

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ГЛИНОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ  
МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з  
спеціальності 053– Психологія  
освітня програма: Психологія  
Коваленко Наталія Олександрівна  
Керівник: Іщук О.В., к.псих.н., доцент кафедри  
психології  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістерський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Коваленко Наталі Олександрівні

Тема роботи Глінотерапія як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану

керівник роботи Іщук О.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати феномен тривоги її суть та природу; розглянути воєнний стан, як ситуативний детермінант прояву тривоги; дослідити психологічні особливості тривоги у молодшого школяра під час воєнного стану; визначити ефективний метод арт-терапія як засіб зняття тривоги молодшого школяра; емпірично дослідити ефективність глінотерапії як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Іщук О.В., доцент		
Розділ 1	Іщук О.В., доцент		
Розділ 2	Іщук О.В., доцент		
Розділ 3	Іщук О.В., доцент		
Висновки	Іщук О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2023	Виконано
5	Робота над третім розділом	липень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Н.О. Коваленко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О. В. Іщук

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 2 рисунка, 4 таблиці, 44 джерела.

Об'єктом дослідження: тривога, як емоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: глиноterapia як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Мета дослідження: провести теоретичний та емпіричний аналіз тривоги молодшого школяра, виявити ефективність проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Гіпотези перша: техніки «Глиноterapiї» є ефективним засобом зняття тривоги у молодших школярів, а саме, зниженню високого рівня загальної тривоги за рахунок побудови довіри в психотерапевтичних стосунках з дітьми, які пережили травматичні події.

Гіпотези друга: техніки «Глиноterapiї» при систематичній роботі з дітьми молодшого шкільного віку сприяє пошуку втрачених ресурсів або створенні нового багажу ресурсів.

Методи дослідження: теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, психолого-педагогічний експеримент: констатувальний).

Наукова новизна дослідження полягає в визначенні основних психологічні особливості тривоги молодшого школяра під час воєнного стану, та виявленні ефективності проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

ТРИВОГА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ДІТИ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ГЛИНОТЕРАПІЯ.

## SUMMARY

Kovalenko N.O. Clay Therapy as an Effective Means of Calming Anxiety among Younger Schoolchildren under Conditions of Military Rule.

Master's thesis: 70 pages, 2 figures, 4 tables, 44 sources.

The object of the study: anxiety as an emotional state of children of primary school age.

The subject of the study: clay therapy as an effective means of relieving the anxiety of a junior high school student during martial law.

The purpose of the study: to conduct a theoretical and empirical analysis of the anxiety of a junior high school student, to reveal the effectiveness of the art therapy technique "Clay therapy" as a means of relieving anxiety of a junior high school student during martial law.

Hypothesis one: "Clay therapy" techniques are an effective means of relieving anxiety in younger schoolchildren, namely, reducing a high level of general anxiety by building trust in psychotherapeutic relationships with children who have experienced traumatic events.

The second hypothesis: "Clay therapy" techniques, when systematically working with children of primary school age, helps to find lost resources or create a new set of resources.

Research methods: theoretical methods (theoretical-comparative analysis of psychological-pedagogical literature on the researched problem) and empirical (psychological testing, psychological-pedagogical experiment: ascertaining).

The scientific novelty of the study consists in the identified main psychological features of the anxiety of a junior high school student during martial law, and the revealed effectiveness of the art therapy technique "Clay therapy" as a means of relieving anxiety of a junior high school student during martial law.

ANXIETY, EMOTIONAL STATE, CHILDREN, YOUNGER SCHOOL AGE, CLAY THERAPY.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1. Психологічний аналіз тривоги її суть та природа.....	9
1.2. Війна як ситуаційний детермінант прояву тривоги.....	18
1.3. Психологічні особливості тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.....	26
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	32
2.1. Техніки арт-терапії як засіб корекції тривоги в молодшому шкільному віці.....	32
2.2. Глиноterapia як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЮ ТЕХНІКОЮ «ГЛИНОТЕРАПІЯ».....	46
3.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	46
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	48
3.3. Проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia» як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.....	50
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема тривоги особистості - це, в більшості випадків, деструктивний стан психіки. Сьогодні це одна з найактуальніших проблем. Існує ряд теорій, які пояснюють природу і сутність тривоги. Особливе місце серед деструктивних переживань людини займає тривога, і часто призводить до зниження працездатності, продуктивної діяльності та труднощів у спілкуванні. У дитини з підвищеною тривогою згодом можуть розвинути різні соматичні захворювання. В даний час обрана тема не є новою в дослідженнях психологів, але в кожному поколінні існують різні причини виникнення стану тривоги. Наразі це питання є актуальним через назріваючу кризу та нестабільну політичну ситуацію в країні.

Арт-терапія є одним із найефективніших методів роботи з клієнтами різного віку та обмеженими можливостями, а для індивідуумів – це можливість самопізнання, самовираження, розвитку та шлях до особистісної гармонізації.

Основне завдання арт-терапії – «витягнути» приховану за нею конкретну проблему і спроектувати її на свідомий рівень за допомогою символів, образів і метафор, за допомогою яких інформація кодується на підсвідомому рівні психіки, застарілі або пригнічені емоції.

Страхи, тривоги, хвилювання, проблеми, які мучать дитину – усі ці переживання виліплені на глині. З глини можна виліпити що завгодно. Це може бути образ страху або відображення предмета або людини, з якими пов'язані неприємні відчуття. Однак, якщо ви можете створити видимість власної проблеми, ви можете її подолати - у символічному сенсі. Цей продукт можна трансформувати, розпилювати та змінювати форму. Людина може «вивантажити» всі негативні емоції в глиняний глечик, а коли він

розпалюється, піч їх знищує. Після того, як дитина отримує новий продукт, він отримує свою енергію назад у зміненому вигляді.

Нині в Україні працюють такі психологи та педагоги, які займаються техніками арт-терапії при роботі з емоційними станами дітей як: Ілійчук Л., Єдиханова Ю.М., Тараріна О.В., Вознесенської О., Луценко Щ., Перун М., та ін.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Глиноterapia як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану».

Об'єктом дослідження: тривога, як емоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: глиноterapia як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Мета дослідження: провести теоретичний та емпіричний аналіз тривоги молодшого школяра, виявити ефективність проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Гіпотези перша: техніки «Глиноterapiї» є ефективним засобом зняття тривоги у молодших школярів, а саме, зниженню високого рівня загальної тривоги за рахунок побудови довіри в психотерапевтичних стосунках з дітьми, які пережили травматичні події.

Гіпотези друга: техніки «Глиноterapiї» при систематичній роботі з дітьми молодшого шкільного віку сприяє пошуку втрачених ресурсів або створенні нового багажу ресурсів.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Проаналізувати феномен тривоги її суть та природу.
2. Розглянути воєнний стан, як ситуативний детермінант прояву тривоги.



3. Дослідити психологічні особливості тривоги у молодшого школяра під час воєнного стану.

4. Визначити ефективний метод арт-терапія як засіб зняття тривоги молодшого школяра.

5. Емпірично дослідити ефективність глінотерапії як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, психолого-педагогічний експеримент: констатувальний).

Наукова новизна дослідження полягає в визначенні основних психологічних особливостей тривоги молодшого школяра під час воєнного стану, та виявленні ефективності проведення арт-терапевтичної техніки «Глінотерапія», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами, вчителями, арт-терапевтами при роботі з дітьми молодшого шкільного віку у яких є прояви тривоги.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Психологічний аналіз тривоги її суть та природа

У процесі еволюції тваринного світу виникла особлива форма прояву відображальної функції мозку — емоції (від лат. *emovere* — хвилювати, хвилювати). Вони відображають особистісне значення для людини зовнішніх і внутрішніх подразників, ситуацій, подій, тобто те, що її хвилює, і виражаються у формі переживань. У психології емоції визначаються як переживання людини в момент її ставлення до чогось (до існуючої чи майбутньої ситуації, до інших людей, до себе, тощо) [38, 4]. Крім цього вузького розуміння, термін «емоція», вживається і в більш широкому сенсі, коли він означає цілісну емоційну реакцію особистості, яка включає не тільки психічний компонент – переживання, але й специфічні фізіологічні зміни в організмі, які супроводжують цей досвід. У тварин теж є емоції, але у людини вони набувають особливої глибини і мають багато відтінків і поєднань [18].

Люди не тільки сприймають навколишні предмети і явища – у них виробляється певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природою, творами мистецтва, науки, власною працею - все це викликає у нього різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, сум, гнів, страх. Без емоцій неможливі цілеспрямовані дії людини. Античний філософ Спіноза вказував, що емоції «... збільшують або зменшують здатність самого тіла діяти» [38, 4].

Емоційна тональність відчуттів — це емоційне забарвлення наших відчуттів і сприймань. Це філогенетично найдавніша емоційна реакція, пов'язана із задоволенням або незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон властивий практично всім людям [38, 37].

Тривога, також є емоційним станом. Зокрема, у працях класиків психології тривога розглядався як прояв нездужання, причиною якого могли бути несприятливі умови розвитку або психотравма дитинства. Сучасні підходи до управління тривогою характеризуються термінологічними відмінностями. Тривога описується, як фізіологічна реакція, заснована на поведінкових ознаках з точки зору захисних механізмів, в результаті впливу минулого досвіду.

Феномен тривоги активно досліджується не тільки в психології, але і в психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії та соціології. Проте, тривога, як психічний феномен залишається змістовним і семантично невизначеним явищем. Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість факторів, причому кожен фахівець враховує ті аспекти чи складові, які впливають із його теоретичних побудов. Тобто, одні автори пояснюють тривогу в рамках спостережуваних поведінкових ознак, інші - з точки зору захисних механізмів, треті схильні пов'язувати його з минулими подіями, треті визначають його як фізіологічну реакцію, різновид афекту.

У психології З. Фрейд одним із перших спробував пояснити природу тривоги. У своїй роботі 1895 року «Про пристрій для диференціації специфічного симптомокомплексу від неврастенії як тривожного неврозу» Фрейд ще не відокремив тривогу, як реакцію на реальну небезпеку, від тривоги, як суб'єктивного відчуття. Його увага зосереджена на створенні травматичної ситуації та трансформації лібідо в тривожне очікування. Фрейд схематично описує тривогу як фізіологічну реакцію на небезпечну ситуацію. Основна думка цієї роботи: тривога є результатом зміненого лібідо. Фрейд спочатку припустив, що функція тривоги полягала в тому, щоб сигналізувати

его про небезпеку заборонених імпульсів, які намагаються вторгнутися у свідомість. У своїй наступній теорії тривоги з 1926 року Фрейд розглядав тривогу з точки зору «Я» і визначав його як специфічну реакцію на індивідуально важливу загрозу, точніше, як страх втрати. Він також починає розділяти поняття «страх» і «тривога»: відчуття страху виникає під впливом зовнішніх небезпек, тоді як джерело невротичної тривоги лежить у внутрішніх суб'єктивних переживаннях [41].

Фрейд, також описав типові небезпечні ситуації, які виникають у процесі розвитку дитини і згодом можуть стати фактором тривоги. Перший – це страх втратити об'єкт (найчастіше матір), від якого дитина найбільше залежить. Пізніше, коли людина починає усвідомлювати лібідозну цінність об'єкта, страх втрати кохання стає все більш вираженим. Навіть пізніше страх тілесних ушкоджень (кастрації) залишається на першому плані. Нарешті, латентний період характеризується моральною тривоною. Фрейд визнав, що ці ситуації, які становлять якісно різні форми переживання тривоги, можуть бути інтегровані на рівні «Я» дорослої людини. Наявність ранніх форм тривоги на більш пізніх стадіях розвитку є вираженням невротичної фіксації. Невротична особистість несвідомо боїться однієї з цих ранніх небезпек і відчуває тривогу у формі реакцій або симптомів, які відображають або пригнічують переживання тривоги [41].

У своїй теорії індивідуальної особистості А. Адлер розглядав тривогу як симптом неврозу, хоча це визначав досить широко - як діагностично неоднозначний термін для численних розладів поведінки [11, 73]. Хворі на неврози - це люди, які обрали неправильний спосіб життя через те, що в ранньому дитинстві зазнавали фізичних страждань, були надмірно опічені або відкинуті та ігноровані. За таких умов у дітей розвиваються надмірні тривожність та почуття незахищеності, тим самим виробляючи стратегію психологічного захисту для нейтралізації почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер розглядав переживання тривоги, як ознаку невротичного

розвитку, як постійне переживання почуття загрози самооцінці, почуття незахищеності і підвищеної чутливості до небезпеки на різних рівнях.

К. Хорні, на відміну від Фрейда, не вважав тривогу необхідною складовою особистісної структури. У соціокультурній теорії особистості етіологія тривожності виникає через відсутність безпеки в міжособистісних стосунках. За словами Хорні, все, що руйнує почуття безпеки дитини у стосунках з батьками, породжує базу тривогу. Отже, витoki невротичної поведінки слід шукати в деструктивних відносинах між дитиною і батьками. Коли дитина відчуває любов і прийняття з боку батьків та інших дорослих, вона відчувається в безпеці та нормально розвивається. Коли дитина опиняється в складному середовищі і не відчуває себе в безпеці, у неї розвивається ворожість до батьків, і ця ворожість, яка згодом перетворюється на базову тривогу і спрямовується на світ у міжособистісних стосунках. Хорні розрізняє страх і тривогу. Страх — це відповідна реакція на реальну небезпеку, а тривога описується як відповідь на уявну небезпеку. Тобто, страх і тривога, є відповідними реакціями на небезпеку, але у випадку страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги – прихованою та суб'єктивною. Крім того, інтенсивність тривоги пропорційна змісту, який несе конкретна ситуація для конкретної людини [11, 73].

У працях класиків психології, тривога розглядалася як вираження неспокою, причиною якого могли бути несприятливі умови для розвитку особистості або психологічна травма в дитинстві. Тривога, також, аналізується у зв'язку з розвитком неврозів. Причиною її прояву в цьому випадку є глибокі внутрішні конфлікти, відсутність об'єктивних чи суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставлених цілей, тощо.

У сучасних дослідженнях феномену тривоги існує низка принципових моментів, які потребують подальшої інтерпретації та переосмислення. Найбільш значущими з них є проблеми інтерпретації тривоги, як психологічного стану і тривожності, як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі співіснують два основних поняття, які в деяких

випадках використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні поняття - «тривога» і «тривожність».

Концептуальна різниця між тривоги, як динамічного стану і особистісними рисами або особистим розташуванням підкреслює процесуальну природу феномену тривоги. Логічно розглядати цей стан як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що виникають внаслідок впливу різних форм стресорів. Стимули стресу можуть бути зовнішніми за своєю природою або спричинені певними внутрішніми факторами, які інтерпретуються суб'єктом як небезпечні чи загрозливі. Таким чином, когнітивна оцінка небезпеки призводить до актуалізації стану тривоги або посилення інтенсивності цього стану. Таким чином, стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, які мають місце в певний проміжок часу: стрес - сприйняття загрози - стан тривоги.

Оскільки посилення почуття тривоги сприймається індивідом як неприємне і болюче, когнітивні та поведінкові реакції, які є компонентами цього стану, виконують функцію мінімізації існуючого суб'єктивного дискомфорту. Процес тривоги супроводжується переоцінкою стресових станів і вибором відповідних поведінкових і когнітивних механізмів, що зменшують переживання стресу, а також активацією деяких методів уникнення ситуації тривоги.

Якщо ресурсів для подолання або уникнення стресу недостатньо, активуються механізми психологічного захисту, завдання яких – зменшити переживання тривоги. Основним завданням цих механізмів є зміна сприйняття подразника, що викликає тривогу. Отже, стан тривоги в цьому випадку передбачає наступну послідовність реакцій: стан тривоги – когнітивна переоцінка – використання наявних ресурсів або психологічний захист [42].

Слід зазначити, що при аналізі проблеми співвідношення понять «тривога» і «тривожність» погляди дослідників суттєво розходяться. З одного боку, поняття «тривога» є досить широким і складним, а «тривожність» вважається одним із його видів [44, 509]. З точки зору інших дослідників, зв'язок між поняттями «тривога» і «тривожність» виглядає досить лінійним.

Слід зазначити, що проблема виникнення та прояву особистісної тривожності становить значний інтерес для дослідників різних наукових галузей знань. Найчастіше під тривожністю розуміють стійку рису характеру, яка передбачає підвищену схильність людини переживати стан тривоги. Ця властивість особистості сприяє тому, що індивід починає сприймати значну кількість об'єктивно певних факторів як загрозові, що в свою чергу призводить до стану тривожності. Рівень особистої тривожності визначається тим, як часто і з якою інтенсивністю людина відчуває тривогу [43].

Таким чином, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, що триває протягом тривалого часу і має власну мотиваційну силу і стійкі форми реалізації поведінки, з переважанням компенсаторних і захисних проявів.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги і страху, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активацією нервової системи, і типові вегетативні ознаки, як пошвидшення пульсу і дихання, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення, тощо [11, 75].

Сучасні дослідники визначають стан тривоги – що, це не просто емоційне явище, він також включає когнітивні та мотиваційні компоненти, які формують певну поведінку. Представлено концепцію когнітивної моделі тривоги, яка включає не тільки емоційні переживання, але й когнітивні установки та уявлення про світ. Найчастіше тривога супроводжується

очікуванню невдачі в соціальній взаємодії і часто викликана неусвідомленим відчуттям небезпеки.

Основними функціями тривоги є сигнальна і стимулююча, завдяки тривоги індивід зосереджується на можливих труднощах, що в свою чергу сприяє зміні поведінки або стимулює включення психічних адаптаційних механізмів. Крім того, під час реалізації функції стимулювання тривога починає відігравати спонукальну роль і підвищує поведінкову активність, що дає змогу мобілізувати всі сили для досягнення найкращого результату, тому оптимальний рівень тривоги вважається необхідним та ефективним. Водночас, численні дослідження показують, що стійкі стани тривоги, інтенсивність яких не відповідає реальній складності ситуації, перестають повною мірою виконувати свою стимулюючу функцію, що призводить до гальмування поведінкової активності та загальної дезорганізації психіки [11, 76].

В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова у своєму психологічному словнику зазначають, що «Тривога» – це емоційний стан людини, викликаний почуттям збентеження, занепокоєння, очікування чогось несподіваного, як при зволіканні, відкладенні приємних ситуацій, так і при передчутті проблем. Тривога свідчить про недостатню пристосованість і готовність людини до можливих змін навколишнього середовища, а також, про нездатність швидко й адекватно на них реагувати.

Базальна тривога – це інтенсивне та всепроникне відчуття небезпеки та самотності, яке відчуває людина. Тривожність – це схильність людини відчувати страх, це душевний стан свідомого чи несвідомого очікування наслідків стресора, фрустратора [26, 313].

Однією з форм розладу в житті людини є напруга, спричинена емоційним станом людини. Нерідко підвищена емоційна напруга супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями і переростає в постійний стан тривоги. Тривога може бути особистісною і ситуативною [38, 48].



Тривожність – це індивідуально-психологічна характеристика, яка виражається в схильності людини переживати стан тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій.

Тривога - це переживання стану емоційного дискомфорту, викликаного передчуттям несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки.

Треба відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога є епізодичним проявом неспокою і хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом.

Залежно від того, що є причиною тривоги, Фрейд виділив три види тривоги [36, 9]:

1) реалістична тривога – це емоційна реакція на зовнішню загрозу, вона є синонімом страху і може послабити здатність людини ефективно впоратися з джерелом загрози;

2) невротична тривога – викликана тиском Id, це відповідь на небезпеку того, що неприйнятні імпульси ідентифікації стануть свідомими, а Его втратить здатність контролювати їх. Тривога, у цьому випадку, виникає через страх, що те, що хтось робить погано, матиме серйозні негативні наслідки;

3) моральна тривога – викликана тиском Супер-Его, це емоційна реакція Его на відчуття загрози з боку Супер-Его. Моральні страхи виникають щоразу, коли особистість хоче висловити думки та дії, а Супер-Его реагує почуттям провини, сорому або самозвинувачення.

Як зазначається в Загальній психології емоцій, тривога може відповідати або не відповідати рівню небезпеки. Особисті страхи часто виникають через перебільшення небезпеки та недооцінку себе та «власного натхнення у визнанні власної невпевненості». Тривожність не пов'язаний з конкретною ситуацією і виникає практично завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності [38, 49]:

- **Нормальна тривога і мобілізаційна тривога** виникають епізодично і сприяють мобілізації фізичних і психічних ресурсів людини. Характерний для психічно здорових, фізично активних людей.

- **Соціальна тривога** часто супроводжується страхом, який виникає при спілкуванні з суспільством. Ці люди мають яскраво виражений страх перед публічними виступами, бояться спілкування з офіційними особами, уникають соціальних контактів (особливо з незнайомими людьми), надмірно стурбовані думкою інших про себе, бояться негативної оцінки та неприйняття. Коли ці розлади досягають рівня клінічно вираженого стану з вегетативними, психологічними та поведінковими розладами, вони класифікуються як соціальні фобії - F40.1 - згідно з МКБ-10 (МКБ-10 - Міжнародна класифікація хвороб, 10-й перегляд). Страх уваги інших людей, який призводить до уникнення соціальних ситуацій, називається соціальною фобією.

- **Невротична тривога** - це хронічний клінічно визначений розлад, пов'язаний зі страхом, неспокоєм, панікою, obsесивно-компульсивним станом, генералізованим тривожним розладом, вегетативними, психологічними та поведінковими розладами. Воно позбавляє людину можливості нормально функціонувати.

У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривога. Він відіграє позитивну роль не тільки як індикатор можливої небезпеки, але і як фактор мобілізації психічних резервів для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування. На відміну від корисної тривоги, невротична тривога, яка є реакцією на загрозу, неадекватною об'єктивній небезпеці, що призводить до дезадаптації і дезорганізації якостей особистості. Така тривога не обов'язково прямо виражається в поведінці, вона може проявлятися в суб'єктивному дискомфорті індивіда і створювати специфічний фон для його життя. Невротична, патологічна тривога порушує всі сфери життя людини. На відміну від нормальної, корисної тривоги, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена і швидше призводить до депресії, ніж до підвищення адаптаційних можливостей організму.

Розробка загальної теорії тривоги передбачає спочатку розуміння взаємозв'язку між трьома різними розуміннями тривоги: тривога як динамічний стан, тривога як складний процес, що включає компоненти стресу та загрози, і тривога (тривожність) як риса особистості.

Стан тривоги – це складне динамічне явище, в якому можна виділити низку фундаментальних компонентів, зокрема: фактори стресу, суб'єктивне відчуття загрози, стан страху, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, психологічний захист механізмів і формування поведінкових реакцій.

## **1.2. Війна як ситуаційний детермінант прояву тривоги**

Війна приносить втрати та невизначеність і породжує жах і тривогу у житті дітей. Діти втрачають звичний розпорядок життя. Діти зазвичай очікують, що батьки створять їм відчуття безпеки, але не завжди і не у всіх це виходить.

Через війну мільйони сімей в Україні потребують негайної допомоги, безпеки та захисту. Війна негативно вплинула на освіту дітей: мільйони школярів змушені навчатися наодинці з підручниками та сидячи перед екранами гаджетів. На сьогодні, невідомо, чи відкриються школи і скільки учнів будуть готові прийняти, чи зможуть діти повернутися в клас і побачити вчителів і друзів.

З 24 лютого 2022 року найбільше опитаних сімей, яка складає 39% виїхали з Харківської області. 30% – переселенці з Донецької області, 12% – з Луганської. Решта 19% учасників опитування є внутрішньо переміщеними особами з Миколаєва, Херсона, Києва, Дніпропетровська, Запоріжжя, Полтава, Одеса, Хмельницький, Рівне, Сумська та Чернігівська області.

За результатами опитування внутрішньо-переміщених батьків 78% жінок і 22% чоловіків. Середній вік респондентів – 37 років. Переважна більшість респондентів, 62%, має одну дитину, третина 30% має двох, решта

мають трьох і більше. Матеріальне становище більшості сімей вкрай важке: 22% їм важко зводити кінці з кінцями, їм ледве вистачає їжі, 51% мають гроші на їжу, але купити одяг і взуття важко [31, 7].

Повномасштабна війна негативно вплинула на психоемоційний стан учнів. Більшість батьків, за результатами соціально-психологічного дослідження Cedos «Війна та освіта», зазначають, що 61% - вважають, що їхні діти мають такі симптоми стресу, як проблеми зі сном, тривога, труднощі зосередження та проблеми у спілкуванні з однолітками та вчителями. У дітей виявлено високий рівень тривожності. Учні, також, почувуються самотніми через відсутність спілкування з однолітками та вчителями під час вимушених канікул та дистанційного навчання [40].

Військова психологія займається насамперед проблемами адаптації суспільства, соціальних груп і особистості до воєнного стану, виходу з воєнного стану та адаптації до мирного життя. Ці перехідні класи, які якісно відрізняються від традиційного мирного життя, були названі Вільямом Озером на початку ХХ століття терміном воєнний стрес [35]. Навіть дорослим важко пережити усвідомлення того, що почалася війна та зберегти стабільний психологічний стан, а дітям це особливо актуально, адже все своє маленьке життя вони звикли покладатися на підтримку дорослих, їхню доброту, віру в стабільність.

Для дітей, під час воєнного стану, особливо важливо «почуття безпеки», яке часто зустрічається в психологічній літературі. Воно пов'язане з поняттями «безпека», «довіра», «впевненість», «психоемоційна стабільність», «задоволення», «суб'єктивний комфорт», «суб'єктивне-психологічне благополуччя». Це посилюється певною парадоксальністю ситуації – з одного боку, турботою батьків про безпеку дитини, з іншого – фактичною втратою уваги батьків через концентрацію на травматичні ситуації з метою забезпечити виживання сім'ї [22, 94].

На думку психологів, навіть у немовлят виникає стан стресу, причиною якого є стресовий стан батьків. У рамках різних психологічних теорій адаптації; Е. Еріксон, Е. Фромм, А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Сельє, Т. Титаренко, адаптивність пов'язується з рядом факторів, зокрема, психоемоційна стійкість, задоволеність, відсутність стресу, компетентність, які недостатньо розвинені в дитинстві.

У дошкільному та молодшому шкільному віці складна життєва ситуація зазвичай проявляється символічно в ігровій діяльності, регресивній поведінці (смоктання пальця, нетримання сечі, перепади настрою) і незначних страхах, які не мають відношення до психотравмуючих подій у житті дитини. У дитячих малюнках домінують полярні кольори, такі як чорний і білий.

Діти, які пережили психотравмуючу подію, часто замикаються в собі, втрачають інтерес до спілкування, занять, які їх раніше цікавили. Військові події можуть стати причиною паузи в їх особистому розвитку. Наслідком хронічного стресу для дитини під час війни можуть бути не тільки психічні та психологічні розлади, а й хронічні захворювання (серцево-судинні, опорно-рухового апарату та ін.), зниження загального імунітету, спричинене захворюваннями та психосоматичними реакціями. Щоб допомогти дитині і не травмувати її власними переживаннями, необхідно батькам привести себе в максимально стабільний психологічний стан.

Встановлено, що у дітей, незалежно від вікової групи, після важкої життєвої ситуації виявляються такі види психологічного захисту, як придушення, заперечення, конверсія, різні види проєкцій, регресія, ідентифікація, альтруїзм і розщеплення.

У своїй роботі Похілько Д.С. зауважує, що у перші 2-3 місяці у постраждалих дітей найчастіше виникають такі симптоми (як частина ПТСР) [23, 5]:

- *Симптом повторного переживання (90,7%)* – нав'язливі думки про травматичну подію, стереотипні сни, часті емоційно насичені спогади.

Крім того, їхній зміст стосується не лише травмуючої події, а й ситуацій, пов'язаних із відривом від родини (лікування, операції, похоронні церемонії, тощо).

- *Симптом уникання (79,5%)* – діти намагаються уникати ситуацій, що нагадують травматичну подію, говорити про них, спостерігається втрата інтересу до спілкування і занять, які раніше були цікаві, бувають випадки часткової амнезії.

- *Симптом підвищеного нервового збудження (77,3%)* – гіперактивність, емоційна лабільність, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, тощо.

Незважаючи на всю психотерапевтичну роботу з дітьми, постраждалими від наслідків війни, у довгостроковій перспективі в рамках посттравматичних стресових розладів залишаються 3 ключові симптомокомплекси: «тривога», «страх, фобія», «психологічний захист» [29, 34].

Похілько Д.С. пропонує розглянути основні травматичні чинники війни, виявлені на основі контент-аналізу спогадів дітей про війну, а ми спробуємо їх пояснити. Адже, як відомо, наша пам'ять зберігає лише найбільш емоційно насичені моменти життя. Отже, травматичні чинники війни, на думку дітей, які переживають жахіття цієї війни, вони виділяють:

- По-перше, війна – це досвід смерті. Якщо за звичайних умов дитина починає усвідомлювати поняття «смерть» та її незворотність приблизно до 9 років, то, за умов війни, це усвідомлення відбувається набагато раніше. Можна сказати, що воно зсувається до часу першого досвіду [23, 7].

Протистояння смерті, особливо, якщо мова йде про смерть близької людини (батька чи батьків, близької людини). Чіткі та яскраві образи спогадів про смерть можна знайти вже у дітей 3-4 років. Отриманий травматичний досвід безпосередньо веде до усвідомлення того, що смерть — це кінець життя, і її неможливо повернути.

З усвідомленням терміну «смерть», також відбуваються зміни у розвитку страху смерті. У звичайних, мирних умовах нормою появи цього виду страху є 6-7 років, тоді як у дітей із зони бойових дій, цей страх розвивався у 4-5 років.

Отже, можна сказати, що під впливом травматичного досвіду смерті в бойових умовах у свідомості дитини відбувається сильний стрибок в перебудові уявлень про людське буття і виникає страх смерті.

Крім того, деформація всіх властивостей мислення призводить до появи ряду нав'язливих страхів (діти бояться всіх металевих предметів, сміття, тощо), що заважає особистості повноцінно існувати та розвиватися.

- По-друге, війна – це жорстокість, насильство і бездушність. На жаль, війна та її методи несуть із собою багато фізичних і моральних страждань. Для них немає старих і жінок, немає інвалідів і дітей. Є тільки ті, кого треба знищити [23, 8].

Не кожна доросла людина зможе зібрати внутрішні резерви, щоб пройти ці важкі випробування. Виснажена людина, захищаючи свою психіку, стає більш байдужою, як до своїх страждань, так і до страждань інших. Згодом, вони стають невід'ємною частиною життя людини, нормою і не приносять значних емоційних потрясінь. Але, якщо ці події не зламують дитину, то водночас зміцнюють її вольові якості: стійкість, силу, рішучість, тощо.

- По-третє, війна – це незадоволення базових потреб. Основою гармонійного розвитку психіки дитини є задоволення базових потреб (їжа, сон, відпочинок, безпека, любов, спілкування, тощо). На жаль, воєнний стан, не може повністю задовольнити прості потреби людини, а інколи лише мінімально [23, 11].

Незадоволення основних потреб призводить до слабкості фізичного тіла і, як наслідок, уповільнює фізичне дозрівання нервової системи. Але, разом з тим, прискорює психічний процес формування особистості.

- По-четверте, війна повністю руйнує або суттєво змінює звичний уклад життя. Для нормального гармонійного розвитку психіки дитини і формування її особистості необхідна жорстка і чітка основа, якою в перші роки життя є розпорядок дня, тиждень і загальний спосіб життя сім'ї. Саме ця ясність дозволяє організму функціонувати в нормальному ритмі, а психіці – стабільно розвиватися [23, 14].

Хаотичність воєнного стану призводить до неузгодженості у формуванні окремих компонентів особистості, її уявлень про навколишній світ. Так виникають прогалини і деформації в загальній структурі особистості, які роблять її більш вразливою.

- По-п'яте, війна – це цикл негативних емоцій: сум і страждання. Війна приносить із собою загальну атмосферу смутку, втрат, розчарування, порожнечі, тощо. Людина стає менш емоційно виразною, людина ніби одягає маску смутку і байдужості. Однак, іноді у неї відбуваються сильні емоційні сплески, абсолютно нехарактерні для цієї події [23, 15].

Можна сказати, що діти стають емоційно неграмотними, вони не знають, як правильно реагувати. Різноманітний емоційний спектр людей обмежується переживанням основних емоцій. Відбувається регрес в емоційній сфері особистості дитини.

- Шосте, війна – це довготривала ситуація невизначеності. Умови воєнного часу створюють інформаційний вакуум [23, 16].

Люди не мають суттєвої інформації про події в зоні бойових дій та державі загалом, про долю своїх рідних. Надається лише мала частина інформації. Люди не бачать загальної картини обставин, не розуміють, що буде далі, не можуть спланувати своє життя. День за днем життя поступається місцем «порожньому» існуванню, без планів і перспектив, просто чекає, чекає і чекає... Життя ніби перестає чекати і не йде далі.

- Сьоме, війна – це зміна законів «людяності». Під час війни підриваються закони суспільства (так звані «правила гри», «правила життя»). Із загального рівня вони переходять на більш особистий рівень (кожен



обирає для себе ту морально-моральну межу, яку йому не можна переходити) [23, 17].

Діти відчують сильну поляризацію поглядів, поділ на «добре» і «погане», підвищується почуття справедливості. Можна сказати, що ставлення до життя стає дуже однобічним. Деякі звичні побутові речі набувають нового змісту, нового значення і формують своє ставлення, зрозуміле лише тим, хто пережив жах подій. Вони відкидають і ненавидять усе, що може мати відношення до травми.

- Восьме, війна — це розруха. Суцільна картина розрухи та зруйнованих будівель і будинків, спалені села, ліси, поля, занепад сільського господарства, промисловості не дозволяє людям розвиватися [23, 19].

За відсутності стабільності та елементарної матеріальної основи для нормальної життєдіяльності, організм людини не дозволяє психіці формуватися, розвиватися і створювати щось нове, більш складне по-своєму. Для повноцінного життя, на цьому рівні розвитку, достатньо звичайної базової освіти.

Діти від 6 до 11 років активно повторюють пережитий травматичний досвід. Можна сказати, що практично всі ігри містять частину тих жахливих подій, які їм доводиться пережити під час воєнного стану. Почуття відповідальності і провини значно посилюється, вони виявляють нестримну агресію, виникають спалахи гніву. При згадці про травматичну подію виникають почуття напруги і страху, страх смерті та розлуки з родиною [29].

Для дітей цього віку найбільш характерний біль психосоматичного походження. Можна сказати, що саме ця категорія дітей, найбільш сприйнятлива до проявів психологічної травми на рівні фізичного здоров'я, явно виражені болі в різних частинах і органах тіла, які не мають фізіологічної основи, патології, тощо.

Найпоширеніші реакції дитини на жорстокі події військових дій відображаються в поведінкових особливостях дітей залежно від пережитої травмуючої події, а саме [6]:

- бурхливі реакції;
- вицвітання;
- замкненість або жалість до себе;
- уникнення контактів, агресії;
- об'єднує зусилля з однолітками, щоб не залишатися на самоті;
- страх залишитися на самоті;
- розшук злочинців;
- глибоке почуття смутку;
- почуття сорому або провини за те, що не можете потерпілим;
- реакція заперечення;
- агресивність;
- відхід до деструктивної поведінки;
- бажання виділитися;
- бажання бути героєм (тягнеться в небезпечні місця, щоб реалізувати себе);
- провокативна поведінка;
- зростання проявів ризикованої або самодеструктивної поведінки;
- почуття безпорадності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього.

Ці фактори впливають на формування рис особистості дитини, змінюють загальні закономірності розвитку психіки дитини, послідовність формування структурних компонентів особистості, відсувають кризових періодів.

Усе це призводить до низки психологічних проблем у дитини: у фізичному здоров'ї – як внаслідок інтенсивного та тривалого впливу негативних стресових факторів, у спілкуванні та стосунках із суспільством, в області життєво-значущих орієнтацій (на першому плані побут, життя близьких, стабільність і т.д.), з великою кількістю страхів.

### **1.3. Психологічні особливості тривоги молодшого школяра під час воєнного стану**

Шкільні роки – важливий період у житті людини, під час якого активно формується особистість і відбувається психічний розвиток, часто супроводжуваний дитячими страхами, в тому числі шкільними. Навчальна діяльність, провідна за психологічною теорією діяльності дітей молодшого шкільного віку, розвиває пізнавальні потреби дітей, які служать основою для засвоєння нових знань і позитивного життєвого досвіду.

Проте страх перед школою, обмежуючи когнітивні потреби дитини, може бути серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації та бути передумовою невротизації дитини. З цієї причини актуальним є комплексне вивчення страхів учнів молодшого шкільного віку під час формування та проектування навчальної діяльності, але в період воєнного стану, тільки усилюється прояв тривоги.

Молодші школярі віком від 6 до 11 років найчастіше відчують такі стресові відчуття, як провини, злість та тривога. Дитина в цьому віці, може застрягти в цих страшних подіях та відчуттях втрати: домівки, рідних, звичайне життя, школу, друзів, іграшок, тощо. І одна з найважливіших особливостей цього вікового періоду, це фантазування. Тому, коли діти відчують щось жахливе та страшне, при цьому не розуміють що відбувається, не знають правду, вони починають фантазувати, вигадувати різні варіації обставин і зазвичай, це не позитивне фантазування, а страшне і нереальне.

Тривога - це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності та небезпеки і виражається в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Вроджена або розвинена схильність учня легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру.

Дуже часто діти, по-різному реагують на ті чи інші ситуації, зокрема хвилювання чи тривоги. До причин тривоги в першу чергу відносяться

неправильне виховання і несприятливі стосунки з батьками, особливо під час війни. Відторгнення і неприйняття з боку матері викликають тривогу через неможливість задовольнити потребу в любові, ніжності та захисті. У цьому випадку виникає страх: дитина відчуває зумовленість матеріальної любові. Незадоволена потреба дитини в любові змушує її шукати задоволення будь-якими можливими засобами.

Тривога, також, може бути наслідком симбіотичних стосунків з матір'ю, коли мати почувається єдиною з дитиною і намагається захистити її від труднощів і негараздів життя. Вона прив'язує дитину до себе і захищає від уявних, неіснуючих небезпек. Якщо у школяра більше немає мами, він стає тривожним, швидко втрачає орієнтацію і страх. Замість активності і самостійності розвивається пасивність і залежність [39, 3].

У тих випадках, коли навчання базується на надмірних вимогах, з якими дитина не може впоратися або які викликають у неї труднощі, тривога може виникати через страх не впоратися, зробити неправильний вчинок. Батьки часто виховують «правильну» поведінку: їх ставлення до дитини може включати жорсткий контроль, сувору систему норм і правил, відхилення від яких тягне за собою осуд і покарання. У цих випадках тривога школяра може виникати через страх відступити від норм і правил, встановлених дорослими.

Вирішальну роль у формуванні тривожного стану відіграє середовище, в якому зростає школяр, тип стосунків з його близькими і соціальна ситуація, в якій він розвивається [15, 36].

Тривога може бути викликана жорсткими обмеженнями, встановленими авторитарним учителем, або високим темпом викладання, який тримає школяра в постійній напрузі протягом тривалого часу, породжуючи страх не встигнути вчасно або зробити щось не так. Дисциплінарні заходи, які використовує такий вчитель, зазвичай складаються з осуду, крику, негативної оцінки та покарання. Непослідовний учитель викликає тривогу в школяра, не даючи йому можливості передбачити власну

поведінку. Постійна мінливість вимог вчителя, залежність його поведінки від настрою та емоційна лабільність призводять до розгубленості та нездатності школяра вирішити, що робити в тому чи іншому випадку [17, 24].

За часи повномасштабної війни українські школярі змушені перериватися на сигнал повітряної тривоги, вибухів, відключень світла. Це також дуже істотно впливає на емоційний стан молодшого школяра, а постійне очікування травмуючої ситуації підсилює прояв тривоги у дитини.

Якщо школяр росте в атмосфері тривоги, страху і тривоги з боку батьків та вчителів, ці страхи несвідомо і мимоволі передаються дітям. Дитина заражається своїм настроєм і нездорово реагує на зовнішній світ

Шаш А.Р. в своїй роботі визначає наступні ознаки тривожності молодшого школяра [39, 4]:

- підвищена збудливість, напруга, скутість;
- -страх всього нового, невідомого, незвичайного;
- відсутність впевненості в собі, занижена самооцінка;
- очікування труднощів, невдач, осуду з боку старших;
- працьовитість, розвинене почуття відповідальності;
- безініціативність, пасивність, сором'язливість;
- схильність запам'ятовувати погане більше, ніж хороше.

Вольнова Л., Дьоміна Г. виділяють чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку [5]:

- конституційна особливість нервової системи (меланхолійний темперамент);
- - компонент невротичного стану, що проявляється, як страх перед окремими людьми, перед ситуаціями, що завдають дитині психоемоційної травми, наприклад, страх людини в білому одязі (нагадує білий халат лікаря), страх бути залишеної на самоті, прояв емоційної сили, коли дитину залишається сама вдома;
- - наслідок інфекційної інтоксикації, що виникає на тлі загального нервово-психічного виснаження;

- - результат залякування дорослих з метою досягнення покори;
- - побічний продукт багатой емоційної уяви школяра, фантазування;
- - природний страх перед новим, незвичайним, вираження інстинкту самозбереження (боязнь вибухів, грози, темряви);
- - результат гіперсоціалізованого виховання з надлишком заборон, правил, оцінок, вимог у поєднанні з почуттям провини через нездатність дотримуватись жорстких соціальних стандартів.
- - суперництво, змагання. Особливо сильну тривогу це викличе у школярів, навчання яких проходить в умовах гіперсоціалізації. У цьому випадку школяри, опинившись у конкурентній атмосфері, намагатимуться за будь-яку ціну стати першими, досягти високих результатів.
- - підвищена відповідальність.

Тривога може бути викликана страхом не виправдати надій і очікувань дорослого або бути відторгнутою.

У таких ситуаціях тривожні школярі зазвичай реагують неадекватно. Якщо школяр припускає, очікує або переживає подібну ситуацію, яка викликає тривогу, тоді поведінковий стереотип або модель дозволяє уникнути або зменшити тривогу, наскільки це можливо. Ці моделі включають систематичне уникнення участі в заходах, які викликають тривогу, і мовчання школяра замість того, щоб відповідати на запитання дорослих, які невідомі дитині або до яких дитина має негативне ставлення. Загалом, тривога є проявом проблем особистості, а також низької самооцінки [17, 57].

Тривожні школярі надзвичайно чутливі, вони гостро реагують на невдачу і схильні кидати діяльність, у якій стикаються з труднощами. Тривожні школярі схильні до шкідливих звичок невротичного характеру (гризіння нігтів, смоктання пальців, висмикування волосся). Маніпуляція своїм тілом знижує емоційне напруження і заспокоює дитину [8, 365].

Тривожні школярі мають серйозний, стриманий вираз обличчя, опускають погляд, акуратно сидять на стільці, намагаються не робити зайвих рухів, не кричать і вважають за краще не привертати до себе увагу. Таких дітей називають скромними, сором'язливими.

Учні з сильною нервовою системою можуть працювати тривалий час; вони, як правило, мають високий емоційний тонус, стійку увагу і хорошу здатність орієнтуватися в нестандартних ситуаціях. Вони порівняно швидко переходять на новий вид діяльності, працюють у високому темпі та мають високу інтенсивність праці. Учні зі слабкою нервовою системою мляві, повільні у всіх діях, неохоче включаються в роботу, довго змінюються і відновлюються [8, 368].

На виникнення стійкої тривоги впливає хронічна травматизація і фатальний збіг обставин, коли школяр випадково або почергово переживає психологічне потрясіння, що перевищує межі його адаптаційних можливостей. Цілком можливий розвиток неврозів, страхів і деформації рис характеру.

Шаш А.Р. в своїй роботі визначає тривожний ряд афективних проявів, які послідовно переходять від одного до іншого [39, 6]:

1. *Відчуття внутрішньої напруги* - відповідає найменшій інтенсивності тривоги, яка не містить ознак загрози, але є сигналом наближення більш складних явищ тривоги. Він має найбільше пристосувальне значення, оскільки забезпечує найбільшу інтенсивність і модифікацію діяльності.

2. *Гіперестетичні реакції* - зі збільшенням тривоги вони змінюють або посилюють його. До цього часу нейтральні символи набули чіткого емоційного відтінку, який сильно нагадує роздратування. Суть цих явищ полягає в порушенні розрізнення значущих і незначущих символів, що призводить до неадекватних реакцій.

3. *Тривога* - це головний елемент, який складається з відчуття невизначеної загрози, невиразної загрози. Характерною рисою є нездатність розпізнати характер загрози та передбачити час її виникнення.

4. *Страх* - відсутність об'єктивації почуття тривоги, який призводить до його зміщення на певні об'єкти. Це робить невиразну загрозу більш конкретною і перетворюється на страх. Щоб його сформувавши, потрібне відчуття зв'язку між загрозами та конкретною ситуацією.

5. *Відчуття незворотної катастрофи* - суб'єкт розуміє, що уникнути загрози неможливо, навіть якщо вона пов'язана з конкретним об'єктом. Страх перед соматичним захворюванням, коли настає незворотність катастрофи, змінюється страхом смерті.

6. *Боягузливе хвилювання* - дезорганізація поведінки, викликана тривогою, досягає максимуму і зникає можливість цілеспрямованої діяльності. Найбільш нестабільний стан з ряду тривожних явищ.

Важливо пам'ятати, що всі події в нашому житті мають початок і, отже, закінчення. Тому, необхідно максимально допомагати дітям перенести негативні події. Тому, в цей важкий час, особливо важливо показати дитині, що ви розумієте серйозність її переживань, можете її підтримати і зрозуміти ситуацію, а також, знаєте інших людей, які були в подібній ситуації і впоралися з нею. Необхідно створити атмосферу безпеки: частіше обіймайте дитину, розмовляйте з нею про її почуття та переживання її мовою, так би мовити на рівні. Важливо говорити про страх і гнів, що ви поряд. Якщо є можливість, корисно переглянути з дитиною фотографії та відео з минулого життя, згадати прекрасні події та спланувати мирне майбутнє. Найголовніше, про що ми повинні пам'ятати, це те, що зараз дуже важливе завдання кожного з батьків захистити наше майбутнє покоління та максимально подбати про здорову психіку наших дітей.



## **РОЗДІЛ 2.**

### **ТЕХНОЛОГІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **2.1. Техніки арт-терапії як засіб корекції тривоги в молодшому шкільному віці**

Важливою передумовою допомоги психологічно травмованим дітям є усунення реальної травми, що не завжди можливо в країні, яка веде війну, захищаючи свою незалежність.

Тому першим кроком у роботі з тривогою є стабілізація емоційного стану дитини чи дорослого. Це досягається шляхом надання та пошуку ресурсів і роботи з ритмами. Неможливо впоратися з психологічною травмою без накопичення ресурсів. Тільки після відновлення ресурсів можна приступати до лікування ушкодження. Винахідливість арт-терапії робить її ефективним методом роботи з травмою. Це перша і одна з найважливіших його властивостей. Арт-терапія завжди дає ресурс, оскільки вона стосується творчої складової психіки, шукає можливості для самоцілення та залучає внутрішні ресурси людини [1, 6].

Арт-терапія є одним із найефективніших методів роботи з клієнтами різного віку та обмеженими можливостями, а для індивідумів – це можливість самопізнання, самовираження, розвитку та шлях до особистісної гармонізації.

Як самостійна галузь теоретичних знань і практичної діяльності арт-терапія оформилася на початку ХХ століття на стику науки і мистецтва. Арт-терапія в буквальному сенсі означає лікування образотворчим мистецтвом. Сьогодні арт-терапія є дуже пластичним напрямком психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і

прийоми арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці та соціальній роботі. Головною метою арт-терапії є гармонізація внутрішнього стану клієнта та відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя та знаходженню балансу [14, 7].

Основне завдання арт-терапії – «витягнути» приховану за нею конкретну проблему і спроектувати її на свідомий рівень за допомогою символів, образів і метафор, за допомогою яких інформація кодується на підсвідомому рівні психіки, застарілі або пригнічені емоції.

Через творчу діяльність людина передає своє сприйняття світу та своє ставлення до нього через образи, які використовує в арт-терапії. Будь-яка творча діяльність є по суті терапевтичною і допомагає людині зняти накопичений стрес у соціально прийнятний спосіб. У продуктах творчості складно переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні шари людської душі [4].

Завдяки арт-терапії, а особливо малюванню, не тільки дитина, а й дорослий, вчиться бачити свої проблеми з боку і тим самим отримує можливість їх вирішити.

Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Наприклад, Е. Крамер вважав можливим досягти позитивних ефектів насамперед завдяки «оздоровчим» можливостям самого процесу художньої творчості, що дає змогу виразити, пережити й, зрештою, вирішити внутрішні конфлікти [14, 9].

Лікувальний потенціал зорової діяльності А. Хілл пов'язує насамперед з можливістю відволікти від неї пацієнта «Болісні переживання» [34].

Н. Наумбург вважає, що через художню діяльність людина долає сумніви у своїй здатності вільно виражати свої страхи, вступає в конфлікт зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним символічною мовою образів.

Як зазначають Калька Н., Ковальчук, арт-терапія має радикальний характер. Він пов'язаний з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє [14, 9]:

- розвивати спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення, когнітивні навички;
- переглянути свій життєвий досвід з незвичайної точки зору;
- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (з використанням зорових, моторних та слухових засобів);
- виражати себе і приносити радість собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (у груповій роботі);
- освоювати нові ролі та демонструвати приховані риси особистості, а також спостерігати, як зміни у власній поведінці впливають на інших;
- підвищення самооцінки, що веде до зміцнення особистісної ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень;
- розслабитися, відкинути негативні думки та почуття;
- визначити свою здатність до творчості за допомогою різних засобів, включаючи візуальне мистецтво.

У науково-психологічній інтерпретації А. Дьюхерст-Меддок, під арт-терапією, часто говорить про емоційне благополуччя та психічне здоров'я індивіда, групи чи колективу через художню діяльність.

Мова мистецтва, кольорів, ліній, форм і образів відкриває нам те, що дуже важко передати словами. Арт-терапія в основному пов'язана з так званим образотворчим мистецтвом (живопис, графіка, фотографія, скульптура та їх різноманітне поєднання з іншими видами творчої діяльності). Це сфера, яка використовує невербальну мову мистецтва розвитку особистості для встановлення зв'язку з глибшими аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, яка складається з наших думок, почуттів, сприйняття та життєвого досвіду. Арт-терапія

заснована на тому, що художні образи можуть допомогти нам зрозуміти себе і зробити своє життя щасливішим через творче самовираження [30].

Метод арт-терапії привабливий тим, що використовує передусім невербальні методи самовираження та спілкування. Права півкуля головного мозку бере активну участь у процесі творчості, що не так часто використовується людьми в повсякденному житті. Для нормального, гармонійного розвитку особистості необхідний рівномірний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальна міжпівкульна взаємодія. Крім того, деякі види людської діяльності вимагають роботи правої півкулі - творчість, інтуїція, навчання, дружба, створення сім'ї, виховання дітей, любов, романтика в любовних відносинах [13, 20].

Арт-терапія ефективно реалізує емоційно-образні переживання та забезпечує внутрішньо-особистісне спілкування, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних моделей поведінки та перехід на інший рівень виховання та розвитку особистості [14, 14].

Кожна людина має досвід переживання ресурсних станів, і цей досвід зберігається як зміст її пам'яті на рівні тіла. Робота арт-терапевта полягає в тому, щоб викликати досвід уяви та використовувати його в роботі з травмою. Терапія використовує ресурси минулого та нового досвіду через процес саморегуляції через відчуття та усвідомлення тіла. Ресурсний досвід і процеси саморегуляції пов'язані: ресурси пробуджують цілющі здібності саморегуляції, в ході яких виникають глибокі ресурсні переживання [34].

На першому етапі роботи з травмованою дитиною необхідно навчати прийомам заземлення для запобігання ретравматизації та саморегуляції психоемоційного та психофізіологічного стану. Досвід використання арт-терапії доводить її ефективність, як методу відновлення особистісних ресурсів: арт-терапія, як засіб оздоровлення особистості відкриває численні можливості для створення нових життєвих моделей і стратегій, побудови нових життєвих смислів через створення власних творчих продуктів.

На початкових етапах роботи з травмованою дитиною важливо створити «ресурсне місце», куди вона може звернутися в будь-який момент, уявити себе там та залишити там стільки, скільки необхідно, щоб знову відчувати себе захищеним і готовим продовжувати опрацювання почуттів. І коли дитина продовжує працювати травму, їй слід нагадати, що у неї є власні ресурси, до яких можна звернутися. Діти часто роблять це самі (без пам'яті через дію захисних механізмів) і піклуються про себе інтуїтивно, без додаткових спогадів [1, 7].

Ритми також мають вирішальне значення для стабілізації емоційного стану дитини. Допомогти можуть як ритми природи - розпорядок дня, так і створені арт-терапевтом ритми, які покликані допомогти дитині опанувати емоції: регулярність зустрічей, повторюваність сеансів арт-терапії, візерунки малювання, наприклад, книжки-розмальовки мандали, ритм для заземлення, вирівнювання, контейнеризації, тощо. Взаємодія з деякими творчими матеріалами допомагає дитині оволодіти своїми емоціями - глиною, твердими, графічними матеріалами [1, 7].

У будь-якому випадку не варто просити дитину «намалювати війну» або пережити досвід, який може призвести до повторної травматизації. Якщо дитина відчуває, що готова жити і трансформувати цей досвід, вона сама звернеться до цієї теми.

Другою важливою передумовою успіху арт-терапії є наявність у дитини стосунків з дорослими, які можуть підтримати дитину емоційно та сприйнятливі до здорових стилів прихильності [1, 7].

Завдяки арт-терапії молодші школярі засвоюють норми правильної поведінки, вчаться відстоювати свою позицію і тим самим формують свій характер. Арт-терапія розкриває внутрішній світ дитини, її потенціал і водночас збагачує її цікавими знаннями, яскравими переживаннями, почуттями та вмінням бачити і чути навколишній світ, формується естетичний погляд на речі, тим самим сприяючи розвитку любові до мистецтва та розвитку моральних якостей особистості дитини.

Особливості роботи з подолання наслідків психотравмуючих подій у дітей включають [1, 8]:

- Сприяння вираженню почуттів, пов'язаних з травмою;
- Корекція негативного ставлення до себе та інших;
- Нормалізація та зменшення стигми та ізоляції;
- Розробити стратегії подолання емоційних і фізіологічних реакцій, які виникають у результаті травматичної події та викликають дискомфорт.

Травмована дитина може втратити емоційні зв'язки з дорослими, яких вона сприймає як зрадників, які не захистили її від того, що сталося. Дитині може знадобитися особлива увага спеціалістів, щоб подолати свої страхи та контролювати свої емоції та мати можливість «замінити страх і печаль радісними спогадами». Здатність дитини переробляти досвід, пов'язаний з травмою, залежить від якості зв'язку дитини з батьками.

В арт-терапії травмованих дітей важливо:

- у своєму страху та смутку відчують себе не собою;
- бути в змозі почути історії та побачити реакцію однолітків, які були травмовані травматичними подіями;

• вміти виражати свої почуття у спосіб, який є природним для них. Діти не завжди можуть словесно правильно висловити свої думки та почуття. Образотворча діяльність полегшує їм це;

- знати, що їхня реакція на те, що відбувається, є цілком відповідальним наслідком того, що вони пережили.

Арт-терапія при роботі з тривожними дітьми має певні переваги перед багатьма іншими методами індивідуальної допомоги, оскільки [33]:

- створює можливості для висловлення дітьми своїх почуттів, переживань, думок і спогадів, які неможливо висловити вербально;
- допомагає дітям зрозуміти власний досвід, висловити горе та переживання, пов'язані з втратою;
- дозволяє виразити багатомірні аспекти травматичної події;

- сприяє концентрації на позитиві в жахливій реальності та дає змогу не повторювати травматичну подію знову і знову;
- допомагає їм зрозуміти, що вони «вижили», а не жертви;
- творчий процес дозволяє брати участь у процесі власного зцілення, тобто повертає активність і «контроль» над власним життям;
- сприяє розвитку самостійності та навичок вирішення проблем;
- може стати довгостроковою стратегією подолання для дитини;
- творчі дії допомагають подолати мовні бар'єри.

Навіть дуже важкі та болісні почуття, пов'язані з травмою, можна висловити через творче самовираження без шкоди собі та оточуючим – рух, танець, малювання тощо. Завдяки різноманітному використанню візуальних матеріалів можна досягти заспокійливого та емоційного ефекту. Зменшити стрес, реагувати на травматичний досвід і отримати контроль над ним [34].

Важливу роль у загоєнні також відіграє можливість фізичного контакту з візуальними матеріалами, що сприяє «оживленню» області фізичних відчуттів, нормальний розвиток і контакт яких може бути порушений внаслідок травми. Візуальні матеріали стають вмістилищем, у якому дитина може помістити свої деструктивні та саморуйнівні нахили, а потім трансформувати їх у позитивні, роблячи процес лікування безпечним. Діти інтуїтивно знаходять найбільш відповідні способи взаємодії з матеріалами [13, 57].

Можемо узагальнити, що арт-терапія сприяє емоційній регуляції через безумовне прийняття творчості дитини, створює атмосферу безпеки та довіри, узагальнює емоції до того, як дитина буде готова до саморегуляції, допомагає дітям виражати та відображати емоції, використовує невербальну комунікацію. Творчість дає можливість дистанціюватися від інтенсивних переживань і обійти природні захисні механізми, які можуть бути запущені, коли людина намагається когнітивно обробити емоційно важкий досвід травматичних подій. Емоційна саморегуляція дитини є основою і створює

умови для когнітивної «обробки», усвідомлення і рефлексії хворобливих емоцій і почуттів та оцінки їх значення.

## **2.2. Глиноterapia як як ефективний засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану**

Арт-терапия загалом має свої ефективні психокорекційні механізми впливу на психіку, свідомість і несвідомість людини при вирішенні її проблем, але ефективна в плані терапевтичного впливу своїми внутрішніми механізмами на симптоми травматичних захворювань, зовнішні та внутрішні прояви психосоматичних захворювань, агресивність, страхи, тривоги, невпевненість, низьку самооцінку, тиск тіла, почуття провини, образи та інші потреби є окремим напрямком арт-терапії – глиноterapia.

Страхи, тривоги, хвилювання, проблеми, які мучать дитину – усі ці переживання виліплені на глині. З глини можна виліпити що завгодно. Це може бути образ страху або відображення предмета або людини, з якими пов'язані неприємні відчуття. Однак, якщо ви можете створити видимість власної проблеми, ви можете її подолати - у символічному сенсі. Цей продукт можна трансформувати, розпилювати та змінювати форму. Людина може «вивантажити» всі негативні емоції в глиняний глечик, а коли він розпалюється, піч їх знищує. Після того, як дитина отримує новий продукт, він отримує свою енергію назад у зміненому вигляді.

Глиноterapia – це напрям арт-терапії, який працює з пластичними матеріалами - глиною. Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту дитини, створення нових вражень, подолання травматичних переживань та розуміння власних емоційних станів [14, 26].



Калька Н., Ковальчук виділяють такі показання до застосування глинотерапії [14, 27]:

- труднощі в емоційному розвитку;
- тривога, стрес, депресія, лабільність та імпульсивність емоційних реакцій;
- знижений емоційний тонус;
- почуття самотності;
- наявність суперечливих міжособистісних стосунків;
- незадоволеність сімейною ситуацією;
- підвищена тривожність, страхи, фобічні реакції;
- негативна «концепція Я», низьке самоприйняття, низька самооцінка;
- боротьба з втратою та горем;
- низький рівень самоконтролю;
- психосоматичні проблеми;
- - робота з фізичним «Я».

Накопичення енергетичної сили збирання, фіксації або утримування і подальше розслаблення при роботі з глиною є глибоким внутрішнім механізмом глинотерапії.

Перетворюючи в руках грудку глини, людина власними руками перетворює внутрішню і зовнішню складову своїх труднощів, що в деяких випадках неусвідомлено спонукає її прийняти правильне рішення або придушити негативні емоції. Замішування глини дає можливість обдумати, усвідомити, вибрати, прийняти та реалізувати рішення, тобто усвідомити, інтегрувати та переробити досвід, отриманий при роботі з глиною. Крім того, навіть найпростіший процес розминання глини вже має психотерапевтичний характер [32].

Особливою перевагою глинотерапії є те, що вона базується на спонтанному самовираженні та свободі дій і не потребує втілення результату творчості дитини у витвір мистецтва з художньою цінністю, чим і характеризується дана техніка арт-терапії, ліплення з глини або іншого

матеріалу. Моделювання як процес прикладної творчості має на меті створення кінцевого продукту з художньою цінністю. Важливо, що при роботі з глиною досягнутий результат абсолютно не має значення. Ви повинні спробувати, але ви не повинні зробити це красиво. Важливим є зосередження на процесі, на отриманні насолоди, задоволення через виражені емоції, несподівані реакції, тощо. Таким чином, фокус зміщується на саму діяльність, яка стає терапевтичною за своєю суттю.

Психотерапевтичний ефект від роботи з глиною виникає завдяки специфічності властивості глини як природного матеріалу, що володіє як жорсткістю і твердістю, так і гнучкістю, слухняністю і пластичністю. Глину можна дробити, пресувати, бити, щипати, протикати пальцями, розмазувати, змішувати з водою, ущільнювати, різати, тощо [37].

Робота з глиною в практиці психокорекційної, психолого-педагогічної допомоги дітям має ряд переваг. Однією з переваг є те, що для роботи з глиною не потрібні особливі навички, навіть художні, оскільки глина м'яка, слухняна і проста в обробці. Ось тут і з'являється ефект творця: ви можете все. Це особливо корисно при роботі з низькою самооцінкою, тобто ефект «я можу все».

Глина — природний мінерал, який протягом усієї історії людства використовувався для різних цілей (виробництво, медицина, косметика, харчова промисловість, релігійна сфера). Дитина, яка працює з тістоподібною пластичною масою в поєднанні з водою, швидко і легко досягає рівня архетипів і метафоричного рівня [16, 32].

Д. Хенлі переконаний, що використання метафоричного значення глини сприяє значному прогресу в консультуванні та психотерапевтичній роботі. Глина допомагає торкнутися емоційного та соціального життя людини за допомогою продуктів, які забезпечують прямий доступ до підсвідомого. Робота з глиною не вимагає особливих навичок. Глина зазвичай м'яка і пластична, але вимагає від дитини терпіння і зосередженості при створенні виробу [14, 27].

Глина допомагає легко і без напруги вивільнити переживання і надати їм певної форми. Застосування глинотерапії у дітей та дорослих забезпечує появу позитивних емоцій, компенсує брак чуттєвих переживань, допомагає подолати апатію та безініціативність, формує активну життєву позицію та мотивацію, усуває бар'єри щодо страху самовираження, зміцнює віру у власні результати та впливає на формування позитивної Я-концепції.

Калька Н., Ковальчук зазначають, що робота з глиною передбачає кілька рівнів [14, 28]:

Перший крок - познайомитися з глиною і розігріти її. Дитина повинна якомога краще відчувати глину на дотик, ділити, кидати, рвати на частини, доливати воду, не утворюючи нічого конкретного.

На наступному етапі з глини створюються конкретні форми та предмети, які несуть семантичне значення, яке можна більш детально розглянути в процесі роботи.

Найвищий рівень — створення сюжетів, пейзажів, образів тощо.

Глина виступає ідеальним посередником у передачі людиною власного досвіду, а також усвідомленні власної проблеми, допомагаючи розвинути навички управління часом і діями. Цей матеріал чутливий до емоцій і переживань і тому ефективно допомагає реагувати на тривогу, гнів, агресію, страх, неспокій, тощо. Робота з глиною швидко допомагає встановити контакт зі своїм тілом і усвідомити власну фізичність [9].

Зміни глини в тональності впливають на наше реальне життя. Те, що живе в несвідомому, безпосередньо пов'язане зі змінами в сьогоденні. Дитина, так би мовити, перезапускає механізм сприйняття теми, з якою працює. Вони активізують те, що зараз необхідно – для зміни реальності [28, 110].

Постійна робота з гончарним кругом заспокоює. Навіть якщо учасник не ставить за мету виготовити предмет. Суть в тому, щоб провести час з інструментом. Під час роботи за гончарним кругом людина повністю розслабляється і відпускає всі свої проблеми, страхи та напругу. Вона просто

перебуває в стані «тут і зараз». «Масажування» глиною точок на кінчиках пальців під час обертання гончарного круга позитивно впливає на роботу всього організму та синхронізує роботу всіх органів і клітин [2, 69].

Не менш важливим є відчуття успіху. Коли людина усвідомлює, що вона здатна виражати та відображати емоції та створювати унікальний продукт, взаємодія зі світом стає більш конструктивною.

Пошивайло О. виділити основні завдання гончарно-глинотерапії [25]:

- розкриття індивідуальності та активізація творчих здібностей;
- вирішення психологічних проблем, комплексів і страхів;
- знизити внутрішню напругу та досягти емоційного задоволення;
- розвиток координації рухів, дрібної моторики, орієнтування в просторі;
- розвивати навички позитивного спілкування;
- поліпшення пам'яті, уваги та просторових здібностей.

Глина, також використовується для зняття м'язової напруги, при роботі з глиною, помітно, як дихання стає глибшим, рухи кінцівок більш скоординованими, для розпізнавання певних емоцій, як: агресії, страху тощо, для розвитку уваги та просторового сприйняття та навичок саморегуляції. Тому, глину, також дають гіперактивним дітям) [9].

Ситуація успіху та досягнення кінцевого результату позитивно впливає на самооцінку людини. Випалені в печі та пофарбовані фарбою речі можна використовувати як подарунки, демонструвати на художніх виставках і продавати. На відміну від інших форм арт-терапії, глинотерапевтичні продукти мають найбільшу користь, оскільки виготовлений посуд можна використовувати в повсякденному житті.

Основною характеристикою глини є її поєднання гнучкості та жорсткості. Щоб створити щось із глини, ми повинні докласти зусиль, сконцентруватися на дії, докласти прямих зусиль для досягнення певного результату, ми повинні це відчути, щоб отримати бажану фігуру, і ми повинні докласти багато зусиль, щоб досягти результату. Ця якість вчить

спрямовувати свої сили, дає досвід для подолання і знаходить сили рухатися далі. Тому, глиноterapia ефективна при взаємодії з клієнтами, які не можуть знайти в собі сили вирішити проблеми в собі. Наприклад, ті, хто пережив травматичний досвід, пережив втрату, пережив горе. У глині є опір, тому при роботі з глиною гіперактивні діти вкладають свої сили в те, щоб щось вийшло, зосереджуючись на процесі, тобто осмислене вирівнювання енергії вчить емоційному контролю [2].

Глиноterapia, один із методів арт-терапии, базується на сенсомоториці людини і тому близька до тілесно-орієнтованих технік. Це про сенсомоторний спосіб взаємодії зі світом, роботу з відчуттями тіла та рук. Здатність глини викликати певні відчуття при обробці часто служить для людей містком між відчуттями та почуттями. Добре застосовний при роботі з ДЦП - для відновлення образу тіла, для підтримки повторної взаємодії організму з навколишнім середовищем, а також при роботі з інвалідами.

Використання глини в груповій роботі дозволяє розвинути такі навички, як емпатія, прийняття іншої людини та спілкування. Можна вивчати спосіб взаємодії з іншими людьми, можна розпізнавати стратегії поведінки людини в новій ситуації та її реакції.

Отже, можемо узагальнити, глиноterapia дає можливість опрацювати свої негативні стани, почуття та емоції. Коли починаєш ліпити з глини, відбувається емоційна розрядка, зняття тривоги, напруги, агресії і т.д. Глина допомагає розслабитися тривожним і напруженим дітям, все можна перероблювати, і дітям не страшно бачити, що зміни не страшні, виплеснути негативні емоції.

При роботі з розладами поведінки у дітей, особливо з дитячою тривогою та агресією, глина надає дитині можливість проявити гнів і роздратування в безпечній обстановці, а психолог одразу прищеплює навички грамотного прояву агресії та виходу з конфліктних ситуацій. Коли агресія і гнів часто супроводжуються неконтрольованим фізичним напруженням, глиноterapia пропонує чудовий спосіб зняти м'язову напругу.

При роботі з дитячими страхами та кошмарами, за допомогою глини формуємо та трансформуємо страх, надаючи йому абсолютно нестрашну, а часом навіть смішну форму. Якщо дитина не хоче трансформувати свій страх, його завжди можна знищити, на щастя, це легко можливо за допомогою глини.

Працюючи зі страхом оцінки, необхідно на самому початку заняття з дітьми зауважити, що тут важливий процес взаємодії з матеріалом, а не те, як виглядають вироби з художньої точки зору.

Тому можна сказати, що весела та цікава робота з глиною дозволяє вирішувати різноманітні терапевтичні проблеми при роботі з дітьми різного віку та захворювань.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЮ ТЕХНІКОЮ «ГЛИНОТЕРАПІЯ»

### 3.1. Методи, методика і процедура дослідження

Дослідження рівня тривоги молодших школярів проводилось на базі школи м. Запоріжжя Шевченківського району: Запорізька гімназія №12 Запорізької міської ради. Дослідження проводилось онлайн, в період травня-червня 2023 р. Кількість учнів: 10, з них 5 хлопчиків та 5 дівчат, віком 8-9 років.

Дослідження проводилось в декілька етапів. Перший етап містив експериментальний аналіз рівня тривоги у молодших школярів за «Багатошкальним опитувальником дитячої тривоги» (БОДТ) (7–18 років) [27, 94–118].

Анкета дозволяє оцінити особливості тривожності у дітей шляхом багатовимірної оцінки 10 параметрів та шкал.

Шкала 1 – «Загальна тривога».

Шкала 2 – «Тривога у стосунках з однокласниками».

Шкала 3 – «Тривога, пов'язана з оцінкою інших».

Шкала 4 – «Тривога у спілкуванні з вчителями».

Шкала 5 – «Тривога у стосунках з батьками».

Шкала 6 – «Тривога у зв'язку з успішністю навчання».

Шкала 7 – «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження».

Шкала 8 – «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань».

Шкала 9 – «Зниження психічної активності зумовлено тривогою».

Шкала 10 – «Підвищення вегетативної реактивності внаслідок тривоги».

У нашому випадку самою інформативною є шкала 1 - «Загальна тривога». Також, «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» (БОДТ) дає можливість диференціювати статеві ознаки прояву тривожних станів. Процес дослідження передбачає роботу з опитувальником, в якому діти повинні дати відповіді на запитання. Всього 100 питань, відповідь може бути одна – «Так» чи «Ні». Після заповнення опитувальника відповіді підраховуються відповідно по кількості балів за ключем. Кожна шкала оцінюється від 0 до 10 балів, що вказує на рівень тривожності дитини. У таблицях нижче показано співвідношення набраних балів із конкретним рівнем тривожності.

Таблиця 3.1

### Оцінка рівня тривоги дівчат віком від 7-10 років

Дівчата віком 7-10 років				
Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-2	3-7	8-9	10
2	0-2	3-6	7-8	9-10
3	0-3	4-8	9	10
4	0-3	4-7	8	9-10
5	0-2	3-6	7-8	9-10
6	0-2	3-7	8	9-10
7	0-3	4-8	9	10
8	0-3	4-8	9	10
9	0-2	3-7	8	9-10
10	0-2	3-7	8	9-10



Таблиця 3.2

## Оцінка рівня тривоги хлопців віком від 7-10 років

Хлопчики віком 7-10 років				
Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7-8	9-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-2	3-6	7-8	9-10
5	0-2	3-6	7	8-10
6	0-2	3-6	7	8-10
7	0-2	3-6	7-8	9-10
8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-6	7-8	9-10

Другий етап емпіричного дослідження містив проведення арт-терапевтичної техніки «Глинотерапія», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

## 3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога» ми отримали наступні результати :

Таблиця 3.3.

**Результати «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ)  
за шкалою 1 - «Загальна тривога»**

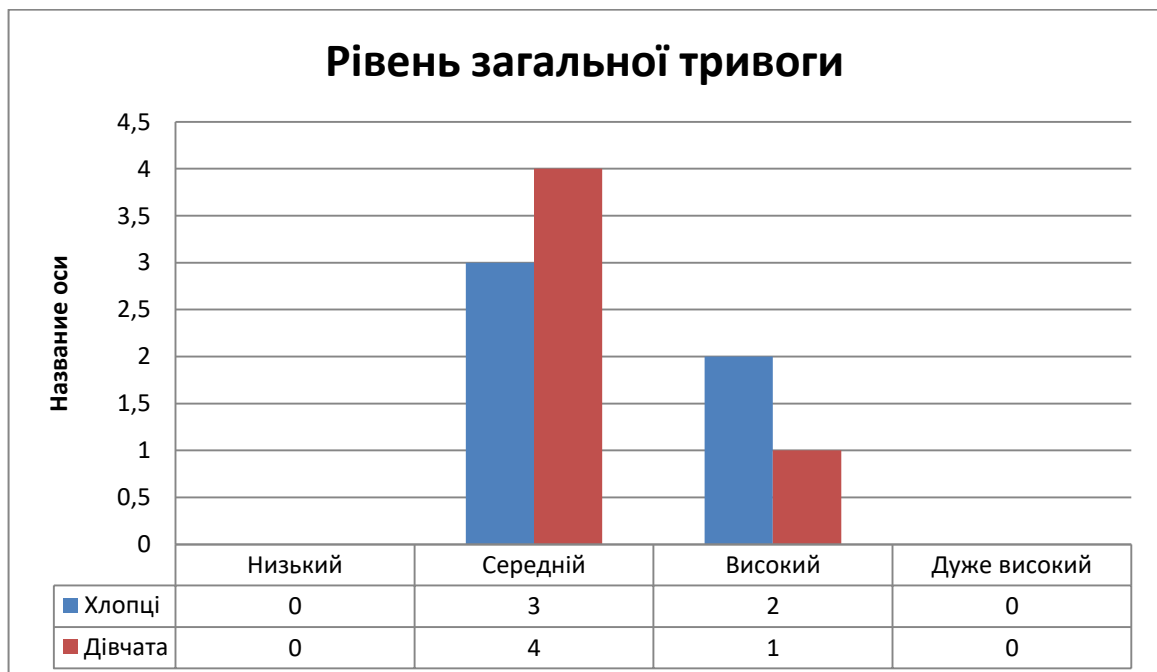
№	Ім'я школяра	Кількість балів	Рівень тривоги
1.	Ксенія	7	середній
2.	Анастасія	6	Середній

Продовження таблиці 3.3

№	Ім'я школяра	Кількість балів	Рівень тривоги
3.	Олена	9	Високий
4.	Мілана	3	середній
5.	Марія	5	середній
6.	Стас	7	високий
7.	Ігор	5	середній
8.	Андрій	6	середній
9.	Вадим	4	середній
10.	Евген	7	високий

За результатами таблиці 3.3, ми бачимо, що у всіх дітей молодшого шкільного віку виражений середній та високий рівень загальної тривоги.

Більш наглядно пропонуємо розглянути на рис. 3.1. рівень загальної тривоги хлопців та дівчат молодшого шкільного віку.



**Рис. 3.1. Рівень загальної тривоги хлопців та дівчат молодшого шкільного віку за «Багатошкальним опитувальником дитячої тривоги» (БОДТ)**

За результатами «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога» у 4-х (80%) дівчат з 5-ти виявлено середній рівень загальної тривоги, у 1-ї (20%) дівчинки виявлено високий рівень загальної тривоги.

У 3-х (60%) хлопців з 5-ти виявлено високий рівень загальної тривоги, у 2-х (40%) хлопців виявлено середній рівень загальної тривоги.

Низький та дуже високий рівень загальної тривоги не виявлено ні у дівчат ні у хлопців, але, маємо зауважити, що середній рівень загальної тривоги, як у хлопців так і у дівчат, знаходиться на межі з високим рівнем загальної тривоги, а також, у одної дівчинки (Олени) виявлено високий рівень загальної тривоги (9 балів), якій є на межі до дуже високого рівня загальної тривоги, це говорить про те, що молодші школярі потребують застосування ефективних засобів (занять) з зняття тривожного емоційного стану.

Тому, вважаємо доцільним проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

### **3.3. Проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia» як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану**

Проведення занять з арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia» проводилось на базі Запорізької обласної громадської організації "ВЗАЄМОДІЯ" в офлайн форматі. Заздалегідь батьки молодших школярів давали дозвіл на проведення занять, самі заняття проводились в укритті, що повністю забезпечує безпеку дітей під час повітряної тривоги. Заняття супроводжував сертифікований арт-терапевт Запорізької обласної громадської організації "ВЗАЄМОДІЯ". Було проведено 4 заняття в продовж місяця.

Як ми вже зазначали в розділі 2.2, перший крок у роботі з емоційно-нестабільною дитиною – це надати їй підтримку у пошуку втрачених ресурсів або створенні нового багажу ресурсів. Якщо дитина має достатньо ресурсів і реалізує свій потенціал зцілення, наслідки багатьох травм можуть зникнути самі по собі, без додаткового втручання. Травма може бути опрацьована лише невеликими порціями і лише за наявності для цього достатніх ресурсів.

Арт-терапевтична робота з травмованою дитиною полягає в тому, щоб допомогти їй відновити відчуття безпеки, чого можна досягти через психотерапевтичні стосунки та створення «захищеного середовища» за допомогою візуальних матеріалів. Але радимо не використовувати слова «безпека» та «безпечне місце» під час роботи з дітьми, оскільки, безпечних місць в Україні наразі не залишилося. Краще використовувати словосполучення «заповідне місце», «ресурсне місце», «приємне місце».

Побудова довіри в психотерапевтичних стосунках з дітьми, які пережили травматичні події, є тривалим процесом, передумовою якого є підтримання чітких меж і структур психотерапевтичних стосунків, а також, безумовне прийняття дитини та її візуальної продукції.

У найзагальнішому вигляді стратегія арт-терапевтичної роботи з дитиною, яка пережила травмуючі події, складається з наступних трьох етапів [1, 10]:

1й - **Стабілізація** через підтримку, надання ресурсів і створення безпечного (стримуючого) середовища та атмосфери безпеки, що дозволяє розвивати емоційну регуляцію дитини;

2й - **Опрацювання травматичних переживань** шляхом використання різноманітних засобів самопрезентації та вираження досвіду;

3й - **Особистісне відновлення**, що включає роботу з травматичним досвідом, корекцію самооцінки, складання планів на майбутнє, тощо.

Звичайно, розподіл цих етапів у роботі з дітьми умовний, але насправді можливе «накладання» етапів один на одного.

Під час арт-терапії, діти, звільняються, навіть на короткий час, від поведінки, яка зазвичай притаманна у повсякденному житті і яка визначається нормами і правилами суспільства.

Тому, арт-терапія, полягає в тому, щоб не обмежувати творче самовираження дитини! Адже дитина сама творча, для неї природно самовираження у творчій формі, адже щодня вона робить щось нове, незвичне для неї.

В арт-терапевтичній роботі ми застосовували такі принципи взаємодії з дитиною:

- толерантне прийняття та сприйняття, що передбачає відсутність оцінки, критики та порівняння;
- опора на позитив, тобто, бажання бачити краще навіть тоді, коли все погано;
- вірити в унікальність: адже кожна дитина є унікальною особистістю;
- безпечна творчість: конфіденційність особливо важлива при роботі з травмою, а благополуччя пропонує можливості впоратися з наслідками травматичних подій;
- спонтанна творчість та імпровізація: важливо надати дитині свободу вибору матеріалів, вправ, стилів, жанрів і право експериментувати; Підтримувати їхні пошуки власних шляхів самовираження та емансипації.

Принцип обережності щодо дитини, її проявів, її творчості, образів і виробів, які вона створює, а також, уважність до її реакцій на процес, взаємодію і результат творчості є надзвичайно важливим у роботі з тривожними дітьми. Приймаюча присутність арт-терапевта та його безумовне прийняття дитини є фундаментальними.

Арт-терапевт надає найкращу підтримку дітям, коли він просто створює умови для самовираження під час творчості та поважає таємницю творчості та особистий простір дитини.

Важливо [1, 12]:

- дати дитині можливість задовольнити свою цікавість і пограти, зробити щось незвичайне.
- дати дитині можливість мати свободу вибору в процесі творчості;
- коли дитина створює свою роботу, уникати лекцій і непотрібних порад;
- ставитися до творчості дитини з повагою та враховувати, наскільки важлива для неї ця діяльність.
- приймати почуття дитини без критики та визначати її право мати власні, часом дивні та неприємні почуття.

Діти частіше відкриваються, коли фахівець не втручається в їхній творчий процес, а створює й підтримує атмосферу безпеки та розуміння. Коли діти діляться подробицями свого життя, добровільна довіра дорослим дає можливість зблизитися з дітьми та створити умови для подальшого довірливого спілкування та подолання наслідків травми.

Арт-терапевтам слід пам'ятати [9]:

- те, що створює дитина під час роботи з глиною, не завжди має пряме відношення до того, що зараз відбувається в її житті.
- дитина часто не усвідомлює що відтворює з глини;
- те, що дитина висловлює за допомогою візуальних матеріалів, не завжди можна перекласти словами;
- процес створення зазвичай має набагато більший вплив на дитину, ніж кінцевий результат – зображені образи чи події.

Нами було застосовано такі техніки глинотерапії як «Приємне місце», «Подарунок», «Символ мене», «Захисник».

### Техніка «Приємне місце»

#### Мета:

- Стабілізація та гармонізація емоційного стану
- Зменшити психоемоційне напруження
- Знайти внутрішній ресурс
- Активізація та розвиток творчого мислення та дрібна моторика
- Посилення особистої безпеки
- Підвищення впевненості в собі
- Розвиток навичок групової взаємодії

#### Вправа:

- Розвиток навичок самовираження
- Навчіться розслаблятися та приймати
- Отримати задоволення від роботи з глиною
- Розвиток резильєнтності
- Розвиток дрібної моторики
- Розвиток креативності та критичного мислення

**Матеріали:** глина, картон або папір А4, стеки для роботи з глиною

**Тривалість:** 60-80 хв

**Вік:** 7+

**Форма роботи:** Групова

### Техніка «Подарунок»

#### Мета:

- Розвиток емоційного інтелекту та усвідомленості внутрішні потреби
- Стабілізація та гармонізація емоційного стану
- Зменшити психоемоційне напруження
- Знайти внутрішній ресурс
- Формування позитивного ставлення до себе та до інших
- Підвищення впевненості в собі

- Розвиток навичок групової взаємодії

**Вправа:**

- Гармонізація особистості
- Розширення соціально-емоційного досвіду
- Знайти ресурс
- Розвиток інтуїтивного мислення
- Підвищення впевненості в собі
- Розвиток креативності та критичного мислення
- Навчіться розслаблятися та приймати
- Отримайте задоволення від роботи з глиною

**Матеріали:** глина, картон або папір А4, стеки для роботи з глиною

**Тривалість:** 60-80 хв

**Вік:** 7+

**Форма роботи:** Групова та індивідуальна (змішена)

### Техніка «Символ мене»

**Мета:**

- зміцнення впевненості в собі;
- Розвиток природної чутливості та самопізнання;
- Зняття тривоги;
- Покращення саморегуляції;
- Підвищення соціальної активності;
- Подолання стереотипних уявлень про зміст і спрямованість художньо-творчого процесу;
- Розвиток комунікативних навичок;

**Вправа:**

- Активізація ігрового елемента в діяльності;
- Розвивати почуття відповідальності до власного «Я».
- Розвивати почуття прекрасного;
- Розвивати ряд художніх і творчих навичок;



- Розвиток екологічної свідомості;
- Збагачення естетичного досвіду;
- розвиток творчого мислення та креативності;

**Матеріали:** глина, картон або папір А4, стеки для роботи з глиною, фарби, вода.

**Тривалість:** 60-80 хв

**Вік:** 8+

**Форма роботи:** індивідуальна

### Техніка «Захисник»

**Мета:**

- Розвиток дрібної та великої моторики;
- Сенсорна стимуляція;
- Формування зорово-просторових уявлень;
- Розвиток творчих навичок
- Розвиток інтелекту;
- Підвищення самооцінки;

**Вправа:**

- Знижений емоційний тонус;
- Подолати почуття самотності;
- Подолання тривожності, страху, фобічних реакцій;
- Боротьба з втратою та горем;
- Робота з фізичним «Я» (зняти тілесні затискачі).

**Матеріали:** глина, картон або папір А4, стеки для роботи з глиною, фарби, вода.

**Тривалість:** 60-80 хв

**Вік:** 7+

**Форма роботи:** індивідуальна

В процесі занять діти самі спонтанно починали розповідати про свою творчу роботу, коли вони дійсно були готові поділитися своїми відчуттями. Діти не підлягають рефлексії після творчої діяльності. Зазвичай вони описують свою творчу роботу в процесі її створення, не чекаючи завершення всього процесу. Вони живуть у створеному ними уявному (фантазованому) світі.

Арт-терапевту важливо бути поруч, супроводжувати дитину та вислуховувати її коментарі, щоб отримати повну картину світу дитини для власного розуміння. Таке заняття збагачує досвід дітей і дозволяє їм переживати їх у найбільш природний спосіб і без напруги. Висловивши все під час творчого процесу, дітям може бути важко все повторити потім. Вони можуть пропустити не лише дрібні деталі, а й ключові моменти історії, які зафіксовані у творчій роботі. Для них в цьому немає потреби, вони вже пережили цей досвід і відтворили його так, як їм було доступно і потрібно в даний момент «тут і зараз». Тому не слід змушувати дитину повторювати, особливо, якщо ви спостерігаєте у творчості дитини чітке відображення пережитих травмуючих подій. Краще повністю підтримувати в переживанні цих подій і у всіх емоціях під час творчості.

Вже після першого заняття було проаналізовано, що діти спочатку були скованими, не хотіли взаємодіяти з глиною, але, після знайомства з техніками, почали активно співпрацювати і включались в групову та індивідуальну роботу з глиною.

Під час спілкування з батьками молодших школярів фіксувалось, що діти вдома не так сильно реагують на стресові ситуації, стали менш тривожними, можуть концентрувати свою увагу на заняттях та стали більш слухняними.

Тому, після проведених чотирьох занять з техніки «Глиноterapia» нами було проведено третій етап нашого емпіричного дослідження, який включав контрольне проведення «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги»

(БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога», за результатами опитувальника, ми отримали наступні результати:

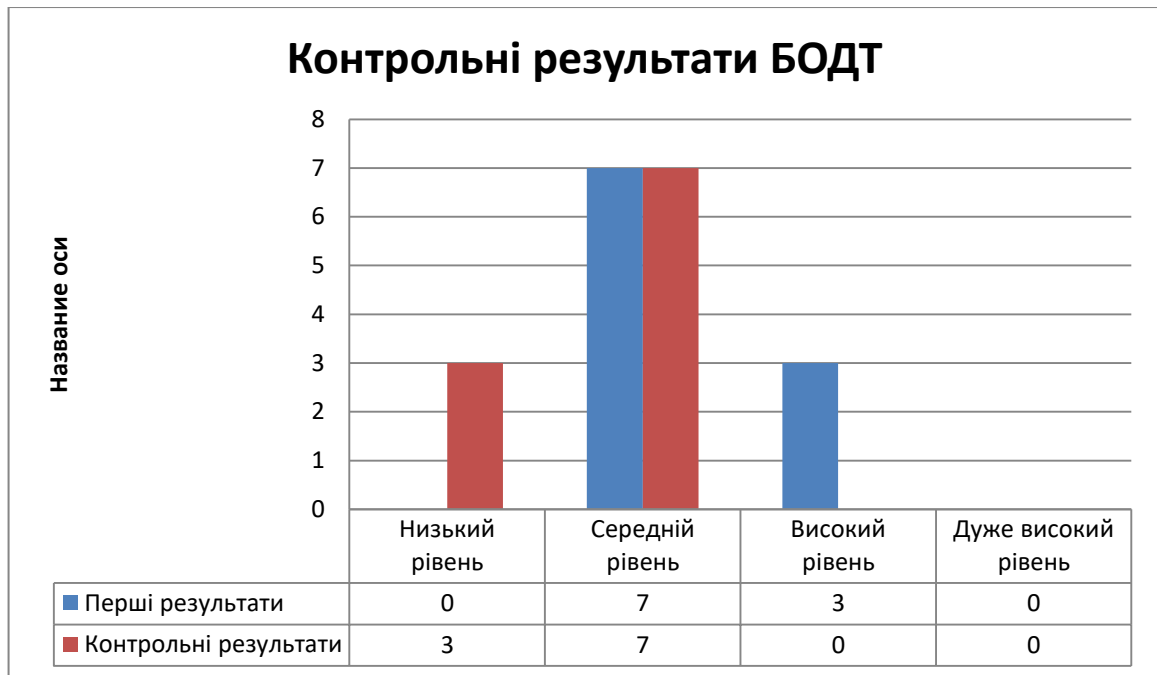
*Таблиця 3.4.*

**Контрольні результати «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога»**

<b>№</b>	<b>Ім'я школяра</b>	<b>Перші результати опитувальника</b>	<b>Контрольні результати опитувальника</b>	<b>Рівень тривоги</b>
11.	Ксенія	7	3	середній
12.	Анастасія	6	3	середній
13.	Олена	9	6	середній
14.	Мілана	3	1	низький
15.	Марія	5	2	низький
16.	Стас	7	4	середній
17.	Ігор	5	3	середній
18.	Андрій	6	3	середній
19.	Вадим	4	2	низький
20.	Евген	7	4	середній

За результатами таблиці 3.4, ми бачимо, що у всіх дітей молодшого шкільного віку виражений низький та середній рівень загальної тривоги.

Більш наглядно пропонуємо розглянути на рис. 3.2. рівень загальної тривоги хлопців та дівчат молодшого шкільного віку.



**Рис. 3.2 Контрольні результати «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога»**

За результатами контрольних результатів «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога», ми бачимо, що загальний рівень тривоги дітей молодшого шкільного віку істотно знизився. Високий та дуже високий рівень загальної тривоги не виявлено ні у хлопців ні у дівчат.

Середній рівень тривоги виявлено у 3-х (60%) дівчат, низький рівень загальної тривоги виявлено у 2-х (40%).

Середній рівень загальної тривоги виявлено у 4-х (80%) хлопців, низький рівень загальної тривоги виявлено у 1-го (20%) хлопця.

Як у дівчат так і у хлопців середній рівень загальної тривоги межує з низьким рівнем загальної тривоги.

Отримані результати за всіма етапами нашого дослідження свідчать про те, що техніки «Глинотерапії» є ефективним засобом зняття тривоги у молодших школярів. Результати нашого дослідження показують, що для зниження прояву тривоги молодшого школяра, результат видно вже через 3-4 заняття.

Використання технік арт-терапії «Глинотерапія» забезпечує розвиток творчого потенціалу школярів, збагачує емоційну сферу учнів, поглиблює їх світогляд та активізує уяву та мислення дітей. Глинотерапія допомагає дітям знайти та зрозуміти себе та світ, у якому вони живуть, адаптуватися до будь-якого нового середовища та вміти будувати стосунки та спілкуватися з однолітками, вчителями та батьками. Саме глинотерапія в освітньому процесі сприяє формуванню всебічно розвиненої, психологічно стійкої, здорової та духовно збагаченої особистості. У мистецтві немає заборон і протипоказань; він доступний кожному, ефективний і, головне, безпечний.

За сучасним педагогом та психологами, арт-терапевтами стоїть створення необхідних умов для гармонійного розвитку особистості, формування її соціального здоров'я, орієнтації на досягнення морально-психологічної, духовної рівноваги із соціально-природним і особистісним «Я», гармонії з собою. і навколишнім світом.

## ВИСНОВКИ

Феномен тривоги активно досліджується не тільки в психології, але і в психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії та соціології. Проте, тривога, як психічний феномен залишається змістовним і семантично невизначеним явищем. Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість факторів, причому кожен фахівець враховує ті аспекти чи складові, які впливають із його теоретичних побудов. Тобто, одні автори пояснюють тривогу в рамках спостережуваних поведінкових ознак, інші - з точки зору захисних механізмів, треті схильні пов'язувати його з минулими подіями, треті визначають його як фізіологічну реакцію, різновид афекту.

Таким чином, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, що триває протягом тривалого часу і має власну мотиваційну силу і стійкі форми реалізації поведінки, з переважанням компенсаторних і захисних проявів.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги і страху, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активацією нервової системи, і типові вегетативні ознаки, як почастішання пульсу і дихання, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення, тощо.

Базальна тривога – це інтенсивне та всепроникне відчуття небезпеки та самотності, яке відчуває людина. Тривожність – це схильність людини відчувати страх, це душевний стан свідомого чи несвідомого очікування наслідків стресора, фрустратора.

Повномасштабна війна негативно вплинула на психоемоційний стан школярів. Більшість батьків, за результатами соціально-психологічного дослідження Cedos «Війна та освіта», зазначають, що 61% - вважають, що

їхні діти мають такі симптоми стресу, як проблеми зі сном, тривога, труднощі зосередження та проблеми у спілкуванні з однолітками та вчителями. У дітей виявлено високий рівень тривожності. Учні, також, почувуються самотніми через відсутність спілкування з однолітками та вчителями під час вимушених канікул та дистанційного навчання.

Діти, які пережили психотравмуючу подію, часто замикаються в собі, втрачають інтерес до спілкування, занять, які їх раніше цікавили. Військові події можуть стати причиною паузи в їх особистому розвитку. Наслідком хронічного стресу для дитини під час війни можуть бути не тільки психічні та психологічні розлади, а й хронічні захворювання (серцево-судинні, опорно-рухового апарату та ін.), зниження загального імунітету, спричинене захворюваннями та психосоматичними реакціями. Щоб допомогти дитині і не травмувати її власними переживаннями, необхідно батькам привести себе в максимально стабільний психологічний стан.

Молодші школярі віком від 6 до 11 років найчастіше відчують такі стресові відчуття, як провина, злість та тривога. Дитина в цьому віці, може застрягти в цих страшних подіях та відчуттях втрати: домівки, рідних, звичайне життя, школу, друзів, іграшок, тощо. І одна з найважливіших особливостей цього вікового періоду, це фантазування. Тому, коли діти відчують щось жахливе та страшне, при цьому не розуміють що відбувається, не знають правду, вони починають фантазувати, вигадувати різні варіації обставин і зазвичай, це не позитивне фантазування, а страшне і нереальне.

Тривожні школярі надзвичайно чутливі, вони гостро реагують на невдачу і схильні кидати діяльність, у якій стикаються з труднощами. Тривожні школярі схильні до шкідливих звичок невротичного характеру (гризіння нігтів, смоктання пальців, висмикування волосся). Маніпуляція своїм тілом знижує емоційне напруження і заспокоює дитину.

Арт-терапія є одним із найефективніших методів роботи з клієнтами різного віку та обмеженими можливостями, а для індивідуумів – це можливість самопізнання, самовираження, розвитку та шлях до особистісної гармонізації.

Арт-терапія в буквальному сенсі означає лікування образотворчим мистецтвом. Сьогодні арт-терапія є дуже пластичним напрямком психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і прийоми арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці та соціальній роботі. Головною метою арт-терапії є гармонізація внутрішнього стану клієнта та відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя та знаходженню балансу.

Основне завдання арт-терапії – «витягнути» приховану за нею конкретну проблему і спроектувати її на свідомий рівень за допомогою символів, образів і метафор, за допомогою яких інформація кодується на підсвідомому рівні психіки, застарілі або пригнічені емоції.

Глинотерапія – це напрям арт-терапії, який працює з пластичними матеріалами - глиною. Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту дитини, створення нових вражень, подолання травматичних переживань та розуміння власних емоційних станів.

Глина — природний мінерал, який протягом усієї історії людства використовувався для різних цілей (виробництво, медицина, косметика, харчова промисловість, релігійна сфера). Дитина, яка працює з тістоподібною пластичною масою в поєднанні з водою, швидко і легко досягає рівня архетипів і метафоричного рівня.

Глина допомагає легко і без напруги вивільнити переживання і надати їм певної форми. Застосування глинотерапії у дітей та дорослих забезпечує появу позитивних емоцій, компенсує брак чуттєвих переживань, допомагає подолати апатію та безініціативність, формує активну життєву позицію та



мотивацію, усуває бар'єри щодо страху самовираження, зміцнює віру у власні результати та впливає на формування позитивної Я-концепції.

Дослідження рівня тривоги молодших школярів проводилось на базі школи м. Запоріжжя Шевченківського району: Запорізька гімназія №12 Запорізької міської ради. Дослідження проводилось онлайн, в період травня-червня 2023 р. Кількість учнів: 10, з них 5 хлопчиків та 5 дівчат, віком 8-9 років. Дослідження проводилось в декілька етапів. Перший етап містив експериментальний аналіз рівня тривоги у молодших школярів за «Багатошкальним опитувальником дитячої тривоги» (БОДТ). За результатами першого етапу досліджено, що низький та дуже високий рівень загальної тривоги не виявлено ні у дівчат ні у хлопців, але, маємо зауважити, що середній рівень загальної тривоги, як у хлопців так і у дівчат, знаходиться на межі з високим рівнем загальної тривоги, а також, у одної дівчинки (Олени) виявлено високий рівень загальної тривоги (9 балів), якій є на межі до дуже високого рівня загальної тривоги, це говорить про те, що молодші школярі потребують застосування ефективних засобів (занять) з зняття тривожного емоційного стану. Тому, було вирішено проведення арт-терапевтичної техніки «Глиноterapia», як засіб зняття тривоги молодшого школяра під час воєнного стану.

Було проведено 4 заняття в продовж місяця. Нами було застосовано такі техніки глинотерапії як «Приємне місце», «Подарунок», «Символ мене», «Захисник».

Вже після першого заняття було проаналізовано, що діти спочатку були скованими, не хотіли взаємодіяти з глиною, але, після знайомства з техніками, почали активно співпрацювати і включались в групову та індивідуальну роботу з глиною.

Під час спілкування з батьками молодших школярів фіксувалось, що діти вдома не так сильно реагують на стресові ситуації, стали менш тривожними, можуть концентрувати свою увагу на заняттях та стали більш слухняними.

Тому, після проведених чотирьох занять з техніки «Глиноterapia» нами було проведено третій етап нашого емпіричного дослідження, який включав контрольне проведення «Багатошкального опитувальника дитячої тривоги» (БОДТ) за шкалою 1 - «Загальна тривога», за результатами опитувальника, ми отримали наступні результати: високий та дуже високий рівень загальної тривоги не виявлено ні у хлопців ні у дівчат. Як у дівчат так і у хлопців середній рівень загальної тривоги межує з низьким рівнем загальної тривоги.

Отримані результати за всіма етапами нашого дослідження свідчать про те, що техніки «Глиноterapia» є ефективним засобом зняття тривоги у молодших школярів. Результати нашого дослідження показують, що для зниження прояву тривоги молодшого школяра, результат видно вже через 3-4 заняття.

Використання технік арт-терапії «Глиноterapia» забезпечує розвиток творчого потенціалу школярів, збагачує емоційну сферу учнів, поглиблює їх світогляд та активізує уяву та мислення дітей. Глиноterapia допомагає дітям знайти та зрозуміти себе та світ, у якому вони живуть, адаптуватися до будь-якого нового середовища та вміти будувати стосунки та спілкуватися з однолітками, вчителями та батьками.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник /за заг.ред. О. Вознесенської, Щ. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Бібліографія українського гончарства. 2007: *Національний науковий щорічник*. Опішне: Українське Народознавство, 2011. Вип. 9. 392 с.
3. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68-73.
4. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті Київ: Шкільний світ. 2007.
5. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Наукові часописи Університету*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 9 (54). 2020. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28074>
6. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL : <https://www.kremenetslyceum.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/vplyv-vijny-na-psyhologichnyj-stan-ditej.pdf>
7. Гончарне шкільництво / За редакцією доктора історичних наук Олеся Пошивайла. Опішне: Українське Народознавство, 2018. Кн. IV. Т. 2. 672 с
8. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

9. Єдиханова Ю. М. Глинотерапія в роботі з симптомами емоційної неблагополучності дітей. *Научно-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2019. № 6 (червень). URL: <http://e-koncept.ru/2019/192021.htm>
10. З. Фрейд. Психологія несвідомого. Збірник творів. Укладач М. Г. Ярошевський, 1989.
11. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78
12. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя*. Психолого-педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114-118.
13. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Незабаром до школи. Психологічні особливості дітей дошкільного віку. 6-й рік життя / Уклад. О.А. Дмитрієва. Харків: Вид група «Основа», 2009. 189 с.
16. Неісалова Н. А. Арт-терапія - зцілення мистецтвом. *Виховна робота в школі*. 2018. N 2. С. 31-34.
17. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
18. Петро М'ясоїд. Загальна психологія: підручник. Київ: Вид-во «Вища шк..», 2004. 490 с.
19. Підтримка батьків і дітей під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>.

20. Підчасов Є.В. Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С 93-95*

21. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. URL: [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dytyny\\_Pidchasov\\_Chepelieva\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dytyny_Pidchasov_Chepelieva_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. URL: [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dytyny\\_Pidchasov\\_Chepelieva\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dytyny_Pidchasov_Chepelieva_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Похілько Д.С. Діти та війна. URL : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf>

24. Похілько Д.С. Травматичні фактори війни: вплив на дитячу психіку. URL : <http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/3621/1/%D0%9F%D0%BE%D1%85%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%A5%D0%A3%D0%9F%D0%A1%20%281%29.PDF>

25. Пошивайло О. Українська академічна керамологія ХХІ сторіччя. Теорія, історія, сучасний ужинок, майбутній поступ. Книга 1 (2001-2005). Опішне: Українське Народознавство, 2007. Кн. 1.776 с.

26. Психологічний словник. Авт. уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергеєнкова / За ред.. Н.А. Побірченко

27. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Скнар О. Н., Реброва К. В. Арт-техника «Коллаж»: діагностический и терапевтический потенциал. Простір арт-терапії. *Збірник наукових статей*. Київ, 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117
29. Сміт. П. Діти та війна: навчання технік зцілення. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
30. Сорока О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ: Либідь, 2003
31. СОС Дитячі містечка України. Результати дослідження. Становище внутрішньо переміщених сімей із дітьми, прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу в умовах війни. Україна, 2022. 74 с.
32. Тараріна О.В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ: Астамір-В, 2017
33. Тараріна О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ: Астамір-В. 2018
34. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч.пос. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016
35. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003
36. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
37. Українська керамологія: Національний науковий щорічник. За рік 2008:
38. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП РVM-print, 2017. 96с.
39. Шаш А.Р. Тривожність учнів як особистісна риса характеру. Психологічний вісник. Випуск №3. Чернігів, 2013. 11 с.

40. Cedos. Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. URL: <https://cedos.org.ua/>
41. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. P. 75–176.
42. Horney K. Neurotic Personality of Our Time: Introspection. Moscow: Irispress, 2004. 464 p.
43. Kjell L., Ziegler D. Theories of personality; 3rd ed. 2008. 607 p.
44. Weiten W., Lloyd M. Stress and its effects. General Psychology, 2002. Part 2. Book. 1. pp. 501–542