

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЕФЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З  
ПСИХОЛОГІЇ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8-0532-3-дн  
спеціальність: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Протасенко Вікторія Львівна  
Керівник: д. психол. н., професор кафедри  
психології Шевченко Н.Ф.  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Мосол Н.О.

Запоріжжя

2024

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

Спеціалізація – Психотерапія і консультування

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри Губа Н.О.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Протасенко Вікторії Львівни

1. Тема роботи Психотерапевтичні ефекти практичних занять з психології  
керівник роботи Шевченко Наталя Федорівна, д. психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с
2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Завдання: розглянути психотерапію як сферу діяльності практичного психолога та дослідити функціональні характеристики арт-терапії та її основних напрямків у психотерапевтичному контексті; розкрити особливості застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів; експериментально дослідити рівень страху і тривожності у школярів методами арт-терапії та проаналізувати результати діагностичної

роботи; розробити корекційну програму з подолання страху і тривожності за допомогою використання методу арт-терапії та оцінити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	червень-серпень 2023р	Виконано
2	Робота над вступом	вересень 2023р	Виконано
3	Робота над першим розділом	вересень-жовтень 2023р	Виконано
4	Робота над другим розділом	листопад-грудень 2023р	Виконано
5	Написання висновків	грудень 2023р	Виконано
6	Передзахист	січень 2024р	Виконано
7	Нормоконтроль	лютий 2024р	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ В.Л. Протасенко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н.Ф. Шевченко

**Нормоконтроль пройдено**

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

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінки, 5 рисунків, 1 таблиця, 40 джерел.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні психотерапевтичного контексту застосування методу арт-терапії як ефективного практичного заняття з психології, а також емпіричному дослідженні психотерапевтичних ефектів в наслідок впровадження корекційної програми за методом арт-терапії в процесі занять з психології.

Об'єкт дослідження – психотерапевтичні ефекти.

Предмет дослідження – психотерапевтичні ефекти практичних занять з психології.

В основу дослідження покладено припущення про те, що позитивних психотерапевтичних ефектів у дітей під час роботи з психічними розладами можна досягти завдяки впровадженню корекційних занять за методом арт-терапії.

Методи дослідження: метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних. За допомогою цих методів та після впровадження психокорекційної програми з подолання страху й тривожності за кожним параметром, простежується зниження рівня тривожності і зменшення відчуття страху.

Наукова новизна дослідження полягає саме у психотерапевтичних ефектах, яких можна досягти завдяки впровадженню корекційних занять за методом арт-терапії.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЕФЕКТИ, АРТ-ТЕРАПІЯ, МАНДАЛА, МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ, АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ, ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ПСИХОЛОГІЇ.

## SUMMARY

Master's qualification work: 58 pages, 5 figures, 1 table, 4 sources, 40 sources.

The purpose of the work is the theoretical substantiation of the psychotherapeutic context of the application of the art therapy method as an effective practical lesson in psychology, as well as the empirical study of psychotherapeutic effects as a result of the implementation of a correctional program based on the art therapy method in the course of psychology classes.

The object of research is psychotherapeutic effects.

The subject of the research is the psychotherapeutic effects of practical classes in psychology.

The research is based on the assumption that positive psychotherapeutic effects in children when working with mental disorders can be achieved thanks to the introduction of corrective classes using the art therapy method.

Research methods: method of analysis of scientific and theoretical sources, systematization and generalization of psychological data according to the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty of the research consists in the fact that: we focused on the study of psychotherapeutic effects that can be achieved thanks to the introduction of corrective classes using the method of art therapy.

Key words: psychotherapeutic effects, art therapy, mandala, mandala therapy, art therapy methods, practical classes in psychology.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО КОНТЕКСТУ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ПСИХОЛОГІЇ.....	11
1.1. Психотерапія як сфера діяльності практичного психолога .....	11
1.2. Поняття про сучасні методи психотерапії .....	16
1.3. Функціональні характеристики арт-терапії та її основних напрямків у психотерапевтичному контексті .....	19
1.4. Особливості застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ І ТРИВОЖНОСТІ У ШКОЛЯРІВ .....	29
2.1. Діагностика рівня страху і тривожності у школярів .....	29
2.2. Аналіз результатів діагностичної роботи .....	33
2.3. Використання методів арт-терапії в корекційній програмі з подолання страху і тривожності.....	39
2.4. Оцінка ефективності впровадженої психокорекційної програми.....	47
ВИСНОВКИ .....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	55
ДОДАТКИ .....	59

## ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день, в умовах повномасштабної війни, в житті більшості українських родин відбулися кардинальні зміни: воно стало екстремальним та непрогнозованим. Постійні загострення станів тривожності, страху й невизначеної ситуації та невпевненості у завтрашньому дні зумовлює гостру необхідність відповідної професійної підтримки у збереженні та відновленні психологічного здоров'я у різних соціальних групах, а особливо у дітей.

Найчастіше, у дітей, які відчули дії довготривалого стресового фактору викликаного воєнними подіями, можуть спостерігатися розлади у вигляді порушення та регресії в розвитку, нічних кошмарів, порушення орієнтації в просторі, відхилення в сенсомоториці, короточасних мимовільних болючих спогадів про негативні події, зниження самооцінки а також високого рівня страху і тривожності.

Щоб скоригувати такі психологічні розлади, психотерапевти все частіше використовують у своїй практиці такий метод психотерапевтичної роботи, як арт-терапія для вирішення психо-діагностичних, психокорекційних та психо-профілактичних завдань. Також, засоби корекційних занять за методом арт-терапії допомагають в досягненні позитивних психотерапевтичних ефектів у роботі з психологічними розладами у вигляді зменшення рівня страху й тривожності, психокорекції накопиченого роздратування, зменшення рівня нервової напруги, розладів сенсомоторики та сприяють вихованню терплячості, підвищенню рівня самооцінки та навичкам роботи у колективі.

Вивченням психотерапії як сфери діяльності практичного психолога та її сучасних методів займалися М. Мушкевич, С. Чагарна, Є. Карпенко, Т. Лаврухіна, О. Бакаленко, В. Стець, М. Попіль, Н. Пенькова, Р. Шептицький, Н. Каліна, Є. Глива, В. Синишина.

Теоретичному вивченню функціональних характеристик арт-терапії та її основних напрямків у психотерапевтичному контексті присвятили свої праці О. Вознесенська, О. Сорока, О. Брюховецька, І. Головатюк, І. Бабій, Л. Терлецька, Я. Віхляєва.

Дослідження вчених І. Данилюка, Н. Буркало, М. Кочеткової, І. Бабій, О. Вознесенської, М. Сидоркіної, М. Мушкевич, С. Чагарної, І. Шкіль, С. Соловійова та Л. Терлецької, показують, що застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів одними з найефективніших.

Теоретичний аналіз джерельної бази засвідчив, що більшість досліджень зосереджені, здебільшого, на детальному вивченні психотерапії та практичних занять з психологом, і їх впливу на особистість.

Ми вважаємо, що на сьогодні бракує досліджень, націлених на вивчення психотерапевтичних ефектів практичних занять з психології із школярами, що й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Психотерапевтичні ефекти практичних занять з психології».

Об'єкт дослідження – психотерапевтичні ефекти.

Предмет дослідження – психотерапевтичні ефекти практичних занять з психології.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні психотерапевтичного контексту застосування методу арт-терапії як ефективного практичного заняття з психології, а також емпіричному дослідженні психотерапевтичних ефектів в наслідок впровадження корекційної програми за методом арт-терапії в процесі занять з психології.

В основу дослідження покладено припущення про те, що позитивних психотерапевтичних ефектів у дітей під час роботи з психічними розладами можна досягти завдяки впровадженню корекційних занять за методом арт-терапії.



Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. розглянути психотерапію як сферу діяльності практичного психолога та дослідити функціональні характеристики арт-терапії та її основних напрямків у психотерапевтичному контексті;
2. розкрити особливості застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів;
3. експериментально дослідити рівень страху і тривожності у школярів методами арт-терапії та проаналізувати результати діагностичної роботи;
4. розробити корекційну програму з подолання страху і тривожності за допомогою використання методу арт-терапії та оцінити її ефективність.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Для вирішення поставлених завдань ми використали у своєму дослідженні цілий ряд психодіагностичних методик, а саме: анкетування «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу»; методика виявлення страху і тривожності (за ред. Є. Рогова); методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація Т. Немчинова); проектна методика «Мої страхи» О. Захарова.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають саме у психотерапевтичних ефектах, яких можна досягти завдяки впровадженню корекційних занять за методом арт-терапії.

Практичне та теоретичне значення роботи. Матеріали магістерської роботи можуть бути використані при підготовці студентів і викладачів – до лекцій і практичних занять у вищому навчальному закладі з вивчення теми психотерапевтичні ефекти практичних занять з психології та застосування арт-терапії на практичних заняттях з психології, а також, можуть використовуватися в консультативній, психодіагностичній та корекційній

діяльності в процесі роботи з молодшими підлітками, з метою діагностики у них рівня страху й тривожності та їх корекції.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається із вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаної літератури налічує 37 джерел. Робота містить 5 рисунків, 1 таблиця, 11 додатків. Загальна кількість сторінок роботи без додатків – 58.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО КОНТЕКСТУ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ПСИХОЛОГІЇ

### 1. Психотерапія як сфера діяльності практичного психолога

Станом на сьогодні, психотерапія як практична допомога у складних життєвих ситуаціях, вважається однією з найпопулярніших напрямів практичної психології. Але, велика кількість різноманітних визначень, понять, підходів та методів психотерапії вказує на відсутність єдиного повного понятійного апарату, термінології та теорії.

М. Мушкевич та С. Чагарна визначають психотерапію, як профілактику і корекцію змін у формуванні особистості, соматичних та психічних наслідків чи травм, корекцію системи цінностей, потреб і навіть стилю життя, з метою відновлення й реадaptaції дезадаптованої людини [22, 14].

Науковці звертають увагу на те, що «психотерапія» є «розмовною терапією», яка застосовує комунікацію для взаємодії між професіоналом (психотерапевтом чи психологом) та особою з життєвими труднощами (клієнтом або пацієнтом) а інколи взагалі, для роботи в групі. У психотерапії використовуються вербальні та невербальні методи порозуміння та втручання. Інколи, діагностика й відповідне лікування застосовується до людей, у яких яскраво прослідковуються довготривалі психічні проблеми, в тому числі, у психотерапевтичній практиці доволі часто психотерапевт працює із людьми, у житті яких відбуваються життєві зміни чи були травмовані, або людьми, які просто хочуть покращити свій рівень життя та розгадати всі аспекти своєї особистості [40, 121].

Є. Карпенко вважає, що психотерапія – «це своєрідний вид міжособистісної взаємодії, завдяки якій клієнти отримують професійну

допомогу через застосовані психологічні засоби в процесі вирішення їх проблем і труднощів психологічного характеру» [17, 8].

На сьогоднішній день, університетська програма освіти психологічних спеціальностей більше зорієнтована на оволодіння студентами теоретичними та методичними знаннями, адже становлення й розвиток завжди вимагають додаткового навчання та підвищення своєї кваліфікації поза університетом [9, 38].

Після закінчення університету, психологу допустимо працювати у таких професійних формах діяльності, як:

- просвітницька (навчальна діяльність);
- психопрофілактична;
- консультативна (психоаналіз та психотерапія);
- діагностична (у вигляді психодіагностики);
- психокорекційна;
- розвиваюча [18, 79].

Т. Лаврухіна зазначає, що отримавши освіту практичного психолога, спеціаліст має право проводити наукові дослідження вікових, особистісних та поведінкових проявів. У психології використовують соціальні, гуманітарні та природничі дослідження. Клінічну психологію застосовують при лікуванні психічних захворювань, що зумовлює широке використання клінічними психологами психотерапії у процесі своєї роботи [21, 82].

О. Бакаленко наголошує, що для здійснення успішної психотерапевтичної діяльності одних лише базових професійних знань буде недостатньо, адже для глибокого вивчення психотерапевтичної діяльності необхідною умовою є практичне підвищення кваліфікації на основі отриманого державного диплому про вищу освіту. Можливість здійснювати психотерапевтичну діяльність надають громадські професійні організації та асоціації, враховуючи особливості завдань і структури отримання психотерапевтичної освіти [3, 134].

Станом на сьогодні, науковці виділили такі основні напрями й види

психотерапевтичної допомоги:

- психодинамічну психотерапію;
- інтерперсональну психотерапію (за Г. Саллівеном);
- характерологічний аналіз (за К. Хорні);
- гуманістичний психоаналіз (за Е. Фроммом)
- когнітивно-поведінкову терапію;
- гештальт-терапію;
- клієнт-центровану психотерапію;
- позитивну психотерапію;
- психодраму;
- символ драму;
- арт-терапію особистості [33, 17].

Розглядаючи формування психотерапевтичної компетентності, Т. Лаврухіна звернула увагу на компетенції, виділені Європейською Асоціацією Психотерапії: 1) спеціальні компетенції (спеціалізація психолога-психотерапевта, що є відповідною до актуальних проблем, із якими зазвичай звертаються за допомогою пацієнти); 2) специфічні компетенції (залежно від методів, що використовує психотерапія); 3) базові компетенції (вимоги щодо методів практичних психологів) [21, 82].

Поміж основних компетенцій сучасного психотерапевта виділяють:

- Здатність проводити консультативну діяльність (практичний психолог виконує практичну діяльність у відповідності до своєї освіти та спеціалізації, зумовлену отриманим психотерапевтичним напрямом);
- Уміння вибудовувати психотерапевтичні відносини з пацієнтом (осмислення складності психотерапевтичних відносин між психологом та пацієнтом; здатність спеціаліста встановлювати як особистісні так і професійні кордони з пацієнтом; відчуття і розуміння своєї відповідальності за професійний процес і результат психотерапії);
- Діагностичну компетенцію (здатність психотерапевта оцінювати

й усвідомлювати цілісність процесу психотерапії, головних потреб пацієнта й свою здатність якісно вирішити його потреби;

- Встановлення контакту з клієнтом (психотерапевтичний контакт відбувається на основі погодження між психотерапевтом і пацієнтом; майбутнього пацієнта необхідно попередити та проінформувати про всі умови й специфіку певної терапії чи альтернативні методи допомоги);

- Уміння правильно реалізовувати отримані під час навчання теоретичні й практичні знання;

- Прогностичну компетентність (становлення й усвідомлення відповідальності психотерапевта за подальшу соціалізацію пацієнта після завершення терапії);

- Здатність до критичного мислення (особиста відповідальність психотерапевта, отримання супервізії та інтервізії);

- Орієнтування на етичні й правові вимоги (дотримання професійної етики в процесі психотерапевтичної діяльності);

- Організаційну компетенцію (можливість психотерапевта самостійно організувати свою професійну діяльність, будувати правильні взаємовідношення з клієнтом та загалом, керувати процесом);

- Дослідницьку компетенцію (прагнення психотерапевта навчатися й отримувати нові знання впродовж життя);

- Відповідальність за своє здоров'я (психотерапевт відповідає за власний психічний стан, контроль та профілактику стресів, адже вони можуть впливати на ефективність професійну діяльність) [25, 82].

Т. Лаврухіна вважає, що перераховані компетенції становлять основу для психотерапевтичної компетентності практичного психолога. Частина їх формується впродовж практичної діяльності психолога-психотерапевта, проте більшість, важливо сформувані вже на початку навчання.

Вчена зробила висновок, що психотерапевтичною компетентністю майбутнього практичного психолога є здатність в будь-який час надати

консультативну послугу відповідно до здобутої освіти, розуміння відповідальності за надані послуги, використання емпіричних досліджень та бажання навчатися протягом життя [21, 82].

Для психотерапевтичної компетентності практичного психолога важливими є правильно сформовані особистісні якості, необхідні для здійснення професійної діяльності. Враховуючи сучасні дослідження, виділяють такі обов'язкові риси особистості практичного психолога:

- розуміння та відповідальність за свій емоційний стан, врівноваженість й емоційна стабільність – сприятимуть налагодженню довірливих відносин із пацієнтами;
- наявність емпатії, відсутність оціночних суджень до оточуючих – можливість розуміти й неупереджено приймати оточуючий світ;
- комунікативні здібності – здатність психолога контактувати з пацієнтом;
- інтелектуальні здібності [3, 134].

Розглядаючи психотерапію як сферу діяльності практичного психолога, ми встановили, що навчання психотерапевтичній діяльності може проходити вже після завершення або ж у процесі отримання академічної освіти, проте, формування психотерапевтичної компетентності обов'язково має відбуватися вже в період отримання дипломної університетської освіти. Це дасть змогу визначити майбутні провідні напрями роботи психолога – психотерапевта.

Також, дійшли висновку, що для здійснення успішної психотерапевтичної професійної діяльності лише тільки отриманої освіти буде недостатньо, адже для глибокої обізнаності у царині психотерапії необхідні глибокі знання та постійне практичне підвищення кваліфікації й саморозвитку. Вважаємо доцільним розглянути детальніше поняття про сучасні методи психотерапії в наступному параграфі.

## 1.2. Поняття про сучасні методи психотерапії

Разом із активним розвитком психотерапії все частіше постає потреба у систематизації психотерапевтичних методів, адже на сьогодні не існує єдиного принципу класифікації методів, а саме поняття методу є доволі розмитим.

Найширшими вважають три психотерапевтичні напрями і методи, які сформувалися на їх основі:

- динамічний (або психоаналітичний чи психодинамічний напрями);
- біхевіористський (у вигляді поведінкової психотерапії);
- гуманістичний (екзистенціально-гуманістичний, досвідний напрям).

Вище вказані три напрями психотерапії орієнтовані не на один симптом, а на особистісні зміни особистості [30, 16].

Всі психотерапевтичні методи мають на меті різні цілі й застосовуються далеко не до всіх клієнтів. Вибір того чи іншого методу здебільшого залежить від особистості, рівня професійної кваліфікації й теоретичної направленості психотерапевта [39, 159].

Н. Пеньковська та Р. Шептицький розробили класифікацію методів психотерапії, поділивши їх наступним чином:

- методи психотерапії, що виявляють особливість технік: аутогенне тренування, релаксація, гіпноз;
- методи психотерапії що виявляють умови для сприяння досягнень поставлених терапевтичних цілей: може бути сімейна психотерапія;
- методи психотерапії що застосовуються у якості інструмента під час психотерапевтичного процесу: група, особистість психотерапевта;



- методи психотерапії у вигляді терапевтичних інтервенцій, що розглядаються з боку параметрів стилю (індивідуальний, директивний-недирективний) або параметрах теоретичного підходу [25, 38].

Н. Каліна зробила розподіл психотерапевтичних методів на: методи сугестивної психотерапії; методи особистісно орієнтованої психотерапії; методи поведінкової психотерапії [15, 15].

Розглядаючи клінічну практику впровадження психотерапевтичних методів, виділяють особистісно-центровані, симптомо-центровані й соціоцентровані методи, поєднання яких зазвичай дозволяє отримати найкращий терапевтичний ефект [26, 36].

Для того, щоб практично застосовувати ті чи інші методи психотерапії, важливо також звернути увагу на класифікацію, що заснована на поставлених цілях. Виділяють наступні три типи методів психотерапії:

- підтримуюча (націлена на підтримку й зміцнення захисних сил у пацієнта які у нього наявні, а також допомога з виробленням у нього нових та позитивніших рис поведінки, які сприятимуть відновленню душевної рівноваги);
- перенавчаюча (зосереджена на заміні поведінки пацієнта шляхом підтримки і схвалення її позитивних форм та несхвалення негативних);
- реконструктивна (допомога пацієнту з усвідомленням своїх внутрішніх конфліктів, що стали причиною особистісних розладів та підтримка у корекції певних рис характеру для відновлення повноцінного функціонування особистості [9, 10].

За останній час з'явилася значна кількість методів, у яких терапевтичною умовою є природа та мистецтво. Такі методи психотерапії спираються на:

- спілкування з мистецтвом та літературою (музикотерапія, бібліотерапія);
- творчу діяльність (пісочна терапія, імаготерапія, арт-терапія);

– лікувальний вплив природи (натурпсихотерапія) [27, 165].

У психологічній літературі все частіше згадується про існування четвертого покоління психоаналізу, що дає можливість отримати бажаний результат швидше, якісніше та адаптованіше до сучасних вимог суспільства [10, 105].

До додаткових методів лікування, що поєднуються із психотерапією зараховують:

- терапію із залученням тварин – робота проводиться в умовах присутності тварин (коні, собаки та ін.), з метою організації комфорту, встановлення довірливих відносин та розмови, що прискорить подолання травми;
- ігрову терапію – найбільше адаптована для дітей, допомагає визначити емоції, почуття і поділитися ними;
- арт-терапія – напрямок в психологічній корекції та психотерапії, заснований на використанні творчості під час терапії, та має на меті позитивний вплив на психоемоційний стан пацієнта [15, 24].

Аналіз наукової літератури дозволив нам дійти висновку, що вибір методу психотерапії залежить від особистості, рівня професійної кваліфікації й теоретичного напрямку психотерапевта.

Існує велика кількість методів психотерапії, проте, для продуктивної роботи, варто звернути увагу на класифікацію, що заснована на поставлених цілях: підтримуючий, перенавчаючий, реконструктивний методи. Кількість методів постійно оновлюється й розширюється, окрім натурпсихотерапії, пісочної терапії, ігротерапії, ізотерапії, музикотерапії, арт-терапії існує ще велика кількість методів. У нашому дослідженні, особливу увагу хочемо зосередити саме на арт-терапії, що й розглянемо детальніше у наступному параграфі.

### 1.3. Функціональні характеристики арт-терапії та її основних напрямків у психотерапевтичному контексті

Арт-терапія є досить новим методом психотерапії, який все ширше й частіше використовується у сучасній психології та психотерапії для роботи з людьми різного віку, в тому числі й з дітьми. Арт-техніка заснована на ідеї про те, що творче вираження людиною себе і своїх емоцій може допомогти в процесі зцілення й становлення психічного благополуччя [1, 17].

Творчість для людини є гарним способом проникнути у свій внутрішній світ для пізнання себе: під час ліплення з глини, малювання чи інших творчих занять людина зазвичай може розслабитися й розкритися. Творчість – ефективний метод допомоги лікування психіки, що на сьогодні реалізується під назвою арт-терапія [4, 26].

О. Вознесенська вважає, що арт-терапію необхідно сприймати не як терапію чи лікування, а як метод «зцілення» за допомогою творчого самовираження, та подає таке визначення: «арт-терапія – це метод оздоровлення за умови використання творчого самовираження, який передбачає духовну цілісність, гармонійне поєднання людського духовного і тілесного» [6].

На думку О. Сороки, арт-терапію варто розглядати у вигляді інноваційної освітньої технології «лікування» з використанням засобів образотворчого мистецтва: скульптури, живопису, ліплення, графіки чи малюнку для того, щоб віднайти гармонійний розвиток особистості. Допоміжними засобами в арт-терапії науковиця вважає музику, танець, казку, гру, драму [29, 48].

Як стверджує О. Брюховецька, «арт-терапія» – особлива технологія створення й використання різноманітних творів мистецтва, що мають на меті передати почуття, емоції та інші прояви психіки людини а також, нетиповий інструмент для дослідження почуттів людини, які вона не може виразити за допомогою слів [4, 26].

Арт-терапію, як спеціалізовану форму психотерапії, що базується на мистецтві в першу чергу, розглядає у своїх наукових розвідках І. Головатюк. Також, дослідник додає, що «арт-терапія» – це психотерапевтичний метод, який можна застосовувати як для лікування, так і для психокорекції, за умови використання таких художніх прийомів, як: ліплення, малювання, фотографія, музика, книги чи кінофільми, тощо [11, 277].

Метод арт-терапії викликає зацікавленість у професіоналів через те, що він зазвичай використовує саме невербальні способи спілкування й самовираження. Інколи, дорослій людині чи дитині набагато комфортніше висловити свої почуття, переживання, болі чи страхи саме у вигляді малюнку, музики чи ліпленого предмету. Також, під час проходження арт-терапії можуть застосовуватися й інші форми мистецтва, наприклад: театральні постановки, тілесні імпровізації чи літературна творчість [24].

В такий спосіб, за переконаннями І. Бабій, відбувається: вираження особистістю своїх почуттів та емоцій, тісно пов'язаних з переживаннями найгостріших проблем; пошук власних нових форм взаємодії із соціумом; підтвердження своєї індивідуальності й унікальності; покращення адаптивності й гнучкості в соціальному світі [2, 11].

І. Головатюк наголошує, що сучасна арт-терапія нараховує два головні підходи стосовно співвідношення у ній власне терапії та мистецтва:

1) За першим підходом, мистецтво апріорі саме по собі є цілющим, а творчість надає додаткову можливість знову пережити внутрішні конфлікти і висловити свої думки. Арт-терапію за цим підходом розглядають як засіб розвитку особистості і її творчого потенціалу за допомогою таких механізмів, як: сублімація й трансформація. Психолог допомагає пацієнтам довіритися своєму сприйняттю і дослідити своє творіння самостійно або за допомогою членів групи;

2) Згідно з другим підходом, перше й головне місце в арт-терапії займають саме терапевтичні цілі, а творчі цілі вже є вторинними. Тому, за другим підходом арт-терапія розглядається у вигляді додатку до інших

терапевтичних методів; коли людина передає свої почуття і внутрішній світ візуально, вона починає рухатися до кращого його усвідомлення, з використанням основного механізму – трансферу. Психолог підштовхує пацієнтів до довільних асоціацій та до самостійного розшифрування прихованих значень своїх робіт [11, 277].

Л. Терлецька поділяє таку думку, і стверджує, що основою арт-терапії є процес творчості. А сам творчий потенціал є у кожної людини, проте, на різній глибині підсвідомості, і «добратися» до нього можна враховуючи і спираючись на особисту індивідуальність людини [31, 12].

І. Головатюк виділяє серед терапевтичних технологій, що нині активно використовуються в психології такі арт-терапевтичні технології:

- Арт-синтезтерапія (комплексний метод для групової психотерапії з використанням синтезу мистецтв);
- Анімаційна терапія (технологія соціальної реабілітації направлена на зміну поведінки, колективних та міжособистісних відносин);
- Бібліотерапія (в основі технології лежить лікування й виховання спеціально підібраними книгами);
- Казкотерапія (терапія середовищем, в якому може здійснитися мрія завдяки програванню й аналізу казок);
- Драматерапія (терапія з використанням засобів акторської майстерності та засобами театру);
- Кінотерапія (напрямок арт-терапії, в якому метафорично можна побачити епізоди своїх життєвих ситуацій, та запропонувати їй вирішення);
- Ігротерапія (терапія, яка проходить з використанням ігрових ситуацій);
- Музикотерапія (застосування музики в терапевтичних цілях);
- Орігамі (створення різноманітних паперових фігурок);
- Пісочна терапія (терапія з використанням піску);

– Ізотерапія (терапія, при якій використовують графіки й живопис) [11, 278].

Окрім зазначених вище психотерапевтичних технологій, Я. Віхляєва додає такі:

– Мандалотерапію (різновид ізотерапії, в основі якої лежить створення циркулярних композицій, так званих – мандал, тобто симетричного малюнку з вираженим центром. Вона допомагає в процесі саморегуляції і встановленні зв'язку з самим собою);

– Танцювальну терапію (використання танцю і рухів у психотерапії для включення інтеграції фізичного та емоційного стану людини, що зазвичай використовується в роботі з пацієнтами, у яких простежуються емоційні розлади. Такий метод є досить ефективним у груповій роботі, адже викликає глибоко на підсвідомому рівні стійкий комплекс під назвою «магічне коло», адже тут є спільна діяльність групи. Вона сприяє не тільки покращенню почуття власної гідності, створює умови для взаємодії у колективі, тощо);

– Фототерапію (метод впливу із застосуванням фотографій або слайдів для вирішення психолого-педагогічних проблем. Сприяє сприйняттю себе з іншого боку, можливість створити знімки із зображенням власного емоційного стану та активізувати сенсорні системи);

– Метафоричні асоціативні карти (допомагають створити атмосферу безпеки й довіри. Застосовують для вирішення міжособистісних конфліктів, формування позитивного мислення, проведення самоаналізу та саморозвитку, створення особливого діалогу між внутрішнім і зовнішнім світом, тощо) [5, 62].

Ми встановили, що арт-терапія є психотерапевтичним методом, що використовується для лікування і психокорекції, за умови використання художніх прийомів. Основними арт-терапевтичними технологіями є: арт-синтезтерапія, анімаційна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, ігротерапія, музикотерапія, орігамі, пісочна терапія, ізотерапія, мандалотерапія,

танцювальна терапія, фототерапія, метафоричні асоціативні карти. Вважаємо за необхідне далі розглянути особливості застосування методів арт-терапії з метою корекції психічних розладів дітей.

#### **1.4. Особливості застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів**

На сьогодні, арт-терапію все частіше застосовують в процесі роботи із школярами, адже саме її вважають найбільш м'яким методом, який до того ж вирішує різні психологічні проблеми, сприяє розвитку та розкриттю їх здібностей [8, 17].

Методи арт-терапії можна використовувати при багатьох проблемах особистості, основними з них є:

- Особисті емоційні труднощі;
- Особистісні проблеми в сім'ї чи стосунках;
- Постійна тривожність;
- Відчуття страху;
- Затяжна депресія;
- Проблеми, пов'язані із періодом дорослішання чи старіння;
- Психологічне сприйняття життя із діагнозом – рак.
- Посттравматичний стресовий розлад;
- Проблеми з порушенням харчування;
- Різноманітні психосоціальні проблеми;
- Постійний стрес;
- Залежність та вживання лікувальних речовин [12, 86].

Особливість арт-терапії полягає в тому, що вона застосовує невербальні способи для спілкування й самовираження, що є особливо важливим в роботі з дітьми, адже зазвичай, їм вкрай складно виразити свої переживання й думки за допомогою слів [14, 31]. Діти, навіть у підлітковому

віці, ще не вміють повністю помічати й визнавати свої проблеми, а тим більше пояснювати їх у розмові, але вони прекрасно вміють ліпити, малювати, фотографувати чи виражати себе через рухи тілом, в такий спосіб проявляючи своє внутрішнє «Я», нагальні й болючі проблеми, потреби й прагнення [20, 21].

Правильно підібрані заняття арт-терапією також дуже допомагають знімати психоемоційне напруження у дітей. Під час занять, важливим фактором є відчуття дитиною задоволення в процесі виконання, радість отриманому результату й відчуття успіху в такій справі [16, 21]. Коли дитина бачить, що у неї є успіхи у відображенні й вираженні своїх емоцій через власні малюнки й вироби, то у неї з'являється почуття впевненості у собі, що призводить до успіхів у спілкуванні і взаємодії з оточуючим світом. А це означає, що дитяче самовираження й творчі успіхи підсвідомо передаються на звичайне життя [1, 42].

О. Вознесенська та М. Сидоркіна наголошують, що арт-терапевтичні заняття повинні складатися із двох частин:

- Невербальної (творчої, неструктурованої) у якій основним видом діяльності є сам процес творчості;
- Вербальної – пояснення отриманих зображень, пов'язаних із ними почуттів, емоцій, асоціацій що виникали в процесі створення.

Дослідниці визначили структуру арт-терапевтичного заняття, і на їх думку, воно обов'язково має складатися з наступних етапів:

- Попереднє налаштування на роботу;
- Включення й активізація всіх чуттєвих сфер (кінетичної, тактильної, нюхової, зорової, слухової, смакової), а також візуальних кінестетичних та аудіальних образів (може бути застосована медитація чи її елементи з музичним супроводом);
- Індивідуальна творча робота;
- Етап вербалізації;



- Заклучиний етап – у вигляді рефлексивного аналізу [7, с. 36].

М. Мушкевич та С. Чагарна вважають, що для оцінки психотерапевтичних результатів проведення арт-терапії слід використовувати наступні показники:

- стійкість зображеного образу;
- просторове положення малюнку;
- вибір основних кольорів та порівняння із попередніми;
- візуально стабільні особливості поведінки;
- стилістичне оформлення зображень (можливо, заміна змісту чи насиченості образів, їх чіткості та авторської манери) [22, 384 ]

Зазвичай, для того, щоб максимально коректно допомогти пацієнтам пізнати свої емоційні проблеми, підвищити рівень самооцінки, зменшити тривожність і повернутися до нормального життя, психотерапевти використовують саме процес самовираження й отримані результати взаємодії з мистецтвом [23].

Неприємні та болючі розмови про травматичні події, що приховані у підсвідомості є дуже важливими в процесі одужання. Малюнок є інструментом для зображення емоцій чи подій та допомагає пацієнту виражати свої проблеми не так болісно [19, 100 ].

Оскільки основна мета занять полягає в досягненні необхідного терапевтичного ефекту, то не доцільним буде використання наказів, строгих вимог, команд та примусів до виконання. [37 2]. Дитина може сама обирати такі види й зміст роботи, матеріали і темп виконання, у яких їй буде комфортно; дитина має право на відмову від виконання деяких завдань, виявлення своїх почуттів та їх колективного обговорення, а також, може тільки спостерігати за процесом роботи чи займатися іншою, цікавішою для неї роботою; заборонено оцінювати висловлювання, критикувати чи карати за щось [8, 24].

С. Соловйов дослідив та підтвердив ефективність впровадження арт-терапії в реабілітації школярів, що зазнали негативного впливу внаслідок

повномасштабної війни, зокрема в зниженні депресивних станів, відчуття зневіри, страху і тривожності, нудьги та апатії. Вчений дійшов висновку, що під час малювання, дитина відкриває свої почуття й переживання, мрії та бажання й перебудовує своє ставлення до різних ситуацій, в тому числі й до неприємних і травмуючих, та реагує на них вже не так болісно [28, 112].

М. Мушкевич та С. Чагарна рекомендують впроваджувати арт-терапію в практичні заняття з дітьми від 6 років, адже до цього періоду у дітей лише формується символічна діяльність. Тому, будь-яка образотворча діяльність є для них просто грою і не може бути формою корекції психічних розладів [22, 372].

На думку науковиць, оптимальним віком для застосування арт-терапії є саме підлітковий вік, адже саме в цей віковий проміжок часу дітям притаманне самовираження й оволодіння технікою образотворчої діяльності [38, 27].

Тоді, як Л. Терлецька схиляється до того, що в зарубіжній психології арт-терапія у вигляді корекції особистісного розвитку активно застосовується у роботі з різними віковими групами. Особливо актуальним, на її думку, є використання арт-терапії для корекції негативних тенденцій в осіб старшого і похилого віку [31, 30].

Отже, арт-терапія не має обмежень у віці. Її застосування сприяє всебічному розвитку, самовираженню та покращенню емоційного стану дитини. Дітям дуже складно застосовувати вербальні способи для вираження своїх страхів і переживань, а на практичних заняттях з арт-терапії їм легше передати свій внутрішній стан, а завдяки творчій діяльності, у них знижується емоційне напруження.

Важливою умовою для досягнення позитивного терапевтичного ефекту є уникання в процесі діяльності наказів, вимог, покарань та примусів. Навпаки, дитині варто надати свободу у виборі діяльності, матеріалів і темпу виконання.

Таким чином у першому розділі нашого дослідження ми теоретично вивчили та проаналізували велику кількість наукових праць, що дало змогу дійти певних висновків.

Розглядаючи психотерапію як сферу діяльності практичного психолога, нам вдалося встановити, що навчання психотерапевтичній діяльності може проходити як після завершення так і у процесі отримання академічної освіти, проте, формування психотерапевтичної компетентності обов'язково має відбуватися вже в період отримання дипломної університетської освіти для того, щоб визначитися з майбутнім провідним напрямом роботи.

Зазначимо також, що для успішної психотерапевтичної професійної діяльності отриманої освіти буде замало. Окрім університетських знань необхідно постійно практично підвищувати кваліфікацію та займатися саморозвитком.

Теоретичний аналіз наукової літератури дав можливість дійти висновку, що вибір методу психотерапії залежить від особистості, рівня професійної кваліфікації й теоретичного напрямку психотерапевта. Загалом, існує велика кількість методів психотерапії, проте, ми звернули особливу увагу на класифікацію, що заснована на поставлених цілях: підтримуючий, перенавчаючий, реконструктивний методи. Кількість методів постійно оновлюється й розширюється, окрім натурпсихотерапії, пісочної терапії, ігротерапії, ізотерапії, музикотерапії, арт-терапії існує ще велика кількість методів.

Оскільки у нашій роботі ми особливу увагу зосереджуємо саме на арт-терапії, нам вдалося визначити, що арт-терапія є психотерапевтичним методом, який використовують у процесі лікування і психокорекції, за умови використання художніх прийомів. Основними арт-терапевтичними технологіями є: арт-синтезтерапія, анімаційна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, ігротерапія, музикотерапія, орігамі, пісочна терапія, ізотерапія, мандалотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, метафоричні асоціативні карти.

Досліджуючи особливості застосування методів арт-терапії в процесі корекції психічних розладів школярів, ми встановили, що застосування арт-терапії сприяє всебічному розвитку дитини, її самовираженню та покращенню емоційного стану дитини. Оскільки дітям дуже складно виражати свої почуття, страхи і переживання за допомогою слів, то на практичних заняттях з арт-терапії їм легше передати свій внутрішній стан, а завдяки творчій діяльності, у них знижується емоційне напруження. У роботі з дітьми, важливо уникати примусів, вимог, наказів чи покарань, навпаки, дозволивши школяру самостійно обирати діяльність, матеріали та темп виконання зручний для нього, швидше настане позитивний терапевтичний ефект від практичних занять.

## **РОЗДІЛ 2**

# **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ І ТРИВОЖНОСТІ У ШКОЛЯРІВ**

### **2.1. Діагностика рівня страху і тривожності у школярів**

З огляду на актуальність вказаної проблеми і необхідність її вирішення, мету нашого дослідження ми вбачали у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психотерапевтичного контексту застосування методу арт-терапії як ефективного практичного заняття з психології, а також емпіричному дослідженні психотерапевтичних ефектів в наслідок впровадження корекційної програми за методом арт-терапії в процесі занять з психології.

Наше експериментальне дослідження ми проводили в період з жовтня по листопад, в умовах навчально-виховного процесу в 5-А класі, на базі Комунального закладу «Харківський ліцей № 2». Усього дослідженням було охоплено 25 учнів.

Для достовірної діагностики рівня страху і тривожності у школярів, нами було підібрано певні методики, які відповідають критеріям розгляду даної проблеми.

Ми провели діагностувальну роботу в два етапи. Оскільки, в процесі нашого дослідження ми визначили, що для отримання бажаного психотерапевтичного ефекту важливою умовою є взаємодія з батьками, ми вирішили, для отримання всесторонньої картини з розгляду даного питання по кожній дитині класу, на першому етапі дослідження провести анкетування у батьківському колективі 5-А класу (25 батьків) «Харківського ліцею № 2», на тему

**«Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу»**

Обрана нами анкета спрямована на визначення рівня емоційного стану учнів, залежно від їх поведінкових реакцій.

Ми запропонували батькам відповісти на 15 тверджень.

*Інструкція проведення:* Розгляньте всі 15 тверджень (Додаток А). У випадку, якщо відзначена особливість поведінки яскраво виражена і останнім часом Ви помічаєте її зростання – відповідне твердження оцініть у 2 бали.

У разі періодичного прояву таких ознак, оцініть твердження в 1 бал.

Якщо особливості поведінки зазначеного твердження відсутні – можете відмітити 0 балів.

*Інтерпретація результатів:*

- Невроз безсумнівний (дуже високий рівень тривожності): 30 – 20 балів.
- Невроз був або буде найближчим часом (високий рівень тривожності) : 19 – 15 балів.
- Ознаки нервового розладу, але вони необов'язково свідчать про наявність захворювання (середній рівень тривожності) :14 – 10 балів.
- Схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішим до стану нервової системи дитини (низький рівень тривожності) : 9 – 5 балів.
- Відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, котрі з часом минуть (дуже низький рівень тривожності): 4 – 0 балів [17, 36].

Другим етапом нашого дослідження стала діагностика рівня страху й тривожності в учнів 5-А класу за наступними методиками:

**1. Методика виявлення страхів і тривожності (за ред. Є. Рогова)**

*Мета:* діагностування наявності виражених страхів та змін в емоційно-афективній сфері школярів.

*Інструкція проведення:* Перед вами розташований аркуш – на його паспортній частині, вкажіть ваше прізвище, ім'я, сьогоднішню дату і клас.

Я буду запитувати вас про дещо (або ж роздати готові бланки із запитаннями), а ви маєте відповісти спочатку подумки на це, а потім, відразу письмово.

- Якщо ви погоджуєтесь, то навпроти твердження поставте відмітку «+»;
- У разі, якщо ви не погоджуєтесь, позначте «-».
- У пустій клітинці бланку нічого ставити не потрібно.

Дайте відповідь на наступні запитання: «Скажи будь ласка, чи боїшся ти...» (Додаток Б).

*Інтерпретація результатів:*

Потрібно підрахувати кількість позитивних відповідей учня – на основі отриманого числа робимо висновок про загальну тривожність дитини:

- Низький рівень: 0 – 5;
- Середній рівень: 6 – 11;
- Підвищений рівень: 12 – 26;
- Високий рівень: 17 і більше.

Далі, оцінюємо вираженість кожного з чинників. Всі згадані в опитувальнику страхи можна розділити на 7 груп:

Страхи:

1. Медичні (лікарів, уколів, різного виду болю чи хвороб) – 2,18, 9,20,21.
2. Фізичних ушкоджень (стихії, війни, різких звуків або транспорту) – 11,12,16,17,22.
3. Смерті (своєї) – 3,9,14.
4. Тварин чи казкових, фантастичних персонажів – 7,10.
5. Кошмарних снів і темряви – 8,9.
6. Соціально опосередковані страхи (самотності, людей, покарання, запізнення) – 4,5,6.
7. Просторові (замкнутого простору, води, висоти) – 1,13,15. [17, 48].

## **2.    Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація Т. Немчинова)**

*Мета:* виміряти рівень тривожності у школярів.

*Інструкція проведення:* уважно прочитайте твердження (Додаток Д), якщо ви погоджуєтеся з ним, то поставте позначку «+» з правого боку від нього, а якщо ви з ним не погоджуєтеся (воно вам не підходить), то відмічайте його знаком «-».

*Інтерпретація результатів:*

Необхідно порахувати кількість відповідей.

Оцінюємо в 1 бал кожна відповідь «Так» на твердження: 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50;

Також нараховуємо 1 бал за відповіді «Ні» на твердження: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Підраховуємо отримані бали та обираємо необхідний показник (за кількістю набраних балів):

- 40 – 50 балів: дуже високий рівень тривоги;
- 25 – 40 балів: високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів: середній рівень з тенденцією до високого;
- 5 – 15 балів: середній рівень з тенденцією до низького;
- 0 – 5 балів: низький рівень тривоги. [17, 52].

## **3.    Проектна методика «Мої страхи» О. Захарова**

*Мета:* виявити найбільш виражені переживання почуття страху й тривожності.

*Інструкція проведення:* Я пропоную тобі взяти аркуш і кольорові олівці. А тепер уяви, що б тебе зараз могло налякати? Намалюй, будь ласка, малюнок того, що тебе лякає.



### *Інтерпретація результатів:*

Під час малювання, необхідно звернути увагу як на саме зображення, так і на кольорову гамму, які переважають, силу натиску та інші фактори. Після закінчення, просимо учня розповісти, що саме зображено на малюнку. Завершивши обговорення, можна запропонувати учню намалювати замок на цьому малюнку, або ж пом'яти чи порвати (для додаткового терапевтичного ефекту).

Для дітей у віці 9 – 11 років нормою можна вважати такі страхи:

- висота, каруселі, відчуття польоту чи кружляння;
- хвороби;
- злі та погані люди (зłodії, наркомани, хулігани);
- невдачі у навчанні чи улюбленій справі (спорті, заняттях на гуртках);
- певні тварини (вовк, миша, павук). [24, 25].

## **2.2. Аналіз результатів діагностичної роботи**

Провівши обстеження за описаними вище методиками, ми можемо здійснити аналіз отриманих результатів.

Першим етапом нашого дослідження було з'ясування рівня тривожності й схильності до неврозу учнів 5-А класу за допомогою опитувальника для батьків «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу».

Опитування проводилося дистанційно та індивідуально, в результаті чого отримали наступні дані:

- 24% учнів класу мають високий рівень тривожності: результати вказують на те, що у дітей вже наявні безсумнівні прояви неврозу – дуже високий рівень тривожності (3 учні: Яна Б., Єгор К., Владислав М.), він вже був або скоро буде – високий рівень тривожності (3 учні: Олег Б., Катерина К., Оксана М.);

- 60% дітей, враховуючи відповіді батьків, мають середній рівень тривожності: у дітей інколи простежуються певні ознаки нервового розладу, але вони швидко минають (10 учнів: Назар А., Антон М., Матвій К., Діана М., Дмитрій С., Данило С., Марія Н., Ангеліна Л., Денис В., Ліна О.), а середній рівень тривожності, наближений до низького, тобто існує невелика схильність, але за її проявами потрібно спостерігати у 5 учнів (Наталя П., Максим К., Софія З., Дарина Р., Артем С.);
- для 16% школярів характерним є дуже низький рівень тривожності, відхилення є зовсім незначними і можуть самотійно з часом минути (4 учні: Кирило Я., Іван М., Ігор Ю., Вікторія К.).



**Рис. 2.1 – Діаграма результатів відповідей батьків на опитувальник «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу»**

Другий етап нашого дослідження був спрямований на визначення рівня страху й тривожності в учнів 5-А класу, шляхом використання спеціальних методик для дітей відповідного віку (10-11 років).

За допомогою *методики «Виявлення страхів і тривожності»* (за ред. Є. Рогова) ми діагностували наявність виражених страхів та змін в емоційно-афективній сфері школярів.

- для 20% школярів притаманним є низький рівень страху й тривожності (5 учнів: Вікторія К., Кирило Я., Іван М., Ігор Ю., Артем С.);

- 44% дітей набрали кількість балів, що відповідає середньому рівню (11 учнів: Діана М., Дмитрій С., Данило С., Марія Н., Ангеліна Л., Денис В., Ліна О., Наталя П., Максим К., Софія З., Дарина Р.);
- підвищений рівень тривожності й відчуття страху у 20% учнів класу (5 учнів: Назар А., Антон М., Матвій К., Оксана М., Катерина К.);
- 16% дітей мають високий рівень тривожності й страху (4 учні: Яна Б., Єгор К., Владислав М., Олег Б.).

Отримані результати ми зобразили нижче, на Рис. 2.2.



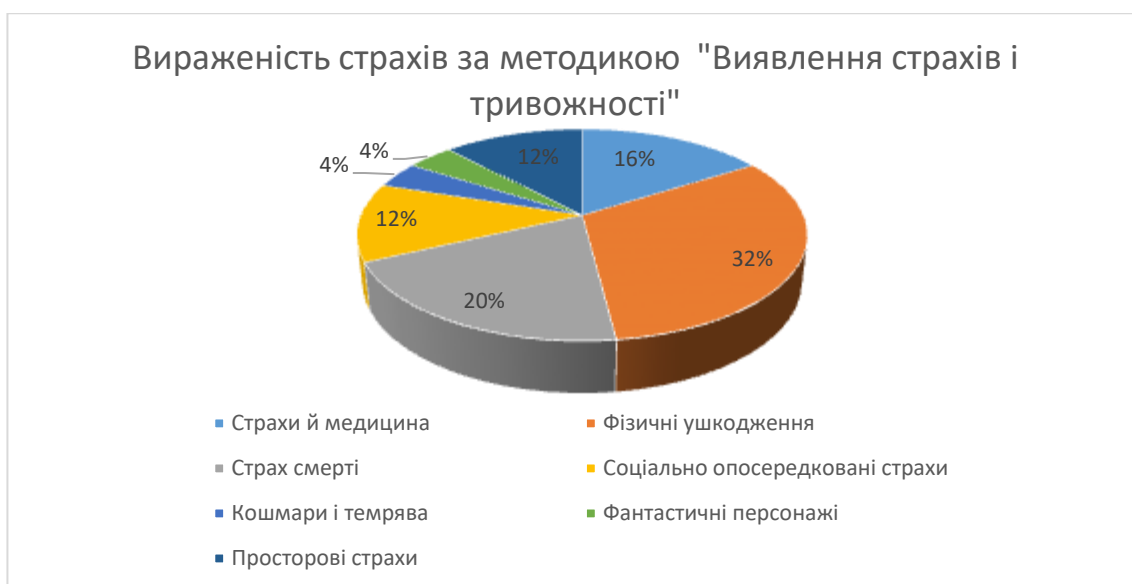
**Рис. 2.2. – Діаграма результатів методики «Виявлення страхів і тривожності»**

При детальному розборі вираженості страхів у школярів отримуємо наступну інформацію:

- страхи й тривожність пов'язані з медициною у 16% учнів (4 учні: Діана М., Максим К., Дарина Р., Ігор Ю.);
- страх фізичних ушкоджень мають 32% (8 школярів: Яна Б., Єгор К., Оксана М., Владислав М., Катерина К., Назар А., Марія Н., Софія З.);
- страх смерті виявили 20% дітей (5 учнів: Антон М., Єгор К., Олег Б., Ліна О., Ангеліна Л.);

- соціально опосередковані страхи й тривожність у 12% (3 дитини: Дмитрій С., Іван М., Наталя П.);
- кошмари і темрява є приводом для переживань і почуття страху у 4% учнів (1 школяр: Данило С.);
- фантастичні персонажі викликають тривожність у 4% школярів (1 учень: Денис В.);
- просторові страхи наявні у 12% дітей класу (3 учні: Вікторія К., Артем С., Кирило Я.).

Результати у графічному зображенні подаємо у вигляді діаграми (Рис. 2.3).



**Рис. 2.3. – Діаграма вираженості страхів за методикою «Виявлення страхів і тривожності»**

Найбільша кількість учнів класу, а це 32% і 20% бояться і тривожаться через страх фізичних ушкоджень та смерті. На нашу думку, це зумовлено нинішньою ситуацією в країні, через гучні вибухи, проліт і свист ракет, особливо це стосується дітей, які покинули окуповані міста, адже, провівши багато часу під гучними звуками обстрілів та важкої техніки, вони отримали серйозні психологічні травми та гостре сприйняття навколишньої ситуації.

Завдяки наступній методиці «Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація Т. Немчинова) нам вдалося виміряти рівень тривожності в учнів.

- 12% дітей продемонстрували дуже високий рівень тривожності (3 учні: Яна Б., Владислав М., Єгор К.);
- для 16% учнів класу характерним є високий рівень тривожності (4 учні: Олег Б., Катерина К., Оксана М., Назар А.);
- у 36% школярів, а це найбільша група за показниками рівнів тривожності, відмічено середній рівень тривожності з тенденцією до високого (9 учнів: Матвій К., Антон М., Діана М., Дмитрій С., Данило С., Марія Н., Ангеліна Л., Денис В., Ліна О.).
- середній рівень з тенденцією до низького отримали 20% учнів (5 учнів: Наталя П., Софія З., Максим К., Софія З., Артем С., Дарина Р.);
- 16% учнів продемонстрували низький рівень тривожності (4 учні: Ігор Ю., Вікторія К., Іван М., Кирило Я.)

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче, на рис. 2.4.:



**Рис. 2.4. – Діаграма результатів Методики «Шкала тривожності»  
Дж. Тейлор**

Такі результати свідчать про загальну тривожність учнів, що може знаходити своє вираження у стосунках у школі та навчанні, або ж бути проявом рис індивідуальності. Такий рівень тривожності, імовірно, негативно впливає як на становлення особистості загалом, так і на міжособистісні стосунки та успішність в навчанні.

Скориставшись проектною методикою «Мої страхи» О. Захарова, нам вдалося виявити найбільш виражені переживання, почуття страху й тривожності в учнів.

– 12% учнів зобразило малюнки, пов'язані з висотою та глибиною, відчуттям польоту і кружляння (3 учні: Вікторія К., Артем С., Кирило Я.);

– 12% школярів намалювали лікарні, лікарів та медичне обладнання, що говорить про їх страх перед медициною та хворобами (3 учні: Максим К., Дарина Р., Ігор Ю.);

– бояться поганих, жорстоких людей (на малюнку є й зображення людини у формі з прапором іншої країни) 16% (4 дитини: Діана М., Денис В., Данило С., Наталя П.);

– страх невдач у навчанні та улюблених заняттях у 8% школярів (2 учні: Дмитрій С., Марія Н.);

– деяких тварин бояться (зображення вовка, павуків, змій, гризунів і собак) 16% учнів (4 дитини: Іван М., Яна Б., Катерина К., Назар А.);

– страх війни і фізичних пошкоджень простежується у 36% учнів (9 школярів: Єгор К., Оксана М., Владислав М., Софія З., Антон М., Єгор К., Олег Б., Ліна О., Ангеліна Л.);

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (Рис. 2.5.):



**Рис. 2.5. – Діаграма результатів Методики «Мої страхи» О. Захарова**

На більшості малюнків переважають темні кольори, в процесі малювання, діти часто проводили штриховані лінії, робили сильний натиск на олівець, зупинялися й задумувалися. Деякі школярі довго думали, перш ніж почати працювати, інші – помітно нервували, засмучувалися, але при цьому не відмовлялися розказати деталі свого малюнку, хоча в процесі розповіді довго підбирали слова і хвилювалися під час обговорення. Це може свідчити, що у більшості учнів класу переважають негативні емоції, страхи, тривожність, замкнутість, дискомфорт і невпевненість у собі.

### **2.3. Використання методів арт-терапії в корекційній програмі з подолання страху і тривожності**

Спираючись на вищесказане та враховуючи всю проблематику питання, ми спробували підібрати та розробити завдання у вигляді корекційно-розвиткової програми «Чарівне коло», в основі якої використовується мандала-терапія [33, 18].

Така програма є універсальною, адже її можна використовувати як в процесі оффлайн зустрічей, так і для дистанційної форми проведення.

*Мета корекційно-розвиткової програми* полягає в наданні психолого-педагогічної допомоги учням, у яких яскраво простежується високий рівень

тривожності й страху, негативні емоційні реакції різного рівня під час стресових ситуацій чи в умовах навчальної діяльності.

*Завданням програми є* зниження рівня тривожності, подолання основних страхів та підвищення особистісної самооцінки учнів, а також розвиток психомоторної координації, що сприятиме зменшенню й профілактиці психофізичного напруження.

Режим проведення – 2 заняття на тиждень впродовж 1 місяця (загалом, 8 занять).

До складу корекційної групи ми відібрали 5 учнів з найвищими показниками страху й тривожності, отриманими під час попередньої діагностики, а саме: Яну Б., Єгора К., Владислава М., Катерину К., Оксану М.

### ***Заняття № 1. «Чарівне коло»***

*Мета:* розвиток довільної уваги й творчих здібностей; зменшення внутрішньої напруги та релаксація; активізація підсвідомих відчуттів та формування позитивного емоційного клімату; виховання акуратності та зосередженості.

*Обладнання:* дошка або фліп-чарт, кольорові зразки мандал (Додаток Г), різноманітні кольорові засоби для малювання: фарби, олівці, фломастери, аркуші білого паперу із зображенням мандали (Додаток Д), пристрій, для музичного супроводу та підготовлена спокійна мелодія.

#### *Хід заняття:*

Зараз я пропоную вам зробити свою першу мандалу. Вона буде достатньо легкою у виконанні, але впевнена, надзвичайно гарною. Для цього, вам потрібно розмалювати вже готовий шаблон мандали, але при цьому, ваше завдання полягає у тому, щоб передати свій настрій, емоції та почуття, використовуючи кольори, які асоціюються із таким станом. Можете використовувати все що є перед вами: олівці, фломастери чи фарби. Музика супроводжуватиме наше заняття – вона додасть атмосфери спокою.

Пам'ятайте, дуже важливо зробити цей малюнок щирим, таким, який відобразатиме ваш внутрішній світ. Чим більше правдивих відчуттів ви



вкладете в мандалу – тим більший і приємніший ефект ви відчуєте.  
Починаймо малювати!

В кінці заняття актуальними будуть запитання:

- Поділіться своїми враженнями від такої роботи?
- Що вам найбільше запам'яталося?
- Що відчули від час малювання? Чи важко було обирати кольори?
- Музика вас розслабляла чи навпаки, дратувала?
- З якими відчуттями у вас зараз асоціюється ваша мандала?

*Вправа «Мандала побажань»*

(в умовах онлайн заняття, діти просто відводять широко руки вгору).

Всі учні по черзі проговорює всім добре побажання і бере наступного школяра за руку. В кінці заняття, всі діти тримаються за руки й ніби утворюють коло мандали і підіймаючи руки, утворюючи центральну точку, ніби утворюють свою спільну «Мандалу побажань».

*Заняття № 2. «Я – сонце»*

*Мета:* розвиток творчих здібностей та довільної уваги; розвиток дрібної моторики рук; зменшення внутрішньої напруги й тривожності; активізація несвідомого та формування комфортного психологічного стану; формування відчуття впевненості у собі; виховання акуратності.

*Обладнання:* дошка або фліп-чарт, аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток Е), фарби (акварель або гуаш), пастельні олівці, фломастери, пристрій, для музичного супроводу під час малювання, та підготовлена мелодія-медитація «Я – Сонце».

*Хід заняття:*

Сьогодні, ми послухаємо розповідь Сонця про себе, а потім, розмалюємо його портрет. Тому, зручно влаштуйтеся, закрийте очі, слухайте та уявляйте... (Запис медитації «Я – Сонце»).

Тепер, ми будемо розмальовувати мандалу – Сонце: візьміть будь-які олівці, фломастери чи фарби і починайте творити своє «диво». (Звучить музика).

Після малювання, обговорення питань:

- Чи вдалося вам розслабитися?
- Які відчуття виникали під час малювання?
- Чи важко було обирати кольори?
- Який колір обрали для Сонця?

#### *Вправа «Я – Сонце»*

А зараз, завдання одне для всіх: на верхній частині всіх промінчиків напишіть собі комплімент: Який (яка) я...? (розумний (-а), чемний (-а)). А на нижній частині промінчиків нехай напишуть ваші найкращі риси ваші батьки. Це буде міні – домашнє завдання від нас із Сонечком!

#### *Заняття № 3. «Море»*

*Мета:* розвиток творчих здібностей, уваги, дрібної моторики рук, зосередженості; полегшення симптомів внутрішньої напруги та релаксація; виховання акуратності; активізація несвідомого; формування дружніх стосунків та комфорту у соціумі.

*Обладнання:* аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток Ж), дошка, фарби, олівці, фломастери, пристрій для музичного супроводу та підготовлена мелодія для супроводу під час малювання.

#### *Хід заняття:*

Розкажіть, який у вас сьогодні настрій? А який ваш найулюбленіший колір? Який колір має ваш сьогоднішній настрій?

Сьогодні, наше «чарівне коло» опиниться біля моря. Яким є ваше сьогоднішнє море – чисте й прозоре, або ж неспокійне й штормове?

Подумайте та уявіть море відповідно до своїх відчуттів. Перед вами лежить шаблон мандали із морським малюнком. Розмалуйте її так, як вам хочеться.

Після завершення малювання – актуальними будуть питання:

- Чи подобається воно вам? Які кольори ви обрали?
- Як гадаєте, ким є дельфінчики один одному (мама і дитина, закохане подружжя чи брат і сестра)?

- Якого кольору ваш настрій зараз? Чи змінився колір з того, який був на початку заняття?

#### ***Заняття № 4. «Зоряний шлях»***

*Мета:* розвиток уваги, зосередженості та дрібної моторики; зменшення рівня внутрішньої тривожності; виховання акуратності й впевненості у собі.

*Обладнання:* дошка або фліп-чарт, аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток И), фарби, олівці, фломастери, пристрій, для музичного супроводу під час малювання та підготовлена музична медитація «Я – зірочка» для супроводу

#### *Хід заняття:*

Розгляньте уважно наш сьогоднішній малюнок (Додаток И). Поки що, він просто – білий, наче спить. Проте, розмалювавши його, ви зможете вдихнути життя в нього. Тож, саме час надати оживити наш малюнок!

- З яким настроєм вам працювалося сьогодні?
- Кому б хотілося подарувати цю мандалу найбільше? Чому?
- Чи хотілося б залишити її собі? Чому?

#### *Вправа «Зіркове небо»*

Подумайте, чи було б достатньо світла від 2 – 3 зірок? А що потрібно, щоб небо ожило, і яскраво сяяло світлом? (Багато зірок)

Тож, пропоную підняти ваші зірочки, показати їх вашим однокласникам, а також, зробити небо зоряним (діти піднімають свої мандали, якщо заняття проводиться дистанційно – показують в монітор).

#### ***Заняття № 5. «Ловець страхів»***

*Мета:* розвиток творчих здібностей, уваги, дрібної моторики рук, зосередженості на особистому; зняття симптомів внутрішньої тривоги, страху та напруги; активізація несвідомого; виховання акуратності;

*Обладнання:* дошка або фліп-чарт, аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток К), фарби, олівці, фломастери, пристрій, для

музичного супроводу під час малювання, підготовлена музична медитація «Водоспад».

#### *Хід заняття:*

А ви знаєте, що навіть у дорослої і дуже сильної людини є свої страхи. Я думаю, що якісь страхи є і у вас.

Сьогодні, ми будемо ловити свій страх. Скажіть по черзі, хто чого боїться? Закрийте очі, уявіть свій страх...як ви гадаєте, де він живе? Як він виглядає? Якого кольору? Як він може вам допомогти? Чого він сам може боятися? Як можна йому допомогти, якщо він попадеться до нашої пастки?

Можливо ви знаєте, чим ловлять страхи? (*є ловець снів*)... Спеціальним ловцем, якого ми сьогодні намалюємо.

Після завершення малювання продовжуємо бесіду: А тепер, уявіть на хвилинку, що ваш страх вже зловився і потрапив у вашу пастку!

Покажіть на малюнку та домалюйте місце, де саме він є, у якому місці ловця? Якого він кольору?

Все, можемо попрощатися із страхом, адже він не зможе виплутатися із нашого ловця. Можемо сказати йому: «Прощавай, мій страху! Я більше тебе не боюсь!». Покладіть ловця вдома у місце, де б ви його не бачили. Але, якщо вам здаватиметься, що страх повернувся, дістаньте і подивіться на нього. Пам'ятайте, якщо страх ще буде в ловцеві, то він зостанеться там назавжди.

#### ***Заняття № 6. «Хмарне небо»***

*Мета:* розвиток творчих здібностей, уваги, дрібної моторики рук, зосередженості; полегшення симптомів внутрішньої напруги та релаксація; виховання акуратності; активізація несвідомого; формування дружніх стосунків та комфорту у групі.

*Обладнання:* аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток Л), фарби, олівці, фломастери, пристрій, для музичного супроводу та підготовлена музична медитація «Хмаринки».

*Хід заняття:*

Сьогодні ми знову поговоримо про небо. Спочатку, давайте зручно влаштуємося та закриємо очі, щоб уявити маленьку подорож (прослуховування медитації «Хмаринка»).

А тепер, час помалювати. (учні розмальовують мандалу під спокійну мелодію).

Бачите: біла хмаринка завжди може потемнішати і вилитися рясним дощем, інколи навіть з грозою. Але нам не варто хвилюватися, адже, ми завжди маємо парасольку. Саме про це ми малювали сьогоднішню мандалу: варто пам'ятати про те, що ми завжди маємо захист та підтримку рідних у вигляді незримої парасолі.

***Заняття № 7. «Коло друзів»***

*Мета:* розвиток творчих здібностей, уваги, дрібної моторики рук, зосередженості; розвиток самосприйняття та підвищення самооцінки; полегшення симптомів внутрішньої напруги та релаксація; виховання акуратності; активізація несвідомого; формування дружніх стосунків та комфорту у колективі..

*Обладнання:* дошка, аркуші із зображенням мандал по одній на кожного учня (Додаток М.), дошка, фарби, олівці, фломастери, пристрій для музичного супроводу та підготовлена мелодія для супроводу під час малювання.

*Хід заняття:*

На сьогоднішньому занятті ми з вами зберемо коло друзів у нашій новій мандалі. Подивіться, всі вони різні. Якщо подумати, то хто вони один одному: друзі, родичі, сусіди чи однокласники? (відповідають учні).

Якщо на хвилинку уявити, що всі вони з далекого королівства де є принци і принцеси – і ними є ви...Пропоную обрати, де саме знаходитеся ви у колі, і намалюйте над тим зображенням корону. Покажіть свій вибір всьому класу, голосно промовляючи «Це я. І Я – принц (принцеса)».

Тепер, розмалуйте мандалу, щоб життя в цьому королівстві стало веселим та яскравим.

*Вправа «Король та королева»*

Вийшло дуже гарно і яскраво. А тепер, давайте уявимо, що це коло наших рідних та близьких. Підпишіть, будь ласка, хто є на цій мандалі. Де мама, тато, бабуся чи дідусь, або ж брат чи сестра, друзі – всі ті, кого ви вважаєте найріднішими. Оберіть серед них двох людей – це будуть король і королева, і намалуйте над ними корони (це можуть бути мама і тато, бабуся і дідусь, хрещені та ін...). Діти демонструють свої малюнки всій групі та розповідають хто де знаходиться, і чому.

Така вправа допоможе психологу краще дізнатися про відносини і стосунки дитини з родиною.

***Заняття № 8. «Через гори»***

*Мета:* розвиток творчих здібностей, уваги, дрібної моторики рук, зосередженості; полегшення симптомів внутрішньої напруги та релаксація; виховання акуратності; активізація несвідомого; формування дружніх стосунків та комфорту у групі.

*Обладнання:* чисті аркуші формату А 4, по одному на кожного учня, фарби, олівці, фломастери, пристрій, для музичного супроводу та підготовлена музична медитація «Підкорення гори», мелодія для супроводу.

*Хід заняття:*

Сьогоднішнє наше заняття буде останнім. На останок, ми відвідаємо гори, і почнемо з налаштування і створення настрою для успішної подорожі. (Слухаємо медитацію «Підкорення гори»).

Як ви гадаєте, чи труднощі виникають у всіх впродовж життя? Так, правильно, але головне – навчитися їх долати і спокійно відноситися до них, адже це періоди, які є частиною нашого життя, і які потрібно вміти пережити і докладати певних зусиль, для їх вирішення.

Зараз, ми будемо малювати мандалу самостійно, кожен свою – індивідуальну й особливу. Давайте пригадаємо правило малювання мандали:

спочатку намалюйте велике коло, потім, поставте крапку в його центрі і коло за колом спускайтеся поступово до низу.

А тепер, створимо спільне «чарівне коло» з ваших робіт – покажіть ваші мандали один одному. Всі вони неповторні, і в кожній є свій зміст.

Я сподіваюся, що наші завдання допомогли вам відчутти спокій, впевненість та гарні стосунки у вашому колективі.

#### **2.4. Оцінка ефективності впровадженої психокорекційної програми**

Провівши корекцію, націлену на подолання тривожності й страху серед учнів 5-А класу із найвищими показниками за описаною вище корекційною програмою, можемо здійснити аналіз отриманих результатів.

Після закінчення корекційної програми, ми *повторно провели роботу з батьками учнів*, у яких виявили найбільшу тривожність і відчуття страху вже у формі бесіди, щоб дізнатися, чи сталися якісь зміни у поведінці дітей вдома. В результаті чого отримали наступні відомості про стан дітей:

- Батьки Яни Б. відмітили, що дівчинка стала менше переживати та засмучуватися через дрібниці, різкі перепади настрою стали проявлятися рідше а заспокоювати її стало легше;
- Єгор К., на думку батьків, став рішучішим, та більше спілкується з однолітками, інколи прокидається вночі, але вже швидше засинає після цього;
- Владислав М. все ще занурюється у свої думки, інколи не чує що до нього звертаються, проте, після повернення його до розмови та переведення уваги, він вже веселішає та посміхається, йому вже легше відсторонюватися від поганих спогадів. Також, він став спокійніше спати;
- Катерина К. стала трохи рішучішою та більш зосередженою ніж раніше. З дитиною стало простіше знаходити спільну мову, адже вона спокійніше реагує на зауваження. Також, на танцювальному гуртку вона стала більше спілкуватися з дівчатками, і навіть подружилася з кількома

новими, почала проводити з ними більше часу, гуляти на свіжому повітрі, чого раніше майже не було;

- Оксана М. за спостереженнями батьків все ще має поганий апетит, якщо чує гучні, різкі звуки – дуже лякається і може почати плакати. Але, при цьому стала помітно спокійнішою, почала більше спілкуватися, розмовляти. Менше засмучується та хвилюється за оцінки та думку однокласників.

Після повторного проходження *методики виявлення страхів і тривожності* ми отримали нові – покращені результати:

- За результатами методики на виявлення страхів і тривожності, у Яни Б. спочатку був високий рівень – 19 балів, який після корекційної роботи знизився до підвищеного рівня тривожності з 15 балами;

- Єгор К. з високого рівня тривожності з 18 балів також перейшов на підвищений рівень у 14 балів;

- У Владислава М. з високого рівня та 18 балів, що притаманно для високого рівня тривожності показники знизилися до підвищеного рівня з 14 балами;

- Катерина К. потрапила в групу з підвищеними показниками тривожності, які відповідали 15 балам до корекції, та які змінилися і стали відповідати середньому рівню тривожності з показником 8 балів;

- Оксана М. після підвищеного рівня тривожності і страху із 16 балами показала позитивний результат змін, що відповідає середньому рівню – 10 балів.

Повторне проведення *методики «Шкала тривожності» Дж. Тейлора* дала нам можливість побачити позитивні зміни у порівнянні з початковими даними:

- У Яни Б. після проходження корекційної програми результат покращився: був дуже високим, а став середнім з тенденцією до високого: з 50 знизився до 24 балів;



- Єгор К. спочатку набрав 49 балів, що також є показником дуже високого рівня тривожності, проте, після проходження корекційної програми, результат покращився до 30 балів, що відповідає високому рівню тривоги;

- У Владислава М. також дуже високий рівень змінився на середній з тенденцією до високого, зі зміною кількості балів з 43 до 22 балів;

- Катерина К. з показниками високого рівня – 39 балів продемонструвала гарний результат: зниження рівня тривожності до показників середнього з тенденцією до високого рівня – 23 балів;

- У Оксани М. високий рівень тривожності – 38 балів, після корекції знизився до середнього рівня з тенденцією до низького – 15 балів

Завдяки *проектній методиці «Мої страхи» О. Захарова*, у нас була можливість порівняти графічне вираження внутрішнього стану і головних страхів учнів і зробити певні висновки:

- Яна Б. намалювала зображення павука на павутинні, загалом, весь малюнок в темних тонах, а контур сильно надавлений; другий малюнок після корекції був значно кращим: зображення природи й дрібних мурах з павуком – значно меншого розміру, контури малюнку стали вже більш плавними, і додалося яскравих кольорів (навіть мурахи і павук стали кольоровими, адже на попередньому малюнку він був чорним);

- Єгор К. Довго думав, і почав малювати дуже повільно; спочатку намалював танк, потім будинки і дорогу, при чому використав лише темно-зелений, темно-коричневий, сірий і чорний кольори; пройшовши корекційну програму, на другому малюнку вже були зображені багатопверхові будинки з синьо-жовтим прапором на даху, дитячий майданчик, проте, на небі були темні хмаринки, хоча загалом, світлих кольорів додалося;

- Владислав М. чітко продемонстрував своїм малюнком, що він боїться вибухів, адже він зобразив ракету великого розміру над будинками, з переважанням чорного, червоного і сірого кольорів; другий малюнок відрізнявся від першого, адже на ньому був намальований парк (або ліс),

один хлопчик, за кілька дерев стояв вовк, а на дереві була білка. Дерева були майже без листя, але, на малюнку було сонечко, що світило з під темних хмар;

- Оксана Б. намалювала дівчинку з білою пов'язкою на нозі, яскравій кольоровій сукні, та ще декількох дівчат, що танцюють – це може свідчити, що дитина боїться втратити можливість займатися улюбленою справою; другий малюнок також стосувався танців, проте, тут вже був п'єдестал для нагородження, а дівчинка, що стояла на третьому місці була найбільшого розміру і з квітами у руці – це вказує на актуальний страх, головну причину тривожності (можливо попереду турнір, але з якихось причин, Оксана Б. сумнівається у своїх силах, можливо, тривожиться через стан здоров'я чи нові завдання, боїться програти і постійно думає про цю подію);

- Катерина К. намалювала великого собаку темного кольору і без повідка на галявині, та дітей, які грають у м'яч на краю аркуша; другий малюнок був яскравим, на ньому вже були зображені і коти на паркані і дереві, і собаки (невеликих розмірів), яких вигулюють на яскравому зеленому і помаранчевому повідках, також на деревах багато зеленого листя і світить яскраво жовте сонечко.

Наприкінці відзначимо, що кардинальних змін від найвищого рівня тривожності й страху до низького рівня у корекційній групі ми не виявили, проте, всі учасники групи змогли значно покращити свої показники, відповідно, їх психоемоційний стан також зазнав позитивних змін. Можемо це бачити як із особистісних характеристик учнів, так і наочно, при детальному розгляді змін у їх рівневих показниках (тобто, різниця між початковими балами та балами після корекційної роботи).

Узагальнену таблицю отриманих результатів за двома методиками ми подаємо у вигляді таблиці (табл. 2.1):

Таблиця 2.1.

## Узагальнена таблиця отриманих результатів

Ім'я	Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор		Методика виявлення страхів і тривожності Є. Рогова	
	<i>До корекційної програми</i>	<i>Після корекційної програми</i>	<i>До корекційної програми</i>	<i>Після корекційної програми</i>
Яна Б.	50 балів	24 бали	19 балів	15 балів
Єгор К.	49 балів	30 балів	18 балів	16 балів
Влад М.	43 бали	22 бали	18 балів	14 балів
Катерина К.	39 балів	15 балів	15 балів	8 балів
Оксана М.	38 балів	23 бали	16 балів	10 балів

Всі учасники корекційної групи показали позитивні зміни після завершення корекційної програми, а це означає, що розроблена нами програма працює, і використання методів арт-терапії, а саме мандала-терапія є ефективною в процесі занять із зниження рівня тривожності й подолання страху, а також позитивно впливає на підвищення самооцінки та покращення міжособистісного спілкування в колективі. Продовження занять можуть ще більше покращити емоційний стан учнів.

Таким чином, у другому розділі ми підібрали найоптимальніші методики для діагностування рівня страху і тривожності у школярів, і здійснили її у два етапи.

На першому етапі, ми провели анкетування серед батьків, щоб дізнатися загальний стан дітей і його прояви в домашніх умовах.

Другий етап був націлений на діагностику рівня страху й тривожності в учнів за наступними методиками: Методика виявлення страхів і тривожності (Є. Рогова); Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація Т. Немчинова); Проєктна методика «Мої страхи» О. Захарова.

За результатами діагностики, ми відібрали до складу корекційної групи 5 учнів з найвищими показниками страху й тривожності, та протягом місяця займалися за розробленою корекційно-розвитковою програмою «Чарівне коло» із використанням мандала-терапії.

Порівнюючи отримані дані констатувального та формувального експериментів, можемо зробити висновок, що після впровадження психокорекційної програми з подолання страху й тривожності у корекційну групу з найвищими показниками, відбулися позитивні зміни у поведінці й загалом, емоційному стані учнів: за кожним параметром, простежується зниження рівня тривожності і зменшення відчуття страху. За спостереженнями, відбулася позитивна динаміка в розвитку особистісних рис: після проходження корекційної програми, школярі почали проявляти соціальну активність, стали більш відкритими до спілкування з однолітками та впевненішими у собі.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психотерапевтичних ефектів практичних занять з психології дозволило дійти таких висновків: арт-терапія є психотерапевтичним методом, який застосовується для діагностування, лікування і психокорекції різноманітних розладів як у дорослих, так і у дітей. В основу цього метода покладено використання художніх прийомів: арт-синтезтерапію, анімаційну терапію, бібліотерапію, казкотерапію, ігротерапію, музикотерапію, орігамі, пісочну терапію, ізотерапію, мандалотерапію, танцювальну терапію, фототерапію, метафоричні асоціативні карти.

Застосування арт-терапії сприяє всебічному розвитку дитини, її самовираженню та покращенню емоційного стану. Оскільки дітям дуже складно виражати свої почуття, страхи і переживання за допомогою слів, то на практичних заняттях з арт-терапії їм легше передавати свій внутрішній стан, а завдяки творчій діяльності, у них знижується емоційне напруження.

Після отриманих результатів психодіагностики було відібрано 5 учнів з найвищими показниками страху й тривожності до складу корекційної групи, з якою займалися за розробленою нами арт-терапевтичною корекційно-розвитковою програмою «Чарівне коло» із використанням мандала-терапії впродовж одного місяця.

Порівнюючи отримані дані констатувального та формувального експериментів, ми зробили висновок, що після впровадження психокорекційної програми з подолання страху й тривожності у корекційній групі дітей з найвищими первинними показниками відбулися такі психотерапевтичні ефекти: позитивні зміни у поведінці й емоційному стані учнів загалом за кожним параметром, зниження рівня тривожності і зменшення відчуття страху. За спостереженнями, відбулася позитивна динаміка в розвитку особистісних рис: посидючості та толерантності. Після

проходження корекційної програми, школярі почали проявляти соціальну активність, стали більш відкритими до спілкування з однолітками та впевненішими у собі.

Здійснений аналіз дає можливість дійти висновку, що позитивних психотерапевтичних ефектів у дітей під час роботи з психічними розладами, а особливо страхом і тривожністю, можна з успіхом досягти завдяки впровадженню корекційних занять за методом арт-терапії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навч.-метод. ком. Умань : Алмі, 2014. 75 с.
3. Бакаленко О. А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Теорія культури і філософія науки*. Харків, 2018. № 58. С. 132–138.
4. Брюховецька О. В. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. *Післядипломна освіта в Україні*. 2014. № 1. С. 25–30.
5. Віхляєва Я. Є. Особливості використання методів арт-терапії в соціальній роботі. Запоріжжя. С.62 – 64.  
URL: [http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/24732/62\\_64.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/24732/62_64.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2015. № 4. URL: [https://core.ac.uk/display/229857491?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/229857491?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)
7. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практич. Посіб. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
8. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2002. 125 с.
9. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Київ: Кондор, 2009. 532 с.

10. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київ : Фенікс, 2012. Вип. 14. С. 103–112.
11. Головатюк І. Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений*. Тернопіль, 2017. Вип. 7. С. 276–279.
12. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. *Психологічний часопис*. 2021. № 9. С. 85–98.
13. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ : ФОП Назаренко, 2017. 312 с.
14. Ільченко А. С. Арт-терапія : навч. посіб. Умань : Візаві, 2013. 150 с.
15. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підр.. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
17. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
18. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Психологія. Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ. 2014. № 2. С. 74–81.
19. Колпакчи О. С. Арт-терапія: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2018. 327 с.
20. Кочеткова М. Ю. Арт-терапія як психолого-педагогічна технологія в роботі з дітьми-сиротами. *Інноваційна наука*. № 12. 2015. С. 21–23.
21. Лаврухіна Т. В. Формування психотерапевтичної компетентності у майбутніх практичних психологів в умовах сучасної вищої освіти. *Вісник Національного авіаційного університету*. Педагогіка. Психологія. Київ, 2021. Вип. 1(18). С. 82–89.



22. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
23. Офіційний сайт Лідії Стриж. URL : <https://strezhpsyche.at.ua>
24. Офіційний сайт платформи «На Урок». URL : <https://naurok.com.ua/mandala-yak-zasib-terapi-u-ditey-molodshogo-shkilnogo-viku-208569.html>
25. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
26. Психологу для роботи. Діагностичні методики / упоряд. М. Лемак, В. Петрище. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
27. Синишина В. М. Психолого-педагогічні умови формування готовності майбутніх практичних психологів до професійної діяльності. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. 2019. № 10. С. 163–169.
28. Соловйов С. А. Арт-терапія в системі комплексної психологічної реабілітації сім'ї, яка постраждала в локальному конфлікті. *Педагогічні науки*. 2012. № 4. С. 111–130.
29. Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2016. 534 с.
30. Стець В. І., Попіль М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Дрогобицький держ. пед. унів. ім. Івана Франка, 2011. 187 с.
31. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я : арт-терапевтичні технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Слово, 2016. 128 с.
32. Харченко І. Г. Методика «Мандала» в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Тернопіль : Мандрівець, 2022. 40с.
33. Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 120 с.

34. Шевченко Н. Ф., Горбань Г. О. Особливості розвитку креативності в учнів підліткового віку в умовах дистанційного навчання. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 131–138.
35. Шевченко Н. Ф., Желтова М. О. Творчий потенціал фахівця : теоретичний та прикладний виміри. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 218 с.
36. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Креативна складова професійного мислення : теоретичний та практичний вимір. Павлоград : ІМА-прес, 2018. 240 с.
37. Шкіль І. Є. Застосування арт-технологій як засобу розвитку комунікативної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психологічного знання*. 2013. № 3. С. 99–111.
38. Яценко Т. С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №7. С.25–29.
39. Kellogg, Rhoda. *Psychology of Children's Art*. CRM : Random House, 1967. 109 p.
40. Pylypenko N., Shevchenko N., Formaniuk Y., Herasina S., Horetska O., Kosianova O. Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13. No 3, P. 119–137. URL : <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/357>

## Додаток А

**Анкета (для батьків) «Оцінювання рівня тривожності й схильності  
дитини до неврозу»**

<b>Твердження</b>	<b>Бали</b>
1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько бере до серця.	
2. Коли щось не так, - плаче, не може заспокоїтися.	
3. Вередує без причини; дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.	
4. Дуже часто ображається, сердиться, не терпить ніяких зауважень	
5. Украй нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одночасно.	
6. Сумує і засмучується без очевидної причини.	
7. Як і в перші роки свого життя смоче чи кусає палець (губи), усе крутить у руках.	
8. Довго не засинає без світла і в присутності поруч близьких, неспокійно спить, часто прокидається вночі.	
9. Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмований і млявий при виконанні чогось.	
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість в будь-яких нових ситуаціях.	
11. Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.	
12. Швидко втомлюється, відволікається, не може сконцентрувати увагу тривалий час.	
13. Усе важче знайти з дитиною спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або занурюється в себе	
14. Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в ділянці живота вранці; нерідко блідне, червоніє; алергія; різні висипи на шкірі.	
15. Знижується апетит, часто і довго хворіє, підвищується без причини температура	

### Бланк відповідей до методики Є. Рогова

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

#### Скажи будь ласка, чи боїшся ти...

Запитання	Так +	Ні -
1. Коли залишаєшся один?		
2. Занедужати?		
3. Вмерти?		
4. Якихось дітей?		
5. Вихователів (учителів)?		
6. Того, що вони тебе покарають?		
7. Казкових героїв (або героїв із страшних фільмів... тощо)?		
8. Страшних снів?		
9. Темряви?		
10. Якихось тварин (вовків, собак, павуків, змії і т. д.)?		
11. Транспорту (машин, поїздів, літаків та ін.)?		
12. Стихійного лиха (буревію, урагану, повені, грози та ін.)?		
13. Висоти?		
14. У маленькій тісній кімнаті, у ліфті?		
15. Води?		
16. Пожежі, вогню?		
17. Війни?		
18. Різних лікарів (крім зубних)?		
19. Крові?		
20. Уколів?		
21. Болю?		
22. Несподіваних різких звуків?		

**Додаток В****Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація Т. Немчинова)**

- 1 Зазвичай я спокійна(-ий) та вивести мене з рівноваги важко
- 2 Я знервована(-ий) не більше, ніж інші люди
- 3 У мене рідко бувають запори
- 4 У мене рідко буває головний біль
- 5 Я дуже рідко стомлююся
- 6 Я майже завжди почуваюся достатньо щасливою(-им)
- 7 Я впевнена(-ий) у собі
- 8 Я майже ніколи не червонію
- 9 Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною
- 10 Я червонію не частіше за інших
- 11 У мене рідко буває пришвидшене серцебиття
- 12 Зазвичай мої руки досить теплі
- 13 Я сором'язлива(-ий) не більше, ніж інші
- 14 Мені не вистачає впевненості в собі
- 15 Іноді мені здається, що я ні на що не здатна(-ий)
- 16 У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці
- 17 Мій шлунок дуже мене тривожить
- 18 У мене не вистачає духу, щоб витримати всі труднощі, що на мене чекають
- 19 Я хотіла(-в) б/би бути такою(-им), як інші люди
- 20 Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати
- 21 Мені часто сняться кошмари
- 22 Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся що-небудь зробити
- 23 У мене дуже тривожний і неспокійний сон
- 24 Мене дуже тривожать можливі невдачі

- 25 Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує
- 26 Мені важко зосередитися на роботі або на іншому завданні
- 27 Я працюю з великим напруженням
- 28 Я дуже часто почуваюся спантеличеною(-им)
- 29 Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось
- 30 Я схильна(-ий) сприймати все занадто серйозно
- 31 Я часто плачу
- 32 Мене часто тривожать приступи блювоти та нудоти
- 33 Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунку
- 34 Я часто боюся, що ось-ось почервонію
- 35 Мені дуже важко на чомусь зосередитися
- 36 Моє матеріальне становище дуже мене тривожить
- 37 Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким би не хотілося говорити
- 38 Бували періоди, коли через тривожність у мене було безсоння
- 39 Час від часу, коли я спантеличена(-ий), у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить
- 40 Навіть у холодну пору року я сильно пітнію
- 41 Час від часу я дуже збуджена(-ий), що заважає мені заснути
- 42 Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці
- 43 Буває, що я відчуваю себе зовсім непотрібною(-им)
- 44 Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся
- 45 Я часто ловлю себе на думці, що мене щось сильно тривожить
- 46 Я набагато чутливіша(-ий), ніж думають інші
- 47 Я майже постійно відчуваю голод
- 48 Іноді я засмучуюся через дрібниці
- 49 Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням
- 50 Очікування завжди змушує мене тривожитися

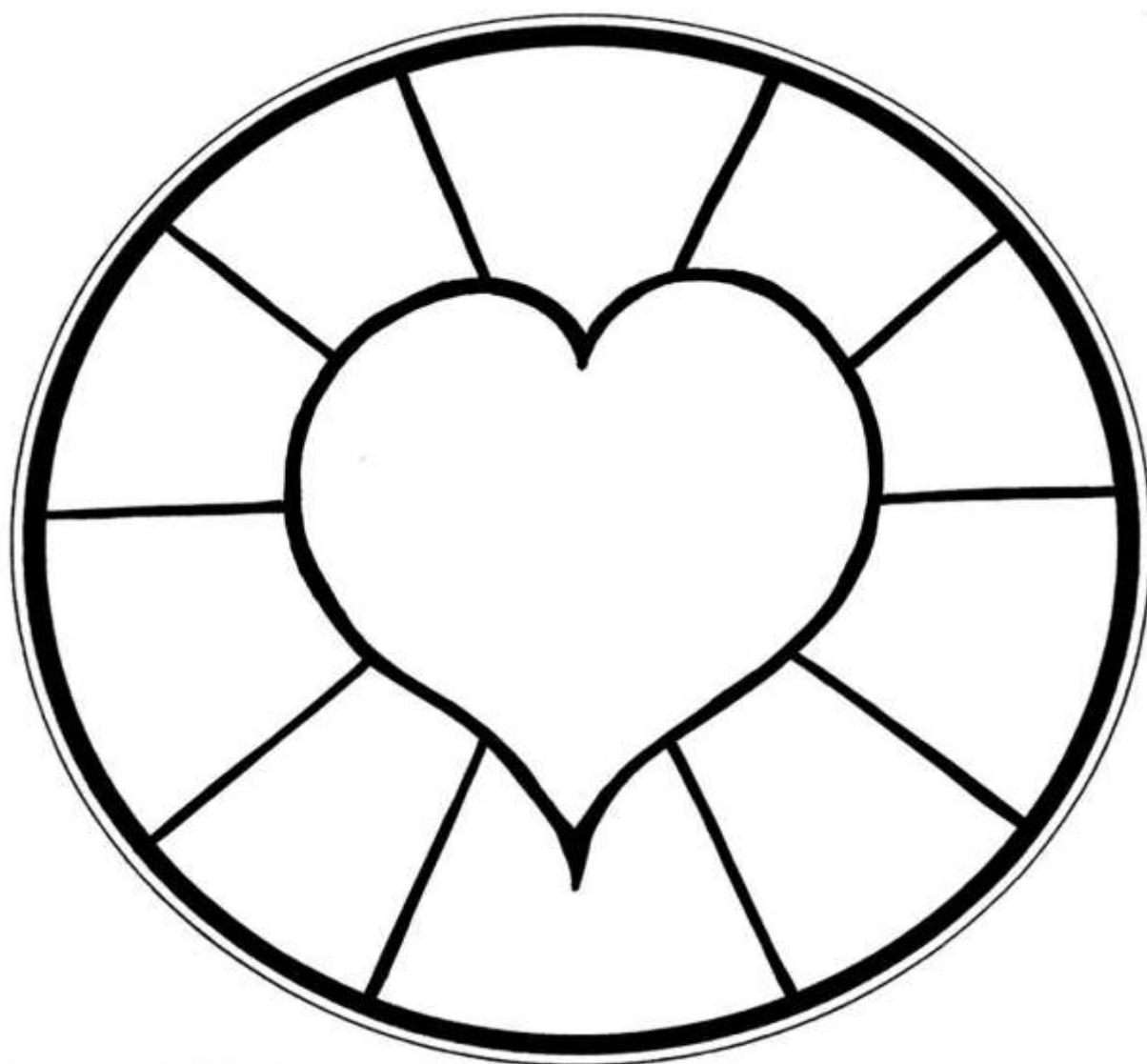








Рис1. Зразки мандали



**Рис 2. Шаблон до заняття «Чарівне коло»**

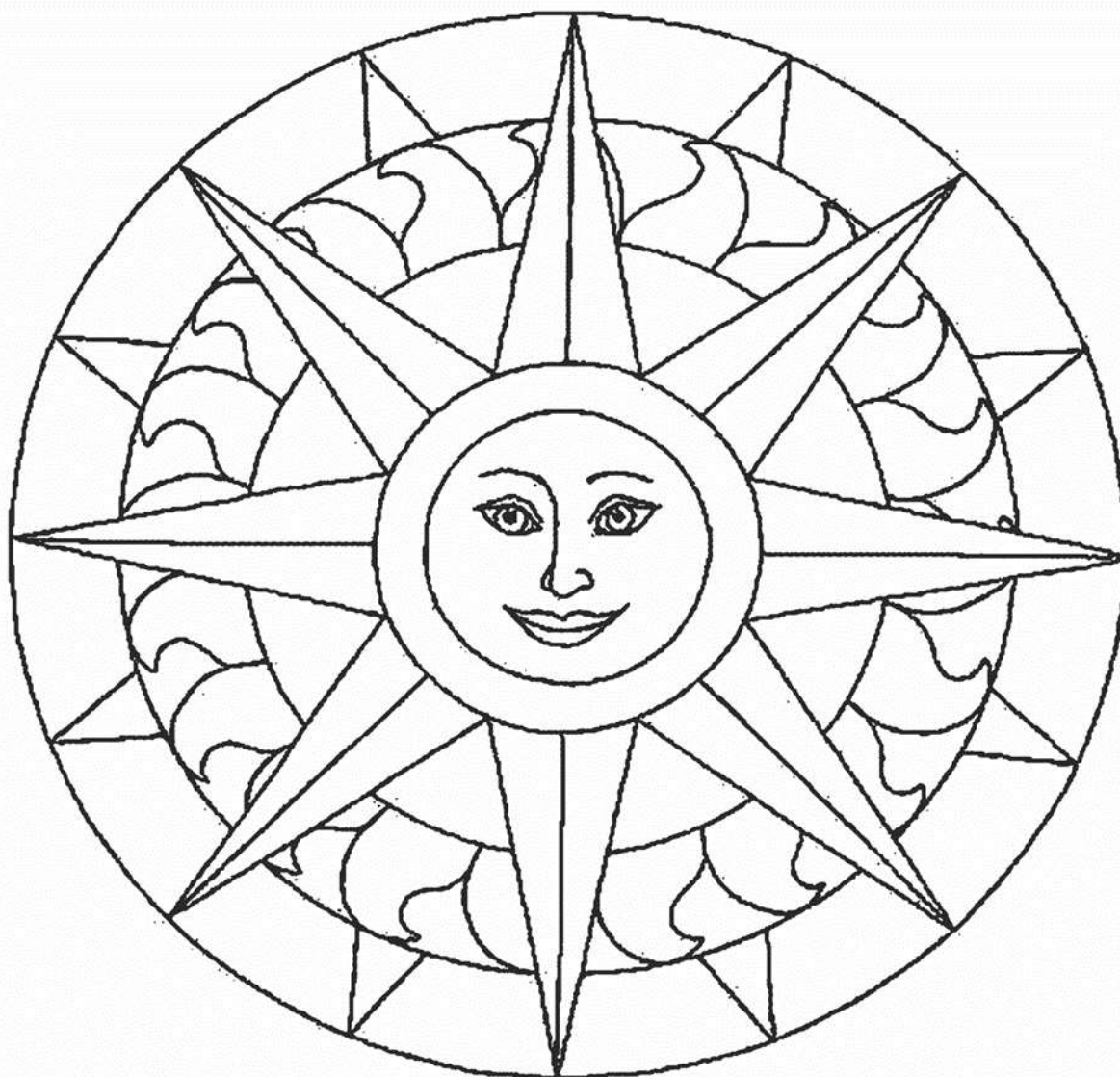


Рис 3. Шаблон до заняття «Я- сонце»



Рис 4. Шаблон до заняття «Море»



**Рис 5. Шаблон до заняття «Зоряний шлях»**

## Додаток К



Рис 6. Шаблон до заняття «Ловець страхів»

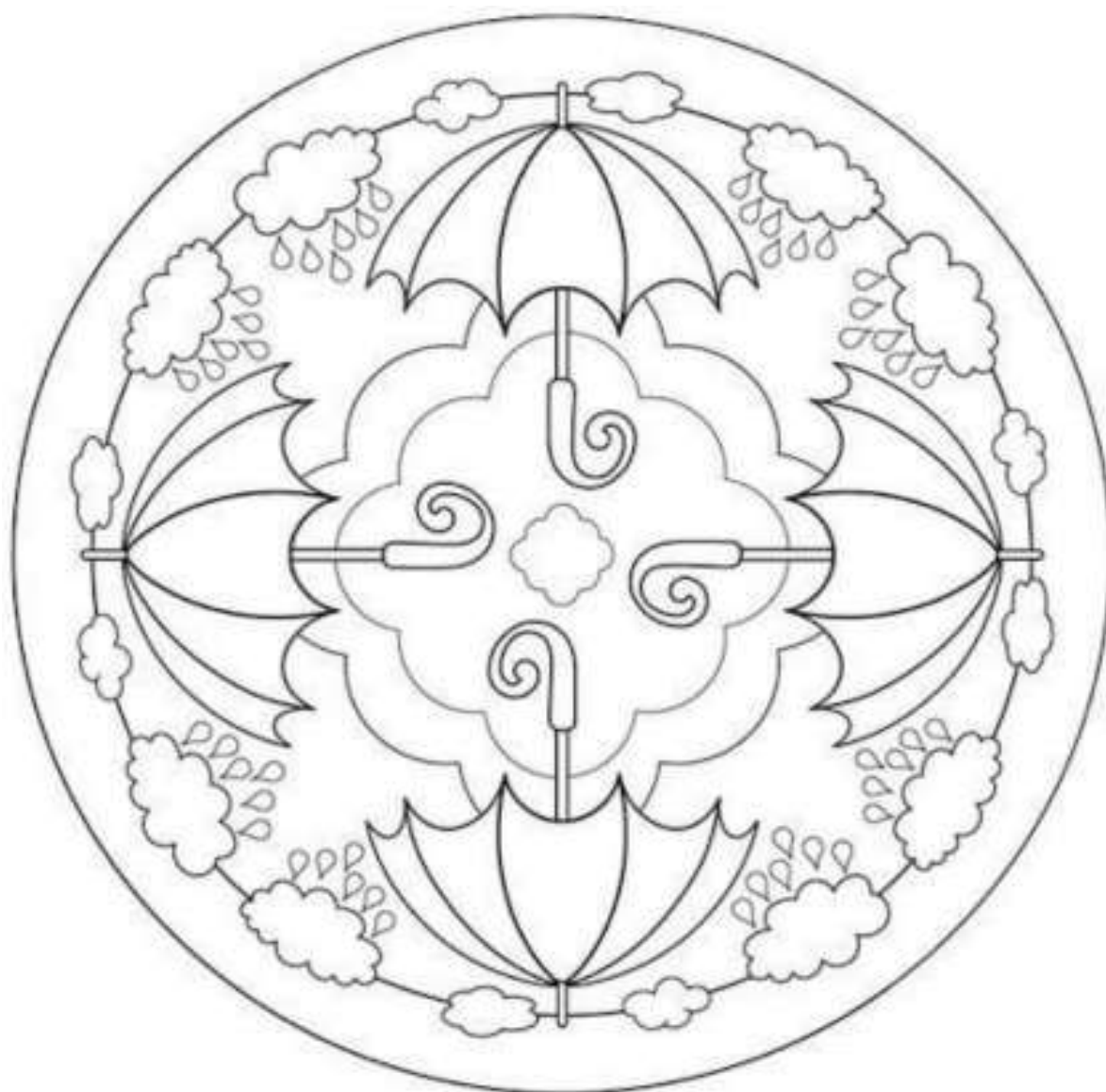


Рис 7. Шаблон до заняття «Хмарне небо»

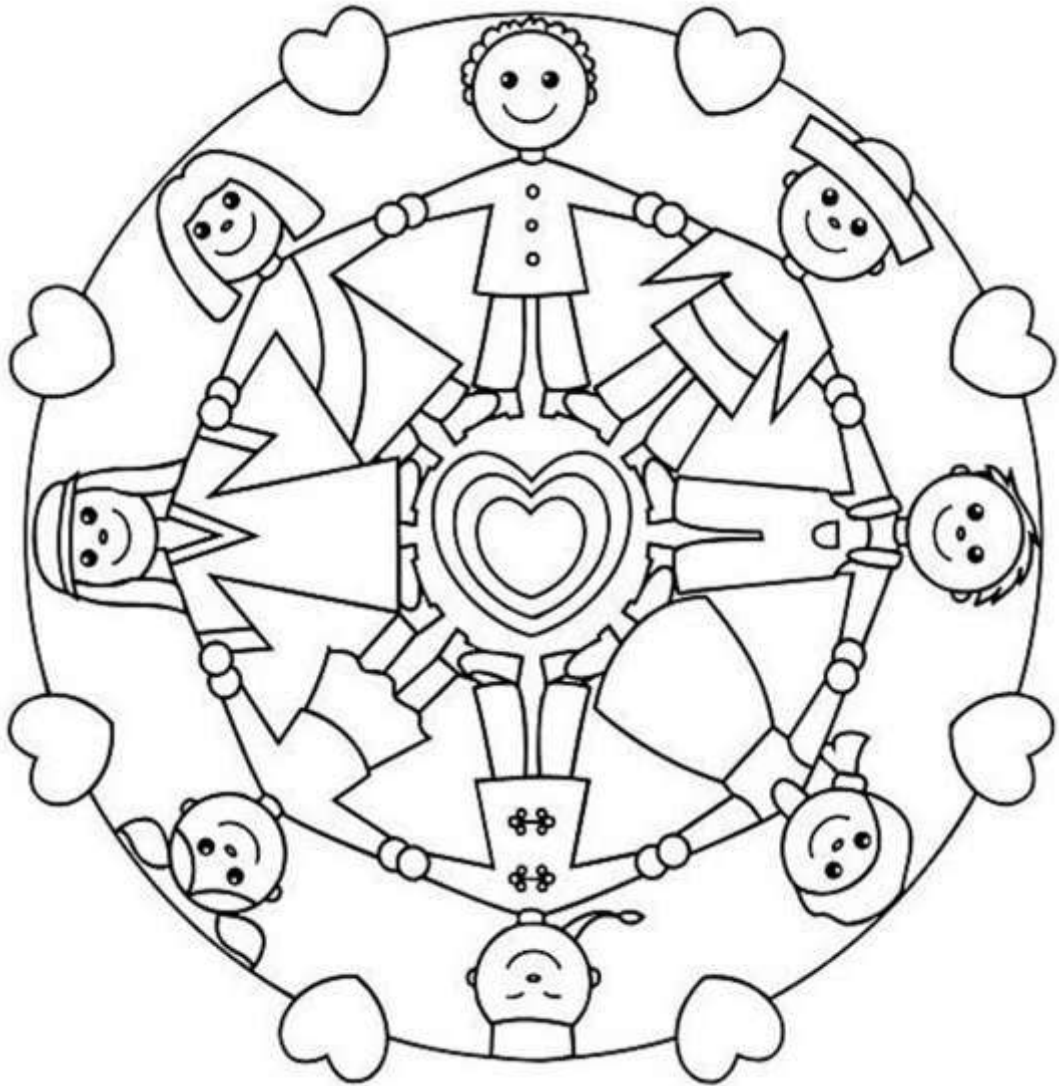


Рис 8 . Шаблон до заняття «Коло друзів»