

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: КОРЕКЦІЯ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія

Новікова Яна Сергіївна

Керівник: доцент к. психол. н. Бойко Г.В.

Рецензент: д. психол. н., професор Клопота Е.А.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Новіковій Яні Сергіївні

Тема роботи Корекція сепараційної тривоги у молодших школярів методами сімейної психотерапії

керівник роботи доцент кафедри, кандидат психологічних наук Бойко Г.В.
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 історію дослідження сепараційної тривоги у дітей, проаналізувати фактори розвитку особистості у дітей, проаналізувати причини та наслідки розвитку дитячої сепараційної тривоги, довести доречність застосування сімейної психотерапії при корекції сепараційної тривоги у дітей, дослідити сепараційну тривогу у молодших школярів та проаналізувати методи корекції, розробити рекомендації щодо корекції сепараційної тривоги у дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу: -

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Бойко Г.В., доцент		
Розділ 1	Бойко Г.В., доцент		
Розділ 2	Бойко Г.В., доцент		
Розділ 3	Бойко Г.В., доцент		
Висновки	Бойко Г.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 –лютий 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	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Я.С. Новікова

Керівник роботи _____ Г.В. Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінка, 50 джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – молодші школярі з проявами сепараційної тривоги.

Предмет дослідження – застосування методів сімейної психотерапії для корекції сепараційної тривоги у дітей.

Мета роботи – дослідження виникнення сепараційної тривоги у молодших школярів та застосування методів сімейної психотерапії для її корекції.

Гіпотеза дослідження: рівень сепараційної тривожності у дітей знижується внаслідок комплексного застосування корекційної програми на підґрунті сімейної психотерапії спрямованої на зниження сепараційної тривоги.

Методи дослідження: теоретичні : теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у розробці корекційної програми для роботи з дітьми молодшого шкільного віку для зниження та корекції сепараційної тривоги методами сімейної психотерапії.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи, розвивальні центри.

**КОРЕКЦІЯ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ,
СЕПАРАЦІЙНА ТРИВОГА, СІМЕЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ.**

SUMMARY

Novikova Y.S. Correction of separative anxiety in younger schoolchildren by methods of family psychotherapy.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (50 items, 1 of foreign origin), 5 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 71 pages long, 50 of them – main text. There is 2 illustrations.

The qualification work provides a theoretical overview of separation anxiety and describes an experimental study of family psychotherapy methods for overcoming separation anxiety. The master's thesis consists of 3 chapters, each of which is devoted to a separate aspect of separation anxiety.

The research object: junior schoolchildren with manifestations of separation anxiety.

The research subject: application of family psychotherapy methods for the correction of separation anxiety in children.

The research goal: to study the occurrence of separation anxiety in primary school children and the use of family psychotherapy methods for its correction.

The research tasks are:

- Explore the history of research on separation anxiety in children
- To define the concepts of "separation anxiety", "junior schoolchildren", "correction", "family psychotherapy".
- To study the methods of researching the correction of separation anxiety.
- Analyze the factors of personality development in children.
- To analyze the causes and consequences of the development of children's separation anxiety.
- To prove the appropriateness of using family psychotherapy in the correction of separation anxiety in children.
- To study separation anxiety in primary school children and analyze methods of correction.

- To develop recommendations for the correction of separation anxiety in primary school children.

In Chapter 1, "Methodological aspects of studying the use of family psychotherapy for the correction of separativity anxiety in younger schoolers," the research of prominent scientists on the history of separation anxiety in younger students and its correction was analyzed. The basic concepts and methods of studying the correction of separation anxiety in young schoolchildren through family psychotherapy are presented.

In Chapter 2, "Theoretical basis for studying separation anxiety in younger schoolers," the development of the personality of a younger student and the specific characteristics of this age were investigated. The causes and consequences of separation anxiety in younger students and the search for effective methods of family psychotherapy to overcome separation anxiety in children were identified.

In Chapter 3, "Empirical Aspects of Family Psychotherapy in the Correction of Separation Anxiety", the study of the use of family psychotherapy methods was organized and conducted, and the analysis of the study and the identification of the most effective methods of family psychotherapy were carried out. Recommendations for the use of family psychotherapy methods have been developed.

Research methods:

1. The method of comparative analysis was used to analyze the effectiveness of psychotherapy methods in the correction of separation anxiety.
2. The method of systematization was used to clarify the key concepts of the study.
3. Empirical methods were used in testing children.
4. The method of generalization was used to summarize the results.

The analysis of the study results proved that family psychotherapy is an effective means of correcting separation anxiety in younger students, provided that the child and parents are involved in therapy.

Key words: psychotherapy, correction, separation anxiety, personality development, primary school student, family psychotherapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	12
1.1. Історія дослідження сепараційної тривоги у дітей та її корекції.....	12
1.2. Визначення основних понять: «сепараційна тривога», «молодші школярі», «корекція», «сімейна психотерапія».....	15
1.3. Методи дослідження корекції сепараційної тривоги у молодих школярів за допомогою сімейної психотерапії.....	18
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	21
2.1. Фактори розвитку особистості у молодшому шкільному віці	21
2.2. Причини та наслідки розвитку сепараційної тривоги у молодших школярів.....	27
2.3. Сімейна психотерапія як засіб корекції сепараційної тривоги.....	32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ	39
3.1. Організація дослідження застосування методів сімейної психотерапії задля корекції сепараційної тривоги у дітей	39
3.2. Аналіз результатів та рекомендації щодо корекції сепараційної тривоги у дітей	51
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

У сучасному світі люди часто стикаються зі стресом. Цього явища неможливо уникнути, оскільки людина перебуває та певною мірою залежить від соціуму. Особливо зараз у період війни стресу уникнути неможливо. Ці умови звісно підсилюють негативні тенденції впливу сепараційної тривоги у дітей.

Стрес може мати позитивний вплив на психіку та діяльність людини, проте негативний аспект спричиняє розлади, певні порушення, що негативно впливають на особистісний розвиток. Одним із таких порушень є виникнення тривоги. Особливою групою ризику є діти. Оскільки дитяча психіка та емоційно-вольова сфера ще недостатньо сформовані, будь-який негативний фактор може мати відповідні наслідки у майбутньому. Частіше за все діти страждають від розвитку сепараційної тривоги, яка може бути наслідком впливу різноманітного роду факторів. Найбільш розповсюдженим фактором такого розвитку є момент сепарації від батьків. У віці від 7-ми місяців до 2-х років це є нормальним природним явищем - страх сепарації. Починаючи з 2-х до 4-х років страх сепарації має згасати. Проте, якщо дитина і надалі страждає від розлуки з батьками, особливо це проявляється, коли дитину віддають до дитячого садочка чи молодшої школи, то для подолання тривоги важливою є своєчасна корекція, адже невчасно скоригована тривоги у дитини накладає свій негативний вплив на особистісний розвиток дитини.

Нажаль негативного впливу додає війна в Україні, яка триває з 2014 року. Внаслідок повномасштабного вторгнення Запорізький регіон України піддався особливо негативному впливу, внаслідок безпосередньої близькості до фронту, постійних тривогах обстрілах, руйнаціях та, на превеликий жаль, жертвах, що звісно не є комфортними обставинами для наших малюків.

Тому при таких проблемах варто звернутися до фахівця. Особливо ефективна сімейна психотерапія, як форма психологічної допомоги всій родині.

Сімейна психотерапія допоможе подолати страх сепарації, знизити рівень тривоги та нормалізувати стан дитини, допоможе батькам і дітям вирішувати проблеми, покращувати стосунки та спілкування, знаходити спільну мову та розробляти стратегії вирішення проблем.

Дослідження з даної проблематики мають представницьку історію.

Вперше в історії психології до проблеми сепарації звернувся у своїх дослідженнях в рамках психоаналітичного підходу З. Фройд.

Також сепараційну тривогу у дітей раннього віку у своїй роботі «Створення й руйнування емоційних зв'язків» описав англійський психіатр і психоаналітик Джон Боулбі. Автор стверджував, що рання розлука з матір'ю несе для дитини у майбутньому гострі переживання та позначається на психічному і фізіологічному рівнях протягом усього життя [3].

Дослідження Д. Гоффманна показали типи психологічного відокремлення хлопчиків та дівчаток від батьків, як конфліктна незалежність та емоційна незалежність .

На думку авторів, повна сепарація неможлива без досягнення незалежності в цих сферах.

Серед українських психологів проблему сепараційної тривоги розглядав

П.Д. Гайдучик у науковій праці « Сепараційна тривога особистості», де зазначив, що прогресування сепараційного впливу залежить від особистісних факторів набуття емоційної безпеки [41].

Відповідно дослідження подолання сепараційної тривоги за допомогою сімейної психотерапії у молодших школярів є актуальним.

Об'єктом дослідження є молодші школярі з проявами сепараційної тривоги.

Предметом є застосування методів сімейної психотерапії для корекції сепараційної тривоги у дітей.

Метою роботи є дослідження виникнення сепараційної тривоги у молодших школярів та застосування методів сімейної психотерапії для її корекції.

Завдання дослідження :

1. Дослідити історію дослідження сепараційної тривоги у дітей
2. Надати визначення поняттям «сепараційна тривога», «Молодші школярі», «корекція», «сімейна психотерапія».
3. Вивчити методи дослідження корекції сепараційної тривоги.
4. Проаналізувати фактори розвитку особистості у дітей.
5. Проаналізувати причини та наслідки розвитку дитячої сепараційної тривоги.
6. Довести доречність застосування сімейної психотерапії при корекції сепараційної тривоги у дітей.
7. Дослідити сепараційну тривогу у молодших школярів та проаналізувати методи корекції.
8. Розробити рекомендації щодо корекції сепараційної тривоги у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотезою магістерської роботи є твердження, що рівень сепараційної тривожності у дітей знижується внаслідок комплексного застосування корекційної програми на підґрунті сімейної психотерапії спрямованої на зниження сепараційної тривоги.

Методи дослідження :

1. Метод компаративного аналізу використовувався при аналізі ефективності методів психотерапії у корекції сепараційної тривоги.
2. Метод систематизації використано при з'ясуванні ключових понять дослідження
3. Емпіричні методи використано при проведенні тестування дітей.
4. Метод узагальнення використано при підбитті підсумків.

Наукова новизна роботи полягає у розробці корекційної програми для роботи з дітьми молодшого шкільного віку для зниження та корекції сепараційної тривоги методами сімейної психотерапії.

Практичне значення результатів дослідження полягає у їх подальшому використанні при психолого-педагогічній роботі у загальноосвітніх закладах та розвивальних центрах.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел з 50 найменування та додатків. Загальний обсяг тексту 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Історія дослідження сепараційної тривоги у дітей та її корекції

У більшості випадків розлука вважається тривалим внутрішньо особистісним процесом, за допомогою якого людина здобуває незалежність від батьків. Роль розлуки у формуванні особистості вивчалася в різних психологічних концепціях, включаючи психоаналіз, теорію прихильності та теорію сімейних систем.

В останні роки проведено ряд експериментів, в яких молодих мавп розлучали з матерями, зазвичай приблизно на тиждень. Як і б відмінності не існували між реакціями мавп і людей у цих ситуаціях, найбільше вражає схожість їхніх реакцій. У більшості досліджених видів мавп протест проти розлуки і депресія дуже виражені в період розлуки, а прив'язаність до матері помітно зростає після возз'єднання. У наступні місяці, хоча існують індивідуальні відмінності, розлучені нащадки в середньому менше досліджують навколишнє середовище і стають більш тривожними [3].

3. Фройд вважав, що тривога розлуки виникає у дітей через незадовільний вільний потяг до основного об'єкта, що призводить до порушення природного процесу розлуки у дитини. 3. Фройд зазначає, що ототожнення з предметами є найважливішим у формуванні особистості. Через недостатню диференціацію своєї дитини об'єкт прихильності дитини стає регулятором занепокоєння. Спостереження автора показують, що дитинство має значення на подальше формування Его та Суперего у дорослому віці [50].

Метою дослідження З.Фрейда сепараційної тривожності у дітей є аналіз теоретичного підходу до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків.

Відстороненість від зовнішнього світу може надавати стійкий вплив на розвиток особистості в дорослому віці. Психолог також відзначає, що пологи - це травма, відрив від бажаного об'єкта. Тому З. Фрейд стверджує, що процес сепарації починається на етапі народження дитини [50].

Е. Фромм відзначав важливість сепарації для особистісного розвитку. Так, він відзначав, що, не залишаючи сім'ю вчасно, людина не може сформувати критичне мислення і навіть повністю розкрити творчу свободу. Цей процес починається в дитинстві, коли дитина розриває симбіотичні стосунки зі своїми батьками, щоб стати більш автономним. Тут автор говорить про "почуття ідентичності" дитини. Дека декомунізації різні етапи процесу поділу відображають коливання між потребою дитини в збереженні досягнутої незалежності і автономії і бажанням возз'єднатися з дорослими. На останньому етапі дитина повинна знайти оптимальний баланс декомунізації між автономією і тісною взаємодією з дорослими. Цей баланс досягається шляхом встановлення та домінування норм суспільства. Багато спостережень за поведінкою дітей раннього віку, коли їх розлучають з батьками і поміщають у незнайоме середовище з незнайомими людьми, описані Джеймсом Робертсоном та іншими дослідниками за останні два десятиліття, ще не були повністю розроблені як клінічна теорія. Досі немає єдиної думки щодо того, чому такий досвід є настільки важким для дітей цього віку і чому вони повинні так боятися повторення такого досвіду в майбутньому.

Сепараційну тривогу у дітей раннього віку у своїй роботі «Створення й руйнування емоційних зв'язків» описав англійський психіатр і психоаналітик Боулбі Джон. Як зазначає автор - рання розлука з матір'ю несе для дитини у майбутньому гострі переживання та позначається на психічному і фізіологічному рівнях протягом усього життя [3].

Дж. Боулбі проаналізував реакції дітей на розлуку з матір'ю і виділив три стадії цих реакцій: стадія протесту, відчаю та відчуження.

На думку Боулбі є різниця між гнівом надії та гнівом відчаю, розглядаючи гнів у близьких стосунках як спробу встановити контакт з недоступними об'єктами прив'язаності.

Цей авторський підхід ліг в основу емоційно-орієнтованої сімейної терапії. У цій терапії пріоритетне значення надається важливості емоційних процесів у формуванні патернів взаємодії в сім'ї [3].

Дослідження Д. Гоффмана показали типи психологічного відокремлення хлопців та дівчат від батьків, як конфліктна незалежність (відсутність почуття провини, гніву, недовіри та тривоги у стосунках з батьками) та емоційна незалежність (відсутність надмірної зацікавленості в батьківському схваленні та підтримці) [9].

У першому підрозділі нашої роботи ми розглянули історію дослідження сепараційної тривоги, які починаються з робіт З. Фройда і є предметом зацікавлення вчених до нашого часу.

Основні висновки, яких дійшли вчені, і які важливі для нас є :

- у сучасній психології тривога і занепокоєння є одними з найбільш досліджуваних тем
- на думку авторів, повна сепарація неможлива без досягнення незалежності
- на думку Дж. Боулбі рання розлука з матір'ю несе глибокі переживання та можливі розлади у майбутньому
- психологічно зріла сепарація важлива для особистісного розвитку дитини.

1.2. Визначення основних понять: «сепараційна тривога», «молодші школярі», «корекція», «сімейна психотерапія»

Для досягнення мети нашої роботи важливим є аналіз основних понять, якому ми присвятимо цей підрозділ.

Тривога - це важлива емоція, яка попереджає нас про небезпеку і дає нам змогу вжити відповідних заходів. Наш мозок оснащений складною системою тривоги. Ця система дозволяє нам швидко виявляти загрози та запобігати їм до того, як вони матеріалізуються. Однак, як і будь-яка складна система, система

тривоги може давати збої, викликаючи страх навіть тоді, коли реальної небезпеки немає, або змушуючи нас постійно турбуватися про загрози, які навряд чи матеріалізуються і над якими ми не маємо контролю. Коли це відбувається, це називається тривожним розладом [41].

Тривога - це стан неспокою, який виникає у людей, коли над ними нависає фізична або психологічна загроза. Це ірраціональне відчуття небезпеки. Страх, з іншого боку, - це емоційний стан у певній формі.

Неприємний стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, який спонукає людину до захисних дій для подолання небезпеки.

Тривожні розлади є найпоширенішим типом психічних розладів у дітей, підлітків та дорослих і можуть серйозно погіршувати функціонування в різних сферах життя та перешкоджати повноцінному розвитку і самореалізації. Водночас досягнуто значного наукового прогресу в розумінні цих розладів і в розробці ефективних методів лікування та профілактики [41].

Основним симптомом цього розладу є неадекватний віку страх розлуки з батьками, який суттєво впливає на якість життя дитини і сім'ї та перешкоджає розвитку соціальних і академічних навичок дитини.

Сепараційна тривога - це розлад, що характеризується страхом залишитися без одного з батьків, уникненням таких ситуацій та надмірним занепокоєнням можливістю втратити одного з батьків.

Розлад тривоги при розлучі є поширеною проблемою для дітей та молоді. У багатьох випадках його симптоми заважають дитині ходити до школи, що суттєво заважає їй відвідувати заняття, впливає на її концентрацію уваги, здатність до навчання та участь у соціальному житті [41].

Найчастіше прояв сепараційної тривоги відбувається у молодших школярів. Адже страх розлуки з батьками зумовлений ще тим, що дитина мусить адаптуватись до нового середовища комунікації.

Дж. Боулбі в своїх дослідженнях дійшов висновку, що розрив чи відсутність емоційного зв'язку дитини з батьками чи іншими значущими дорослими заважають здоровому емоційному розвитку дитини та можуть приводити її до озлоблення а відчуження [3].

Молодші школярі - це учні віком 6-11 років, які навчаються в 1-4 класах сучасних шкіл. Ця вікова група завершує період раннього дитинства. Діти молодшого шкільного віку проводять багато часу та енергії в іграх, освоюючи новий вид діяльності - навчання. Під час цієї діяльності діти будують стосунки з однолітками та дорослими, розвивають своє особисте психічне життя та духовний розвиток, формують свій психічний нейророзвиток, виходять на нові рівні пізнання світу та самоусвідомлення, відкривають для себе нові можливості та перспективи.

Психічний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку визначається особливостями соціальної ситуації розвитку - початкової освіти. У цьому віці навчання стає основним видом діяльності, що ґрунтується на пізнавальних інтересах і нових соціальних позиціях [46].

Тому тривожність та страх розлуки негативно впливатимуть на процес адаптації, соціалізації та навчання в цілому.

Для того, щоб нормалізувати стан дитини необхідна робота спеціаліста.

Психокорекція та психотерапія - це види психологічної допомоги, які позитивно та цілеспрямовано впливають на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини. Психокорекція може бути індивідуальною або груповою.

Індивідуальна - робота, що проводиться фахівцем один на один з клієнтом (пацієнтом). Групова - робота, що проводиться фахівцем з групою клієнтів зі схожими проблемами шляхом взаємодії "людина-людина".

Психокорекція - це система впливу на психологічний стан людини, виявлення принципів спотворених систем мислення та поведінки, допомога клієнту в усвідомленні та корекції своєї нерациональної поведінки, досягненні більш гармонійного та здорового способу життя. Процес психологічної корекції також допомагає клієнту подолати неадекватний психологічний захист (заперечення) своїх проблем і розкрити потенціал своєї особистості. Процес психологічної корекції зазвичай займає тривалий час. Корекцією сімейних та дитячих проблем займається сімейний психолог.

Сімейна психотерапія - це особливий вид взаємодії психотерапевта з одним або декількома членами сім'ї, спрямований на зміну міжособистісних стосунків у сім'ї та усунення емоційних і поведінкових бар'єрів [39].

У сімейній психотерапії сімейний психотерапевт лікує всю сім'ю (всіх її членів), а не окрему особу, яка стала причиною звернення за допомогою, як "клієнта". У процесі сімейної психотерапії акцент робиться на розвиток особистості в сімейному середовищі і в безпосередній взаємодії з усіма членами сімейної системи [24].

Сімейна психотерапія проводиться поетапно. Перший етап відбувається з проблемним членом сім'ї (зазвичай це наймолодша і найбільш вразлива дитина) і дає зрозуміти батькам, що в сім'ї не все гаразд і що сім'я потребує допомоги. На другому етапі батьки та старші члени сім'ї також залучаються до роботи і поступово усвідомлюють свою відповідальність за позитивний результат терапії

1.3. Методи дослідження корекції сепараційної тривоги у молодих школярів за допомогою сімейної психотерапії

Тривога - це прояв емоційного стану людини, який може виникати в неочікуваних ситуаціях і є "емоційним патерном", що включає різні емоційні

фактори або "комплекси емоційних переживань", такі як страх, гнів, інтерес, смуток, хвилювання, сором і тривога [40].

Профілі людей з високим рівнем тривожності демонструють найвищу частку цих показників. У переживаннях тривоги люди завжди очікують негативного вирішення своїх проблем і зневірюються в позитивній оцінці своєї поведінки в успішних ситуаціях.

Тривога є результатом неадекватної адаптації психофізіологічних механізмів, які підвищують рівень активації нервової системи і викликають неадекватні форми реактивної поведінки [1].

Поведінковий компонент тривоги включає два типи реакцій: пригнічення нервових імпульсів через підвищену тривожність або, навпаки, збудження та рухову активність. У першому випадку тривога проявляється як порушення концентрації уваги, пасивність і безпорадність перед труднощами; у другому випадку (збудження і рухова активність).

Агресивні поведінкові тенденції, раптові та різноманітні нав'язливі дії (наприклад, збирання речей, постійна ходьба, переїдання тощо), компенсаторні реакції, що призводять до пошуку небезпечних ситуацій.

Більшість страхів дітей молодшого шкільного віку пов'язані з навчальною діяльністю.

Отже, в роботі ми дослідимо ефективність методів сучасної терапії задля корекції сепараційної тривоги молодших школярів.

Для цього в роботі використано методи емпіричного дослідження. Проведено спостереження, тестування та аналіз отриманих результатів.

Для діагностики рівня сепараційної тривожності використано тестування за шкалою тривожності Спілберга. Методи спостереження на діагностичному етапі та під час проведення психокорекції допомогли виявити наявні та приховані конфлікти.

Задля корекції сепараційної тривоги використано методи сучасної сімейної психотерапії [39], із застосуванням методів КПТ – казкотерапії та арт-терапії.

Серед загальнонаукових методів, використано аналіз, синтез, аналогія, узагальнення.

Аналіз використано для розділення предмету дослідження на частини, задля поглибленого вивчення. (Дослідження ефективності використаних методів сімейної терапії, їх обґрунтованість і т.д)

Синтез використано для поглибленого вивчення , об'єднанням раніше виділених частин у єдине ціле. (Висновок про ефективність обраних методів).

Аналогію використано задля порівняння використаних методів та результатів терапії.

Узагальнення використано для підтвердження гіпотези про те, що рівень сепараційної тривожності у дітей знижується внаслідок комплексного застосування корекційної програми на підґрунті сімейної психотерапії спрямованої на зниження сепараційної тривоги.

Роль сепарації у формуванні особистості вивчалася в різних психологічних концепціях, включаючи психоаналіз, теорію прихильності та теорію сімейних систем. Ізоляція від зовнішнього світу може мати тривалий вплив на розвиток особистості в дорослому віці.

З. Фройд вважав, що сепараційна тривога виникає у дітей внаслідок незадовільного вільного потягу до головного об'єкта, що призводить до порушення природного процесу сепарації дитини. У більшості випадків сепарація вважається тривалим внутрішньо особистісним процесом, за допомогою якого людина здобуває незалежність від батьків. Найчастіше прояв сепараційної тривоги відбувається у молодших школярів. З. Фройд стверджував, що ототожнення з об'єктами є найважливішим у формуванні особистості [50].

Джон Боулбі зазначає, що рання розлука з матір'ю несе для дитини у майбутньому гострі переживання та позначається на психічному і фізіологічному рівнях протягом усього життя [3].

Визначивши такі основні поняття як сепараційна тривога, молодші школярі, корекція та сімейна психотерапія, слід обґрунтувати методи емпіричного дослідження та загальнонаукові методи.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Фактори розвитку особистості у молодшому шкільному віці

У початковій школі інтенсивно розвивається самосвідомість, як важлива складова розвитку особистості [2]. Дитина починає усвідомлювати, що вона є індивідуальністю, яка піддається соціальним впливам. У процесі навчання їй доводиться пізнавати і змінювати себе, використовуючи колективні знаки (мову, цифри тощо), колективні поняття, знання, уявлення, що існують у суспільстві, систему соціальних очікувань щодо поведінки та ціннісних орієнтацій.

Під час навчальної діяльності учні розвивають свою Я-концепцію та самооцінку, формують навички самоконтролю та саморегуляції.

Розвиненість, адекватність, усвідомленість і загальність самооцінки значною мірою залежать від того, наскільки осмисленим є сприйняття дитиною самої себе. Це пов'язано з тим, що уявлення дитини про себе може бути адекватним і стабільним, неадекватним і нестабільним або включати характеристики, надані іншими (дорослими) [4].

У цьому віці розвивається самосвідомість та особистісний самоаналіз як здатність самостійно визначати межі своєї компетентності. Інтроспекція з'являється як здатність виділяти специфіку власної поведінки та піддавати її аналізу. Дітям дуже важливо знати, що вони вміють і на що здатні. Здатність робити щось краще за інших має фундаментальне значення для молодших школярів для розвитку власних навичок, здібностей і почуття самореалізації.

До кінця початкової школи формуються такі спонтанні якості, як самостійність, наполегливість і терпіння.

У цьому віці засвоюються моральні норми і правила поведінки. Дитина опановує власну поведінку, більш чітко і виразно розуміє норми поведінки

вдома і в суспільстві, звертає більше уваги на моральні аспекти вчинків і намагається давати моральну оцінку вчинкам [2]. Емоції як мотивація до дії відіграють важливу роль у житті дітей середнього шкільного віку. Розвиток емоційної сфери в цей період характеризується посиленням гальмування та усвідомленості вираження емоцій, підвищенням емоційної стійкості. Діти в молодших класах проявляють свої емоції, особливо негативні, більш стримано. Це пов'язано з розрізненням ситуацій, в яких можна і не можна проявляти свої емоції, тобто довільність поведінки поступово починає впливати на емоційну сферу. В цілому, однак, діти характеризуються як вразливі та чутливі.

У початковій школі довільність емоційних процесів зростає, а також змінюється зміст почуттів та емоцій. До них належать інтелектуальні почуття (допитливість, здивування, допитливість, інтелектуальне задоволення), моральні почуття (товариськість, дружба, почуття обов'язку, співчуття, обурення несправедливістю тощо).

Значний вплив на формування емоцій у дітей молодшого шкільного віку має навчальна діяльність і стосунки з учителями та однокласниками. Оскільки наразі навчання є дистанційним, то у дистанційній освіті, де вчителі та учні не можуть знаходитись віч-на-віч, взаємодія між вчителями, учнями та батьками набуває особливого значення рівня комунікації [2].

Рівень комунікації впливає на ефективність навчання, а спілкування між учасниками освітнього процесу відбувається у штучно створеному комунікаційному середовищі [7].

Важливим елементом є ефективна комунікація між усіма учасниками. У традиційних (очних) формах організації навчального процесу цей елемент є настільки звичним і рутинним, що залишається непоміченим і сприймається як належне. Однак із впровадженням технологій дистанційної освіти виникли певні труднощі у налагодженні ефективних методів і каналів взаємодії та комунікації між викладачами та учнями.

Своєрідним сигналом в емоційній сфері учня є його емоційне ставлення до вчителя, причому функція вчителя як арбітра є особливо важливою для дитини. Оскільки емоційне забарвлення, викликане оцінкою вчителя, посилює або послаблює бажання вчитися і змінює рівень самооцінки та амбіцій молодших школярів, байдужість до навчання і особливо до оцінки вчителя в цьому віці можна вважати показником девіації [36].

Таким чином, з віком емоції дітей стають більш загальними, довільними та соціально організованими, ускладнюється зміст емоційної сфери та змінюються її експресивні аспекти.

Симптомами кризи є негативне ставлення до навчання загалом і до обов'язку відвідувати бути присутнім на уроках, небажання виконувати шкільні завдання, конфлікти з учителями. Це посилюється тим, що статус учня серед однокласників є досить фіксованим і має тенденцію залишатися негативним у міру переходу з початкової школи до середньої [10].

У віці 9-10 років також спостерігається криза самооцінки. Це виражається у стрімкому зростанні негативної самооцінки серед 10-річних дітей порівняно з балансом між позитивними і негативними судженнями про себе у 9 років. Критична самооцінка - це прояв взаємодії у свідомості дитини, внутрішній діалог між собою та іншими, феномен об'єктивної уваги до себе, що проявляється у тимчасовому відволіканні уваги від зовнішнього змісту та зосередженні на собі [38].

Основним психологічним змістом передпідліткової кризи є виникнення рефлексивної спрямованості на себе або "самоорієнтації" на власні якості та вміння як головної умови вирішення різноманітних завдань /

У віці від 9 до 10 років починається новий етап психосоціального розвитку. Це час, коли дитина закріплюється в позиції "я і суспільство" і намагається вийти за межі дитячого життя і зайняти соціально важливу і цінну позицію. Це точка з'єднання, в якій дитина усвідомлює себе суб'єктом, починає усвідомлювати себе суб'єктом і відчуває потребу брати участь у соціальних змінах.

Основними новоутвореннями в особистості дитини молодшого шкільного віку є орієнтація на групу однолітків, формування саморефлексії (здатності самостійно визначати межі власних можливостей), формування усвідомленої та узагальненої самооцінки, усвідомлення та придушення прояву емоцій, формування вищих емоцій, усвідомлення спонтанної поведінки та формування спонтанних якостей [27].

Розвиток особистості - це складний і популярний для наукового вивчення предмет дослідження

На розвиток особистості впливають наступні фактори:

- Біологічні фактори (тип розладу, схильність);
- Соціальні фактори.

Діти раннього віку дуже емоційні, але поступово розвивають здатність контролювати свої емоції і стають більш стриманими та врівноваженими. Емоційна сфера дітей раннього віку складається з переживання нового, несподіванок, запитань і радості пізнання, які є основою для розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів [24].

Основними джерелами емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи та невдачі в навчанні, стосунки між однокласниками, читання книг, перегляд фільмів та мультфільмів, участь в іграх та олімпіадах).

Загалом для дітей молодшого віку характерна бадьора і радісна атмосфера. Емоційний дисбаланс (грубість, істерики, войовничість) спричинений невідповідністю між вимогами та можливістю їх задовольнити.

Молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття нарцисизму, вираженням якого є гнівна реакція, коли їхня особистість соромиться, і позитивне переживання, коли їхні якості визнають.

У них розвиваються емпатичні почуття, які відіграють важливу роль у формуванні малих груп і спонтанних ініціатив у класі. Життя в класі впливає на формування у дітей таких моральних почуттів, як дружба, товариськість, почуття обов'язку та людяність. Для першокласників характерне перебільшення власних моральних якостей і недооцінка моральних якостей своїх однолітків. З

віком діти стають більш самокритичними. Молодша школа сприяє розвитку спонтанних якостей у молодших школярів, вимагає від них свідомого виконання обов'язкових завдань, добровільного реагування на поведінку, активного управління своєю увагою, вміння слухати, думати, узгоджувати власні потреби з потребами вчителів і батьків. Це створює можливості для розвитку дитини як спонтанного суб'єкта дії, здатного довільно керувати власними психічними процесами та поведінкою. У дітей розвиваються вольові риси особистості, такі як незалежність, впевненість у собі, стійкість і наполегливість.

У цей період особистість тільки формується. Спостерігається імпульсивна поведінка, примхливість і впертість, оскільки процеси прийняття рішень не до кінця сформовані. Залежно від особливостей нервової системи, в поведінці дитини чітко проявляються риси темпераменту [42].

Отже, поняття "людина" має біологічні та соціальні характеристики, поняття "особистість" описує соціальну сутність людини, сукупність соціальних характеристик, а "індивідуальність" являє собою сукупність фізичних і психічних особливостей та життєвого досвіду, які відрізняють одну людину від іншої і роблять її неповторною [34]. Встановлення взаємозв'язку між цими двома поняттями є основною умовою правильного виховання, яке має на меті сформувати в дитині важливі загальнолюдські якості з урахуванням потенціалу розвитку дитини та її індивідуальних особливостей.

До внутрішніх (біологічних) факторів належить спадковість.

Спадковість проявляється у вигляді успадкування людиною основних біологічних рис. Через спадковість людина успадковує анатомо-фізіологічні структури, особливості обміну речовин, кількість рефлексів і тип вищої нервової діяльності від обох батьків. Завдяки спадковості людина набуває певних здібностей. До них відносяться, перш за все, будова мозку, особливості органів чуття і моторики, а також особливості нервової системи [42].

Зовнішні (соціальні) - середовище та виховання. Сім'я відіграє важливу роль у розвитку особистості, оскільки вона забезпечує життєве середовище і формує перші соціальні та моральні уявлення дитини. Навіть коли діти починають ходити до дитячого садка чи школи і мають більше контактів із суспільством, вплив сім'ї залишається важливим [24].

Виховна діяльність спрямована на підтримку розвитку особистості та формування її властивостей і якостей. Виховання не може бути ефективним без знання процесу особистісного розвитку, його динаміки та закономірностей.

Освіта є головним чинником розвитку особистості дитини, через який здійснюється програма її соціалізації, розвиваються вроджені задатки та здібності.

Таким чином, розвиток - це не тільки кількісна зміна генетичних і вроджених характеристик. Перш за все, це якісні зміни, які відбуваються в тілі та душі під впливом навколишнього середовища. У процесі розвитку генетична організація людини може реалізуватися лише у відповідному природному і соціальному середовищі, під впливом різних біологічних, соціальних і виховних факторів, найважливішими з яких є виховання і навчання, які спрямовують вплив біологічних і соціальних факторів розвитку.

Важливо розглядати внутрішню і зовнішню динаміку розвитку дитини як безперервну взаємодію між вродженими (діяльність нервової та інших систем організму) і набутими (досвід, виховання і середовище проживання) чинниками, що визначають взаємозв'язок між рівнем досягнень і новим змістом життя дітей, їхніми інтересами і потребами.

2.2. Причини та наслідки розвитку сепараційної тривоги у молодших школярів

Феномен психологічної сепарації виокремлюють з-поміж різних типів міжособистісних стосунків та комунікації, проте в психології досі немає єдиного розуміння його природи, структурної побудови та визначення, що

ускладнює подальші дослідження, зокрема вимірювання, класифікацію, виявлення зв'язків з іншими психічними феноменами та визначення функціональних закономірностей [21].

Інтерес до психологічної сепарації традиційно виникав у контексті розвитку таких специфічних понять, як "прив'язаність", "диференціація Я" та "дитячо-батьківські стосунки". При цьому різні публікації робили різні акценти в розумінні психологічної сепарації та описували цей феномен стосовно людей різного віку, в різних життєвих ситуаціях і в різних типах міжособистісних стосунків [20].

Фокус таких досліджень можна розділити на два напрямки: суб'єкт розлуки та обставини розлуки (наприклад, втрата, порушення, модифікація або розрив відносин прив'язаності). На додаток до цих формальних аспектів, більше уваги приділяється процесам, пов'язаним з розлукою. Зокрема, в публікаціях школи "об'єкт-зв'язок" термін "сепарація" використовується для позначення суб'єктивного переживання втрати частини его внаслідок втрати об'єкта, а не для позначення ситуації, коли одна людина залишає іншу. Цей підхід аналізує багату феноменологію цього досвіду і звертає увагу на нові виклики в особистісному розвитку, такі як формування особистої ідентичності та автономії, подолання тривоги розлуки та підготовка до пошуку нових об'єктів прив'язаності для вступу в емоційно близькі стосунки.

Психологічна розлука вперше згадується у статті З. Фрейда "Скорбота і меланхолія" [45]. У цій статті не дається конкретного визначення феномену психологічної сепарації, але підкреслюється важливість такої сепарації та необхідність виконання "роботи горя", щоб емоційно відсторонитися і ментально відокремитися від об'єкта любові у випадку втрати .

Термін "сепарація" означає відхід дитини від симбіотичного зв'язку з матір'ю, дистанціювання, встановлення кордонів і відокремлення від неї, тоді як "індивідуація" - розвиток інтрапсихічної автономії з точки зору сприйняття, пам'яті, мислення і контролю реальності.

Американський психолог Д. Гоффман на основі аналізу переживань розлуки хлопчиків і дівчаток з батьками склав класифікацію чотирьох типів сепарації:

- 1) конфліктна незалежність - відсутність почуття провини, гніву, тривоги та недовіри у стосунках з батьками;
- 2) світоглядна незалежність - незалежність власних переконань від батьківської думки;
- 3) емоційна незалежність - незалежність від батьківського схвалення та підтримки;
- 4) функціональна незалежність - незалежність від батьківської допомоги у прийнятті рішень та поведінці [9].

Однак, незважаючи на привабливе і чітке зовнішнє розуміння психологічної сепарації, така систематизація не приділяє достатньої уваги мінливій ролі міжособистісних та інтрасуб'єктних взаємодій і трансформаційних стосунків між сепараторами.

Емоційний компонент сепарації представлений здатністю справлятися з тривогою розлуки, почуттям провини за розлуку, надмірною залежністю від схвалення та підтримки, а також здатністю відчувати себе в безпеці поруч з іншими [35].

Комунікативний елемент психологічної сепарації - це трансформація стосунків у якісно нові відносини. Тут кожен з розлучених сприймає іншого як відмінного від себе і приймає відмінності, таким чином підтримуючи змінені стосунки, не руйнуючи емоційного зв'язку з іншим.

Отже, психологічну сепарацію можна визначити як явище психологічного розділення взаємно значущих об'єктів, яке призводить до трансформації стосунків між ними і досягнення когнітивної, емоційної та функціональної незалежності для кожного з тих, хто розлучається.

Сепараційна тривога - це розлад, що характеризується страхом розлуки з батьками. Він часто зустрічається у дітей на певних етапах розвитку. Більшість дітей долають страх розлуки до трьох років, але він може розвинутиися і у дітей

старшого віку, особливо у стресових умовах, до яких безумовно відносяться військові дії [37].

Існує ряд можливих причин для цього:

- Якщо діти у віці до двох з половиною років виявляють надмірну тривогу при розлуці з батьками або близькими родичами на певний час, це може свідчити про тривогу розлуки. Важливо відрізнити тривожні розлади від нормальних етапів дитячого розвитку, які зазвичай долаються дитиною.

- Діти у віці до трьох років можуть надмірно хвилюватися, що з їхніми родичами або іншими людьми може статися щось погане.

- Дитина боїться, що розлука з іншою людиною порушить її звичний розпорядок дня.

- Великі зміни в житті, такі як зміна місця проживання, часто викликають у дітей тривогу.

- В сучасному світі воєнні дії, перебування в окупації безсумнівно можуть викликати тривожність у дітей.

- Коли в сім'ї народжується молодша дитина, старша дитина також часто відчуває тривогу.

- Втрата близького родича, домашнього улюбленця або близького друга також може бути дуже травматичним досвідом для дитини і може призвести до тривоги розлуки.

- Крім того, конфлікти між батьками, що призводять до розлучення або повторного шлюбу батьків, також можуть викликати тривогу.

В умовах воєнного стану в Україні кількість дітей та дорослих, що переживають стан тривоги зростає. Адже, з початком пандемії, війни та введенням дистанційного навчання учні вимушені залишатись вдома та навчатись онлайн. В перші місяці діти перебували поруч із батьками вдома, навіть ті діти, які раніше рідко бачили своїх батьків через роботу, то тут вони звикли до постійного спільного перебування. І в той період, коли батькам довелося знову повертатись на роботу, а учням залишатись вдома на

дистанційному навчанні, то виникає сепараційна тривога у дітей. Що пов'язано із прив'язаністю до батьків і постійним перебуванням разом та страхом розлуки та залишитися самим. У період війни рівень дитячої тривожності ще більше зростає, що пов'язано з нестабільною дитячою психікою, всіма подіями та новинами, від яких неможливо уберегти дитячу увагу. Тому, зараз особливо важливим є підтримувати дітей, надавати вчасну психологічну допомогу, щоб забезпечити психіку від подальшого розвитку високого рівня тривожності та неврозів.

Симптоми тривоги розлуки у дітей молодшого віку:

- страх спати вночі або залишатися наодинці в кімнаті;
- часті кошмари або порушення сну;
- погана поведінка, істерики і стрес при розлуці з батьками або іншими близькими людьми;
- надмірна туга за батьками, коли вони відсутні; надмірна туга за батьками, коли вони відсутні;
- страх, що з батьками або дитиною трапиться щось погане, поки батьки відсутні (страх, що вони загубляться, отримають травми або будуть викрадені);
- вони можуть відчувати фізичні симптоми тривоги, такі як нудота, блювота, біль у животі, головний біль або навіть біль у серці;
- вони можуть панікувати, коли їхні плани на день змінюються, наприклад, батьки запізнюються на роботу;
- страх залишитися на самоті [6].

Емоції та почуття є важливою частиною людського життя. Усі події, які прямо чи опосередковано впливають на людину, викликають емоційний відгук [17].

Основою емоційного поля людини є так звані базові емоції.

Базові емоції - це емоції, які присутні у всіх людей незалежно від віку, статі, культури чи релігії. Основним критерієм для розрізнення базових і флюктуаційних емоцій є наявність фізіологічних структур, які уможливають

виникнення цієї емоції. Способи їх вираження, такі як міміка і жести, також схожі.

На відміну від базових емоцій, флюктуаційні емоції включають емоції, зовнішні прояви яких є культурно та особистісно зумовленими [35].

Важливо пам'ятати, що під час розлуки діти можуть скаржитися на фізичні симптоми (наприклад, нудоту, головний біль, блювоту, біль у животі, підвищення температури до 37,5°C).

Супутні труднощі у дітей з тривогою, пов'язаною з розлукою, включають:

- надмірне занепокоєння;
- специфічні фобії;
- пригнічений настрій;
- депресивні стани;
- істерики;
- байдужість;
- соціальна ізоляція.

Без відповідної допомоги прогноз нестабільний і може як покращуватися, так і погіршуватися [35].

Страх і тривога є нормальними реакціями, коли дитина перебуває далеко від близьких (матері або батька) і характерні для новонароджених і немовлят протягом перших трьох років життя. Однак, коли ця реакція є стійкою та надмірною, вона перетворюється на тривогу розлуки. Це особливо проблематично, коли дитина відмовляється бути з сім'єю без мами чи тата, незважаючи на хороші стосунки з родиною.

Початок цього розладу припадає на вік від 7 до 9 років. Тривога розлуки зустрічається однаково у хлопчиків і дівчаток .

2.3. Сімейна психотерапія як засіб корекції сепараційної тривоги

Сімейна терапія обґрунтована Сальвадором Мінухіним – засновником структурної сімейної психотерапії, який розглядав межі сімей і коаліції, що в них існують і з'ясував, що вертикальні коаліції завжди дисфункціональні, а горизонтальні – функціональні. Тому завданням психотерапевта є налагодження адекватних взаємозв'язків між елементами однієї системи.

Сьогодні існує багато підходів до сімейної психотерапії, які доповнюють один одного, маючи певні відмінності. Ці підходи сходяться на наступних ідеях:

1) Всі частини сімейної системи взаємопов'язані, тому зміни в одному з членів сім'ї впливатимуть на інших членів системи;

2) Система є чимось більшим, ніж сума її частин. Під сімейною психотерапією прийнято розуміти сукупність психотерапевтичних прийомів і методів, спрямованих на лікування пацієнтів у межах сім'ї за допомогою членів сім'ї і розуміється як сукупність психотерапевтичних прийомів і методів, спрямованих на лікування і поліпшення сімейних відносин.

Сімейна система - це відкрите, самоорганізоване об'єднання людей, пов'язаних спільним місцем проживання, спільним домом і, головне, взаємовідносинами. Вона перебуває у постійній взаємодії з навколишнім середовищем [37].

Наміри і дії людей вторинні і підпорядковані законам і правилам сімейної системи (загальносистемним принципам). До таких законів належать закон гомеостазу і закон розвитку [24].

Закон гомеостазу - це закон, за яким кожна система, незважаючи ні на що, намагається зберегти свій стан, і стосується як благополучних, так і неблагополучних сімей. В останніх він слугує для підтримки ригідності сімейних конфліктів, когнітивної, емоційної та поведінкової систем. На рівні індивідуальної свідомості закон гомеостазу проявляється у вигляді думок і почуттів.

Будь-яку сімейну систему можна описати за допомогою шести параметрів: [24]

1. стереотипи взаємодії - це часто повторювані повідомлення і взаємодії в сім'ї та її ритуали. Деякі з них є патогенними. Наприклад: 1. несумісні повідомлення, коли характер повідомлення, переданого на одному рівні, не відповідає характеру повідомлення, переданого на іншому рівні; 2. ситуації, коли повідомлення не узгоджується з тим, що передається;

2. сімейні правила, які є специфічними нормами, що формують сім'ю і можуть бути явними або неявними. Правила визначаються культурою і є специфічними для кожної окремої сім'ї. Зміна сімейних правил завжди є травматичним процесом для сім'ї. Однак незмінність правил, незалежно від зовнішніх обставин, є ознакою ригідності, що призводить до сімейної дисфункції, сімейного неблагополуччя. Однак, якщо правила можна змінювати, укладаючи нові угоди, сімейна дисфункція менш імовірна;

3. сімейний міф, як особливого роду сімейні знання, які актуалізуються в умовах коли сім'я піддається змінам внаслідок обставин: коли в сім'ю приходять нові, малознайомі, і відповідно у сприйнятті її членів і особливо дітей чужі люди, або коли відбуваються значні соціальні зміни, які так або інакше відбиваються на сім'ї і сімейних стосунках ;

Сімейні міфи - це складні сімейні знання, які виникають, коли в сім'ю приходять незнайомі люди, коли суспільство суттєво змінюється або коли сім'я стає дисфункціональною [37]. Вони відповідають на питання "Хто ми як сім'я?".

4. межі - визначають структуру і зміст системи і є більш-менш жорсткими;

5. стабілізатори - ті, що утримують сім'ю разом. До стабілізаторів відносяться конструктивні стабілізатори та неконструктивні стабілізатори;

5. сімейна історія, що передається з покоління в покоління, може бути конструктивною (функціональною) або неконструктивною (дисфункціональною) [16].

Системна сімейна психотерапія має три методологічні принципи:

1. циклічність - це означає, що всі події, які відбуваються в сім'ї, підлягають циклічній причинності, а не лінійній причинності. Подія А не є результатом події Б, але подія А спричиняє подію Б, так само як і подія Б спричиняє подію А. У цьому контексті ключовим питанням для психотерапевтів є не "чому?", а "для чого?". Це питання не "чому це відбувається в сім'ї", а для чого це відбувається в сім'ї, "яка функція симптому" і "хто отримує вигоду від симптому";

2. гіпотетичність - необхідність розробки гіпотези допомоги, яка пояснює сенс сімейної дисфункції і відповідає на найважливіші питання. Основна гіпотеза терапевта визначає стратегію роботи з сім'єю. Попередня гіпотеза формулюється терапевтом після першої телефонної розмови з членом сім'ї, який ініціював звернення. Залежно від їх змісту, ми можемо сформулювати систематичну гіпотезу ще до того, як почнемо працювати безпосередньо з сім'єю.

Під час телефонного інтерв'ю клієнту важливо поставити наступні питання:

"Яка скарга клієнта (коротко)"; "Хто зателефонував"; "Який склад сім'ї"; "Скільки років дітям та іншим членам сім'ї". Аналізуючи відповіді на ці питання, ми можемо сформулювати систематизовану попередню гіпотезу. Часто ця гіпотеза є неточною або неповною. Однак вона дозволяє нам дізнатися, на якому етапі життєвого циклу сім'ї перебуває сім'я, а отже, від яких умов вона страждає найбільше. Як наслідок, можна дізнатися про кризи, які можуть спіткати сімейну систему;

3. нейтральність - це однаково спокійне, турботливе, доброзичливе та неупереджене ставлення до всіх членів сім'ї. Нейтралітет в процесі терапевтичної взаємодії може бути позиційним або тактичним. Тактичний нейтралітет означає, що терапевт надає всім членам сім'ї рівну можливість висловитися і бути почутими.

Позиційний нейтралітет консультанта (психотерапевта) означає здатність співпереживати і розуміти кожного, не стаючи на чийсь точку зору.

Будь-який тип і ступінь тривожного розладу можна корегувати за допомогою психотерапії. Процедури та методи корегування тривожних розладів у дітей можна комбінувати по-різному.

Дітей, які відчують тривогу, також заохочують до зміни способу життя та харчових звичок. Альтернативні методи лікування включають:

- техніки релаксації
- медитація
- фізичні вправи
- йога
- акупунктура [40].

Серед методів сучасної психотерапії можна виділити наступні [44] :

-Техніка сімейної скульптури, що виникла з глибин сімейної терапії, може якнайкраще використати цей досвід. Символічні зображення сімейних стосунків часто можуть бути легко зрозумілими без потреби в індивідуалізованій мові. Перші елементи скульптури можна застосовувати на початку сімейної терапії. Наприклад, простір між стільцями може бути прояснений, щоб вказати на ступінь близькості і відстані між учасниками. Потім скульптуру можна будувати. Для цього обирається член сім'ї, який не перебуває в центрі сімейного конфлікту, і просить розмістити всю сім'ю в цьому просторі без словесних коментарів. Скульптор діє так, ніби створює пам'ятник. Після завершення скульптура може бути змінена або залишена в первісному вигляді як застигле відображення різних можливостей і перспектив сім'ї, підкріплене почуттями інших учасників і їхніми "враженнями" про збіг або протиріччя з образом: "Цей учасник зараз бачить свою сім'ю такою Вони бачать (і відчують) її такою"

- Ігровий формат можна використовувати, щоб наблизити сім'ю до системного бачення. Це включає в себе циклічність поведінки в суспільстві,

відкритий погляд на наступне покоління, а також позитивний сенс і значення симптомів.

Ефективність таких конфронтаційних методів може бути досягнута тільки в тому випадку, якщо терапевт "стоїть" разом з сім'єю.

-Техніка сімейного подіуму особливо успішна в системній терапії. Для створення метафоричних образів не обов'язково, щоб у скульптурі брала участь уся родина. Вона може складатися з ляльок, чоловічків з конструктора "Лего", символічних предметів (наприклад, "магічного каменя"), сім'ї опудал тварин тощо. Автори рекомендують використовувати техніку сімейного подіуму не тільки з терапевтичною метою, але й з діагностичною (режим уявного діалогу).

- Особливою популярністю в терапії користуються *метафоричні методи роботи*, в яких на перший погляд не очевидно, про що йдеться. До них відносяться жарти та анекдоти, які, здавалося б, не мають нічого спільного з темою, образні ритуали, карикатури тощо [44].

Тривога і занепокоєння проявляються по-різному у різних дітей. Загалом, тривогу викликають речі, які порушують стосунки дитини, такі як почуття невпевненості в навколишньому середовищі, внутрішні конфлікти, страх перед школою, сімейні конфлікти, авторитарне виховання та негативні стосунки з батьками [18].

Сепараційна тривога найчастіше виникає внаслідок розлуки з батьками. У молодшому шкільному віці в період першої адаптації дитини до нових умов середовища сепараційна тривога є нормальним явищем. Тут задача батьків та педагогів допомогти дитині пройти цей шлях. Проте, якщо тривога триває надто довго і протікає у тяжкій формі, то є сенс звернутися до сімейного психотерапевта, який за допомогою сучасних методів терапії зможе допомогти скоригувати її. Підводячи підсумки другого розділу вважаємо необхідним відзначити наступне.

У початковій школі інтенсивно розвивається самосвідомість. Під час навчальної діяльності в учнів розвивається Я-концепція та самооцінка, формуються навички самоконтролю та саморегуляції. Дитина починає

усвідомлювати, що вона особистість, що піддається суспільному впливу. З віком діти стають більш самокритичними.), сукупні поняття, знання, уявлення, що існують у суспільстві, система соціальних очікувань щодо поведінки та ціннісних орієнтацій. Проте діти молодшого шкільного віку мають нестійкий моральний характер. Для першокласників характерне перебільшення власних моральних якостей і недооцінка моральних якостей однолітків. У цьому віці засвоюються моральні норми і правила поведінки. Молодші школярі емоційно вразливі. У цьому віці розвивається самосвідомість та особистісна інтроспекція як здатність самостійно визначати межі власної компетенції. Діти молодших класів виявляють свої емоції, особливо негативні, більш стримано. У дітей формуються вольові риси особистості, такі як самостійність, впевненість у собі, стійкість і наполегливість. Загалом для дітей молодшого віку характерна життєрадісна і радісна атмосфера. Основним завданням морального виховання в молодшому шкільному віці є розвиток довільного самоконтролю моральної поведінки. До кінця початкової школи формуються такі спонтанні якості, як самостійність, наполегливість і терпіння.

Феномен психологічної сепарації виділяється серед різноманітних типів міжособистісних стосунків і спілкування, але в психології досі немає єдиного розуміння його природи, структурної побудови та визначення, що ускладнює подальші дослідження, зокрема вимірювання, класифікацію, ідентифікацію зв'язків з іншими психічними явищами, визначення функціональних закономірностей. Сьогодні існує багато підходів до сімейної психотерапії, які доповнюють один одного, з певними відмінностями.

Психотерапія не обмежується сесіями з терапевтом. Діти мають можливість застосовувати те, чого вони навчилися на заняттях, у школі та вдома. Під час терапії діти змінюють своє мислення та поведінку. Це не можливо зробити без підтримки батьків. Батьки значною мірою визначають, чи зможе дитина змінити негативні моделі поведінки на більш продуктивні.

Важливим аспектом проведення сімейної психотерапії є підтримка та участь батьків. Адже тільки у спільній взаємодії терапевта, батьків та дитини можна добитись позитивного результату терапії.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ

3.1. Організація дослідження застосування методів сімейної психотерапії задля корекції сепараційної тривоги у дітей

Сімейна психотерапія має бути груповою взаємодією та може протікати від декількох тижнів до місяців, в залежності від ступеня діагнозу.

Для виявлення проблеми та подальшої корекції сімейна терапія має відбуватись у чотири етапи:

1. Діагностичний етап. На цьому етапі за допомогою методів спостереження, тестування та бесіди виявляється проблема та ступінь її важкості. Під діагностикою розуміють типологію порушень сімейних стосунків, яка враховує індивідуальні та особистісні особливості членів сім'ї. Діагностика сімейних стосунків відбувається в ході участі психотерапевта в сімейній групі, де висуваються і перевіряються проблемні діагностичні гіпотези. Особливістю сімейної діагностики є те, що вона супроводжує сімейну терапію на всіх етапах і визначає вибір психотерапевтичних технік. Іншою особливістю є необхідність співвіднесення інформації, отриманої від одних членів сім'ї про те, що відбувається, з власними враженнями психотерапевта, сформованими на основі інформації від інших членів сім'ї та спостережень за питаннями і поведінкою учасників під час психотерапевтичного сеансу.

2. Етап подолання проблеми. На цьому етапі терапевт, за допомогою методів сучасної психотерапії, взаємодіє з пацієнтом для ліквідації конфлікту суперечностей. На цьому етапі психолог намагається пояснити клієнтам важливість говорити та бути почутими, бесіда повинна вестись мовою, зрозумілою всім. Крім того, психотерапевт виступає в ролі посередника і передає узгоджену кількість інформації про конфлікт від одного члена сім'ї до

іншого. Невербальні елементи такої інформації можуть передаватися психотерапевтом під час сеансів сімейної психотерапії. При цьому психотерапевт перекладає суперечливі повідомлення учасника сесії мовою жестів, використовуючи техніку "робота-маніпулятора", яка узгоджує виразність мови жестів з чутливістю і толерантністю учасника. Таким чином, основними психотерапевтичними методами на цьому етапі сімейної терапії є недирективна психотерапія, яка спрямована на вербалізацію несвідомих стосунків індивідів, та спеціально розроблені методи впливу на членів сім'ї з метою впливу один на одного.

3. На етапі реконструкції відбувається колективне обговорення конфліктних ситуацій чи проблем у конкретній сімейній групі.

4. Підтримуючий етап несе в собі функції обговорення та усвідомлення набутих навичок.

Задля дослідження та виявлення сепараційної тривоги у дітей була проведена корекційна робота у форматі онлайн. В психотерапії взяли участь двоє дітей – Єгор 10 років та Ганна 9 років.

Ситуація 1

На діагностичному етапі у Єгора виявлено страх розлуки з матір'ю. На початку повномасштабного вторгнення мати хлопчика знаходилась на окупованій території, з якої не змогла одразу виїхати. Зустрівся хлопчик з матір'ю через 3 місяці. Згодом у хлопчика виник страх, що мама знову може кудись піти та не повернутись, тому коли мама сама виходить із дому у хлопчика починається тривожність. Ознаками його тривоги виступає погіршений настрій та сльози, коли мама йде з дому, нечасті, але присутні нічні кошмари та страх залишатись на одинці.

Для виявлення рівня тривожності використано такі методи як бесіда, техніка сімейного подіуму і тестування за шкалою тривоги Спілбергера (STAI) (див. Додаток А)

Бесіда с хлопчиком включала , зокрема і збір інформації у його відповідях на наступні запитання (в дужках зазначений основний контент відповіді дитини)

- Коли ти відчуваєш найбільший страх? (коли мами немає вдома довго)
- Що на твою думку може статись поганого, якщо мама кудись піде без тебе? (мама може не повернутись додому і я залишусь сам)
- Чому мама може не повернутись? (Бо станеться щось погане і вона не зможе повернутись додому)
- Що саме може трапитись? (Її можуть викрасти, або прилетіти ракета, чи статись аварія)
- Чи перебуває мама у небезпечних місцях, де може статись щось погане?
(Ні, вона ходить на роботу та до магазину)
- Чи піклується мама про вашу безпеку? (Так) Як саме? (Вона мені завжди розповідає про техніку безпеки, постійно телефонує мені та хвилюється)
- Як мама проявляє свою турботу та любов? (Вона піклується про мене, завжди приносить мені подаруночок, вкладає спати, готує їжу для мене)

Техніка сімейного подіуму:

Важливість використання цієї техніки сучасної сімейної терапії полягає у залученні дитини та батьків до терапії. З допомогою техніки виявлено взаємовідносини між дитиною та матір'ю, а також відношення і аналіз дій батьків до проблемної ситуації. Була проведена онлайн зустріч із хлопчиком та мамою, де було запропоновано змодельовати ситуацію за допомогою фігурок з Лего. Питання були наступними:

- Уявімо, що мамі необхідно вийти з квартири до магазину, щоб купити продукти і спекти смачний торт. Що Єгор буде робити в цей момент?
- Уявімо, як мама йде до магазину, що мама відчуває в цей момент?
- Як довго мама перебуває за межами дому?
- Що робить Єгор?

- Мама повертається додому, яка реакція Єгора? Що він відчуває? А що відчуває мама?

- Чим Єгор може допомогти мамі, коли він сам вдома?

Коментар

З проведеною бесідою, технікою та тестуванням за шкалою Спілберга виявлено, що у хлопчика низький стан особистої тривожності – 26 балів, та стан ситуативної тривожності – 30 балів. (Див . Додаток Б) Тобто, у стресові ситуації, в даному випадку, короткочасна розлука з матір'ю, у Єгора виникає дискомфорт, занепокоєння, тривожність, напруженість. У комфортній та безпечній обстановці рівень тривожності низький, проте потребує корекції для його нормалізування.

Після бесіди із мамою та хлопчиком виявлено тісний емоційний зв'язок між дитиною та матір'ю. Хлопчик усвідомлює необхідність мами виходити з дому по справах та розуміє, що і він і мама перебуває у безпеці, вони завжди на зв'язку у разі чого та їм не загрожує розлука. Проте все ж присутнє занепокоєння та тривога , яку ми і будемо коригувати.

Тож, для корекції рівня тривожності обрано методи КПТ, а саме *казкотерапію, а також проведення сімейної терапії – бесіди.*

На наступному етапі подолання проблеми використано недирективна ігрова терапія, яка спрямована на взаємодію та вплив один на одного серед учасників терапії.

Вправа «Дзеркало» :

Мати тримає у руках вирізану з картону рамочку, вона є дзеркалом, а точніше відображенням емоцій дитини. Для дитини пропонується ситуація – мама пішла на роботу, покажи свій стан. Дитина показує смуток, мати повторює емоцію за дитиною. Далі питання терапевта « Через що мама може засмутитись? Як ти думаєш, якщо ти засмучений, то чи може мама радіти? Чому ні?» Потім пропонується наступна ситуація, коли мама повертається додому, прохання дитину показати свій стан та емоцію. Дитина відображає

радість, а мама повторює емоцію за дитиною. Питання терапевта до дитини : « Чому мама може радіти? Як ти думаєш, як твої емоції впливають на маму?»

Далі міняються ролями- дитина є відображенням. Батькам пропонується показати, що вони відчують, коли дитини немає поруч та що відчують, коли дитина щаслива та радісна.

Після вправи бесіда терапевта з клієнтами:

- Чи розумієте ви стан один одного?
- Які емоції більше переважають негативна чи позитивні?
- Як стан дитини впливає на стан матері?
- Чому важливо розуміти один одного та допомагати один одному, особливо зараз?
- Як ви можете допомогти один одному, щоб відчувати спокій та комфорт?

Наступний етап реконструкції включає в себе обговорення та вирішення конфліктних ситуацій. Для цього було застосовано метод казкотерапії.

Застосування казкотерапії дає змогу дитині подолати власні страхи, надмірну тривожність, попрацювати над виправленням негативних рис характеру.

Завдання психолога полягає у тому, щоб підібрати чи створити казку відповідно до потреб дитини. Якщо казку підібрано вдало, дитина «вбудовує» її послання у свій життєвий сценарій.

Такі прийоми використовуються і в системному сімейному підході , зокрема рекомендованим дитячим сімейним терапевтом Томасом Гегемоном, який спеціалізується на роботі з сім'ями з дітьми.

Корекційна робота з казкою була проведена наступним чином :

1. Дитині було поставлене питання , яка в нього улюблена казка та чому?

(«*Кім у чоботях*», тому що *Кім хитрий та винахідливий*)

2. Робота з образами - чим подобається головний герой? Які у нього є позитивні риси? (*розум, кмітливість, доброта*) Чи хотів би ти володіти такими

якостями? *(Так)*

3. Створення казки. Дитині було запропоновано створити власну казку, де буде присутній головний герой – Кіт у чоботях. Створення казки було спільним, хлопчик доповнював запропоновані речення.

Створення казки

У чарівній країні Сміху та Радості у великому палаці жив-був Кіт у чоботях. Кожного дня він веселився,.....*(ловив мишей та грався з іншими звірами)*. Кота всі дуже любили та *(цінували і грались з ним у хованки)*. Кожен день проходив весело та безтурботно. Але одного дня, все змінилось. На королівство напав ворог, ім'я якому Смукот. Потрібно було захищати королівство від.... *(ворогів)*.Одного ранку Кіт прокинувся та зрозумів, що у палаці нікого немає і він залишився *(один)*. Але Кіт не засмутився, він був дуже розумним, активним та *(кмітливим і хитрим)*, тому він одразу зрозумів, що потрібно рятувати королівство. І оскільки всі його родичі та піддані поїхали з королівства, на його захист, то на Котові була велика відповідальність – тримати гарний настрій Королівства. Кіт знав, що ввечері його сім'я повернеться і він хотів розказати усім як чудово він проводив день, боронячи Королівство Сміху та Радості. А отже, Кіт у чоботях почав займатись улюбленою справою, а саме *(грати у комп'ютер, читати комікси та малювати природу)*. Кіт був настільки зацікавлений у своїй справі, що Смукот навіть не зміг підібратись до Королівства. Поки Кіт малював настав вечір. І він не помітив як до Королівства повернулись..... *(його друзі і мама)*. Кіт так зрадів, що....

(почав обіймати маму та розповідати як він захищав Королівство. Мама його похвалила і принесла чарівну шоколадку). Наступного дня мама Кота пішла на роботу, але Кіт більше не.... *(не плакав і не сумував)*, тому що знав, що *(мама скоро повернеться, а у Кота є багато справ)*. Смукот більше ніколи не приходив до Кота у чоботях.

4. Допомога від улюбленого героя (за традиціями сімейного підходу Томаса Гегемона)

Уяви, що Кіт у Чоботях твій сильний і надійний Друг.

- Як він тобі допоможе у проблемній ситуації? (*Підтримає і запропонує зробити щось цікаве*)

- Що ти маєш йому сказати, як попросити і як подякувати за допомогу? (*Я можу йому сказати, що мені страшно або сумно і він мені допоможе. Я йому просто подякую і потім допоможу йому якщо буде треба*)

- Як разом з Котом-другом і мамою відсвяткуєте Твою Перемогу? (*Приготуємо святковий стіл, будемо грати і святкувати*)

- Кого ще запросите, що приготуєте? (*Я запрошу свого друга з двору та ми приготуємо торт і піцу*)

Заключний етап, на якому була проведена бесіда з учасниками терапії, показала ефективність застосування методів сімейної терапії, із включенням до неї сучасних методів КПТ.

Бесіда :

- Після створення казки, які почуття виникають?
- Якими якостями володіє Кіт? Чого хорошого можна навчитись в нього?
- Що робив Кіт, коли залишився сам і як це йому допомогло?
- Що найголовніше, щоб не підпускати до себе смуток?
- З чим схожа казка?
- Як цю історію можна використати у житті?
- Як зрадіє мама, коли повернеться?
- Якими будуть її перші слова, коли вона повернеться додому?
- Що цікавого ти їй розповіси?
- Якими досягненнями ти її порадуєш?
- Які в тебе виникнуть емоції, коли прийде мама?
- Як ви відсвяткуєте твою Перемогу.

Ситуація 2

Наступний випадок це корекція рівня тривожності в Ганни 9-ти років. Всі 9 років мама дівчинки була поруч із нею вдома. Але за збігом обставин, мамі

довелось вийти на роботу і дівчинка має залишатись вдома одна на 4-5 годин. Інколи з дівчинкою сидить бабуся, проте приблизно 2-3 рази на тиждень дівчинка вимушена залишатись вдома сама. Ганна розуміє потребу матері ходити на роботу, у дівчинки не має істерики та тривожності при думці, що мама має піти або в момент, коли мама йде, проте є тривожність в момент, коли вона залишається сама. Особливо дівчинка дуже боїться вибухів, знаходячись вдома одна.

Для виявлення рівня тривожності запропоновано пройти тестування тривожності за Спілбергом. (Див. Додаток В), проведена бесіда із мамою, бабусяю та дівчинкою та використано техніку скульптури. Тестування показало, що рівень ситуативної тривожності складає 41 бал, а особистої тривожності 34 бали. Отже, пацієнтка має помірний рівень тривожності. Це пов'язано із новою стресовою для неї ситуацією та незрозумілістю дій.

На діагностичному етапі, окрім проходження тестування проведена бесіда із трьома учасниками терапії – бабусяю, дівчинкою та мамою.

Бесіда з дівчинкою:

- Які в тебе є спільні інтереси із мамою? Що ви любляете робити разом і як часто?
- Чи вистачає уваги мами?
- З ким частіше ти залишаєшся з мамою чи з бабусяю?
- Які є спільні інтереси із бабусяю? Як ви проводите час?
- Чи подобається проводити час із бабусяю?
- Що ти відчуваєш, коли мама йде на роботу, а ти залишаєшся із бабусяю?
- А що відчуваєш, коли сама вдома?
- Чому саме страх? Чого ти боїшся? (вибухів та злодіїв)
- Чи розумієш, що двері замкнуті і ніхто не зможе зайти до квартири, окрім родичів? Чи відчуваєш ти безпеку?
- Чи знаєш, що потрібно робити під час вибухів?
- Згадай момент, коли ти почувалась у безпеці поруч із мамою.

Бесіда із бабусяю та мамою :

- Як ви пояснюєте дитині, що тепер їй інколи необхідно залишатися вдома самою?

- Чи пояснили ви дитині правила техніки безпеки? Наскільки ви оцінюєте самостійність дитини?

- Поділіться своїми емоціями, коли дитина залишається із бабусяю (до мами)

- Поділіться, що ви відчуваєте, коли дитина сама вдома ? (до всіх)

Діагностичний етап показав, що дитина відчуває тривогу, оскільки опинилась у новій стресовій для неї ситуації. А також вплив війни відображається на занепокоєнні дівчинки та її батьків. У батьків немає можливості надати постійну увагу дівчинці, проте вони усвідомлюють всі наслідки та постійно тримають зв'язок із дитиною, коли вона сама і пояснюють кожного разу правила техніки безпеки удома та дії при сильних вибухах.

Для корекції рівня тривожності використано сімейну психотерапію із залученням методу *арт-терапії*.

На етапі вирішення проблеми було використано техніку скульптура, де бабусі було запропоновано, за допомогою улюблених ляльок дівчинки показати роль кожного учасника терапії. Тож, дівчинка опинилась посередині мами та бабусі. Потім запропоновано Ганні самій зобразити, за допомогою іграшок кожного члена родини. Дівчинка також показала себе посередині між мамою та бабусяю. Також мама Ганни зобразила таку ж сім'ю.

Далі проведена бесіда саме з дитиною як вона бачить сімейну ситуацію із застосуванням сімейної скульптури?

- Як ти вважаєш чому саме так тебе бачать батьки? Чому ти посередині? (*Бо і мама і бабуся піклуються про мене*)

- Як кожний з батьків про тебе піклується? Чи відчуваєш ти турботу та любов? (*Мама водить мене до дитячого парку розваг, купує різні іграшки та солодоці, вона вкладає мене спати і читає казку, бабуся готує мої улюблені млинці та грає зі мною*)

- Подумай де тобі було б безпечніше самій на вулиці чи в рідному домі?(вдома, тому що на вулиці багато незнайомих , які можуть зашкодити)
- Як дід може захистити тебе? (він нікого злого не підпустить до мене)
- Чим цікавим можна зайнятись вдома? (дивитись мультики, малювати, грати, робити уроки, спати)

В техніці *скульптура* всі члени родини однаково бачать роль кожного члена сім'ї. Це говорить про те, що насправді роль бабусі та мами рівноправна щодо виховання та піклування Ганни. Оскільки дівчинка перебуває і з мамою і з бабусею 50 на 50, то для неї вони обидві є авторитетними, тому дівчинка і показала це на прикладі техніки. З боку батьків дівчинки такий результат свідчить про те, що і бабуся і мама в повній мірі усвідомлюють свій вплив у вихованні, перебираючи на себе роль турботливого дорослого та показує бажання батьків проводити час та піклуватись про дівчинку.

Бесіда з мамою щодо реалізації бажаної скульптури стосунків:

- Чому Ви обрали саме таку роль члені родини? (Бо зараз про доньку піклуюсь і я і її бабуся)
- Чи влаштовує Вас така модель? Чому? (В даній ситуації влаштовує, адже я працюю і мені дуже зручно, коли мама може підстрахувати мене і посидіти з Ганною і взагалі мені добре, коли на роботі, я можу себе реалізовувати, спілкуватись з іншими людьми, але я звісно сумую, бо я дуже звикла до доньки.
- Якою для Вас є ідеальна скульптура стосунків? (Звісно для мене в ідеалі це коли є я , мій чоловік та донька. Але чоловіка в мене немає, тому було б добре, щоб я повністю займалась дитиною, а бабуся приходила та спілкувалась з нею на вихідних, святах. А не вручалась у виховання. Але я не можу зараз постійно залишати Ганну саму, тому ми якось страємося вибудовувати стосунки, щоб всім було комфортно)
- Як ви вважаєте як можна домогтись такої скульптури? (Чекати , щоб донька трішки піросла і я змогла залишати її саму, бо школа онлайн, а

віддавати її на гуртки я не маю грошей. Брати її з собою на роботу теж не можу, їй там не місце. Тому я думаю тільки чекати, а поки користуватись можливістю та часом бабусі)

- В вашій ситуації єдине, що можна для комфорту всі членів родини це обговорювати деталі виховання та домовлятись. Бо для дитини дійсно мати є важливою особою у житті , авторитетом . А бабуся має бути добрим другом, з яким весело, затишно, але при цьому дорослим другом, що піклується, підказує як краще, проте не починає читати моралі, тим самим підриваючи авторитет мами. Або мати таку ж систему виховання як і у матері її просто його продовжувати, або тоді взагалі не втручатись.

Для обговорення та вирішення проблем , на етапі реконструкції використано метод арт-терапії, а саме ізотерапії з елементами казкотерапії.

Арт-терапія допомагає розслабитись, знизити напругу, тривожність та виразити свій творчий потенціал.

Для початку проведено підготовчий етап, на якому відбувалось налаштування на терапію. Дитині було запропоновано намалювати улюблену іграшку, але використовуючи лише теплі кольори. Думки про улюблену іграшку допомогли розслабити дитину та створити емоційно-позитивний настрій, а використання теплих кольорів сприяло підвищенню настрою. (Див. Додаток Г)

Далі проведена сама ізотерапія, з елементами казкотерапії.

Дівчинці було запропоновано намалювати улюблену пору року та потім ввести її в історію, доповнюючи фрази терапевта всім учасникам по черзі (Див. Додаток Г)

Навесні вся природа... *(розквітає)*

Дні стають довгими, а *(ночі коротшими)*

Пташки прилітають та голосно *(співають)*

Сонечко*(світить та гріє)*

Дівчинка сиділа біля вікна..... *(дивилась на дітей, які грали)*

Та раптом дуже несподівано натягнули хмари та ... *(пішов дощ)*

Це було нормально, адже навесні часто (*мінється погода та лють дощі*)

Спочатку дівчинка засмутилась, що не зможе піти погуляти з друзями, проте потім вона зрозуміла, що вдома (*їй буде краще*), бо вдома безпечніше.

А скоро з роботи прийде (*мама*) і буде не так (*страшно і сумно*).

Для зняття напруги та розслаблення родині було запропоновано разом провести декілька фізичних та психологічних вправ. Оскільки зараз, під час війни, усі ми перебуваємо у стресі, то ці вправи будуть корисними. І надалі Ганна може їх застосовувати, коли знаходиться сама вдома.

Вправа « Сміх живота »

Ляжте на спину або сядьте та розташуйте руки на діафрагму. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів через живіт. Нормалізуйте та заспокойте ваше дихання. Уявіть, що ви смієтесь, згадайте це відчуття теплоти. Спробуйте посміятись за допомогою живота. Повторюйте це приблизно пів хвилини. Далі розслабтесь та видихніть.

Вправа « Троянда та свічка »

Уявіть, що у правій руки ви тримаєте троянду, а в лівій – свічку. Вдихніть аромат троянди, а потім повільно через рот видихніть та задуйте свічку. Повторіть цю вправу 4-5 разів.

Вправа «Метелик»

Сядьте зручно та заплющить очі. Схрестить руки на грудях та зачепіться великими пальцями, щоб вони нагадували метелика. По черзі лівою та правою рукою постукайте себе по грудях, потім по черзі та можна разом. Вібрації та звук буде нагадувати серцебиття, яке вас швидко заспокоїть. Виконуйте вправу доки не відчуєте розслаблення.

На останньому етапі терапії була проведена бесіда з учасниками, для закріплення набутих навичок та знань , а також аналізу результатів проведеної терапії.

Бесіда:

- Чому саме весна є улюбленою порою року?

- Які асоціації викликає весна?
- Чому дівчинка в історії не пішла на вулицю в дощ?
- Чому вдома виявилось безпечніше?
- В яких ситуаціях вдома також безпечніше?
- Якими можуть бути емоції, коли залишаєшся вдома один?
- Чим можна себе зайняти?
- Чи може малювання стати улюбленою справою і зайняти час?

3.2. Аналіз результатів та рекомендації щодо корекції сепараційної тривоги у дітей

Тож, підсумовуючи проведену корекційну роботу з двома родинами можна зробити наступні висновки :

Методи сімейної психотерапії сприяють ефективнішій корекції стану тривожності, адже задіяні батьки , які являються авторитетом для дитини та дитина переймаючи спокій батьків стає менш тривожною. Бесіди сприяють кращому розумінню один одного, позиції, емоцій та почуттів. А використанні техніки сімейної терапії налагоджують більш тісний зв'язок між учасниками терапії та створюють позитивний настрій.

Також включення в сімейну психотерапії сучасних методів КПТ сприяють розслабленню дитини, розвитку творчих здібностей та зниженню сепараційної тривожності.

Метод казкотерапії є ефективним методом у корекції сепараційної тривоги. Для корекції тривоги потребувалось дів зустрічі з психологом, після чого проведено повторне тестування за шкалою тривожності і результати показали, що рівень тривожності суттєво знизився та навіть не діставав до низького рівня.

На всіх етапах корекційної роботи була проведена бесіда з батьками та дитиною, де проговорились важливі питання та відчуття кожного члена сім'ї.

При помірному рівні тривожності казкотерапія є дуже ефективним методом та не потребує довготривалої терапії.

Основні рекомендації щодо застосування методу казкотерапії у сімейній психотерапії :

1. Створити невимушену, спокійну та комфортну атмосферу;
2. Не обговорювати відкрито болісні для дитини теми;
3. Цікавитись вподобаннями дитини, тим самим створюючи довірливі відносини;
4. Поцікавитись, якою є улюблена казка дитини та чому;
5. Запитати у дитини, хто з персонажів їй імпонує найбільше та попросити назвати якості персонажа, якими б дитина хотіла володіти. Таким чином ви підводите дитину до співвіднесення себе із персонажем, що буде використано на наступних етапах;
6. Запропонувати створити спільну казку, де дитина буде доповнювати або придумувати по черзі. Це дасть змогу психологу направити казку у потрібне нам русло – для корекції;
7. Не ставити за мету саме створити казку, це повинно вийти «випадково»;
8. Не слід брати ідентичний сюжет із життєвою ситуацією дитини, він має бути схожим , але не однаковим.
9. Не порівнювати дитину з іншими , пам'ятати про її індивідуальність;
10. Бути обережним із висловлюваннями, адже вони можуть нести в собі ще не пропрацьовані травми, які в подальшому можуть негативно вплинути на пацієнта;
11. Враховувати вікові, розумові та психічні здібності дитини, не слід вимагати від неї неможливого. Важливо пам'ятати, що головною метою казкотерапії є не написання ідеальної казки, а створення таких умов, що дитина усвідомлює істину та сама (з допомогою терапевта) приходить до висновків;
12. Постійно хвалити дитину та підтримувати її самооцінку;

13. На завершальних етапах терапії важливо проговорити відкрито всі аспекти та питання;

14. На останніх етапах важливим є спільне проговорення з батьками дитини усіх моментів, які турбують членів сім'ї.

Ці загальні рекомендації допоможуть провести якісну корекційну роботу з дитиною, яка потребує зниження рівня тривожності, внаслідок певних життєвих негативних обставин.

Друга ситуація потребувала більшого часу для корекції рівня тривожності у дівчинки. Адже, за проведеними початковими тестуваннями, було виявлено помірний рівень тривоги, проте він був вищим, за рівень тривоги у ситуації 1. Тому для корекції сепараційної тривоги потребувалось півтори тижні, але повністю позбутись тривоги не вдалося. Терапія допомогла лише знизити рівень тривоги до 30-ти балів. Дівчинка вже не так боїться залишатись сама вдома, проте все ж у момент вибухів або довгої повітряної тривоги рівень її ситуативної тривожності значно зростає. В такий непростий час дуже важливо підтримувати дітей та по можливості не залишати їх самих вдома. Тому, є підозра, що страх сепарації та тривожність пов'язана саме із війною та загрозою життю, тому й не вдалось повністю прибрати тривожність.

Ізотерапія є ефективним методом із включенням в нього казкотерапії або музикотерапії, що пов'язано із впливом на різні сенсорні системи організму.

Основні рекомендації щодо застосування методу ізотерапії при сімейній психотерапії :

1. Створіть емоційно-позитивний настрій, дружню атмосферу;
2. Запитайте у дитини про її вподобання;
3. Частіше хваліть дитину;
4. Називайте дитину на ім'я якомога частіше, це створить довірливу атмосферу;
5. Будьте більш емоційними, діти відчують позитивні емоції, а емоції мають здібність передаватись;

6. Актуалізуйте візуальні, аудіальні відчуття – інтегруйте з музикою, літературою;

7. Дайте дитині повністю проявити свій творчий потенціал;

8. Нехай дитина сама обирає, що їй малювати, терапевт лише задає тему, направляє у потрібне русло;

9. Створіть умови вербальної та невербальної комунікації. На цьому етапі важливо проговорити образи та елементи малюнку, задавати якомога більше запитань, розпитувати дитину про дрібниці, вміти її слухати та аналізувати;

10. Ліквідуйте негативні емоції. Дитина може намалювати свій тригер. Завдання терапевта направити дитину на подолання цього страху та тривожних відчуттів, які виникають, звільнитись від негативу. Тут доречною буде використання казкотерапії. Можна ввести казку, яка буде сприяти подоланню тривоги.

11. На заключному етапі обов'язково провести рефлексію. Доречно використати бесіду з дитиною, а після долучити і її батьків до комунікації.

Методи сучасної психотерапії є ефективними у своєму використанні. Вони допомагають долати страхи, знижують рівень тривожності, піднімають самооцінку дитині, розкривають її творчий потенціал. Вибір методів залежить від вікових особливостей дитини, її можливостей, її вподобань та інтересів та рівня конфлікту.

Рекомендації щодо застосування сучасних технік сімейної психотерапії:

1. До терапії мають бути залучені батьки або близькі родичі дитини, що мають вплив на неї та тісний зв'язок;

2. Всі учасники терапії мають усвідомлювати наявні проблеми та рівень її тяжкості;

3. Задля ефективної корекції та подолання проблем батьки дитини мають тісно співпрацювати з психологом;

4. Батьки та психолог мають підтримувати дитину, хвалити її;

5. Використання технік має бути цікавими та підходящими до віку та здібностей дитини;

6. Важливість проговорено своїх емоцій, почуттів , думок на кожному етапі, кожного з учасників;

7. Проведення рефлексії та самоаналізу для усвідомлення проблеми.

Сучасні методи психотерапії ефективні у своєму застосуванні. Вони допомагають подолати страхи, зменшити тривожність, підвищити самооцінку дитини та розкрити її творчий потенціал. Який метод обрати, залежить від віку дитини, її здібностей, уподобань, інтересів та рівня конфліктності.

Казкотерапія - ефективний метод корекції страху розлуки. Вона допомагає знизити рівень сепараційної тривоги у дітей молодшого шкільного віку, розвиває уяву та абстрактне мислення. В корекційній роботі казкотерапія потребувала мінімального проведення терапії, що пов'язано із початковим низьким рівнем тривожності у дитини.

ВИСНОВКИ

Під час дослідження виникнення сепараційної тривоги та застосування методів системної терапії при її подоланні проаналізовано дослідження науковців з цієї проблематики. Вперше в історії психології дав визначення проблеми сепарації та проаналізував засоби її вирішення в межах психоаналітичного підходу З. Фройд. Він вважав, що тривога розлуки виникає у дітей через незадовільний вільний потяг до основного об'єкта, що призводить до порушення природного процесу розлуки у дитини. Сепараційну тривогу у дітей раннього віку у своїй роботі «Створення й руйнування емоційних зв'язків» описав англійський психіатр і психоаналітик Боулбі Джон. Як зазначає автор - рання розлука з матір'ю несе для дитини у майбутньому гострі переживання та позначається на психічному і фізіологічному рівнях протягом усього життя.

Сепараційною тривогою є розлад, що характеризується страхом залишитися без одного з батьків, уникненням таких ситуацій та надмірним занепокоєнням можливістю втратити одного з батьків. Найбільш уразливою групою до розвитку сепараційної тривоги є молодші школярі - учні віком 6-11 років, які навчаються в 1-4 класах сучасних шкіл. Корекція тривоги потребує психотерапії - виду психологічної допомоги, яка позитивно та цілеспрямовано впливає на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини. Сімейна психотерапія є особливим видом взаємодії психотерапевта з одним або декількома членами сім'ї, спрямований на зміну міжособистісних стосунків у сім'ї та усунення емоційних і поведінкових бар'єрів.

У початковій школі довільність емоційних процесів зростає, а також змінюється зміст почуттів та емоцій. Молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття нарцисизму, вираженням якого є гнівна реакція, коли

їхня особистість соромиться, і позитивне переживання, коли їхні якості визнають.

Провівши корекційну роботу із двома дітьми та їхніми сім'ями, гіпотеза магістерської роботи підтвердилась - рівень сепараційної тривожності у дітей знижується внаслідок комплексного застосування корекційної програми на підґрунті сімейної психотерапії спрямованої на зниження сепараційної тривоги.

Сімейні методи психотерапії ефективні у своєму застосуванні. Вони допомагають подолати страхи, зменшити тривожність, підвищити самооцінку дитини та розкрити її творчий потенціал, залучають до вирішення всіх членів родини, сприяючи комунікації між ними і спільних зусиль, спрямованих на підтримку і допомогу один одному. В межах нашої роботи були залучені також прийоми, розроблені в інших терапевтичних напрямках, зокрема казко терапія, когнітивна-поведінка (КПТ).

Казкотерапія - ефективний метод корекції страху розлуки. Вона допомагає знизити рівень сепараційної тривоги у дітей молодшого шкільного віку, розвиває уяву та абстрактне мислення. В корекційній роботі казкотерапія потребувала мінімального проведення терапії, що пов'язано із початковим низьким рівнем тривожності у дитини.

Ізотерапія ефективна у своєму використанні за умови введення елементів музикотерапії та казкотерапії та використання різних технік і прийомів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. Київ, 2004
2. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб, : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ, 2003
3. Боулбі Джон. Створення і руйнування емоційних зв'язків, 2004
URL: <http://medbib.in.ua/sozдание-razrushenie-emotsionalnyih.html>
4. Бреслав Г. М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві: Норма і відхилення. Київ, 2017
5. Брязгунов І. П. Непосидюча дитина, або Все про гіперактивних дітей. Київ, 2018.
6. Вітсінська Л. Страх розлуки з батьками: основні причини та рекомендації ДНЗ № 33. Житомир, 2023. URL: <http://33.sadok.zt.ua/boyazn-rozluky-z-batkamy-osnovni-prychyny-ta-rekomendacziyi/>
7. Воротникова І. П., Якубов С. В. Упровадження дистанційних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів – Ун-т ім. Б. Грінченка, Київ, 2017
8. Воротникова І. П., Професійний розвиток вчителя в системі післядипломної педагогічної освіти в умовах інформаційного суспільства Луганськ 2012.
9. Гофман, Психологічна сепарація пізніх підлітків від їхніх батьків Журнал консультативної психології. 1984.
10. Дмитрієва С.М. Стаття “ Діагностика особливостей емоційно-вольової сфери молодших школярів як умова підвищення професійної компетентності дитячого психолога” Київ, 2015.
11. Євтушенко І.В. Використання казок в роботі психолога / І. В.Євтушенко, С. М. Аврамченко. Марич. Київ, 2011.

12. Захаров А. І. Як допомогти нашим дітям позбутися страху. Харків. 2017.
13. Замелюк М. В. О. Сухомлинський про роль казки у творчому розвитку дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми педагогічної освіти : європейський і національний вимір: Матеріали І Міжнародної науковопрактичної конференції (3–5 червня 2016 р.)* ; А. В. Лякішева (заг.ред.). П. П. Гусак, І. М. Брушневська та ін. у 2 т. Т. 1 (А–Н). Луцьк 2016.
14. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості / М. І. Замелюк, Л. І. Магдисюк, Н. В. Ольхова. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 10 / упоряд.: Р. В.Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. Рівне, 2018*
15. Замелюк М. І Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки № 2/35. Луцьк, 2017.*
16. Карпенко Є. В. *Методи сучасної психотерапії: навчальний посібник* Львів, 2015
17. Карпенко Є. В. *Корекція страхів: робота з молодшими підлітками* Дитячий центр здоров'я 2023 URL: <http://childrenhealth.center/development/therapy/fear-correction/>
18. Кіріченко Д.І. *Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку.* URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10581/D0%9A%D1%96%D1%80%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y
19. Карпенко Є. В. *Правові колізії розвитку психотерапії в Україні* / Є. В. Карпенко. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. Вип. 2. Львів, 2014.
20. Кононко Е.Л. *Щоб особистість відбулася.* Київ, 2016

21. Кошлань І. Специфіка стилів виховання в сім'ях дітей з різними типами емоційності. Київ, 2016.
22. Кулагіна І.Ю. Вікова психологія Київ. 2021.
23. Максименко С.Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2016.
24. Мукан О. Сімейна психотерапія. Як допомогти почути одне одного 2023. URL: <https://meclee.com/blog/family/simeyna-psihoterapiya-yak-dopomogti-pochuti-odne-odnogo>
25. Наказ Міністерства освіти і науки України 08 вересня 2020 року № 1115 Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#n2>
26. Орищин Т.М., Ваврик Т.О., Дистанційна освіта у викликах сучасності Випуск 29. Т. 2020 URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_2/39.pdf
27. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. для самот. робота студ. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. Київ, 2011
28. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. Київ 2008
29. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці: монографія. Рівне 2004
30. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми, 2007
31. Приходько Л. А., Ройко Л. Л. Особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи із застосуванням технологій дистанційного навчання URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19555/3/royko_pruhodko.pdf
32. Постанова Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» № 211 від 11.03.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-п>

33. Приходько Л. А., Сьомак О. В., Ройко Л. Л. Використання додатків Google для підтримки дистанційного навчання учнів початкової школи / Л. А. Приходько, О. В. Сьомак, Л. Л. Ройко. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку освіти, науки та технології в епоху трансформаційних процесів»*. Луцьк, 2021.
34. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л.П. Василенко. Київ, 2006. 360 с.
35. Сепараційна тривога Дитячий центр здоров'я 2023. URL: <http://childrenhealth.center/development/disorders/phobia/separation>
36. Сідак Л.С. Розвиток емоційно-вольової сфери молодших школярів. *Розвивальна програма для молодших школярів*. Зіньків : 2014 р.
37. Синявський В.В. Психологічний словник За ред.. Н.А.Побірченко Київ, 2007.
38. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук В. та ін Вікова і педагогічна психологія , 2-е вид., допов. Київ 2009
39. Терещенко Методи сімейної психотерапії 2020. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Tereshenko/1.pdf>
40. Тривожні розлади в дітей : коли емоції шкодять. Центр розвитку дитини 2023. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7449/>
41. Тривожні розлади Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» 2023. URL: <https://k-s.org.ua/anxiety/>
42. Феноменологія морального розвитку особистості : детермінація, механізми, генезис: монографія / під ред. Р. В. Павел-ківа, Н. В. Корчакової. Рівне, 2009.
43. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк 2015.
44. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Пер. з нім. Львів, 2004.
45. Фройд З. стаття «Скорбота та меланхолія». URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdflibrary/Freud_MourningAndMelancholia.pdf

46. Чечель Я. Ю. Методична розробка « Молодші школярі» 2020.
URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100bpne-f3f7.docx.html>
47. Шаш А.Р. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації.
Чернігів, 2013
48. Шаграєва О.А. Дитяча психологія. Теоретичний і практичний курс.
Харків, 2021
49. Якубов С. Дистанційне навчання. Організація процесу.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6902/1/S_Yakubov_DSHSHS_1_IPPO.pdf
50. Freud, S. Introductory Lectures on Psycho-Analysis London: (1916-17;
Eng. trans. 1922).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Спілберга рівня тривожності

1. Я спокійний.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

2. Мені нічого не загрожує.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

3. Я перебуваю у напрузі.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

4. Я внутрішньо скований.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

5. Я почуваюся вільно.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

6. Я засмучений.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

8. Я відчуваю душевний спокій.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

9. Я стривожений.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

11. Я впевнений у собі.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

12. Я нервую.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

13. Я не знаходжу собі місця.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

14. Я надмірно збуджений.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруги.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

16. Я задоволені.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

17. Я стурбований.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

18. Я надто збуджений і мені не по собі.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

19. Мені радісно.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

20. Мені приємно.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

21. У мене буває піднесений настрій.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

22. Я буваю дратівливим.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

23. Я легко засмучуюсь.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

28. Мене турбують можливі труднощі.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

29. Я надто переживаю через дрібниці.

a) b) майже

ніколи ніколи
c) d) майже

часто завжди

30. Я буваю цілком щасливим.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

31. Я все приймаю близько до серця.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

32. Мені не вистачає впевненості у собі.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

33. Я почуваюся беззахисним.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.

a) b) майже

ніколи ніколи

c) d) майже

часто завжди

35. У мене буває хандра.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

36. Я буваю задоволений.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

38. Буває, що я почуваюся невдахою.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

39. Я врівноважена людина.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

a) b) майже
ніколи ніколи

c) d) майже
часто завжди

Результати тестування рівня тривожності

1. Шкала ситуативної тривожності: **30 балів**
2. Шкала особистої тривожності: **26 балів**

Інтерпретація показників:

- до 30 балів – низька,
- 31 - 44 бала - помірна;
- 45 і більше - висока.

Результати тестування рівня тривожності

1. Шкала ситуативної тривожності: **34 балів**
2. Шкала особистої тривожності: **41 балів**

Інтерпретація показників:

до 30 балів – низька,
31 - 44 бала - помірна;
45 і більше - висока.

Проведення арт-терапії



Проведення арт-терапії

