

використання та глибину інтерпретації. Він дозволяє психологу побачити, як людина мислить, реагує, відчуває і проживає власне життя, допомагає оцінити баланс між автоматизмом і саморефлексією, виявити внутрішні блоки уваги й відстежити динаміку особистісних змін. Застосування цього опитувальника робить процес психологічного пізнання більш точним і гуманістичним, адже він допомагає не лише виміряти, а й зрозуміти людину – її спосіб бути у світі та рівень внутрішньої присутності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Brown K. W., & Ryan, R. M. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_BrownRyan.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf)

2. Мотрук Т. О. 2023. Практика майндфулнес у психотерапевтичній роботі. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія* URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/56a66b20-310b-4b67-89a8-0eaca221b3b7/content>

3. Христюк О. Л. 2018. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Львів : ЛьвДУВС. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1076/1/2018-1-19.pdf>

4. Цьомик Х. Б. 2025. Концептуалізація усвідомленості як психологічного феномену. Ужгород : УжНУ. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed67fb8d-6f06-42c3-9fce-8cda69315109/content>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-38>

**Собильська І. Р.,**

*магістр кафедри психології*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: **Власенко О. О.,***

*доктор психологічних наук, доцент.*

*завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Анотація.** У тезах представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних методів на рівень тривожності молодших школярів. Розроблено та апробовано програму

психологічної корекції, що сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку саморегуляції й гармонізації внутрішнього стану дітей.

**Ключові слова:** тривожність, молодші школярі, арт-терапія, емоційна стабільність, психологічна корекція.

### **Sobylska I. Reducing Anxiety in Primary School Children through Art Therapy Methods**

**Summary.** The paper presents theoretical and empirical research on the impact of art therapy techniques on reducing anxiety among primary school children. A psychological correction program was developed and tested, showing positive results in emotional regulation, self-expression, and adaptation to the educational environment.

**Key words:** anxiety, primary school children, art therapy, emotional regulation, psychological correction.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на дітей у сучасному освітньому середовищі, що нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі та труднощами адаптації. Молодший шкільний вік є чутливим періодом формування емоційної сфери, самооцінки й соціальної поведінки, тому саме в цей час необхідно створювати психологічно безпечні умови розвитку.

Проблема дитячої тривожності широко представлена у вітчизняній та зарубіжній психології. У науковій літературі виділяють різні підходи до розуміння цього феномена.

– Психоаналітична концепція (З. Фройд, А. Фройд) трактує тривожність як наслідок внутрішнього конфлікту.

– Неофройдиристи (К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм) наголошують на ролі міжособистісних відносин і почуття безпеки.

– Біхевіористичний підхід (Д. Уотсон, К. Спенс) пояснює тривогу як набутий емоційний рефлекс, який можна коригувати через навчання.

– Когнітивна теорія (А. Бек, А. Елліс) розглядає тривожність як результат ірраціональних думок і негативних переконань.

– Гуманістичний і екзистенційний напрямки (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл) тлумачать тривожність як нормальний стан розвитку особистості, що стимулює самопізнання.

У молодшому шкільному віці тривожність має як психологічні, так і психофізіологічні причини. Серед основних чинників – особливості нервової системи, висока емоційна чутливість, недостатній розвиток механізмів саморегуляції, підвищені вимоги з боку дорослих, змагання в навчанні. Л.І. Божович наголошувала, що емоційний розвиток дитини молодшого шкільного віку характеризується нестабільністю емоційних реакцій та високою чутливістю до оцінювання з боку значущих дорослих [2]. Тривожність може проявлятися у вигляді страхів,

уникання діяльності, соматичних симптомів, сльозливості чи агресивних реакцій.

Зниження тривожності можливе через використання арт-терапії, яка базується на творчому самовираженні дитини, сприяє зняттю внутрішньої напруги, розвитку емоційної стабільності й формуванню позитивного образу «Я». Арт-терапевтичний процес допомагає дитині безпечно виразити емоції, усвідомити свої переживання, знайти способи саморегуляції.

Арт-терапія як метод психологічної корекції ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» дитини відображається у візуальних образах щоразу, коли вона малює, ліпить чи створює щось спонтанно, не замислюючись про свої твори [8]. О.В. Котенко підкреслює, що арт-терапія дозволяє дитині виразити те, що вона не може сказати словами, особливо коли йдеться про складні емоційні переживання та внутрішні конфлікти [2, с. 45]. Це особливо важливо для молодших школярів, у яких вербальні можливості самовираження ще недостатньо розвинені.

Механізми терапевтичного впливу арт-терапії на тривожних дітей включають кілька аспектів. По-перше, творчий процес сам по собі має заспокійливий ефект, знижуючи рівень кортизолу – гормону стресу. По-друге, створення художнього продукту дає дитині відчуття контролю над ситуацією, що є особливо цінним для тривожних дітей, які часто відчують безпорадність [4, с. 27]. По-третє, арт-терапія забезпечує безпечний простір для експериментування з різними способами самовираження та взаємодії з навколишнім світом.

О. Вознесенська та Л. Мова наголошують на важливості використання арт-технологій в освітньому середовищі, оскільки вони органічно поєднуються з навчальним процесом і не викликають у дітей опору чи побоювань, як це може статися з традиційними формами психологічної роботи [3, с. 23]. Діти сприймають арт-терапевтичні заняття як цікаву гру, що знижує їхню настороженість і дозволяє психологу працювати з глибинними емоційними проблемами.

У межах дослідження було розроблено комплексну програму психологічної корекції з використанням методів арт-терапії (малювання, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія). Програма включала три етапи:

*1. Діагностичний* – визначення рівня тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса, методики «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) та проєктивної техніки «Паровозик». На цьому етапі було виявлено, що 52% учнів мали підвищений рівень загальної тривожності, 44% демонстрували високий рівень страху ситуації перевірки знань, а 36% відчували значний страх самовираження.

*2. Корекційний* – проведення арт-терапевтичних занять, спрямованих на розвиток самоприйняття, впевненості та навичок емоційної регуляції. Програма корекції складалася з 16 занять тривалістю 45-60 хвилин

кожне, які проводилися двічі на тиждень протягом двох місяців. Заняття будувалися за єдиною структурою: вступна частина (вітання, розминка), основна частина (арт-терапевтична вправа), заключна частина (обговорення, рефлексія).

3. *Контрольно-аналітичний* – повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми.

Корекційна програма базувалася на поетапному застосуванні різних арт-терапевтичних методів. На початковому етапі використовувалися техніки, спрямовані на встановлення довірливого контакту та зниження загального рівня напруги. Зокрема, застосовувалася музикотерапія з елементами релаксації, коли діти під спокійну музику виконували дихальні вправи та вправи на м'язову релаксацію. Такі заняття допомагали дітям навчитися розпізнавати стан напруги у власному тілі та свідомо його знижувати [7, с. 56].

На другому етапі програми активно використовувалося малювання як засіб вираження емоцій. Дітям пропонувалися різноманітні техніки: малювання пальцями, кляксографія, малювання настрою, створення «карти емоцій». Особливо ефективною виявилася вправа «Намалюй свій страх», коли діти зображували те, що їх лякає, а потім трансформували малюнок, роблячи страх смішним або перетворюючи його на щось приємне. Ця техніка допомагала дітям усвідомити, що вони можуть контролювати свої страхи та змінювати ставлення до них.

Казкотерапія використовувалася для опрацювання конкретних тривожних ситуацій через метафору. Діти слухали терапевтичні казки про персонажів, які долали свої страхи, а потім створювали власні історії та малювали до них ілюстрації. Робота з казковими образами дозволяла дітям безпечно дистанціюватися від власних проблем, розглянути їх з боку та знайти нові способи вирішення [3, с. 56]. Зокрема, використовувалися казки про перший день у школі, про те, як подолати страх відповідати біля дошки, про дружбу та взаємодопомогу.

Пісочна терапія застосовувалася на завершальному етапі програми для закріплення позитивних змін. Діти створювали на піску різноманітні композиції: «Мій безпечний світ», «Острів впевненості», «Школа моєї мрії». Робота з піском має особливий терапевтичний ефект завдяки тактильним відчуттям, які самі по собі заспокоюють нервову систему. Крім того, пісок дозволяє легко вносити зміни до створеної композиції, що символічно демонструє дитині можливість змінювати своє життя та ситуації, які її турбують [1, с. 102].

Групова форма роботи сприяла розвитку соціальних навичок та зниженню міжособистісної тривожності. Під час занять діти вчилися підтримувати одне одного, давати зворотний зв'язок, співпрацювати під час виконання спільних творчих завдань. А. Грецов підкреслює важливість групових вправ для згуртування дитячого колективу та формування атмосфери взаємної підтримки. У програмі використовувалися такі групові техніки, як створення колективного

малюнка, спільна робота з глиною, театралізація казок, музичні імпровізації.

У дослідженні взяли участь 25 учнів 4 класу Київського ліцею №72 (вік 9–10 років). Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів показав значне зниження рівня загальної, міжособистісної та навчальної тривожності.

За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса було виявлено зниження рівня загальної тривожності на 38%. Якщо до початку корекційної роботи підвищений рівень тривожності спостерігався у 13 дітей (52%), то після завершення програми лише у 5 дітей (20%) залишився підвищений рівень, що свідчить про значну ефективність застосованих методів. Особливо помітні зміни відбулися за шкалами «страх ситуації перевірки знань» (зниження на 42%) та «страх самовираження» (зниження на 45%).

Методика «Вибери потрібне обличчя» показала позитивну динаміку у сприйнятті дітьми типових шкільних ситуацій. До початку роботи високий рівень тривожності виявляли 40% дітей, середній – 44%, низький – 16%. Після завершення програми розподіл змінився: високий рівень залишився лише у 12% дітей, середній – у 52%, а низький рівень тривожності з'явився у 36% учасників. Це означає, що більшість дітей почали сприймати шкільні ситуації як менш загрозливі та стресові.

Проективна методика «Паровозик» дозволила оцінити динаміку психоемоційного стану дітей. Якщо на початку дослідження негативний психічний стан (вибір переважно темних вагончиків) демонстрували 48% дітей, то наприкінці програми цей показник знизився до 16%. Водночас позитивний психічний стан (вибір переважно яскравих кольорів) зріс з 24% до 56%, що свідчить про загальне покращення емоційного фону та підвищення настрою учасників програми.

Якісний аналіз змін у поведінці та емоційному стані дітей показав наступне. Діти стали більш упевненими у собі, активніше брали участь у уроках, частіше піднімали руку для відповіді. Зменшилася кількість соматичних скарг (головний біль, біль у животі), які часто супроводжують тривожність у молодших школярів. Покращилися взаємини з однолітками: діти стали більш відкритими до спілкування, частіше ініціювали контакт, краще співпрацювали під час групових завдань. Педагоги відзначили, що учасники програми стали спокійнішими, менш конфліктними, краще справляються з невдачами та критикою [6, с. 187].

Батьки учасників програми також помітили позитивні зміни. За їхніми спостереженнями, діти стали менш плаксивими, рідше скаржилися на небажання йти до школи, покращився сон, зменшилася дратівливість. Багато батьків відзначили, що діти почали частіше розповідати про шкільні події, ділитися своїми переживаннями, що свідчить про зниження внутрішньої напруги та підвищення довіри до близьких.

Отримані результати підтвердили ефективність арт-терапевтичного підходу як засобу психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку. Застосування творчих методів сприяє формуванню позитивного емоційного фону, розвитку самоповаги та гармонізації особистісного розвитку.

Дослідження продемонструвало, що арт-терапія має низку переваг порівняно з традиційними методами психологічної корекції тривожності. По-перше, вона є природною для дітей цього віку, оскільки малювання, гра та творчість є провідними видами діяльності. По-друге, арт-терапія не викликає опору чи страху, як це може статися з вербальними методами психотерапії. По-третє, творчий продукт, створений дитиною, дає їй відчуття досягнення та підвищує самооцінку [3, с. 78].

Важливим аспектом є те, що арт-терапевтичні методи можуть використовуватися не тільки для корекції вже сформованої тривожності, але й для її профілактики. Регулярні творчі заняття у школі можуть стати частиною програми психологічного супроводу учнів, допомагаючи їм розвивати навички емоційної саморегуляції, впевненість у собі, здатність до конструктивного вираження почуттів [5, с. 139].

Н.В. Базима наголошує, що профілактика тривожності у молодшому шкільному віці є запорукою психологічного благополуччя дитини у майбутньому, оскільки саме у цей період формуються базові патерни емоційного реагування та стратегії подолання стресових ситуацій [1, с. 145]. Тому впровадження арт-терапевтичних програм у систему шкільної психологічної служби є необхідним кроком для забезпечення психічного здоров'я дітей.

Таким чином, арт-терапія є дієвим напрямом психокорекційної роботи, який може бути інтегрований у діяльність шкільного психолога для профілактики й подолання тривожності. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні методичного арсеналу арт-терапії та розробці програм індивідуальної і групової роботи з дітьми різних вікових категорій. Доцільним є також вивчення специфіки застосування окремих арт-терапевтичних технік залежно від типу тривожності та індивідуальних особливостей дитини. Окремої уваги заслуговує дослідження можливостей поєднання арт-терапії з іншими методами психологічної корекції, такими як когнітивно-біхевіоральна терапія, ігрова терапія, тілесно-орієнтована терапія.

#### **Список використаних джерел:**

1. Базима Н. В. Психологічні механізми розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Київ : Видавництво НПУ, 2020. 168 с.
2. Котенко О. В. Арт-терапія у роботі з дітьми: теорія і практика. Харків : Основа, 2021. 156 с.

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті : науково-виробниче видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

4. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дитячому віці. *New pedagogical thought*. 2024. № 2 (118). С. 25–30.

5. Козлюк О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 131–145.

6. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 1998. 255 с.

7. Максименко Д. С. Різноманітне дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

8. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. Харків : НТУ «ХП», 2017. Вип. 46 (50). С. 18–31.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-39>

**Ташматов В. А.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

**Єгорова В. Є.,**

*студентка факультету психології, політології та соціології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

## **ВІДМІННІСТЬ ПСИХІКИ ВИЩИХ ПРИМАТІВ ВІД ІНШИХ ТВАРИН**

**Анотація.** У статті проаналізовано відмінності психіки вищих приматів порівняно з іншими тваринами. Розкрито їхні когнітивні та соціальні здібності, здатність до навчання, наслідування, використання знарядь праці та елементарного самоусвідомлення. Підкреслено роль соціального середовища у формуванні поведінки та розвитку психічних процесів, що наближає приматів до людини.

**Ключові слова:** вищі примати, психіка тварин, когнітивні здібності, соціальна поведінка, самоусвідомлення.