсивності. Ці симптоми є результатом активізації фізіологічних механізмів відгуку на стрес та тривогу[3].

Давайте розглянемо ці фізичні симптоми детальніше:

*Підвищений пульс*. Один із перших фізичних симптомів, які можуть виявитися при тривожності - це підвищена швидкість серцевих скорочень. Дитина може відчувати, що її серце б'ється швидше, ніж зазвичай. Це може супроводжуватися відчуттям пульсації у шиї або грудях.

*Потовиділення*. Тривожність може призводити до підвищеного потовиділення. Діти можуть пітніти більше, ніж зазвичай, що може призвести до вологих долонь, під пахвами та інших ділянок тіла[7].

*Подразнення шкіри.* Деякі діти можуть відчувати подразнення шкіри або відчуття ніби шкіра "знімається". Це може бути пов'язано зі збудженням нервової системи.

*Тремтіння рук або ніг* може бути іншим фізичним проявом тривожності у дітей. Діти можуть відчувати, як їхні м'язи тремтять внаслідок збудження.

*Біль у животі або головний біль.* Тривожність може призводити до болю у різних ділянках тіла. У дітей це може бути біль у животі або головна біль. Цей біль може бути функціонального характеру і зазвичай не має фізичної причини.

*Нудота та запаморочення.* Деякі діти можуть відчувати нудоту або запаморочення при тривожності. Це може бути пов'язано зі змінами у роботі шлунку та кровообігу під впливом тривоги[17].

Ці фізичні симптоми можуть бути вираженими у різній мірі в різних дітей. Важливо враховувати, що ці прояви є результатом фізіологічних реакцій на стрес і тривогу, і вони можуть бути тимчасовими. Проте, якщо ці симптоми стають систематичними та тривають тривалий час, важливо звернутися до фахівця, такого як психолог чи педіатр, для оцінки та допомоги у подоланні тривожності дитини.

**3. Психологічні прояви** тривожності у дітей є важливим аспектом цього психологічного стану та можуть мати значущий вплив на їхнє емоційне та соціальне функціонування.

Поглиблене розглядання цих проявів допомагає зрозуміти, як тривожність впливає на дитячу психіку та як можна повпливати на психологічному рівні[8].

- **Негативні думки.** Діти, які переживають тривожність, можуть мати негативні думки про себе, інших та світ навколо них. Вони можуть думати, що їхні дії неправильні, а самі вони неспроможні впоратися зі своїми завданнями та проблемами.
- **Переживання:** Діти з тривожністю можуть переживати негативні емоції, такі як страх, роздратування, обурення, тривогу та сум. Ці емоції можуть виявлятися як реакція на конкретні ситуації або бути загальним станом.

- Негативне ставлення до себе: Діти, що стикаються з тривожністю, можуть мати негативне ставлення до самих себе. Вони можуть вважати себе невмілими, не бачити свої здібності та таланти, недооцінювати себе, вважати, що у них нічого не виходить. Це може призводити до низької самооцінки та недостатньої віри в свої можливості та сили[10].
- Самокритика: Тривожність може сприяти надмірній самокритиці. Діти можуть бути надто суворими до самих себе, перевищуючи міру вимог і очікувань. Це може призводити до перфекціонізму та прагнення виконувати завдання без помилок, що може ставити під великий психологічний тиск.
- Страх перед невдачею та неспроможністю: Тривожність може супроводжуватися страхом перед невдачею та відчуттям неспроможності. Діти можуть переживати, що вони не зможуть впоратися зі своїми завданнями або справами та що їх очікує негативний результат[11].

Ці психологічні прояви тривожності можуть бути надто важкими для дітей та впливати на їхній загальний стан та якість життя. Розмова з дитиною, підтримка та можливість звертатися до фахівців допоможуть виявити та вирішити ці психологічні аспекти тривожності, сприяючи покращенню їхнього психічного здоров'я та самосприйняття.

**4. Поведінкові реакції** на тривожність у дітей є також важливою складовою цього психологічного стану і можуть мати значущий вплив на їхнє соціальне функціонування та загальний розвиток[16].

Розглянемо ці поведінкові реакції більш детально:

- Уникання важких ситуацій.

Діти, які переживають тривожність, можуть уникати ситуацій, які вони вважають стимулюючими або важкими. Наприклад, дитина може уникати спілкування з однолітками або виходити із ситуацій, де потрібно виступати перед групою. Це може призводити до відчуття соціальної ізоляції та обмежувати їхні можливості розвитку навичок спілкування[7].

- Відмова від завдань, що вимагають спонтанності.

Тривожність може призводити до унікального страху перед ситуаціями, де потрібно діяти без попередньої підготовки або спонтанно. Діти можуть уникати участі у веселих іграх, спортивних заходах або інших активностях, де важлива ініціативність та безпосередність.

- Відмова від участі в громадських заходах.

Тривожність може призводити до відмови дитини від участі у громадських заходах, таких як шкільні свята, вистави, концерти тощо. Вони можуть вважати це надмірно стресовими ситуаціями і відмовлятися брати участь у них[9].

- Підвищена обережність та унікальні ритуали.

Деякі діти можуть розвивати особливі ритуали та обережність у щоденних справах, як спроба контролювати світ навколо себе. Це може включати у себе ритуальне перевіряння дверей, розкладання предметів або інші звички.

- Фізичні прояви.

Тривожність може також виявитися в фізичних реакціях дитини, таких як тремтіння рук, пітливість, почервоніння обличчя. Ці реакції можуть бути помітними іншим людям, але не завжди зрозумілими без знання контексту тривожності.

Ці поведінкові реакції можуть варіювати від дитини до дитини і залежати від інтенсивності тривожності. Важливо розуміти, що ці реакції є спробою дитини адаптуватися до своєї тривожної ситуації, і їхня відповідь на стресори може бути індивідуальною. Підтримка та розуміння дорослими, а також можливість звертатися до фахівців, якщо поведінкові реакції є надмірними або завдають дитині страждань, можуть бути важливими кроками для подолання тривожності та сприяти психічному благополуччю дитини [24, 29].

##### **5. Соматичні скарги, або фізичні симптоми, які діти можуть висловлювати при тривожності.**

Один із найпоширеніших фізичних симптомів, пов'язаних із тривожністю у дітей є біль у животі. Цей біль може бути локалізованим в різних частинах живота



та може бути інтенсивним або тупим. Важливо враховувати, що він може бути психосоматичного характеру та не мати фізичної причини.

Діти можуть також скаржитися на головний біль, який може бути наростаючим або пульсуючим. Це може бути наслідком напруження та тривожності, які впливають на м'язи шиї та голови[10].

Тривожність може викликати напругу в м'язах або болі у суглобах. Діти можуть скаржитися на біль у спині, плечах або інших місцях, що може бути наслідком постійного напруження. Також може супроводжуватися відчуттям серцебиття або пульсації в грудях. Ця фізіологічна реакція може бути спричинені активізацією нервової системи.

Порушення сну і апетиту. Деякі діти можуть мати проблеми із засинанням, неспокійним сном або навіть кошмарами. Апетит може зменшуватися, що може призводити до втрати ваги[19].

Тривожність також може виявлятися в інших фізичних симптомах, таких як запаморочення, нудота, підвищена потовиділення або тривожні тікавки.

Важливо розуміти, що ці соматичні скарги можуть бути спричинені тривожністю та стресом, і вони не завжди мають органічну або фізичну причину. Психосоматичні симптоми можуть бути важкими для дитини, тому важливо надавати їм увагу та підтримку. Звернення до фахівця, якщо ці симптоми тривають або погіршуються, може бути важливим для виявлення та подолання тривожності у дитини[20].

**6. Специфічні фобії і страхи** є також важливим аспектом для розуміння психологічного стану дитини, оскільки вони можуть суттєво впливати на її поведінку та якість життя.

Страх перед темрявою може бути дуже поширеним серед дітей. Це може викликати тривожність та боязнь бути самим в темряві, особливо в незнайомих місцях. Дитина може вигадувати страшні історії про те, що може ховатися в темряві, це призводить до посилення тривожності[23].

Страх перед павутинням, павуками (арахнофобія) може змушувати дітей уникати місць, де є павуки або павутиння. Цей страх може викликати паніку та сильну тривожність.

Страх перед висотою може бути іншою специфічною фобією, яка проявляється у дітей. Дитина може уникати сходинок, балконів або гірських стежок через страх висоти.

Деякі діти можуть мати страх перед певними тваринами, такими як собаки, коти, павуки, змії, тощо. Цей страх може бути викликаний попереднім негативним досвідом або навіть без явних причин[12].

Також можуть існувати інші специфічні фобії у дітей, які можуть виникати на основі індивідуального досвіду та ситуацій. Наприклад, страх перед літаючими комахами, громом та блискавкою, водою, агресивними дітьми тощо.

Ці специфічні фобії і страхи є важкими для дітей та впливають на їхню поведінку та активності. Це може вплинути на їхній загальний розвиток та якість життя. Важливо пам'ятати, що підтримка та розуміння з боку дорослих є важливими для допомоги дітям подолати ці фобії. В разі, якщо специфічні фобії стають надмірними та перешкоджають нормальному функціонуванню, професійна психологічна або психіатрична допомога може бути необхідною для лікування та підтримки дитини[27].

**7. Соціальна ізоляція** є одним із можливих наслідків тривожності у дітей і може мати серйозні наслідки для їхнього соціального та емоційного розвитку. Соціальна ізоляція може виникати внаслідок різних факторів, пов'язаних з тривожністю:

*Страх перед осудом і критикою.* Дитина, яка переживає тривожність, може боятися, що її поведінка або слова будуть осуджені чи викликають критику від інших. Це може призвести до унікальності спілкування та ізоляції від однолітків.

Тривожність може спричиняти соціальний страх, коли дитина боїться вступати в контакт з іншими дітьми через страх неприйняття або насмішок, або страхом, що ніхто не захоче дружити[16].

Тривожність може також викликати страх перед новими соціальними ситуаціями або незнайомими людьми. Дитина може уникаючи нових інтеракцій та активностей, що може обмежувати її можливості розвивати соціальні навички та спілкування з однолітками.

Тривожність може викликати відчуття ізоляції та самотності, оскільки дитина може відчувати, що її проблеми та переживання неподільні і її не розуміють. Це може призводити до відмови від соціального спілкування.

Соціальна ізоляція може мати негативні наслідки для розвитку дитини, оскільки соціальні взаємодії є важливим елементом її розвитку, навчання та адаптації. Дитина може втрачати можливість розвивати навички спілкування, вирішувати конфлікти та встановлювати дружні стосунки з однолітками. Також соціальна ізоляція може погіршити симптоми тривожності, оскільки відчуття самотності та незахищеності може підсилити тривожні думки та почуття[28].

Для допомоги дитині подолати соціальну ізоляцію та тривожність, важливо забезпечити їй підтримку та позитивний соціальний досвід. Батьки та вчителі можуть допомагати дитині знаходити способи для вираження своїх почуттів та думок, а також сприяти її включенню в соціальні групи та активності, що сприяють її соціальному розвитку. У важких випадках професійна психологічна підтримка може бути необхідною для розв'язання проблеми соціальної ізоляції та подолання тривожності[9].

У літературі з психології можна знайти різні визначення тривоги, але в діагностиці тривожних станів у дітей враховуються конкретні критерії. Згідно з Huberty (2004), який використовує загальний термін, тривога визначається як «побоювання або надмірний страх щодо реальних або уявних обставин» (с. 1). Автор стверджує, що тривога проявляється більш виразно зі зростанням дітей, і навіть якщо багато з них розмірковують про свої страхи та хвилювання, не всі відчують психологічний дискомфорт, який є ознакою розладу (Huberty, 2004). Різні стресові фактори, які впливають на дітей у дитинстві, можуть призводити до розвитку тривожних станів, які в подальшому можуть стати серйозними психічними проблемами. Крім того, ситуація погіршується високою поширеністю

цього явища. Як зазначають Аллен та інші (2020), «тривожні розлади є найпоширенішими серед станів психічного здоров'я серед молоді у США, і більше 30% осіб відчувають тривожний розлад до досягнення 18 років». Отже, вирішення цієї проблеми шляхом комплексного аналізу її причин і проявів є актуальним завданням[30].

У науковому дослідженні, присвяченому аналізу тривожності у дітей, велика увага приділяється факторам, які сприяють розвитку цього синдрому. Згідно з дослідженням Мадігана, основними передумовами для тривожного розладу у дітей є біологічні, психологічні та соціальні чинники, які можуть впливати на його появу. На сьогоднішній день існує значна кількість наукових досліджень, які вивчають фізіологічні та психофізіологічні зміни, пов'язані з підвищеним рівнем тривожності. Однак важливо зауважити, що більшість цих досліджень зосереджені на характеристиках дорослих.

Дослідження щодо тривожності у дітей проводяться рідше і в основному мають психологічну спрямованість. За даними Hollocks, функціональні розлади, які спостерігаються у тривожних дорослих, відрізняються від тих, що спостерігаються у дітей. Багато дослідників, які досліджують походження та розвиток дитячої тривожності, використовують психодинамічний підхід (Halfon, 2021). Ці дослідники вважають, що вже на ранніх етапах життя проявляються індивідуальні особливості нервової активності дитини, які базуються на процесах збудження і гальмування та їхніх поєднаннях (Halfon, 2021; Ruffalo, 2019). З цієї точки зору, тривожність розглядається як вроджена психодинамічна риса, що виникає через слабкість нервової системи та хаотичність нервових процесів. Це свідчить про вплив фізіологічних особливостей розвитку на психологічний стан дитини[36].

З іншого боку, важливо враховувати вплив соціального середовища як значущого фактора, який визначає психологічний розвиток дитини. Фокс вказує, що, навіть якщо генетичний фактор відіграє провідну роль у формуванні темпераменту, він проявляється під впливом соціального середовища. Це спонукає до використання біосоціального підходу у розгляді причин дитячої тривожності, які походять як із природних, генетичних аспектів розвитку психіки дитини, так і

із соціальних чинників, що проявляються у процесі соціалізації. Згідно з Lebowitz, питання щодо соціальних причин дитячої тривожності є однією з найбільш розглянутих тем[32].

## **1.2. Особливості тривожності у молодших школярів**

Рівень тривожності у дітей, особливо в умовах сучасного економічного, політичного та екологічного несприятливого середовища, є одним із ключових факторів, що впливає на формування їхньої особистості та психологічних особливостей. Оскільки основні риси та характеристики особистості молодших школярів формуються саме на цьому життєвому етапі, важливо приділяти особливу увагу гармонійній взаємодії всіх учасників освітнього процесу в школі та в родині.

Синдром тривоги, який є поширеним психопатологічним симптомом у дітей, стає предметом вивчення багатьма науковцями в галузі філософії, психології, психіатрії та іншими дисциплінами. Зокрема, такі вчені як В. Астапов, В. Ананьєв, М. Кляйн, О. Захаров, В. Мясичев, К. Роджерс, О. Співакокска, А. Прихожан, Л. Стукан, З. Фрейд, Р. Шевченко, К. Хорні та інші досліджують проблему тривожності як важливий психологічний аспект.

Важливо відзначити, що в літературі існують різні визначення поняття «тривожність», проте багато дослідників вважають, що його слід розглядати як ситуативне явище (тривогу) та як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки (тривожність)[33,34].

Розуміння та вивчення тривожності у дітей є важливим завданням як для науки, так і для практики, оскільки цей стан може впливати на психологічний розвиток та добробут дітей. Доцільно враховувати контекст сучасних умов та зовнішнього середовища при аналізі та роботі з тривожністю у дітей.

Можливо виділити дві основні категорії тривожності:

### **1. Ситуативна тривожність.**

Ця форма тривожності виникає внаслідок конкретних обставин або подій, які викликають об'єктивне занепокоєння. Її також можна назвати ситуативною

тривожністю. Важливо відзначити, що ситуативна тривожність може бути корисною, оскільки вона може мобілізувати людину до дії в умовах стресу або небезпеки[22].

## 2. Особистісна тривожність.

Ця форма тривожності розглядається як характерна риса особистості, яка проявляється в постійній схильності до переживання відчуття тривоги у життєвих ситуаціях. Вона характеризується процесом відчуття несвідомого страху, невизначеного відчуття загрози та гот овноістю сприймати різні події як несприятливі та небезпечні[31].

А. М. Прихожан визначає тривожність як «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки». Він також вказує на те, що тривожність може бути стійким особистісним утворенням, яке триває протягом тривалого часу.

Прихожан також виділяє різні види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних з навчанням (шкільна тривожність), відображеннями про себе (самооцінююча тривожність) та міжособистісними відносинами (міжособистісна тривожність).

Тривожність, як психологічна особливість, може приймати різноманітні форми. Згідно з А.М. Прихожан, форми тривожності включають в себе специфічну комбінацію характеру переживань, усвідомлення вербальних та невербальних виразів у поведінці, спілкуванні та діяльності. Вона розрізняє відкриті та закриті форми тривожності[37].

До відкритих форм тривожності належать:

Гостра тривожність. В цьому випадку тривожність є тимчасовою та нерегульованою, спричиненою конкретною ситуацією. Вона може виникати у кожної людини та відігравати корисну роль у мобілізації у випадку стресу чи небезпеки.

Регульована і компенсована тривожність. В цій формі тривожності людина вміє ефективно регулювати та компенсувати свої переживання в стресових ситуаціях.

Культивована тривожність. Ця форма тривожності виникає як результат освіти та виховання[22].

До закритих (замаскованих) форм тривожності належать такі «маски», як:

- 1) Агресивність, деякі діти можуть приховувати свою тривожність за агресивною поведінкою.
- 2) Надмірна залежність. Тривожність може виражатися у формі надмірної потреби в підтримці і допомозі від інших.
- 3) Апатія. Деякі діти можуть приховувати свою тривожність за апатичною поведінкою.
- 4) Схильність говорити неправду. Тривожність може спонукати дітей брехати або приховувати інформацію.
- 5) Лінь. Деякі діти можуть проявляти лінь як спосіб виправдати відсутність зусиль.
- 6) Надмірна мрійливість. Тривожність може також виявлятися у великій кількості фантазій та мрій.

Підвищена тривожність впливає на всі аспекти психічного розвитку дитини, включаючи емоційний, комунікативний, моральний, когнітивний та інші аспекти. А.М. Прихожан також вказує на те, що високий рівень навчання може бути одним із факторів, які сприяють тривожності дітей у школі. Такі діти можуть мати труднощі з концентрацією та вирішенням завдань, що призводить до помилкового уявлення вчителів про їхні можливості[20].

Е.П. Ільїн та інші дослідники виявили декілька основних причин тривожності у школярів:

Перевірка знань під час контрольних і письмових робіт. Учні можуть відчувати тривогу перед перевіркою своїх знань, оскільки вони бояться отримати погану оцінку. Страх помилки перед класом може викликати тривожність, оскільки це може призвести до критики вчителя чи насмішок однокласників[42].

Отримання поганої оцінки. Діти можуть відчувати тривогу, якщо отримують низьку оцінку за свою роботу, оскільки це може викликати незадоволення батьків і вчителів.

Сімейна ситуація дитини. Деякі діти можуть відчувати тривогу через страх у самовираженні або почуття неповноцінності у сім'ї.

Конфлікти у сім'ї, особливо якщо вони є частими і невирішеними, можуть призводити до тривожності у дітей[29].

Специфіка ставлення батьків до дитини: суворість, жорстокість або неадекватність у стилі виховання батьків може створювати тривожність у дітей. Недостатнє емоційне спілкування або незнання індивідуальних потреб дитини також може призводити до тривожності.

Багато дослідників вважають, що існує безліч стимулів, які можуть викликати тривожність, оскільки це може бути пов'язано з індивідуальним сприйняттям і значущістю цих стимулів для конкретної дитини. Наприклад, деякі ситуації можуть сприйматися як загрозові або небезпечні з погляду дитини, що може призводити до тривожності[41].

Молодший шкільний вік вважається періодом, коли дитина досить емоційно насичена. Ця насиченість пов'язана з вступом до школи, розширенням кола потенційно небезпечних ситуацій, що визначаються через оцінку дорослими та відображаються публічно (наприклад, виходи і відповіді перед класом, контрольні роботи). У цьому віці формуються моральні норми, знання, етики та свідоме емоційне ставлення до навколишнього середовища.

С.О. Ставицька вперше презентувала комплексну програму для подолання особистісної тривожності у молодших школярів. Ця програма поєднує в собі створення необхідних психолого-педагогічних умов для зниження рівня тривожності та впровадження системи практичних психогімнастичних вправ[38].

Загальні напрями корекції тривожності в шкільному віці, визначені Є.І. Роговим, включають:

- Навчання прийомам і методам опанування тривожністю. Дитину навчають способам управління своїми емоціями та стресом.
- Розширення функціональних та операційних можливостей школяра. Дитині надаються знання, уміння та навички, які допомагають їй підвищити ефективність своєї діяльності.



- Формування здорової самооцінки. Розвивається вміння дитини оцінювати себе об'єктивно та без перебільшень.

Молодший шкільний вік характеризується специфічними особливостями тривожності, такими як нав'язливі побоювання, недовіра до себе, інферіорність та внутрішня суперечливість. Ці особливості можуть бути викликані підвищеною відповідальністю та вимогами, які діти ставлять до себе. Тривожність може бути корисною для успішності навчальної діяльності, але надмірна тривожність може вплинути на психологічне здоров'я дитини[18].

Отже, важливо розробляти корекційні програми для подолання тривожності у молодших школярів, які враховують їхні специфічні потреби та особливості розвитку.

### **1.3. Арттерапія як засіб подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку**

Арттерапія представляє собою форму психотерапії та корекції, що базується на використанні мистецтва та творчості. Вперше термін цей був введений британським педагогом і художником Адріаном Гіллом у 1938 році, коли він описував свою роботу, і в подальшому став широко використовуваним [2].

У вузькому розумінні арттерапія зазвичай асоціюється з терапією через образотворче мистецтво з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини.

Основні впливи на виникнення арттерапії були виявлені в романтизмі та експресіонізмі, де було висловлено інтерес до вираження емоцій та внутрішньої реальності людини [1].

Науково обґрунтована арттерапія, яка поєднує візуальні мистецтва та психологію, з'явилася в 1940-х роках. Термін «арттерапія» іноді асоціюється з ім'ям американської психологині та педагогині Маргарет Наумбург, але сам термін був введений британським педагогом і художником Адріаном Гіллом у 1942 році [5].

Арттерапія розвинулася в окремий напрямок завдяки увазі до мистецтва «аутсайдерів». Німецький психіатр та історик мистецтва Ганс Принцхорн зібрав велику колекцію творів, випереджаючи арттерапевтичний рух. Американський психолог Тармо Пасто вважав мистецтво дітей та психічно хворих вираженням внутрішніх станів, у контрасті до художників, які експліцитно виражали свої емоції[4].

В США арттерапія виходила з ідей Карла Густава Юнга про колективне несвідоме, а в Британії — із концепцій Адріана Гілла. Практика арттерапії виникла з ідеї «навчання через дію», де австрійський педагог та художник Франц Чижек виявив інтерес до спонтанної творчості дітей. Мистецтвознавець Віктор Ловенфельд відстоював ідею, що розвиток інтелекту корелює з творчим розвитком. Американська педагогиня Флоренс Кейн, сестра Маргарет Наумбург, акцентувала на розвитку вільної творчості дітей через рух та звук. У 1959 році Ірен Жакоб заснувала Інтернаціональне товариство психопатології експресії, а в 1964 році — Американське товариство цього напрямку[8].

Арттерапія використовується для лікування та корекції психічного стану, використовуючи художні засоби та творчість для вирішення внутрішніх та міжособових конфліктів, кризових станів, вікових криз, психологічних травм тощо. Це також служить як непряма діагностика, сприяючи усвідомленню та адекватній оцінці почуттів, спогадів, переживань, самовираженню та самоідентифікації. Арттерапія застосовується в медицині, освіті та соціальній сфері для роботи з різними проблемами та групами населення[4].

Учасники арттерапії використовують мистецтво для вираження свого досвіду, опису стану та підтримки свого благополуччя та різних соціальних, емоційних та психічних потреб. Це може бути спрямовано на креативність і уяву, але попередній досвід у мистецтві не є обов'язковим.

Арттерапія включає в себе сприйняття мистецьких творів та творче самовираження як два різних аспекти. Сесії арттерапії мають недирективний характер та орієнтовані на інсайт. Також вони враховують метафоричність та присутність творчого продукту у структурі сесії[12].

Ліцензування для арттерапевтів відрізняється в різних державах та штатах, іноді це може бути окремою ліцензією, а іноді ліцензування може відбуватися в межах суміжних областей, таких як професійне консультування чи консультування з психічного здоров'я[5].

### **Висновки до першого розділу**

Розділ 1 роботи присвячено теоретичним аспектам тривожності в молодших школярів, а саме психологічній характеристиці тривожності та особливостям, що виявляються у цьому віковому періоді.

В першому підрозділі розділу визначено основні аспекти психологічної характеристики тривожності у дітей. Досліджено фактори, що впливають на формування тривожності, та розглянуті теоретичні підходи до розуміння цього явища. Результати дозволяють визначити ключові психічні процеси, що є джерелом тривожності у молодших школярів.

Другий підрозділ розділу присвячено конкретним особливостям тривожності, що виявляються у молодших школярів. Аналізуються вікові особливості розвитку, які сприяють формуванню тривожних станів, а також взаємозв'язок між соціальним оточенням та тривожністю у дітей цього вікового періоду.

Отже можна зробити висновок, що розуміння психологічних процесів та особливостей, що визначають тривожність у молодших школярів, важливо для подальшого дослідження та розробки ефективних стратегій підтримки та взаємодії з цією віковою групою. В розділі 2 ми розглянемо емпіричні аспекти даної проблеми, використовуючи отримані теоретичні знання як фундамент для подальших досліджень.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1 Методика дослідження тривожності у дітей

Для оцінки емоційного стану дитини можна використовувати різні показники. Серед них можна виділити:

- 1) Присутність або відсутність позитивних емоцій.
- 2) Наявність таких емоцій, як страх, тривожність, депресія, фрустрація, агресія і імпульсивність.

Використання різних методів дослідження, таких як спостереження, бесіда і діагностичні техніки.

Дослідження рівня тривожності у дітей віком від 3 до 7 років можна проводити через спостереження. Цей метод передбачає порівняння результатів спостережень, здійснених дослідником, батьками та вихователями. Процес фіксації спостережень може бути розділений на кілька етапів:

Перший етап передбачає спостереження за дитиною протягом 2-3 днів у різних ситуаціях і фіксацію результатів у спеціальному бланку.

Протягом дня дослідник відмічає наявність або відсутність певних ознак тривожності у поведінці дитини[42].

До основних ознак тривожності, які можна включити до схеми спостереження, відносяться:

- Збільшена збудливість.
- Підвищена напруженість.
- Страх перед новими, незнайомими ситуаціями.
- Низька впевненість у собі і занижена самооцінка.
- Очікування неприємностей.
- Розвинене почуття відповідальності і виконавчність.
- Безініціативність та пасивність.

- Схильність пам'ятати більше погане, ніж добре.

Важливо враховувати, що окремі ознаки не дають підстав для висновків про рівень тривожності дитини. Результати спостережень потрібно аналізувати в комплексі. Зазвичай, для визначення рівня тривожності можна використовувати такі критерії:

6-7 ознак говорять про високий рівень тривожності.

3-5 ознак свідчать про середній рівень тривожності[45].

У дослідженні приймали участь 25 учнів перших класів у віці 6-7 років. Збирання даних проводилося в кабінеті педагога-психолога. Для визначення поточного рівня тривожності використовувались наступні методики: тест на тривожність, розроблений Р. Темплом, В. Аменом та М. Доркі, і методика оцінки шкільної тривожності, розроблена Філіпсом.

Необхідно провести аналіз інформації, яка була зафіксована у протоколі.

Якісний аналіз передбачає ретельне вивчення висловлювань, зареєстрованих у другому розділі спеціального протоколу. На підставі такого аналізу формуються висновки стосовно емоційного досвіду дитини в процесі спілкування з оточуючими і впливу, який цей досвід залишив у її душі. Особливо велике значення в цьому контексті мають малюнки, зокрема ті, що входять до серій 4, 6, 14, а також 2, 7, 9, 11. Діти, які подають неясні пояснення щодо цих малюнків, імовірно, отримають високий ІТ (індекс тривожності) у більшій мірі[47].

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках, і розраховується за такою формулою:

$$IT = (\text{кількість виборів, які вказують на емоційну негативність} / 14) 100 \%$$

Для оцінки рівня тривожності, пов'язаної із навчанням у дітей молодшого та середнього шкільного віку, використовується Тест шкільної тривожності Філіпса. Цей тест містить 58 запитань, які можуть бути задані учням у формі усного опитування або подані в письмовій формі. Кожному запитанню необхідно дати однозначну відповідь, позначаючи «плюс» (якщо відповідь «так») або «мінус» (якщо відповідь «ні»). Перед розпочатком тесту у дітей надається наступна інструкція: «Діти, зараз вам буде запропоновано анкетування, в якому є питання

про те, як ви себе відчуваєте у школі. Будь ласка, відповідайте відверто і правдиво. Тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Не треба довго думати над кожним запитанням. Запишіть своє ім'я, прізвище і клас у верхній частині аркуша. Під час відповіді на питання вказуйте номер запитання і позначайте «плюс», якщо ви згодні, або «мінус», якщо не згодні»[43].

При аналізі результатів тесту виділяються питання, на які відповіді не збігаються з ключем тесту. Наприклад, якщо дитина відповіла «так» на 58-е питання, тоді як в ключі до цього питання вказано «мінус» (відповідь «ні»), це свідчить про прояв тривожності.

Під час обробки результатів проводиться наступне:

Обчислюється загальна кількість розбіжностей по всьому тесту. Якщо ця кількість становить більше 50%, можна вважати, що тривожність дитини підвищена. Якщо більше 75% від загальної кількості питань тесту не збігаються з ключем - це може вказувати на високий рівень тривожності.

Розраховується кількість співпадінь для кожного з восьми факторів тривожності, які виділені у тесті. Рівень тривожності визначається таким же способом, як і в першому випадку. Аналізується загальний емоційний стан школяра, що в значній мірі залежить від наявності різних тривожних синдромів (факторів) і їхньої кількості.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальнонаукові методи теоретичного аналізу, що забезпечували можливість комплексного розуміння предмета дослідження. У ході дослідження були застосовані такі методи, як аналіз, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури, що стосується проблеми дослідження.

Отже, ми розглядаємо арттерапію як метод виявлення внутрішніх переживань дитини, звільнення її від негативних емоційних станів, який допомагає дитині розкрити власні неусвідомлені переживання та позбутися їх деструктивного впливу, використовуючи природний для неї стан гри та творчості.

## 2.2. Проведення арттерапевтичних сесій

Після аналізу психолого-педагогічної літератури на цю тему, була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на зменшення особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Основні принципи програми включають:

- Поєднання діагностики і корекції для забезпечення комплексного підходу.
- Застосування діяльнісного підходу в корекційній роботі.
- Врахування вікових, психологічних і індивідуальних особливостей кожного клієнта.

Завдання програми включають:

- Підвищення самооцінки дітей.
- Розвиток пізнавальної активності, самостійності та розширення соціальних контактів.
- Профілактика та корекція тривожності, страхів та егоїстичних тенденцій у розвитку особистості.
- Розвиток навичок управління власним станом і поведінкою.
- Сприяння розвитку уяви та позитивного емоційного ставлення до образотворчої діяльності.

Організація занять включає в себе 10 занять тривалістю від 35 до 40 хвилин, які проводяться двічі на тиждень для групи з 6 дітей віком 9-10 років. Учасники експерименту формувалися з урахуванням результатів діагностики та рекомендацій педагога-психолога.

***Програма складається з наступних блоків:***

**Діагностичний блок:** діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику та формування загальної програми психологічної корекції.

**Установчий блок:** спонукання до співпраці, зняття тривожності та підвищення впевненості у собі, формування бажання співпрацювати з психологом і змінювати щось у своєму житті.

**Корекційний блок:** гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативного до позитивного етапу розвитку, опанування певних видів діяльності.

**Блок оцінки ефективності корекційних впливів:** зміна психологічного змісту та динаміки реакцій і переживань, навчання певним навичкам інтеракції.

Гармонізація та оптимізація розвитку клієнта означає досягнення позитивних змін у розвитку особистості, перехід від негативної фази розвитку до позитивної та опанування конкретними навичками і методами діяльності[32].

Список вправ для занять може бути таким:

#### **Заняття №1:**

Мета: Познайомитися з групою та розпочати процес її об'єднання; Ознайомлення дітей з основними правилами.

Вправи: «Вітання та знайомство», «Встановлення правил поведінки», «Зміна ритму», «Мій особистий герб». Після цього проводиться рефлексія.

Очікуваний результат: Позитивний настрій дітей, сформована групова сплоченість, прийняття правил.

#### **Заняття №2:**

Мета: Зняти психологічну напругу, підвищити самооцінку і розвивати творчі здібності.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Техніка «каракулі»», рефлексія.

Очікуваний результат: Комфортність дітей, підвищення самооцінки та розвиток творчих здібностей.

#### **Заняття №3:**

Мета: Знизити емоційну напругу та стимулювати самовираження через образи і символи.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Я-пластилін», рефлексія.

Очікуваний результат: Здатність дітей виражати себе через образи та комфортність.



#### **Заняття №4:**

Мета: Розвивати навички самовираження через малюнок та уяву.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Ми – інопланетяни», рефлексія.

Очікуваний результат: Навички самовираження через малюнок та розвиток уяви.

#### **Заняття №5:**

Мета: Формувати почуття довіри, підвищити самооцінку та поліпшити взаємини між дітьми.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Переляканий їжачок», «Чарівний стілець», рефлексія.

Очікуваний результат: Почуття довіри, підвищена самооцінка та поліпшені взаємини між учнями.

#### **Заняття №6:**

Мета: Допомогти дітям подолати скутість та виразити свою індивідуальність.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Зла фея», рефлексія.

Очікуваний результат: Розкріпаченість дітей та виражена індивідуальність.

#### **Заняття №7:**

Мета: Створити сприятливу атмосферу, зацікавити дітей у пошуку способу в довільному переплетенні ліній та активізувати роботу уяви.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Доторкнутися до ...», «Малювання з закритими очима», рефлексія.

Очікуваний результат: Створена сприятлива атмосфера та активізована уява.

#### **Заняття №8:**

Мета: Розвивати невербальні засоби спілкування та пам'ять.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Кінострічка», рефлексія.

Очікуваний результат: Оволодіння навичками невербального спілкування.

#### **Заняття №9:**

Мета: Зняти напругу та втому.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Ліплення з пластиліну», рефлексія.

Очікуваний результат: Комфортність дітей.

### **Заняття №10:**

Мета: Створення сприятливої атмосфери та подальше згуртування групи.

Вправи: «Ритуал вітання «Наше вітання»», «Місто Щастя», рефлексія та підведення підсумків.

Очікуваний результат: Створена сприятлива атмосфера у групі та її подальше об'єднання.

Організація арттерапевтичних сесій для дітей молодшого шкільного віку є важливою і корисною ініціативою. Нижче наведено загальний план для проведення таких сесій:

#### ***1. Підготовка:***

Визначення конкретної мети сесій: Наприклад, розвиток творчості, самовиразу, подолання стресу, поліпшення міжособистісних навичок тощо.

Вибір місця проведення: Забезпечте безпечне і комфортне приміщення, де діти можуть спокійно працювати.

Збір матеріалів: Приготуйте різноманітні мистецькі матеріали, такі як фарби, олівці, папір, глина, газети для колажу тощо.

Розробка сценарію сесій: Створіть загальний план сесій, враховуючи конкретну мету та вікові особливості дітей.

#### ***2. Запровадження та організація сесій:***

Вибір технік та завдань: Плануйте вправи і завдання, що сприяють розвитку образного мислення та самовиразу.

Визначення тривалості сесій: Зазвичай сесії для дітей молодшого шкільного віку тривають 30-45 хвилин, з урахуванням їхньої концентрації та уваги.

Застосування ритуалів: Розпочніть і закінчіть кожну сесію вітальними ритуалами для створення комфортної атмосфери.

Вільний творчий процес: Надайте дітям можливість вибирати та використовувати матеріали для власного виразу.

#### ***3. Підтримка та спостереження:***

Заохочення: Похваліть дітей за їхню творчість і зусилля, не обов'язково за результат.

Спостереження за емоціями: Слідкуйте за виявами емоцій та реакціями дітей на процес і результати творчості.

Взаємодія: Спілкуйтеся з дітьми, питайте їх про їхні думки, почуття та спостереження.

#### ***4. Рефлексія:***

Обговорення: По завершенні сесій проводьте коротку обговорення, де діти можуть ділитися своїми враженнями та спостереженнями.

Запис: Запишіть результати та враження з кожної сесії для подальшого використання.

#### ***5. Продовження та вдосконалення:***

Планування майбутніх сесій: Розробіть план подальших арт-терапевтичних сесій, враховуючи потреби та розвиток дітей.

Арттерапія може стати важливим інструментом для розвитку та психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Головне - створити сприятливий клімат для їхнього творчого самовиразу та психологічного розвитку.

## **2.3 Аналіз результатів**

Для визначення відсоткового співвідношення результатів тесту «Тривожність» (розроблений Р. Темплом, В. Аменом та М. Доркі) серед 25 учнів перших класів у віці 6-7 років, спершу потрібно аналізувати результати і класифікувати учнів за рівнями тривожності.

Ось як розподілені результати тесту (Рис.2.3.1):

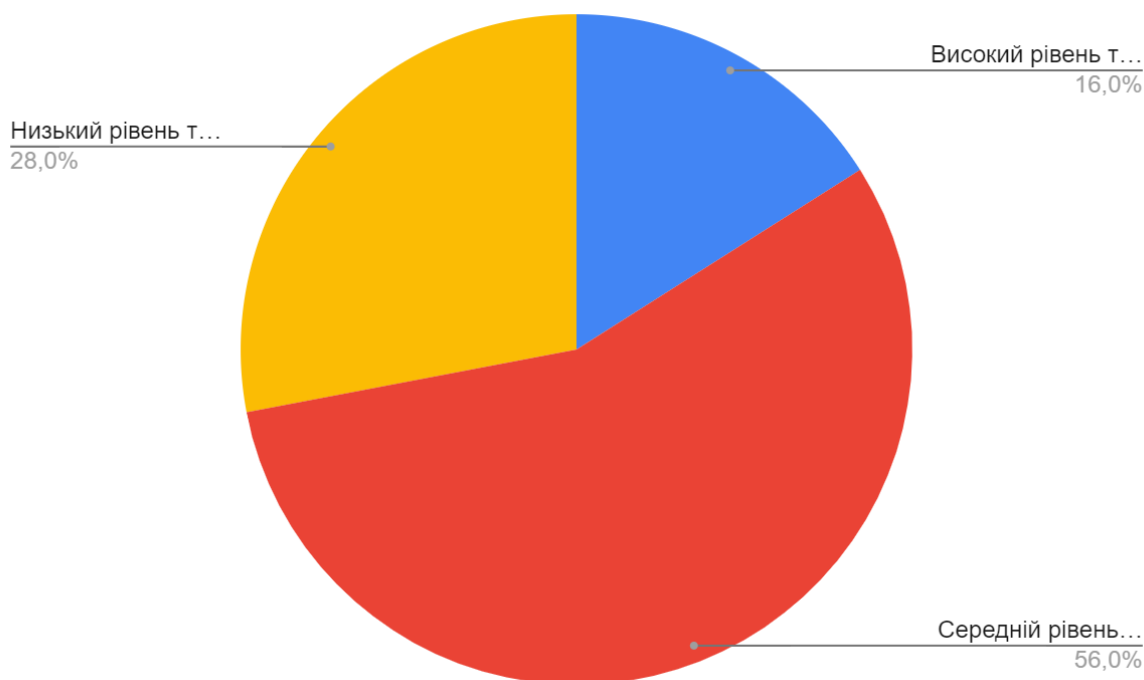


Рис. 2.3.1 Рівні тривожності за результатами тесту «Тривожність»

Високий рівень тривожності: Чотири учні показали результати, що вказують на високий рівень тривожності. Це становить 16% від загальної кількості учасників.

Середній рівень тривожності: Чотирнадцять учнів отримали результати, що вказують на середній рівень тривожності. Це становить 56% від усієї групи.

Низький рівень тривожності: Сім учнів продемонстрували результати, які вказують на низький рівень тривожності. Це складає 28% від загальної кількості учасників.

Отже, аналіз результатів тесту показує, що більшість учнів має середній рівень тривожності, в то час як меншість має високий або низький рівень тривожності. Це може бути корисною інформацією для розробки програми психологічної підтримки та корекції для цієї групи учнів.

Також важливо відзначити, що практично кожна дитина вказала на виявлення сумних емоцій в таких ситуаціях, як «Об'єкт агресії», «Вкладання спати на самоті», «Агресивний напад», «Догана» та «Ізоляція».

Основним інструментом дослідження був Тест «Тривожності» (розроблений Р. Темплом, В. Аменом та М. Доркі). Цей тест був обраний для використання через

його спрямованість на визначення рівня тривожності не лише у шкільному середовищі, але й у взаємодії з однолітками та в сімейному колі. Результати тесту були використані для розділення учасників дослідження на дві групи: експериментальну, де проводилася корекційна робота, і контрольну, де корекція не проводилася, з метою подальшого порівняння результатів.

Експериментальна група складалася з 6 дітей, серед яких 4 мали високий рівень тривожності, а 2 - середній рівень тривожності. Контрольна група також налічувала 6 дітей, з них 3 мали високий рівень тривожності і 3 - середній рівень тривожності.

В результаті проведених діагностичних заходів та аналізу психолого-педагогічної літератури, що стосується особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, була розроблена корекційно-розвиваюча програма з метою зниження рівня особистісної тривожності за допомогою арттерапії. Ця програма спрямована на покращення емоційного стану та соціального адаптування молодших школярів.

Діти, які мають високий рівень тривожності, зазвичай зберігають свої проблеми в собі. Вони характеризуються занепокоєнням, яке часто перевищує норму, і часто очікують негативних подій. Такі діти почуваються незахищеними, уникають нових ініціатив і справ. Для них важко установлювати нові контакти, і вони мають високі вимоги до самих себе, що часто веде до низької самооцінки, особливо порівняно з дітьми із середнім або низьким рівнем тривожності. Такі діти активно шукають визнання та підтримку від дорослих і однолітків у всіх справах, які вони здійснюють.

На контрольному етапі експерименту виявлено такий розподіл рівнів тривожності за результатами тесту шкільної тривожності Філліпса (Рис 2.3.2)

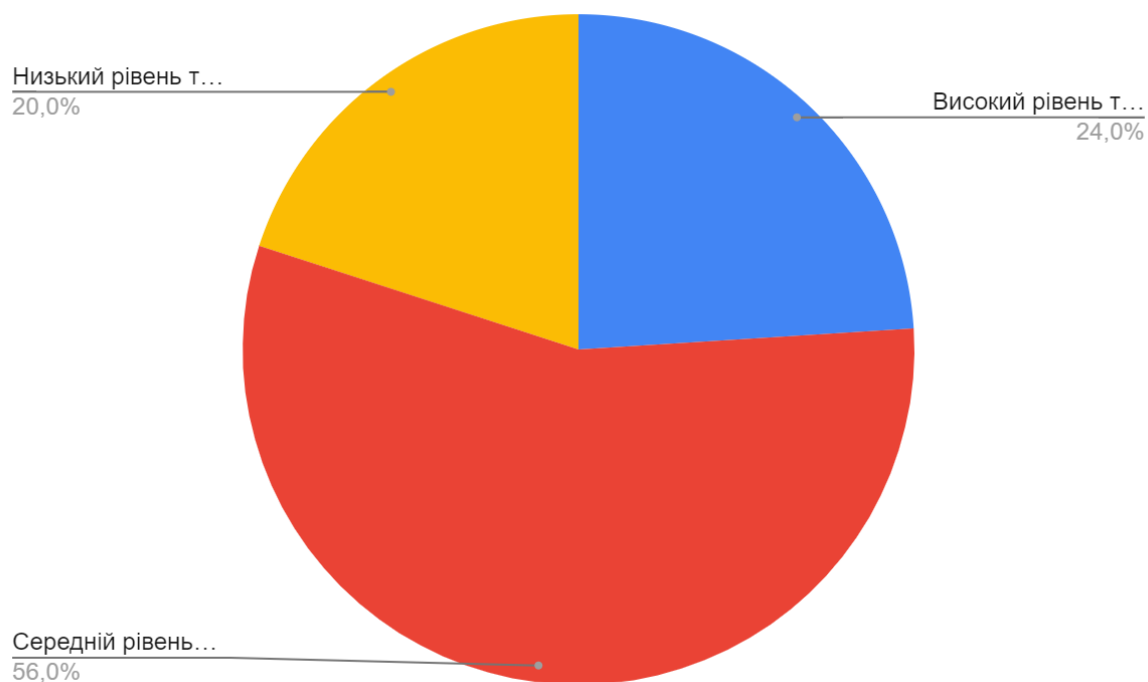


Рис.2.3.2 Результати методики для виявлення рівня тривожності Філіпса

У експериментальній групі спостерігалися такі результати: високий рівень тривожності був виявлений у 1 учня (4%) (раніше цей показник становив 4), середній рівень тривожності виявлений у 4 осіб (16%) (раніше це було 2), і низький рівень тривожності виявлений у 1 особи (раніше це не виявлялося).

У контрольній групі високий рівень тривожності не було виявлено (раніше було 3), середній рівень тривожності виявлений у 6 осіб (24%) (раніше це було 3), і низький рівень тривожності не було виявлено.

Для перевірки ефективності програми була використана математична статистика, і ми вибрали непараметричний критерій Z-Вілкоксона як метод порівняння. Цей метод обрано через можливість його застосування при невеликих обсягах вибірок. Порівняли результати, отримані на початковому етапі експерименту і після завершення контрольного етапу експерименту в обох групах (експериментальній та контрольній) за допомогою тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).

Аналіз даних статистики показав, що існують статистично значущі відмінності ( $Z = -1,997$ ,  $p = 0,046$ ) у показниках особистісної тривожності між

початковим і заключним етапами експерименту в експериментальній групі. Порівнюючи результати в контрольній групі, статистично значущих відмінностей не виявлено ( $Z = 0,954$ ,  $p = 0,34$ ). Таким чином, можна зробити висновок, що розроблена та впроваджена корекційно-розвиваюча програма, яка спрямована на зменшення особистісної тривожності у молодших школярів за допомогою арттерапії, є ефективною[50].

Ми виконали аналіз тривожності за допомогою методу експертного опитування серед дорослих (батьків та педагогів) під час батьківських зборів. Цей аналіз проводився як перед, так і після психокорекції тривожності у молодших школярів.

Наступним етапом було проведення аналізу та порівняння результатів змін між першим та другим вимірюванням експерименту. Для цього використовувався метод статистичного аналізу Критерія Вілкоксона.

За допомогою методу експертного опитування батьків та педагогів учнів молодшого шкільного віку було виявлено прояв тривожності, пов'язаний із взаємодією учня із важливими дорослими.

При аналізі отриманих результатів враховується кількість негативних оцінок, які надали батьки або педагоги. При наявності у дитини шкільної тривожності вказується на 5-6 і більше ознак, які відзначені у колонці «так» у відповідях на питання 1-16.

Таблиця 2.3.1

Отримані результати опитування батьків

№	До вимірювання, тдо	Після вимірювання, тпісля	Різниця (тдо - тпісля)	Абсолютне значення різниці	Ранговий номер різниці
1	8	4	-4	4	8
2	14	9	-5	5	12
3	6	3	-3	3	5
4	9	5	-4	4	8
5	11	6	-5	5	12

<b>6</b>	13	7	-6	6	14
<b>7</b>	15	8	-7	7	15
<b>8</b>	7	6	-1	1	2
<b>9</b>	10	6	-4	4	8
<b>10</b>	11	7	-4	4	8
<b>11</b>	8	3	-5	5	12
<b>12</b>	7	5	-2	2	3.5
<b>13</b>	5	3	-2	2	3.5
<b>14</b>	16	16	0	0	1
<b>15</b>	12	8	-4	4	8
	Сума				120

Таблиця 2.3.2

Отримані результати опитування вчителів

<b>№</b>	<b>До вимірювання, тдо</b>	<b>Після вимірювання, тпісля</b>	<b>Різниця (тдо - тпісля)</b>	<b>Абсолютне значення різниці</b>	<b>Ранговий номер різниці</b>
<b>1</b>	8	4	-4	4	6.5
<b>2</b>	12	8	-4	4	6.5
<b>3</b>	7	2	-5	5	12
<b>4</b>	9	5	-4	4	6.5
<b>5</b>	10	6	-4	4	6.5
<b>6</b>	12	6	-6	6	14
<b>7</b>	14	7	-7	7	15
<b>8</b>	8	5	-3	3	2
<b>9</b>	11	6	-5	5	12
<b>10</b>	10	6	-4	4	6.5
<b>11</b>	8	3	-5	5	12
<b>12</b>	9	5	-4	4	6.5



<b>13</b>	6	2	-4	4	6.5
<b>14</b>	16	16	0	0	1
<b>15</b>	10	6	-4	4	6.5
	Сума				120

Сума рангів у кожному стовпці дорівнює  $\sum=120$ .

Перевірка правильності складання матриці здійснюється шляхом обчислення контрольної суми.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сума в кожному стовпці і контрольна сума рівні між собою, тому ранжування проведено правильно. Тепер визначимо ті напрямки, які є нетиповими, у випадку – позитивні. У таблиці ці напрямки та відповідні їм ранги позначені кольором. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків складає емпіричне значення критерію Т:  $T = \sum R_{t=1} = 1$ .

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості у випадку розтягується вліво, фактично, якби не було «рідкісних» напрямків, у випадку негативних, сума їхніх рангів була б нульовою. В даному випадку емпіричне значення Т потрапляє в зону значимості:  $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$ . Показники після експерименту не перевищують значень показників до проведення експерименту. За результатами отриманих даних можна зробити висновок, що тривожність в учнів молодшого шкільного віку пов'язана з фактором «проблеми та страхи у стосунках з вчителем». Ми розуміємо, що для молодшого школяра вчитель є важливою постаттю, оскільки починаючи навчатись у школі відбувається зміна соціальної ситуації, а система «дитина-вчитель» визначає відносини дитини з батьками та іншими дітьми. Оцінка, яку вчитель надає дитині в різних діяльностях, сприймається як основна характеристика особистісних якостей учня та має велике значення для дитини[51].

Результати, отримані під час другого експертного опитування у табл. 2.3.1 та 2.3.2, свідчать про значне зменшення проявів тривоги у молодших школярів, згідно з оцінками їхніх батьків та вчителів.

### **Висновки до другого розділу**

Розділ 2 дослідження присвячено емпіричному аспекту кваліфікаційної роботи, зокрема методиці дослідження тривожності у дітей, проведенню арттерапевтичних сесій та аналізу отриманих результатів.

У цьому підрозділі була описана методика дослідження тривожності у дітей, її обґрунтування та вибір. Проведення дослідження включало в себе збір даних, визначення змінних та вибір інструментів для оцінки тривожності. Методика дозволила отримати об'єктивні дані, які служать основою для подальшого аналізу та висновків.

У другому підрозділі розглянуто процес проведення арттерапевтичних сесій як одного з методів впливу на тривожність у дітей. Описано вибір методів, засобів та технік, використаних у процесі арттерапії. Результати цієї частини дослідження дають можливість оцінити ефективність арттерапії як інноваційного методу впливу на психічний стан молодших школярів.

У завершальному підрозділі розділу проведено аналіз отриманих результатів дослідження. Визначено тенденції та закономірності, що виявилися під час використання методики та арттерапії. Розглянуті взаємозв'язки між проведеними арттерапевтичними сесіями та змінами в рівні тривожності у дітей. Отримані результати є основою для подальшого удосконалення методик та стратегій впливу на тривожність у молодших школярів.

Отже можна підсумувати, що використання обраної методики та арттерапії може бути ефективним інструментом для зменшення рівня тривожності у дітей. Отримані результати надають підставу для рекомендацій щодо впровадження сучасних підходів у роботі з психічним станом молодших школярів.

## РОЗДІЛ 3

### АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### **3.1. Методи арттерапії для зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Арттерапія використовує мистецтво як засіб спілкування, і важливо зауважити, що від арттерапевтів не очікується високої майстерності у творенні мистецтва, так само, як це не вимагається від клієнтів. Створюючи твір, людина робить свій досвід виразним та доступним для подальшої рефлексії. Інколи це дозволяє їй виразити те, що може бути складно висловити словами. Арттерапевти повинні вміти інтерпретувати символи, використані у творі[11].

Головним посередником між терапевтом і клієнтом є малюнок. Використання малюнків у арттерапії пояснюється тим, що під час малювання координується образне мислення, пов'язане головним чином з правою півкулею мозку, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля. Малюючи, клієнт проектує на зображенні свої почуття, бажання, мрії, перебудовує власні відносини в різних ситуаціях і безболісно стикається з неприємними та травматичними образами. Це пояснює широке використання малювання для зняття психічної напруги, стресових станів, корекції неврозів та страхів. Направляючи тематику малюнків, можна досягти зосередження уваги клієнта на конкретних проблемах[18].

Малюнки розподіляються на спонтанні та малюнки-експромти. Спонтанні створюються за власною ініціативою автора, тоді як малюнки-експромти виконуються на прохання, без попередньої підготовки, за вільною або заданою темою. Малюнки можуть бути створені як індивідуально, так і у взаємодії з іншими учасниками арттерапії, включаючи спільне творення малюнка кількома людьми. Арттерапевт звертає увагу на зміст, способи вираження, колір, форму, композицію,

розміри, деталі та особливості, які повторюються в різних малюнках одного клієнта.

Арттерапію можна класифікувати за різними видами мистецтв:

- Терапія образотворчими мистецтвами (в уужкому розумінні арттерапія);
- Музикотерапія;
- Драматерапія;
- Танцювально-рухова терапія;
- Бібліотерапія (включаючи казкотерапію як один з її методів) [20].

Іноді до арттерапії також включають пісочну терапію та кінотерапію як метод зцілення через створення екранного продукту. Відзначається розвиток інтегративного (мультиmodalного) підходу, коли використовуються кілька видів мистецтва в рамках однієї групи чи індивідуальної сесії.

Арттерапія широко використовує кольори як індикатори психічного стану пацієнтів, проте важливо враховувати, що значення кольорів може змінюватися в залежності від віку та культурного контексту особи. Діти, наприклад, можуть надавати кольорам більш суб'єктивне значення. Також виникає ситуація, коли різні мови мають різні назви для відтінків (наприклад, синій і блакитний у слов'янських мовах), або навпаки, об'єднують різні кольори під однією назвою (зелений і блакитний у японській). В арттерапевтичних дослідженнях також вивчається, який колір переважає в творі пацієнта, якою є реакція на цей колір, а також відмінності в використанні кольорів між пацієнтами та тестовими групами[33].

Зокрема, розглядаючи типові значення кольорів:

Червоний асоціюється з кров'ю та життям, а також може мати відтінки жорстокості та конфлікту. В різних культурах червоний пов'язаний з життєвою силою, відродженням і війною, і також використовується для привертання уваги.

Помаранчевий асоціюється зі щастям, задоволенням і родючістю, але в дикій природі може вказувати на отруєння. У буддизмі символізує відреченість.

Жовтий пов'язується з сонцем і теплом, але також може вказувати на розклад, хворобу та обман[12].

Зелений символізує життя, ріст і відновлення, але також може асоціюватися з незрілістю, недосвідченістю та хворобою. У ісламі зелений є священним.

Синій асоціюється з мудрістю, довірою та вірністю, але також може викликати сум та депресію. У багатьох мовах синій і зелений позначаються одним словом через важкість отримання синього пігменту для давніх цивілізацій.

Фіолетовий символізує єдність протилежностей і в християнстві може вказувати на духовне зростання.

Чорний асоціюється з надійністю та силою, але також може асоціюватися із гниттям, розпадом та брудом. В сучасному контексті чорний підкреслює силу, стиль та поміркованість.

Білий асоціюється з новим початком, досвідом, але також може вказувати на немічність та попіл[10].

### **3.2. Розробка та впровадження психокорекційної програми для подолання тривожності молодших школярів за допомогою арттерапії**

Арттерапія, що походить від англійського слова «Art» (мистецтво), представляє собою метод психотерапії та психологічної корекції, який базується на використанні мистецтва та творчості. У вузькому розумінні, арттерапія зазвичай означає терапію, в якій образотворча творчість використовується для впливу на психоемоційний стан пацієнта.

Цей метод має особливе значення при роботі з дітьми, які мають високий рівень тривожності. За допомогою створення власних художніх творів, дитина може виразити свої емоції і стани[51].

Після аналізу психолого-педагогічної літератури на цю тему, була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на зменшення особистісної тривожності у молодших школярів.

Основні принципи програми включають:

- Поєднання діагностики і корекції для забезпечення комплексного підходу.

- Застосування діяльнісного підходу в корекційній роботі.
- Врахування вікових, психологічних і індивідуальних особливостей кожного клієнта.

Завдання програми включають:

- Стимулювання рухової активності.
- Підвищення самооцінки дітей.
- Розвиток пізнавальної активності, самостійності та розширення соціальних контактів.
- Профілактика та корекція тривожності, страхів та егоїстичних тенденцій у розвитку особистості.
- Профілактика та корекція комунікативних порушень.
- Розвиток навичок управління власним станом і поведінкою.
- Сприяння розвитку уяви та позитивного емоційного ставлення до образотворчої діяльності.

Організація занять включає в себе 10 занять тривалістю від 35 до 40 хвилин, які проводяться двічі на тиждень для групи з 6 дітей віком 9-10 років. Учасники експерименту формувалися з урахуванням результатів діагностики та рекомендацій педагога-психолога[54].

Програма складається з наступних блоків:

- Діагностичний блок: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику та формування загальної програми психологічної корекції.
- Установчий блок: спонукання до співпраці, зняття тривожності та підвищення впевненості у собі, формування бажання співпрацювати з психологом і змінювати щось у своєму житті.
- Корекційний блок: гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативного до позитивного етапу розвитку, опанування певних видів діяльності.

- Блок оцінки ефективності корекційних впливів: зміна психологічного змісту та динаміки реакцій і переживань, навчання певним навичкам інтеракції.
- Гармонізація та оптимізація розвитку клієнта означає досягнення позитивних змін у розвитку особистості, перехід від негативної фази розвитку до позитивної та опанування конкретними навичками і методами діяльності.

Список вправ для занять може бути таким:

### **Заняття 1: «Мої емоційні кольори»**

Мета: Виразити емоції через кольори: Сприяти вираженню емоційного стану дітей за допомогою кольорів, надавши їм творчий інструмент для вираження внутрішніх почуттів.

Розвивати творчість та самовираження: Підтримувати розвиток творчих навичок та вмінь виражати себе через мистецтво.

Порядок проведення:

#### 1. Обговорення (10 хв):

Запитайте дітей, як вони відчуються зараз. Важливо створити відкрите та підтримуюче середовище для вираження емоцій.

Обговоріть різні емоції та спробуйте визначити, як вони впливають на наше самопочуття та поведінку.

#### 2. Вибір кольорів (10 хв):

Попросіть дітей обрати кольори, які вони асоціюють зі своїми почуттями. Заохочуйте їх думати про те, як кожен колір може відображати конкретні емоції.

Надайте кожній дитині аркуш паперу та палітру фарб.

#### 3. Малювання (20 хв):

Запросіть дітей вільно малювати на аркуші свої емоції за допомогою обраних кольорів. Наголошуйте на тому, щоб вони використовували всі доступні інструменти для самовираження.

Не обмежуйте їх, дозвольте вільно виражати свої почуття через творчість.

#### 4. Спільна рефлексія (10 хв):

Попросіть кожну дитину поділитися своїм творінням та пояснити, як кожен обраний колір відображає їхню емоцію.

Завершіть обговорення позитивними словами та підтримкою. Важливо підкреслити, що кожна емоція є природною та прийнятною.

Це заняття допомагає дітям розуміти, що їхні почуття мають колір і форму, і це може бути виражено через творчість. Розвиваючи навички самовираження, діти знаходять альтернативний спосіб вираження своїх емоцій та розуміють, що їхні почуття є важливою частиною їхнього самопізнання.

## **Заняття 2: «Створення безпечного простору»**

Мета: Створити образ безпечного простору: Допомогти дітям відчувати безпеку та спокій, створивши образ свого особистого безпечного місця.

Підтримати вивчення методів релаксації: Вчити дітей ефективним методам релаксації для зменшення стресу та тривожності.

Порядок проведення:

### 1. Обговорення (10 хв):

Поговоріть про важливість відчуття безпеки та спокою. Запитайте дітей, чи можуть вони поділитися прикладами того, як вони відчуються в безпечних моментах свого життя.

Задайте питання: «Як ви уявляєте собі своє особисте безпечне місце?»

### 2. Малювання (20 хв):

Надайте дітям аркуші паперу та різні матеріали для малювання (фарби, кольорові олівці, фломастери).

Завдання: Створити малюнок свого особистого безпечного простору. Може бути природне середовище, кімната, чи місце, де вони відчують себе найбільш захищеними та спокійними.

### 3. Розповідь (10 хв):

Попросіть кожну дитину розповісти про свій малюнок та пояснити, чому обрали саме такий образ для свого безпечного простору. Заохочуйте їх виражати свої відчуття та емоції.

### 4. Вправи релаксації (15 хв):



Проведіть короткі вправи релаксації:

Дихання: Проведіть вправи глибокого дихання, наголошуючи на спокої та розслабленні.

Закриття очей: Запросіть дітей закрити очі та уявити свій безпечний простір, намагаючись відчувати всі його деталі.

Уявлення приємного місця: Попросіть їх уявити себе в своєму безпечному просторі, відчуваючи спокій та тепло.

Це заняття допомагає дітям створити внутрішній образ безпечного простору, який вони можуть використовувати для релаксації та подолання стресу. Вони навчаються використовувати творчість як інструмент для розслаблення та створення позитивного емоційного стану.

### **Заняття 3: «Створення маски емоцій»**

Мета: Виразити різні обличчя емоцій: Допомогти дітям виразити різноманітні почуття через творчий процес створення масок емоцій.

Сприяти розумінню та прийняттю різноманітності почуттів: Поширювати уявлення дітей про різноманітність емоцій та їхнє природне вираження.

Порядок проведення:

#### 1. Обговорення (10 хв):

Порозмовляйте про різні обличчя емоцій та які почуття вони можуть викликати. Сприяйте обговоренню того, які ситуації або події можуть викликати такі емоції.

#### 2. Розподіл завдань (15 хв):

Попросіть дітей обрати емоцію (радість, смуток, гнів, страх тощо) та створити маску обличчя, що відповідає цій емоції.

Надайте різні матеріали для творчості, такі як картон, фарби, тканини, блискітки.

#### 3. Створення маски (20 хв):

Надайте дітям достатньо часу для творчого процесу, де вони можуть створити свої маски емоцій. Заохочуйте їх долучати різноманітні деталі та кольори.

#### 4. Поділ результатів (15 хв):

Запрошуйте кожну дитину показати свою маску та пояснити, як вона відображає обрану емоцію.

Сприяйте обговоренню та підтримці в групі, підкреслюючи унікальність та прийняття різних емоцій.

Це заняття дозволяє дітям виразити свої емоції через творчий процес створення масок. Кожна маска є унікальною і дозволяє дітям не лише виразити свої емоції, але й ділитися ними з іншими. Також це сприяє розумінню та прийняттю різноманітності почуттів у групі.

Ці арттерапевтичні заняття спрямовані на те, щоб діти вільно виражали свої почуття, розвивали творчість та розуміли важливість безпечного простору. Завдяки цим заняттям, діти можуть знаходити альтернативні способи вираження своїх емоцій та подолання тривожності[63].

#### **Заняття 4: «Казковий світ емоцій»**

Мета: Подолання тривожності та страхів: Сприяти розвитку та вираженню емоцій через творчий процес для подолання тривожності та страхів у молодших школярів.

Розвиток творчості та уяви: Поширювати та розвивати творчі навички дітей через створення казкових образів та сцен.

Порядок проведення:

##### 1. Вступ (10 хв):

Поясніть дітям, що сьогодні вони стануть творцями свого власного казкового світу, який допоможе їм подолати тривожність та страхи.

##### 2. Обговорення (15 хв):

Спробуйте розговорити дітей про те, що таке тривога та страхи. Запитайте, чи вони вже стикалися з такими почуттями та як вони впливають на їхній настрій.

##### 3. Творчий процес: «Створення казкового персонажу» (30 хв):

Надайте дітям аркуші паперу, олівці, фарби, фломастери та інші творчі матеріали.

Завдання: Створити свого казкового персонажа, який буде допомагати дитині подолати тривожність. Дозвольте дітям вибирати форму, кольори та атрибути для свого персонажа.

#### 4. Групова робота (15 хв):

Сприяйте об'єднанню індивідуальних персонажів в обший казковий світ. Діти можуть розповісти короткі історії про своїх персонажів та те, як вони допомагають один одному подолати страхи.

#### 5. Обговорення та рефлексія (10 хв):

Закінчіть заняття обговоренням того, як створення казкового світу вплинуло на їхні емоції та як це може бути корисним для подолання тривожності.

#### 6. Домашнє завдання (5 хв):

Запропонуйте дітям створити продовження казкового світу вдома, де їхні персонажі можуть зустрічати нових друзів та разом подолавати різні виклики.

Це заняття дозволяє дітям виразити свої емоції та створити позитивний казковий світ, що допомагає їм подолати тривожність та страхи через творчий процес.

### **Заняття 5: «Малюнок безтурботності»**

Мета: Відчуття безтурботності: Створити арттерапевтичне заняття, щоб допомогти дітям відчувати безтурботність та розслаблення.

Виразність емоцій: Заохочувати виразність дітей через малювання.

Порядок проведення:

#### 1. Введення (10 хв):

Запитайте дітей, що для них означає почуття безтурботності та як вони уявляють собі безтурботний момент.

#### 2. Групова розминка (15 хв):

Проведіть коротку групову розминку або вправу розслаблення, наприклад, глибоке дихання чи розтяжку.

#### 3. Творчий процес: «Малюнок безтурботності» (30 хв):

Надайте дітям аркуші паперу, фарби, кольорові олівці, а також можливість використовувати ватмани чи пальці.

Завдання: Малювати свій власний малюнок безтурботності. Це може бути природний пейзаж, сцена з їхнім уявним домашнім улюбленим місцем, або абстрактний малюнок, який відображає їхні почуття спокою та безтурботності.

#### 4. Обговорення та рефлексія (15 хв):

Після закінчення творчого процесу, діти можуть показати свої малюнки і поділитися своїми враженнями.

Запитайте, як їхні малюнки відображають їхні власні почуття безтурботності та що вони відчували під час малювання.

#### 5. Делікатне завершення (10 хв):

Завершіть заняття невеликою медитацією або розслабленням, підкреслюючи теплоту та спокій, які вони виразили у своїх малюнках.

#### 6. Підсумок та додаткові вказівки (10 хв):

Підсумуйте заняття, надаючи дітям можливість поділитися враженнями та обговорити, як вони можуть використовувати свої малюнки для подолання стресу та тривожності в майбутньому.

Це заняття створює можливість для дітей відчувати безтурботність та виразити свої емоції через творчий процес малювання.

Організація арттерапевтичних сесій для дітей молодшого шкільного віку є важливою і корисною ініціативою. Нижче наведено загальний план для проведення таких сесій:

### **1. Підготовка:**

- 1) Визначення конкретної мети сесій: наприклад, розвиток творчості, самовираження, подолання стресу, поліпшення міжособистісних відносин тощо.
- 2) Вибір місця проведення: підготувати безпечне і комфортне приміщення, де діти можуть спокійно працювати.
- 3) Збір матеріалів: приготуйте різноманітні мистецькі матеріали, такі як фарби, олівці, папір, глина, газети для колажу тощо.
- 4) Розробка сценарію сесій: створіть загальний план сесій, враховуючи конкретну мету та вікові особливості дітей.

## **2. Запровадження та організація сесій:**

- 1) Вибір технік та завдань: плануйте вправи і завдання, що сприяють розвитку образного мислення та самовираження.
- 2) Визначення тривалості сесій: зазвичай сесії для дітей молодшого шкільного віку тривають 30-45 хвилин, з урахуванням їхньої концентрації та уваги.
- 3) Застосування ритуалів: розпочніть і закінчіть кожну сесію вітальними ритуалами для створення комфортної атмосфери.
- 4) Вільний творчий процес: надайте дітям можливість вибирати та використовувати матеріали для власного виразу.

## **3. Підтримка та спостереження:**

- 1) Заохочення: похваліть дітей за їхню творчість і зусилля, не обов'язково за результат.
- 2) Спостереження за емоціями: слідкуйте за виявами емоцій та реакціями дітей на процес і результати творчості.
- 3) Взаємодія: спілкуйтеся з дітьми, питайте їх про їхні думки, почуття та спостереження.

## **4. Рефлексія:**

- 1) Обговорення: по завершенні сесій проводьте коротку обговорення, де діти можуть ділитися своїми враженнями та спостереженнями.
- 2) Запис: запишіть результати та враження з кожної сесії для подальшого використання.

## **5. Продовження та вдосконалення:**

- 1) Планування майбутніх сесій: розробіть план подальших арттерапевтичних сесій, враховуючи потреби та розвиток дітей.
- 2) Підтримка і вдосконалення: постійно вдосконалюйте свої методи та техніки, слухаючи відгуки та реакції дітей.

Арттерапія може стати важливим інструментом для розвитку та психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Головне - це

створити сприятливий клімат для їхнього творчого самовираження та психологічного розвитку.

### **Висновки до третього розділу**

Розділ 3 кваліфікаційної роботи фокусується на ролі та ефективності арттерапії в корекції тривожності у молодших школярів. Зокрема, обговорюється історія та еволюція арттерапії, методи, використовувані для ліквідації тривожності, створення корекційних програм та розробка арттерапевтичних занять.

В даному розділі досліджено конкретні методи арттерапії, спрямовані на зменшення тривожності у молодших школярів. Розглядаються різні підходи, техніки та прийоми, які виявилися ефективними у практиці. Це дозволяє визначити оптимальний спектр методів для використання у корекційних програмах.

У третьому підрозділі обговорено процес створення корекційної програми, яка використовує арттерапію для подолання тривожності у молодших школярів. Аналізуються етапи розробки, вибір конкретних методик та підходів, що враховують вікові та індивідуальні особливості дітей.

У завершальному підрозділі дослідження розглядається розробка конкретних арттерапевтичних занять для подолання тривожності та страхів у молодших школярів. Описані завдання, вправи та відібрані арттерапевтичні техніки, спрямовані на стимулювання творчого виразу та розвиток позитивного психічного стану у дітей.

Отже використання ретельно розроблених програм та занять може сприяти позитивним змінам у психічному стані дітей, роблячи арттерапію перспективним напрямком у сфері дитячої психології та психотерапії.

## ВИСНОВКИ

Розділ 1 роботи присвячено теоретичним аспектам тривожності в молодших школярів, а саме психологічній характеристиці тривожності та особливостям, що виявляються у цьому віковому періоді. Визначено основні аспекти психологічної характеристики тривожності у дітей. Досліджено фактори, що впливають на формування тривожності, та розглянуті теоретичні підходи до розуміння цього явища. Результати дозволяють визначити ключові психічні процеси, що є джерелом тривожності у молодших школярів. Розглянули вікові особливості розвитку, які сприяють формуванню тривожних станів, а також взаємозв'язок між соціальним оточенням та тривожністю у дітей цього вікового періоду. Розуміння психологічних процесів та особливостей, що визначають тривожність у молодших школярів, важливо для подальшого дослідження та розробки ефективних стратегій підтримки та взаємодії з цією віковою групою.

Була описана методика дослідження тривожності у дітей, її обґрунтування та вибір. Проведення дослідження включало в себе збір даних, визначення змінних та вибір інструментів для оцінки тривожності. Методика дозволила отримати об'єктивні дані, які служать основою для подальшого аналізу та висновків.

У результаті дослідження та розробки програми арттерапії було встановлено, що арттерапія виявляє великий потенціал у подоланні тривожності у молодших школярів. Ефективність арттерапії підтверджено аналізом результатів, де виявлено позитивний вплив на емоційний стан та загальний розвиток дітей. Розроблена корекційна програма та конкретні арттерапевтичні заняття можуть слугувати основою для практичного використання в освітніх закладах з метою поліпшення психічного стану дітей молодшого шкільного віку.

У 2 розділі представлена ретельно розроблена та апробована методика дослідження тривожності у молодших школярів. Цей підхід включав в себе різноманітні методи збору даних, такі як анкетування, спостереження та бесіди, які спільно дозволили отримати якісну та кількісну інформацію щодо рівня тривожності та його конкретних проявів у досліджуваній групі.

Перший етап методики включав проведення анкетування серед молодших школярів. Анкети були ретельно сконструйовані на основі існуючих теоретичних моделей та психометричних вимірювань тривожності у дітей. Запитання враховували основні аспекти тривожності, такі як емоційна реакція на відокремлення від батьків, взаємодія в соціальних ситуаціях та загальна стабільність емоційного стану. Ретельний аналіз анкетних даних дав змогу отримати кількісні показники рівня тривожності в досліджуваній групі.

Другий етап методики передбачав проведення спостережень за поведінкою дітей в різних ситуаціях, включаючи навчальну та соціальну взаємодію. За допомогою систематичних спостережень вдалося виявити конкретні ситуації, що викликали тривожні реакції, а також визначити конкретні прояви тривожності, такі як роздратованість, ізоляція чи зменшена активність.

Останній етап методики включав проведення індивідуальних бесід з кожним учасником дослідження. Бесіди дозволили отримати глибоке розуміння особистих переживань та внутрішніх конфліктів, що можуть бути пов'язані з тривожністю. Аналіз висловлених у бесідах тем та емоцій надав можливість докладно розглянути психологічний контекст тривожності у кожного учасника.

Методика, розроблена для дослідження тривожності у молодших школярів, дозволила отримати комплексні дані та глибше розуміння цього психічного стану в контексті розвитку дітей. Ці дані можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки ефективних програм підтримки для дітей, які стикаються з тривожністю.

Розглянуто процес проведення арттерапевтичних сесій як одного з методів впливу на тривожність у дітей. Описано вибір методів, засобів та технік, використаних у процесі арттерапії. Результати цієї частини дослідження дають можливість оцінити ефективність арттерапії як інноваційного методу впливу на психічний стан молодших школярів.

Проведено аналіз отриманих результатів дослідження. Визначено тенденції та закономірності, що виявилися під час використання методики та арттерапії. Розглянуті взаємозв'язки між проведеними арттерапевтичними сесіями та змінами



в рівні тривожності у дітей. Отримані результати є основою для подальшого удосконалення методик та стратегій впливу на тривожність у молодших школярів.

Аналіз даних статистики показав, що існують статистично значущі відмінності ( $Z = -1,997$ ,  $p = 0,046$ ) у показниках особистісної тривожності між початковим і заключним етапами експерименту в експериментальній групі. Порівнюючи результати в контрольній групі, статистично значущих відмінностей не виявлено ( $Z = 0,954$ ,  $p = 0,34$ ). Таким чином, можна зробити висновок, що розроблена та впроваджена корекційно-розвиваюча програма, яка спрямована на зменшення особистісної тривожності у молодших школярів за допомогою арттерапії, є ефективною.

Діти, які мають високий рівень тривожності, зазвичай зберігають свої проблеми в собі. Вони характеризуються занепокоєнням, яке часто перевищує норму, і часто очікують негативних подій. Такі діти почуваються незахищеними, уникають нових ініціатив і справ. Для них важко установлювати нові контакти, і вони мають високі вимоги до самих себе, що часто веде до низької самооцінки, особливо порівняно з дітьми із середнім або низьким рівнем тривожності. Такі діти активно шукають визнання та підтримку від дорослих і однолітків у всіх справах, які вони здійснюють.

Результати дослідження дозволяють розробити ефективні корекційні програми для роботи з тривожністю у молодших школярів. Ці програми можуть включати конкретні арттерапевтичні методи, адаптовані до потреб цієї вікової групи. Дослідження може викликати увагу до важливості психічного здоров'я у молодших вікових групах. Школи та батьки можуть бути більш свідомими щодо необхідності психологічної підтримки та використання арттерапії як одного з інструментів цієї підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, за ред. С.Д. Максименка. Т. XI. Частина 3. Київ, 2009. С. 460-467.
2. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. С.20.
3. Тягло О. Післямова до статей Метью Ліпмана і Марка Вайн-стейна. Вісник програм шкільних обмінів, 2006. № 27. С. 26-27.
4. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.
5. Бондар Л.М. Використання методів арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку. Методичні публікації. Дошкілля. 2014. №1 (81). С. 54-57.
6. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. С.148
7. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Методика викладання мистецтв. 2010. №2. С. 25-28.
8. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. 2-е видання. Київ: Літера ЛТД, 2014. С. 416
9. Марінушкіна О.Є. Психологічний розвиток молодших школярів. Видавництво "Ранок", 2013
10. Андреева А. Психологічна підтримка дитини // Виховання школярів, 2010. №3.
11. Кочубей Б., Ноїкова О. Знімемо маску з тривоги // Сім'я та школа, 2008. №11.
12. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на здобуття

- наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. С. 20.
- 13.Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М.Омельченко, З.Г. Кісарчук. Київ: Шк.світ, 2011. С. 112.
  14. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Либідь, 2004. С. 574.
  - 15.Кочубей Б., Новікова О. Ярлики для тривожності // Сім'я та школа, 2008. №9.
  - 16.Кученко Т. Про дитячу тривожність. // Виховання школярів 2002. №5.
  - 17.Бовть О.Б. Дослідження і корекція соціально-психологічних і індивідуально-особистісних характеристик молодших школярів. Практична психологія та соціальна робота. Київ: Центр – Друк, 2002. С. 320
  - 18.Шевченко А. М. Гендерне виховання молодших школярів в умовах сучасної загальноосвітньої школи / А. М. Шевченко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 2013. Вип. 2. С. 195-203.
  19. Шинкарьова Ж. Суб'єкт-суб'єктні взаємини як цінності виховання толерантності учнів початкової школи / Ж. Шинкарьова // Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки», 2019. Вип. 45. С. 202-207.
  20. Бандура А. Теорія соціального навчання, 2012. Київ : Либідь.
  - 21.Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 1999. С.19
  - 22.Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ. 1999. С. 242.
  - 23.Арттерапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арттерапевтичних технік у роботі практичного психолога

- закладів освіти. Режим доступу: [https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art\\_terapiya\\_u\\_roboti\\_psiholo](https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo).
24. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретикотехнологічні засади, 2003. Кн. 1. Київ: Либідь.
  25. Вайнер М.Е. Корекція неконструктивної поведінки школярів за допомогою гри. Початкова школа, 2014. №1, С. 59–67.
  26. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. №8. С. 37–41.
  27. Власюк М. Арттерапія: зцілення мистецтвом. Психолог, 2005. №39. С. 9–23.
  28. Гріньова О.М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. Практичний психолог: Дитячий садок, 2015. №10. С. 25–31.
  29. Вознесенська О. (2007). Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ: Шкільний світ.
  30. Пантюк Т.І. (2019). Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник (2-ге видання, доп. і перероб.). Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ.
  31. Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти: підручник /за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхоцька, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2019. С.196.
  32. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. С. 200.
  33. Сорока О.В. (2003). Корекція страхів методами арт-терапії. Київ: Либідь.
  34. Тараріна О.В. (2017). Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ: Астамір В.
  35. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. С. 6–9.
  36. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені

- Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 302- 313.
37. Тараріна О.В. (2018). Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ: Астамір В.
38. Терлецька, Л.Г. (2016). Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч.пос. Київ: Видавничий дім «Слово».
39. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
40. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. С. 200.
41. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Харків: 2006. N16. С.166–177.
42. Чаплак Я. В. Роль критичного мислення у творчих пошуках «внутрішнього камертону душі» особистості, 2011. № 4
43. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 215–226
44. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. С. 20.
45. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2001. С. 253.

46. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Х., 2006, №16. С.166-177.
47. Арттерапія як метод психологічної корекції. (2018). Психологія. – URL: [bit.ly/43JKA7j](http://bit.ly/43JKA7j).
48. Використання методів арттерапії у роботі психолога з корекції емоційної сфери дитини / О. М. Борисенко, О. В. Кузьменко, О. В. Петрова та ін. // Педагогічна психологія: науково-методичний журнал, 2020. №2 (29). С.35-42
49. Городиська В. В. Упровадження арттерапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2020. № 69 (1). С. 96-104.
50. Горбачева, О.В. Арттерапія як метод психологічної корекції депресивних станів у студентському віці. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2015. №46. С. 49-53.
51. Горшкальова Т.М. Арттерапія як метод психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості // 43 Міжнародний науковий журнал «Грааль науки», 2021. № 10 (листопад). С. 392-397.
52. Ковальова. Арттерапія як метод психологічної корекції дитячої агресивності. Психологічний часопис 2017. №3, С. 81-90.
53. Методичні рекомендації щодо організації роботи психологічної служби в системі освіти. Уклад: Л.В. Кравчина, Л.В. Кузьменко, Н.В. Марченко та ін.; за заг. ред. Л.В. Кравчини. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2018. С. 64.
54. Практикум з арттерапії. Н. Калька, З. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2020. №232 С. 24.
55. Яценко Т. С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями, Київ: Освіта, 1993. С. 203.
56. Полтораки Л. Ю. Сутність арттерапії: аналіз сучасних підходів // Наукові праці. Педагогіка, 2014. №245. С. 33-238.

57. Чорній М.М. Інтеграційні характеристики структурних компонентів міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків та готовності майбутнього учителя до їх формування. *Освіта регіону*, 2010. № 1. С. 179-183.
58. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2017. С. 215-226.*
59. Бессонова Є. М. Гра як засіб розвитку комунікативних навичок дітей з розладами аутичного спектра. *Дитина з особливими потребами*, 2016. № 1. С. 7 - 9.
60. Бондаренко, О.В. Арттерапія як метод психологічної корекції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2016. № 1. С. 3-7. – URL: <https://bit.ly/3Ne8BOK>
61. Henley D. Facilitating socialization within a therapeutic camp setting for children with attention deficits utilizing the expressive therapies. *American Journal of Art Therapy*. 1999. № 38. P.40–50.
62. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. New York : Grune & Stratton. Republished, 1987. P.19–64. 101
63. Prokoviev F. Adapting the art therapy group for children. *Between Pictures and Words. Art Psychotherapy*. London, 1998. P.54–72.
64. Selfe L. *Normal and anomalous representational drawing ability in children*. London : Academic Press, 2003. P.17–45.
65. Wiltshire S. *Drawings* . London: Dent, 2001. P.12–51.
66. Wood C. *The Beginnings and Endings of Art Therapy Relationships // Inscape*. Autumn 2000. P. 64.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Методика тесту «Тривожність» (Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен)

Вік дітей: від 5 до 7 років;

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

Методика виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р.Теммл, М. Доркі і В. Амен. Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів.

Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів.

Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння.

Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми, зокрема в сім'ї, в дитячому садку.

Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (мал. 1-14). Кожен малюнок сюжетно представляє собою де яку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію. Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка).

У процесі тестування досліджуваній ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальовано повністю, даний лише загальний контур його голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за 54 розмірами точно



відповідними контуру обличчя дитини на малюнку. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, а на другому - сумне.

*Зразок протоколу до методики - «Тривожність»*

Ім'я дитини:				
Вік дитини:				
Дата проведення обстеження:				
Дані обстеження				
номер малюнка	і зміст	вислови дитини (приклади)	вибір особи	
			веселе	сумне
1.	Гра з молодшими дітьми		+	
2.	Дитина і мати з немовлям		+	
3.	Об'єкт агресії	Хоче вдарити його стільцем.		+
4.	Одягання	У нього сумне обличчя	+	
5.	Гра зі старшими дітьми	Тому що у нього діти	+	
6.	Укладання спати в самотності	Я завжди беру спати з собою іграшку		+
7.	Умивання	Тому що він вмивається	+	
8.	Догана	Гуляє з мамою. Люблю гуляти з мамою	+	
9.	Ігнорування	Тому що малюк тут		+
10.	Агресивний напад	Тому що хтось відбирає іграшку		+
11.	Збирання іграшок	Сумне, бо мама його змушує		+
12.	Ізоляція	Мама хоче піти від нього	+	
13.	Дитина з батьками	Мама і тато гуляють з ним		+
14.	Їжа на самоті	П'є молоко, і я люблю	+	

За індексом тривожності (ІТ) діти віком умовно можуть бути розділені на три групи: 1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%. 2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%. 3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%. У ході якісного аналізу кожен відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають мал. 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко на самоті), 14 (їжа на самоті). Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на мал. 1 (дитина і мати з немовлям), мал. 7 (умивання), мал. 9 (ігнорування) і мал. 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ.

Малюнки для дівчаток:

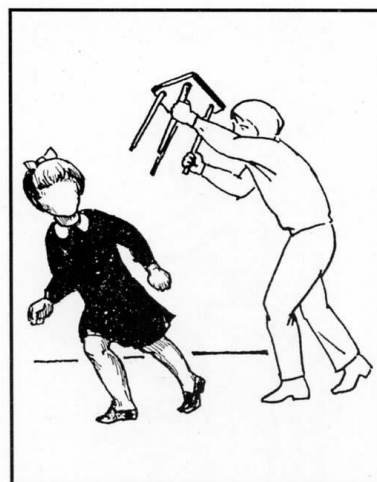
1



2



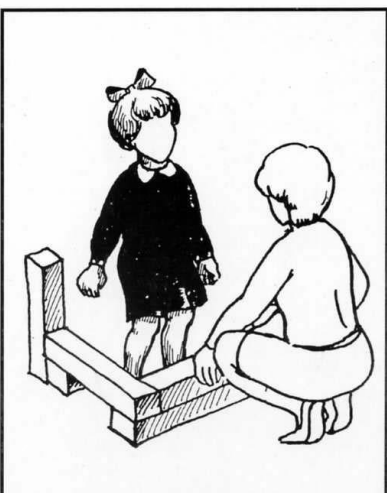
ε



4



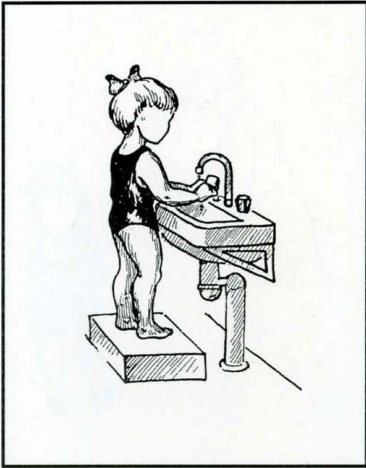
5



6



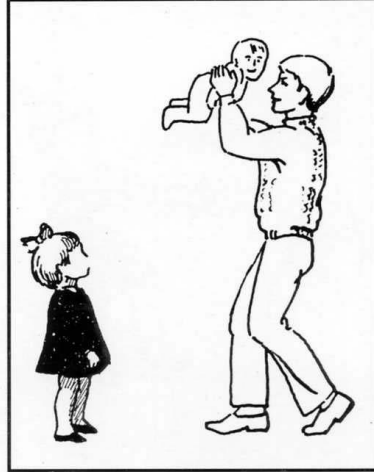
7



8



9



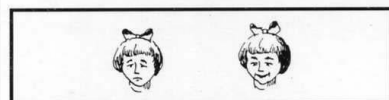
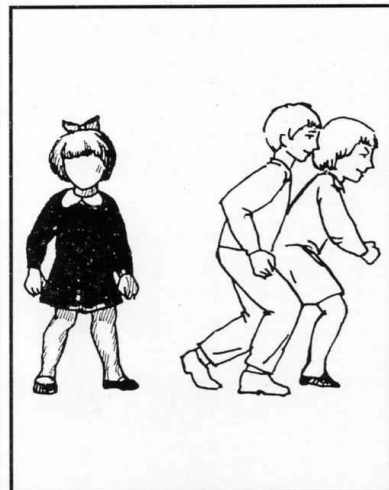
10



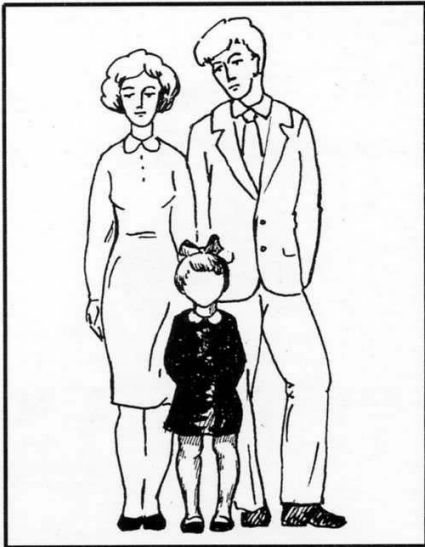
11



12



13



14

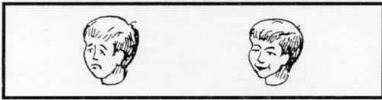


Для хлопчиків:

1



2



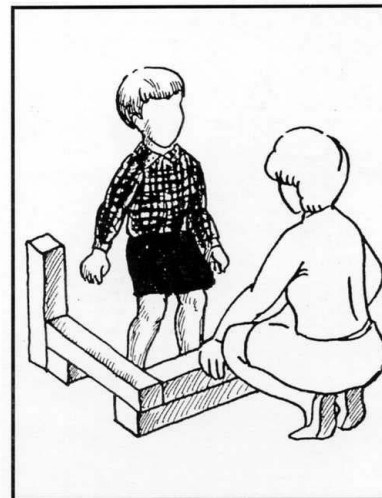
3



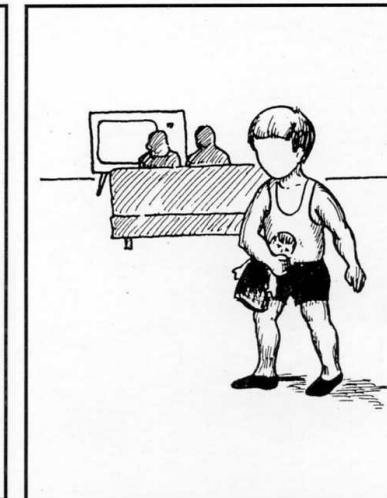
4



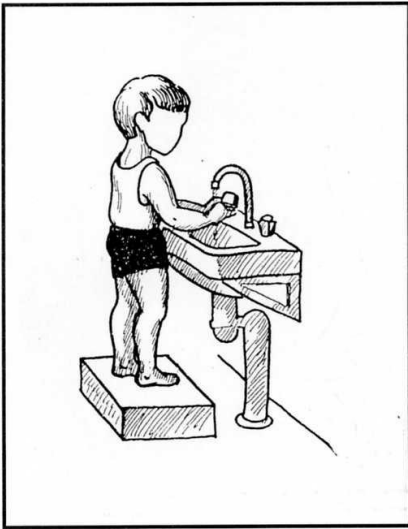
5



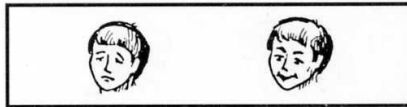
6



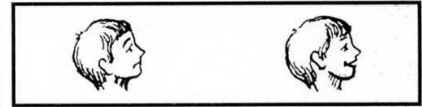
7



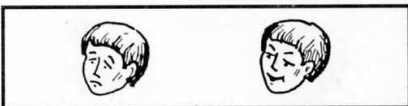
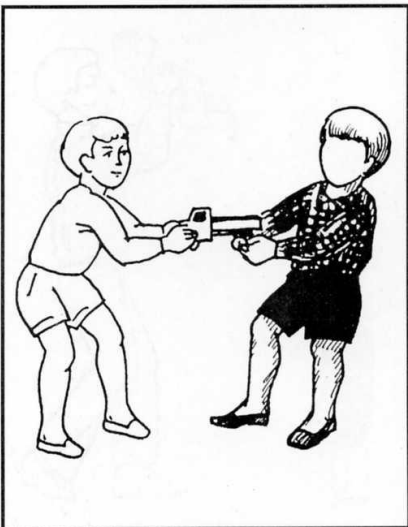
8



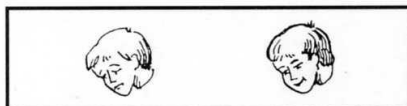
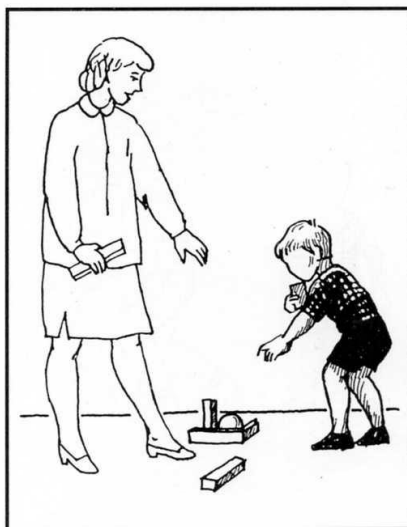
9



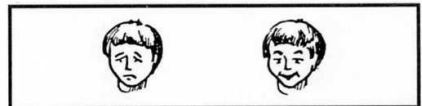
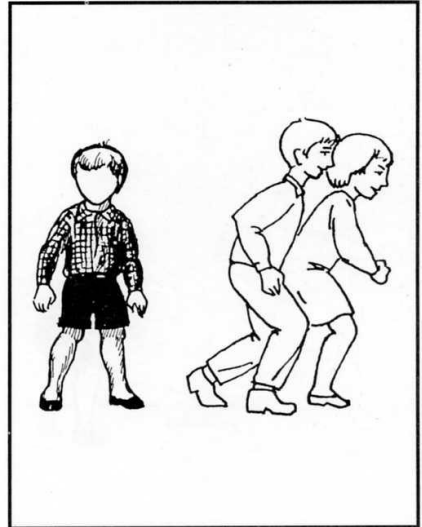
10



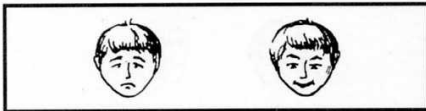
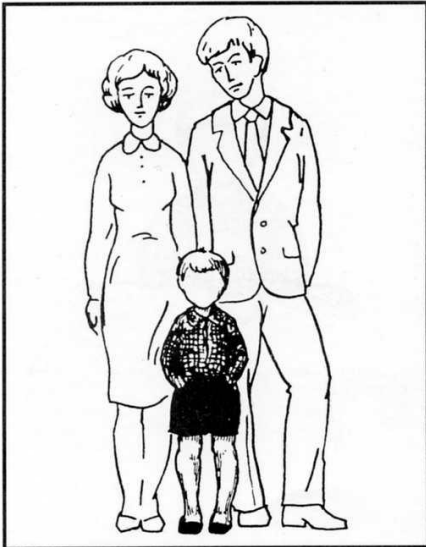
11



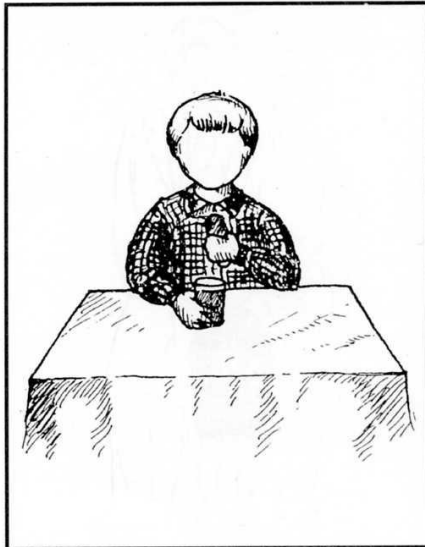
12



13



14





## Методика тривожності Філіпса

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

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

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь».

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо погоджуєтесь, й «-» якщо ні».

### *Текст опитувальника Філіпса*

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваш, коли залишаєшся один на один з вчителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впорася з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

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

#### Ключ до питань

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

## Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: <50, >50 і 75%) для кожного респондента (навчається).

2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.

3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - <50, > 50 і 75%.

4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).

6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.

7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

Змістовна характеристика кожного синдрому (фактора)

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 контакти (насамперед - з однолітками).

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

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

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

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

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного

характеру, що підвищують імовірність неадекватного 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.

## Сирі бали по методикам

№ п/п	Тесть «Тривожність» (Р. Темплом, В. Аменом та М. Доркі)	Методика тривожності Філіпса
1	5	Високий
2	2	Середній
3	4	Середній
4	8	Низький
5	3	Середній
6	3	Високий
7	2	Середній
8	5	Низький
9	6	Середній
10	2	Середній
11	4	Високий
12	5	Низький
13	4	Низький
14	8	Середній
15	6	Середній
16	4	Середній
17	6	Високий
18	8	Високий
19	7	Середній
20	3	Високий
21	6	Середній
22	5	Низький
23	6	Середній
24	9	Низький
25	4	Середній