

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

**ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У  
РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр  
спеціальності:

053 Психологія

(шифра і назва спеціальності (спеціалізації, предметної спеціальності))

освітньої програми:

Психологія

(назва освітньої програми)

**Стратієнко Діани Артурівни**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)



Керівник: **к. псих. наук, доц. Кічук А.В.**



Рецензент **канд. пед. наук, доцент Зіськова В.К.**

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри законотвірної та практичної психології  
(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «27» травня 2022 р.

5.0 Завідувач кафедри

[підпис]  
(підпис)

Докторова Н.В.  
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«24» січня 2023 р.

Оцінка 85 добре  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис]  
(підпис)

Манарчук Н.В.  
(прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.....	7
1.1. Арт-терапія як метод психологічного впливу.....	7
1.2. Характеристика арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога.....	14
1.3. Особливості використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога.....	24
Висновки до розділу 1. ....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: НА ПРИКЛАДІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	29
2.1. Прояв тривожності у дітей молодшого віку шкільного віку.....	29
2.2. Специфіка використання арт-терапевтичних технік та прийомів в корекції тривожності молодших школярів.....	40
Висновки до розділу 2. ....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	45
3.1. Організація та методи дослідження.....	45
3.2. Програма корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами.....	49
3.3. Аналіз результатів дослідження корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами.....	56
Висновки до розділу 3. ....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

## ВСТУП

Одним із завдань сучасного практичного психолога в цілому є збереження і зміцнення психологічного здоров'я дітей. Необхідність вирішення цієї проблеми зростає особливо сьогодні, коли стрімко зростає кількість дітей, які переживають емоційне неблагополуччя. Це призводить до соматичного ослаблення дітей і розвитку неврозів.

В даний час в психологічній роботі з дітьми, які відчують психоемоційне напруження, все більшої популярності набувають різноманітні методи арт-терапії. Незважаючи на тісний зв'язок з медичною практикою, арт-терапія в багатьох випадках виконує психопрофілактичну, соціалізуючу і розвиваючу функції, звідси численні спроби її використання в навчальних закладах і психологічно-корекційній роботі.

Багато психологів, зокрема, Л. Виготський, відзначали значимість для розвитку дітей занять різними видами творчості. Вивчення ролі мистецтва і творчої діяльності в розвитку психіки і особистості людини присвячені праці А. Запорожця, Л. Виготського та ін. Вплив методів арт-терапії на психіку людини відображено в роботах представників функціональної теорії мистецтва – таких як Ю. Боров, М. Каган, А. Карягін, М. Марков, З. Рапопорт, Л. Столович та ін. Щодо впровадження арт-терапевтичних технік та прийомів у систему освіти, можна відзначити роботи Л. Аметової, А. Копитіна, Л. Лебедевої, які містять програми по роботі з дітьми засобами арт-терапії.

В нашій країні з кінця ХХ століття почалося активне використання засобів мистецтва в психокорекційній роботі з дітьми. Багато авторів відзначають, що сучасна психологія в пошуках ефективних засобів корекції психіки все більше орієнтується на використання арт-терапевтичних методів в процесі навчання і виховання дітей. Поширення даного напрямку психологічної практики сприяє появі цілого ряду досліджень, присвячених теоретичним розробкам і практиці арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками

(А. Гришина, Т. Добровольська, Л. Комісарова, А. Копитін, Л. Лебедева, І. Левченко, Є. Медведєва, А. Осипова та ін.).

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефект використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога в навчальному закладі, практично їх застосувати при корекції тривожності молодших школярів.

**Об'єкт дослідження:** арт-терапевтичні техніки та прийоми.

**Предмет дослідження:** процес застосування арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити арт-терапію як метод психологічного впливу.
2. Охарактеризувати арт-терапевтичні техніки і прийоми у роботі практичного психолога.
3. Виділити особливості використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога.
4. Встановити методичні засади та провести практичну роботу застосування арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога: на прикладі корекції тривожності молодших школярів.

**Теоретична значимість дослідження:** результати дослідження дозволяють узагальнити, систематизувати і доповнити наявні в психологічній літературі дані про особливості застосування арт-терапевтичних технік та прийомів у розвиваючій і корекційній роботі практичного психолога з психоемоційною напругою і особистісною сферою молодших школярів.

Для реалізації поставлених завдань і перевірки нашої гіпотези ми використовували наступні **методи дослідження:** теоретичні методи дослідження: вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури з проблематики, спостереження, психолого-педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий та контрольний етапи), Методика «Незакінчені речення» Сакса Леві, «Тест тривожності» Р. Темпла, М. Доркі, В. Амена, Методика «Неіснуюча тварина».

**Експериментальна база дослідження:** ЗОШ №3 м. Ізмаїл, Одеської області. У дослідженні взяли участь школярі віком 7-9 років. Кількість випробовуваних склали 25 учнів 2-го А класу та 25 учнів 2-го Б класу.

**Практична значимість дослідження** полягає в тому, що розроблена нами програма корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами має велику актуальність.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та висновки магістерської роботи були представлені в двох одноосібних публікаціях:

**1.** Стратієнко Д. А. Організаційно-методичні засади використання арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (24 травня 2022 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. 136 с. С. 121-124

**2.**

**Структура дослідження :** робота включає в себе вступ, три розділи, що представляють собою теоретико-методологічну, методичну та дослідно-пошукову частину дослідження, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел (56 найменувань), додатки. У роботі вміщено 1 таблиця, 9 діаграм, 4 додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 95 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

### 1.1. Арт-терапія як метод психологічного впливу

Арт-терапія – досить новий метод психотерапії, який отримав активний, бурхливий розвиток в останні роки. В Україні з кінця ХХ століття починається активне використання засобів мистецтва в психокорекційній роботі з дітьми. Арт-терапія – як терапія образотворчою творчістю використовується в даний час для психологічної стабілізації дітей і підлітків з труднощами в навчанні та соціальної адаптації [27, с. 98].

Вперше термін арт-терапія був уживаний Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять образотворчим творчістю з туберкульозними хворими в санаторіях. Потім цей термін став застосовуватися до всіх видів терапевтичних занять мистецтвом (музикотерапія, драмотерапія, танцювальнотерапія тощо) [50, с. 76].

Поняття «арт-терапії» (Художня терапія, терапія мистецтвом) виникло в контексті ідей З. Фрейда і К. Юнга і розглядалося як один з методів терапевтичного впливу за допомогою художньої (образотворчої) творчості. В даний час поняття «арт-терапія» має кілька значень [35, с. 32]:

- 1) сукупність видів мистецтва, що використовуються в лікуванні та корекції;
- 2) комплекс арт-терапевтичних методик;
- 3) напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики;
- 4) метод.

Арт-терапія – один з найбільш м'яких і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів і психотерапевтів. Метод арт-терапії можна віднести до найбільш древніх і природних форм корекції емоційних станів, яким багато людей користуються самостійно – щоб зняти накопичене психічне

напруження, заспокоїтися, зосередитися. В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких і пов'язана художня творчість [30, с. 122].

Практичні можливості арт-терапії сприяють оптимізації соціально-психологічного розвитку учнів. Втілюючи шкільні труднощі, міжособистісні конфлікти, проблеми, пов'язані з навчальним процесом, в образ, дитина вкладає в творчу роботу власні емоційні переживання, внутрішні конфлікти. Шляхом наочності, учасники групи перетворюють в позитивні форми бачення конфліктні ситуації, продумують і формують моделі соціально прийнятної поведінки [7, с. 38].

Особливість роботи в групі сприяє формуванню групової ідентичності, створенню і прийняттю групових норм і правил. В ході проведеної арт-сесії, учні покращують свої комунікативні навички, вчаться контролювати свою поведінку, визначають зону особистої відповідальності [50, с. 76].

Багато батьків вважають, що займатися «художністю» повинні діти, які проявляють особливі здібності і зможуть, коли виростуть, працювати в сфері мистецтва. А для інших – це непотрібні пустощі, прикра втрата часу, яку можна витратити на речі більш потрібні для багатого і щасливого життя. Тим самим вони завдають шкоди, через якої діти несуть непоправні втрати, чреваті перекосами в розвитку і особистісної ущербності [37, с. 66].

В даний час деякі діти приходять на шкільну лаву з порушенням нормального темпу психічного розвитку. Дуже важливо, щоб практичний психолог на ранній стадії навчання зміг виявити даний дефект з метою наближення їх до правильного розвитку [19, с. 109].

За даними Інституту вікової фізіології число дітей, які мають особливості розвитку, зросло і коливається від 35% до 60%. Крім того, близько 28% дітей мають неврівноваженою психікою і потребують спеціальної психологічної допомоги. Тому в останні роки в психолого-педагогічній діяльності зростає значення корекційний аспект розвитку дітей. Діти з особливостями розвитку крім отримання освіти потребують



психолого-педагогічної допомоги, яка обумовлена цими порушеннями. Терапія мистецтвом відіграє велику роль не тільки у формуванні загальної культури дітей, але і є засобом корекції [53, с. 110].

У психічному розвитку дитини як з нормативним, так і з порушеним розвитком, все взаємопов'язано. Цьому ж принципу слід і психолого-педагогічна корекція порушень розвитку дитини [5, с. 117].

Слід зазначити, що одним з актуальних ракурсів проблеми, що стоїть сьогодні перед практичними психологами, є питання про рівень як загального розвитку особистості, так і розвитку окремих особистісних властивостей і станів [17, с. 49].

Ще Л. Виготський. у своїх роботах вказував на величезну роль профілактичних заходів, які спрямовані на попередження дефектів у розвитку. Він виділив основні напрямки корекції психічного розвитку: корекція відхилень у психічному розвитку та профілактика негативних тенденцій особистісного та інтелектуального розвитку.

Психокорекційна робота з дітьми та підлітками має свою специфіку. Багато практичних психологів відзначають великі можливості корекційної та розвиваючої роботи по відношенню до вирішення дитячих проблем. Особистість дитини має масу компенсаторних, адаптивних можливостей, що дозволяє фахівцеві – психологу, педагогу більш гнучко підходити до питань виправлення спотворення розвитку: за умови врахування вікових особливостей виявляються труднощі на ранніх етапах їх становлення або навіть попереджається їх поява, тим самим проводиться профілактична робота [19, с. 67].

Якщо ж згадати зони найближчої дії за Л. Виготським, можна визначити ще один напрямок роботи з дітьми – це загальнорозвиваюча робота. Отже, основна мета корекційної роботи з дітьми «норма» – сприяти повноцінному психічному та особистісному розвитку дитини [19, с. 68].

Будь-яка психокорекційна методика спрямована на вирішення певних завдань і має свої межі застосування в залежності від віку дитини і

особливостей її психічного розвитку. При визначенні тактики роботи з дітьми необхідний творчий підхід.

А. Копитін неодноразово підкреслював, що арт-терапія може застосовуватися з метою лікування та попередження різних хвороб, корекції порушеної поведінки і психосоціальної дезадаптації, реабілітації осіб як з психічними, так і з фізичними захворюваннями, а так само з психосоціальними обмеженнями для досягнення більш високої якості життя і розвитку їх людського потенціалу [29, с. 105].

В Україні з кінця ХХ століття починається активне використання засобів мистецтва в психокорекційній роботі з дітьми. Багато авторів відзначають, що сучасна спеціальна психологія в пошуках ефективних засобів корекції все більше орієнтується на використання арт-терапевтичних методів в процесі навчання і виховання дітей з проблемами розвитку. Поширення даного напрямку сприяє появі досліджень, присвячених теоретичним розробкам і практиці арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками (А. Гришина, А. Копитін, Л. Лебедева, Є. Медведєва, І. Левченко, Л. Комісарова, Т. Добровольська, А. Осипова та ін.).

Проаналізуємо публікації, що описують досвід роботи практичних психологів із застосуванням методів арт-терапії.

Якщо розглядати питання профілактики, Л. Кінтанар, Ю. Соловйова прийшли до висновку, що малюнкова діяльність надзвичайно важлива для підготовки дітей до школи, особливо до подальшого навчання письма. Реалізувавши програму покрокового навчання малювання для молодших дошкільнят в ЗДО, вони отримали позитивні результати: після застосування програми у дітей виявилися значні якісні зміни в графічній діяльності малювання [25, с. 12].

Ю. Борздику у своїх роботах наводить результати дослідження, присвячене порівняльному вивченню тренінгів особистісного зростання у старших підлітків, в роботі яких використовувалися арт-терапевтичні методики. Результати дослідження показали, що поєднання використання

психологічних вправ і арт-терапевтичних технік у тренінговій роботі з підлітками має великий розвиваючий ефект. У тренінгах без арт-терапії в учасників посилювалася ригідність і відчуття самодостатності, що гальмувало особистісне зростання. У тренінгах із застосуванням арт-терапевтичних методик цей негативний ефект не виникав. У процесі арт-терапії завдяки використанню символічних засобів самовираження гармонізуються спонукання, думки, почуття і переживання людини [8, с. 123].

Автори статті «Підходи до розуміння гри в сучасній західній психології», розглядаючи визначення гри і підходи до її розуміння на матеріалі зарубіжних статей зробили висновок, що гра – це когнітивний процес. Це вільна активність, яка вносить вклад в когнітивний розвиток, у вирішення проблем і творче мислення. Вона розвиває творчі здібності, гнучкість, покращує здатність до вирішення проблем і адаптацію [45, с. 53].

Так само в статті «Роль гри в житті і розвитку дітей: новий підхід до прав дитини» підкреслюється вплив гри на творчий потенціал і навчання, кажучи що, воно пов'язане не стільки з формуванням навичок і вирішенням завдань, скільки з гнучкістю і творчою інтерпретацією різних предметів і явищ. Задоволення від гри дає можливість по новому поглянути на звичні речі, діти починають думати і діяти по іншому. Це свого роду «Звичайне диво»: для багатьох гра – це щось просте, що відбувається повсякденно, але це «щось» може підтримати позитивний настрій і дає справжню радість і впевненість в собі [45, с. 53].

У статті «Арт-терапія як прийом психолого-педагогічної, виховної роботи в освітніх закладах» наголошується, що експресивна психотерапія мистецтвом є найбільш підходящим методом для роботи з неповнолітніми, і що довгострокові форми психокорекційної роботи з ними можуть бути успішно реалізовані саме на базі шкіл. Практичні можливості арт-терапії сприяють оптимізації соціально-психологічного розвитку учнів. Втілюючи шкільні труднощі, міжособистісні конфлікти, проблеми, пов'язані з

навчальним процесом, в образ, дитина вкладає в творчу роботу власні емоційні переживання, внутрішні конфлікти. Шляхом наочності, учасники групи перетворюють в позитивні форми бачення конфліктні ситуації, продумують і формують моделі соціально прийнятної поведінки [50, с. 18].

В. Агаргімова, Б. Гасанова у своїх роботах підкреслюють арт-терапевтичні можливості мистецтва, які є особливо важливими при організації коригуючого виховання дітей [1, с. 20]:

- цілісність і глибина впливу мистецтва, яка обумовлена комплексним впливом;
- імпровізаційність дії, яка дає учасникам високий ступінь свободи, самовираження;
- безоціночність ситуації, що дозволяє учаснику більш повно і адекватно висловлювати власні почуття і переживання;
- високий рівень включеності в дії, що дозволяє учасникам більш глибоко і повно усвідомлювати і опрацьовувати власні проблеми;
- варіативність способів вираження проблеми, що дозволяє кожному учаснику знайти свій спосіб самовираження;
- створення ситуації вимушеного успіху, так як заняття не вимагають наявності специфічних здібностей, але все ж, сприяють творчому самовираженню, коли кожен учасник відчуває себе суб'єктом діяльності;
- створення атмосфери колективного естетичного переживання, що створює успішність і сприятливий емоційний фон;
- відносна доступність застосування методів арт-терапевтичного впливу, що є технологічною перевагою [1, с. 20].

У своїх дослідженнях І. Шкіль наводить дані, після проведення програми тренінгу, які переконливо свідчать про те, що психологічні арт-технології дозволяють успішно розвивати комунікативну компетентність особистості.

Арт-терапія володіє трьома специфічними особливостями, які можна використовувати в терапевтичній роботі: метафоричність, тріадичність, ресурсність.

Метафоричність – в перекладі з грецької мови має на увазі «рух через..., рух разом...». Використовуючи метафору ми рухаємося через нерозуміння до чогось спільного, в одному напрямку. У психології багато поняття метафоричні – душа, психіка тощо. Коли в учасників не вистачає слів, щоб висловити своє бачення, розуміння, можна це зробити, використовуючи художні образи, тобто метафорично. Змінивши метафору, ми можемо змінити світ.

Тріадичність представлена в арт-терапії третім учасником: психотерапевт – клієнт – витвір мистецтва. І неважливо, виконано воно самими учасниками процесу, або відомим майстром.

Ресурсність арт-терапії полягає в отриманні задоволення: від процесу виконання, від результату. Головна властивість мистецтва в тому і полягає, що це унікальний спосіб передачі людського досвіду [27, с. 99].

Сучасна арт-терапія включає в себе наступні напрямки: ізотерапію; імаготерапію; музикотерапію; казкотерапію; кінезітерапію; корекційну ритміку (вплив рухами), хореотерапію; ігрову терапію тощо.

Образотворча творчість дозволяє людині відчутти і зрозуміти самого себе, висловити вільно свої думки і почуття, бути самою собою, вільно висловлювати мрії і надії, а також звільнитися від негативних переживань минулого. Це не тільки відображення у свідомості навколишнього і соціальної дійсності, а й її моделювання, вираження ставлення до неї.

Психокорекційні заняття з використанням арт-терапії служать інструментом для вивчення почуттів, ідей і подій, для розвитку міжособистісних навичок і відносин, зміцнення самооцінки і впевненості в собі [6, с. 65].

І. Шкіль відзначає основну особливість арт-технологій, яка полягає в тому, що вони орієнтуються на властивий кожній людині внутрішній

потенціал здоров'я і сили, роблять акцент на природному прояві думок, почуттів і настроїв у творчості, сприяє прийняттю людини такою, якою вона є [52, с. 99].

Таким чином, арт-терапія сприяє гармонізації особистості дітей через розвиток здібностей самовираження і самопізнання, забезпечує корекцію психоемоційного стану дитини, психофізіологічних процесів за допомогою зіткнення з мистецтвом.

## **1.2. Характеристика арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога**

Арт-терапія є досить популярним і ефективним напрямком в практиці психолога. Саме арт-терапія як соціально-психологічна технологія відіграє велику роль у вирішенні цілого комплексу завдань корекційної реабілітації та адаптації [11, с. 34].

Арт-терапія як метод допомоги сприяє зняттю напруги, пробудженню внутрішніх життєвих сил, облягає соціальну адаптацію і процес комунікації.

Методи арт-терапії можуть бути використані в роботі практичного психолога з різними групами дітей. Арт-терапевтичні методи найбільш м'яко, безболісно впливають на людину, допомагаючи виразити себе. Однією з таких груп є діти, які потрапили у важку життєву ситуацію [9, с. 57].

Існує велика кількість різних технік і прийомів арт-терапії, які можуть бути об'єднані в модальності. Далі вони будуть представлені, виходячи із завдань в роботі практичного психолога з дітьми.

**Ізотерапія** – техніка, яка допомагає особистості впоратися з негативними емоціями, зняти нервово-психічне напруження, найчастіше використовується по відношенню до дітей і підлітків з труднощами в навчанні та соціальної адаптації, при внутрішньо-сімейних конфліктах. Процес малювання дає людині можливість розвантажитися, зняти стрес, заспокоїтися і відчути задоволення від діяльності [8, с. 124].

Образотворча творчість дозволяє дитині відчутти і зрозуміти себе, висловити вільно свої думки, бути собою, вільно висловлювати мрії і надії, а також – звільнитися від негативних переживань минулого.

За допомогою техніки ізотерапії можна впоратися з такою проблемою, як вираження своїх емоцій і почуттів безпечним для себе і оточуючих способом. Ізотерапія ефективна у випадках, коли потрібно звільнитися від психологічної скутості, агресивності, нервозності, неврівноваженості, страхів, низької самооцінки та ін [8, с. 125].

Заняття образотворчою діяльністю сприяє не тільки відображенню в свідомості дитини навколишньої і соціальної дійсності, а й її моделювання, вираженню ставлення до неї. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію, так як вимагає узгодженого участі багатьох психічних функцій. На думку фахівців, образотворча творчість бере участь в узгодженні міжпівкульних взаємин, так як в процесі малювання активізується два типи мислень, які пов'язані з роботою правого і лівого півкуль – це, відповідно, конкретно-образне мислення і абстрактно логічне. Будучи безпосередньо пов'язане з найважливішими функціями (зір, рухова координація, мова, мислення), малювання не просто сприяє розвитку кожної з цих функцій, а й пов'язує їх між собою [35, с. 77].

Ізотерапія використовує процес створення зображень як інструмент реалізації цілей. Крім того, заняття ізотерапією сприяють розкриттю творчого потенціалу і відкривають в людині нові ресурси і можливості .

У роботі практичного психолога ізотерапія частіше використовується в якості діагностики та корекції серед різних клієнтських груп, в тому числі по відношенню до дітей. При надходженні дитини в будь-який навчальний заклад саме завдяки процесу малювання можливо домогтися зняття емоційної напруги дитини, який потрапляє в незнайому їй обстановку. Крім того, використання ізотерапії дозволяє фахівцеві налагодити контакт з дитиною, почати з нею ефективно взаємодіяти [36, с. 35].

**Казкотерапія** є одним з найефективніших напрямків арт-терапії в психокорекції. Це метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. За допомогою казки можна вирішувати проблеми, удосконалювати особистість. Люди ще з давніх часів використовували оповіді, легенди та оповідання, щоб передати народну мудрість з покоління в покоління. З самого дитинства дитині за допомогою казок прищеплювали певні соціально-моральні цінності, формували картину світу.

Основними перевагами використання казкотерапії можна назвати відсутність моралей (які мають місце бути безпосередньо «всередині» казки, і щодо її героїв, але не по відношенню до слухача казки), відсутність чітких персоніфікацій і метафоричність мови (слухач може тільки здогадуватися про схожість особистих якостей з якостями героя казки), наявність таємниць і чарівництва (завдяки чому головна думка казки доноситься для дитини зрозуміліше і цікавіше) [27, с. 98].

Казкотерапія є такою терапевтичною методикою, яку можуть використовувати різні фахівці: і лікарі, і психологи, і педагоги, і фахівці з соціальної роботи. Казкотерапія використовується з різними віковими категоріями клієнтів, і, в першу чергу, може застосовуватися в роботі з дітьми. Завдяки казці клієнт має можливість виплеснути негативні емоції, придумуючи свій сюжет або ж інтерпретуючи вже складену фахівцем казку. Таким чином, казкотерапія допомагає стабілізувати емоційний фон звернувся в соціальну службу клієнта, розкрити проблеми, проаналізувати їх тощо [27, с. 99].

**Фототерапія** – метод впливу на психологічний стан людини через фотографії. Фотографія (будучи різновидом візуального мистецтва) виконує лікувально-корекційні функції при консультуванні клієнтів. З її допомогою можна гармонізувати особистість клієнта і розвивати почуття прекрасного, творчі здібності [27, с. 102].



Основний зміст фототерапії – створення або сприйняття фотографічних образів, що доповнюється їх обговоренням і різними видами творчої діяльності, включаючи образотворче мистецтво, рух, танець, твір історій, віршів. В основі фотографії (слайда) лежить створення художніх образів. Це дозволяє розглядати фотографію як одну з форм візуального мистецтва.

Фотографія може відображати в знімку індивідуальні душевні особливості людини, вона завжди може повернутися до цієї фотографії, щоб заново випробувати ті емоції, які опановували їм в момент створення фотографії. Необхідно розуміти, що будь-яка зроблена фотографія є «автопортретом» людини, так як вона відображає індивідуальність, передає настрій знімає.

Фототерапія підрозділяється на 2 види [27, с. 102]:

- активна (людина сама створює знімки),
- рецептивна (людина аналізує фотознімки інших людей; такі фотографії підбираються за певними тематиками).

За допомогою фотознімків можна актуалізувати різні почуття, емоції, усвідомити і зрозуміти складні питання і проблеми, і, як результат, побачити шляхи вирішення своїх проблем.

Техніки фототерапії використовуються в роботі практичного психолога з дітьми. Примітно, що найбільший ефект від використання такої терапії помітний в процесі групових занять (у вигляді тренінгів ,ігор, вправ тощо), які мають на меті розвинути комунікативні навички, позитивні якості особистості. Завдяки фототерапії з'являється можливість виявити внутрішні конфлікти у дитини, її потреби і переживання. Необхідно зауважити, що фототерапія виконує ще й комунікативну функцію: в процесі обміну фотознімками діти діляться емоціями і враженнями один з одним, розкривають свій внутрішній світ оточуючим [27].

**Пісочна терапія** – це також один з технік арт-терапії, де основний акцент робиться на творчому самовираженні клієнта і вираження їм прихованих емоцій, почуттів і переживань через створення ним свого «світу»

з мініатюрних фігурок в спеціальній пісочниці. Це один з ефективних і глибинних методів, завдяки якому відбувається вирішення проблем клієнта, корекція і розвиток його особистості [34, с. 67].

Метод пісочної терапії складається з невербальної і вербальної експресії клієнтів. В даному випадку невербальна експресія має на увазі процес побудови композиції, а вербальна експресія – розповідь про готової композиції. Пісочна терапія може застосовуватися і при роботі з дорослими, і з дітьми.

Маргарет Ловенфельд в 1930-х роках перша стала використовувати пісок для гри з дітьми, які мали різного роду обмеження здоров'я. У грі з піском окреме значення приділялося тактильному контакту дитини з піском і водою, а також з різними дрібними предметами, які є головними складовими проєктивної гри. За допомогою цих складових клієнтам пропонується створювати сюжети / картинки в так званій пісочниці. Після того як клієнт завершує свою «картину», він дає їй назву і ділиться сюжетом того, що відбувається в «пісочниці». Спеціаліст підкреслює основні деталі процесу (особливості поведінки клієнта, дії з піском, першу фігурку, поставлену в пісочницю, розташування всіх фігурок тощо), відображає зображення на фото, детально записує розповідь клієнта. Основною метою пісочної терапії можна назвати досягнення клієнтом ефекту самоцілення завдяки спонтанному творчому вираженню значень особистого і колективного несвідомого [34, с. 167].

Перед пісочної терапією стоять наступні завдання: повернути клієнта в стан гравця; включити матеріал особистого несвідомого в свідомого; проникнути в самі затаєні пласти психіки.

Метод пісочної терапії дозволяє впорядкувати душевний стан за допомогою наступних механізмів:

- 1) опрацювання психотравмуючі ситуації на символічному рівні;
- 2) опрацювання негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;

3) розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення значень глибинних рівнів психіки, в тому числі архетипового, і зміцнення свідомого Я;

4) зміни ставлення до себе, до свого минулого, сьогодення і майбутнього, в цілому до своєї долі;

5) збільшення рівня довіри до світу, зокрема розвиток більш продуктивних відносин зі світом [49, с. 85].

За допомогою вибудовування картин на піску фахівцям вдається діагностувати стан клієнта. Особливо зручний даний метод роботи з дітьми, які не завжди можуть висловити свій душевний стан; на допомогу їм приходять іграшки, за допомогою яких дитина проектує свої переживання в пісочницю. У роботі практичного психолога може використовувати даний арт-терапевтичний прийом для того, щоб допомогти дитині заговорити про проблему, для налагодження контакту, або ж для того, щоб дитина відчула безпечну для себе обстановку.

Різні методики **музичної терапії** передбачають як цілісне і ізольоване використання музики в якості основного провідного фактора впливу, так і доповнення музичним супроводом інших корекційних методів для посилення їх впливу і підвищення ефективності [36, с. 35].

Особливість музики полягає в тому, що вона існувала, існує і буде існувати у всіх народів і у всіх культурах. Взаємозв'язок музики і людини має довгу історію і сягає корінням до витоків людства.

Один з провідних просвітителів в галузі зв'язку музики і цілительства Дон Кемпбелл пише про те, що наукові та історичні свідчення показують, що танці, звукове тонування і пісні з'явилися раніше, ніж членороздільна мова. Отже музика є первісною і вихідною мовою людства. Використання музики з лікувальною метою також має давню історію. У минулому музика широко застосовувалася в лікарській практиці. Це відомо з різних джерел: з робіт Платона, з життєпису царя Давида, зі згадок в міфах про Аполлон.

Вплив музики на наше життя всеосяжний. Психологічна потреба в мистецтві багато в чому визначається її здатністю «відпрацьовувати переживанням» почуття, яка залишилися незатребуваними в повсякденному житті людини. Крім незатребуваних почуттів музика допомагає відреагувати глибоко пригнічені переживання, що знаходяться у владі несвідомого [27, с. 98].

Терапія музикою досить часто використовується в роботі практичного психолога, особливо при роботі з людьми з особливими освітніми потребами.

Даний метод актуальний для цієї клієнтської групи, так як дозволяє налагодити комунікацію між фахівцем і клієнтом, дає можливість відчувати себе причетним до спільної діяльності. У роботі з дітьми використання музики може пробуджувати творчу активність, в залежності від підбору музичного твору можна налаштувати емоції дитини на певний лад.

Наприкінці ХХ століття психотерапевт Берні Вудер розробляє ще один напрямок арт-терапії – **кінотерапію**, використовуючи новий метод для лікування емоційних проблем своїх пацієнтів (депресивних станів, фобій, залежностей, суїцидальних намірів) [27, с. 98].

Стимульним матеріалом в даній роботі стає заздалегідь відібраний за певною тематикою фільм, перегляд якого супроводжується, як правило, груповим обговоренням під керівництвом фахівця. Обговорення вчинків і переживань персонажів фільму можуть допомогти клієнтам отримати більш адекватне і повне уявлення про власне життя, стикнутися з почуттями та емоціями, побачити ситуацію з іншої точки зору. Це дозволяє подолати страх і тривогу, створює ситуацію емоційної безпеки для обговорення власних проблем на основі ідентифікації з героями фільму, чия схожість долі з власною історією усвідомлюється або самими клієнтами, або за допомогою терапевта. Герої фільму стикаються з тими ж проблемами, що і глядачі у своєму реальному житті: втратою, невдачею, несправедливістю, зрадою, відкиданням і ізоляцією, низькою самооцінкою та ін. Використання метафори як художнього засобу дозволяє значно прискорити процеси інсайту

– глибокого і цілісного осягнення сутності проблемної ситуації і можливостей її вирішення [27, с. 100].

Використання кінематографічного впливу є дуже перспективною формою роботи з підлітками та молоддю, так як відповідає актуальному завданню розвитку на даній віковій стадії – самопізнання і саморозвитку. Активізує вплив кінематографа засноване на можливості трансляції молодій людині соціокультурного досвіду і особистісних смислів, створення умов внутрішнього діалогу .

В даний час такий прийом арт-терапії в роботі практичного психолога досить популярний. Підбір фільмів може сприяти обговоренню проблем, активізувати людей на будь-які дії щодо їх вирішення, що якраз відповідає завданням роботи психолога [27, с. 101].

Необхідно згадати про така техніка арт-терапії як **драма-терапія**, в основі якого лежить мистецтво театру. Вплив даного методу відбуваються завдяки розігруванню учасниками певного сюжету. Основоположником методу став Я. Морено, який в 1921 році представив свою експериментальну постановку. Принципом драма-терапії є допущення, що люди – це актори, які виходять на різні підмостки протягом життя [39, с. 128].

Життя людини з дитинства до старості наповнена безліччю аспектів, наприклад, батьківська сварка, народження дитини, побачення, катастрофи і так далі. Кожен аспект може бути зіграний знову, таким чином, учасники драма-терапії можуть пережити значущі для себе події знову, висловити свій внутрішній світ, свої переживання. Участь у постановці дозволяє «в адаптивній манері оволодіти стресовою ситуацією, стати господарем становища».

На сьогоднішній день фахівці з різних сфер використовують у своїй роботі метод драма-терапії. Фахівці з соціальної роботи все частіше вдаються до цього методу при роботі з дітьми, так як він дозволяє подивитися на ситуацію, що хвилює дитину, відсторонено, програвши її заново, і тим самим навіть знайти самотійно вихід з неї.

Грунтуючись на перерахованих вище методах, можна зробити висновок, що арт-терапія в багатьох випадках має переважно психопрофілактичну, соціалізуючу і розвиваючу спрямованість, завдяки чому вона може стати цінним інструментом в діяльності освітніх закладах, реабілітаційних проектах і в роботі практичного психолога [39, с. 128].

Розглянувши можливі техніки та прийоми арт-терапії і труднощі, що виникають у дітей, які потрапили у важку життєву ситуацію, можна визначити коло проблем, з якими повинні впоратися арт-терапевтичні техніки, а саме:

- 1) Подолання психологічного захисту дитини – необхідно заспокоїти або, навпаки, активізувати, налаштувати, зацікавити;
- 2) Розвиток комунікативних і творчих можливостей дитини;
- 3) Підвищення самооцінки дитини;
- 4) Сприяти встановленню та розвитку міжособистісних відносин;
- 5) Поліпшити мовну функцію, розвинути дрібну моторику;
- 6) Захоплює і має сильний заспокійливий вплив на більшість гіперактивних дітей [27, с. 98].

Як приклад вирішення вищевказаних проблем можна привести деякі техніки арт-терапії, які з успіхом можуть бути використані в роботі практичного психолога з дітьми. Наприклад, для розкриття (самоексплорації) учасників доречні такі техніки, як малювання свого герба, триптиха («я, який я є»), «Я очима інших», «Я, яким мене ніхто не знає»), картини («Я - зима, весна, осінь, літо» та ін.).

Часто при реченні розповіді про себе діти відчують утруднення, боязкість, обмежуються лаконічними висловлюваннями загального плану. Арт-терапевтичні техніки допомагають ефективно вирішити подібні проблеми, наприклад, пропонується за допомогою різних художніх засобів створити рекламний продукт «Плакат самореклами», що відображає всі грані їх особистості, їх інтереси, цінності, все, що їх хвилює тощо. Практика показує, що, включаючись в процес образотворчого творчості, діти

розкріпаються, захоплюються і в процесі подальшої роботи спостерігалася усвідомленість своїх відчуттів і переживань і спроби точніше сформулювати думки, а також побороти боязкість і сором. Творчі продукти мають і діагностичним потенціалом. Зміст і стиль робіт дають можливість отримати більш повну інформацію про дитину, крім того, вона і сама може спробувати інтерпретувати результат своїх власних творінь [19, с. 65].

Для виявлення хвилюючих дитини питань, проблем можливе використання техніки «Ліпимо уявного друга»: в процесі цієї вправи кожен з закритими очима ліпить уявну істоту, дає їй ім'я, придумує, а потім розповідає її історію. Дитина несвідомо буде ідентифікувати себе з «другом», наділяючи її своїми рисами і особистісними характеристиками, і переносити на свій творчий об'єкт емоційні переживання.

На етапі розвитку навичок комунікації можуть бути використані такі арт-терапевтичні техніки, як колаж, вітраж, спільне групове малювання, малювання по колу, груповий портрет, спільне конструювання, і ін., наприклад, створення колажу на тему «Труднощі в спілкуванні» передбачає групову форму роботи. Спільна участь в художній діяльності створює умови для групового обговорення, активно запускає динамічні процеси в групі і сприяє створенню довірчих відносин, взаємного прийняття, налагодженню комунікації з іншими дітьми. Особливо це проявляється тоді, коли з'являються елементи збігу, спільного переживання почуттів. Загальний творчий продукт об'єднує, а з іншого боку, демонструє унікальність кожного [19, с. 67].

При роботі з емоціями в спілкуванні арт-терапевтичні техніки допомагають сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Вираз сильних, важливих для дитини емоцій стимулює розвиток групової згуртованості. Драматизація, символічне зображення емоцій «Розфарбовуємо почуття і емоції», техніки «Скульптура» – створюють можливості для вираження почуттів і переживань, їх прояснення і реагування. Полегшується вербалізація тих почуттів, які були пригнічені, оскільки внутрішні

конфлікти і переживання часто буває легше висловити за допомогою зорових образів .

У процесі організації арт-терапевтичних занять важливо дбати про реалізацію наступних умов: емпатичному прийнятті дитини, створенні психологічної атмосфери особистісної безпеки, емоційної підтримки дитини; постановці креативного завдання і забезпеченні її прийняття дитиною та ін.

### **1.3. Особливості використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога**

А. Крижановська зазначає, що арт-терапія є одним з популярних напрямків в сучасній педагогіці і психології, що представляє собою сукупність методів мистецтва і психологічних технік, практична мета якої – корекція психічного стану та емоційного самопочуття людини за допомогою творчості. У дітей заняття з образотворчої діяльності з елементами арт-терапії дозволяють сформувати не тільки навички малювання, а й навчити проявляти і висловлювати свої емоції [34, с. 54].

В результаті застосування арт-терапевтичних методів у корекційній роботі практичного психолога з дітьми можна забезпечити ефективне емоційне усвідомлення, надати їй навіть у випадках агресивних проявів соціально прийнятні допустимі форми, полегшити процес комунікації для замкнених, сором'язливих або слабо орієнтованих на однолітків дітей, розвивати довільність і здатність до саморегуляції, усвідомлення дитиною своїх почуттів, переживань і емоційних станів. Арт-терапія істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-концепції і підвищенню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності продукту, створеного дитиною [17, с. 118].

Так само метод арт-терапії може бути використаний як розвиваючий. Є дослідження, що показують позитивні результати: після застосування програми з використанням засобів Ізо-терапії у дітей виявилися значні якісні



зміни при підготовки їх до школи, особливо до подальшого навчання письма [25, с. 12].

Слід зазначити, що багато практичних психологів використовують у своїй роботі різні методи арт-терапії не тільки в рамках арт-терапевтичного сеансу, але і в діагностичному напрямку. Використання образотворчої продукції для діагностичної процедури обумовлено визнанням несвідомого і того, що образи є його природною «мовою». Коли переживання не можна висловити словами, наприклад, через перенесену травму або коли мова ще не була сформована в зв'язку з періодом розвитку, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань, полегшують процес комунікації та усвідомлення [29, с. 45].

В. Шапар у своїх працях з практичної психології зазначає, що проєктивні методики, що використовують малюночні технології спрямовані на розкриття внутрішнього світу особистості, світу суб'єктивних переживань, почуттів, думок, очікувань. Важливо не те, як людина діє, а те, що вона відчуває і як управляє своїми почуттями [51, с. 34].

Не можна не погодитися з Д. Райгородським, який говорить про творчість, як про вираження здоров'я особистості – творчість проєктується на весь світ і скрашує всяку діяльність, в якій бере участь людина. Що б людина не робила, вона може робити з певним ставленням до справи, певним настроєм, який впливає з самої природи її особистості.

С. Соловйов показав ефективність використання арт-терапії в реабілітації молодших школярів, постраждалих в локальному військовому конфлікті, зокрема в зниженні депресивних реакцій і станів, що супроводжуються відчуттям тривоги, зневіри, нудьги і апатії: «малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям і переживанням, бажанням і мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно стикається з деякими страшними, неприємними і травмуючими образами [46, с. 111].

М. Кочеткова описує досвід дослідження проблеми соціалізації дітей в умовах дитячого будинку. Автор вважає арт-терапію одним з методів, який

необхідно використовувати в роботі практичного психолога з дітьми. Метод арт-терапії сприяв позбавленню від комплексів, вивільненню роздратування, гніву, агресії, провини саме за допомогою творчості. Завдяки цьому методу створювалася атмосфера психологічного захисту, у дітей пропадала скутість, з'являвся позитивний заряд емоцій [33, с. 21].

Л. Буровкіна та В. Андрейчук описали методи, форми, види занять з дітьми з ООП, які сприяли розвитку логічного та просторового мислення, допомагали діагностувати депресивні та психосоматичні розлади у дітей. Педагогічний досвід роботи з такими дітьми показав, що заняття різними видами мистецтва дають учням «поглиблені знання про можливості різних матеріалів, сприяють закріпленню позитивних емоцій, стимулюють бажання займатися художньо-творчою діяльністю» [10, с. 86].

У роботі з дітьми дуже важливо використовувати м'які, екологічні форми психотерапевтичної роботи. Арт-терапія надає дитині можливість програвати, переживати, усвідомлювати конфліктну ситуацію, будь-яку проблему найбільш зручним для психіки дитини способом. Арт-терапевтичні методики дозволяють занурюватися в проблему на стільки, наскільки людина готова до її переживання. Сама дитина, як правило, навіть не усвідомлює те, що з нею відбувається [29, с. 32].

Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному і корекційному впливі мистецтва на суб'єкта і проявляється в реконструюванні психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, в зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб і способів їх задоволення [27, с. 98].

У процесі арт-терапії завдяки використанню символічних засобів самовираження гармонізуються спонукання, думки, почуття і переживання людини [8, с. 123]. Можна сказати, що та взаємодія, яка лежить в основі арт-терапевтичних занять, сприяє розвитку взаємоповаги і розуміння, в учасників удосконалюються навички спілкування і зміцнюється впевненість в собі.

Ю. Малютіна відзначила важливість правильної організації ігрової діяльності дитини. Саме це, за її словами, є запорукою найбільш повноцінного формування психіки дитини.

Автор статті «Арт-терапія в роботі психолога» А. Платонова узагальнюючи досвід роботи приходять до висновку, що арт-терапію потрібно розглядати не як лікування, а як турботу про психологічне здоров'я та емоційне благополуччя людини [39, с. 140].

Таким чином, арт-терапія сприяє гармонізації особистості дітей з проблемами через розвиток здібностей самовираження і самопізнання, забезпечують корекцію психоемоційного стану дитини, психофізіологічних процесів за допомогою зіткнення з мистецтвом. Для цього в психокорекційних заняттях використовують різні техніки і прийоми арт-терапії [6, с. 65].

Отже, можна зробити висновок, що на заняттях арт-терапією використовуються різноманітні прийоми, що спонукають дитину до вербальної комунікації в сприятливій атмосфері взаємного прийняття і довіри. Це сприяє виробленню необхідних навичок спілкування, формуванню впевненості, виховує повагу до почуттів і переживань іншої людини, допомагає набутти досвіду гармонійних відносин з однолітками і дорослими.

Вивчення наукової літератури показало, що використання комплексної терапії мистецтвом доцільно і дозволяє долати психологічний захист дитини, підвищує її самооцінку; розвиває когнітивні, творчі та естетичні можливості дітей, формує моральні і естетичні уявлення; сприяє набуттю навичок конструктивного міжособистісного спілкування; а так само викликає інтерес до мистецтва, до навколишнього світу і людям, які знаходяться поруч з дитиною.

Таким чином, очевидно, арт-терапія виступає як найбільш природний і екологічний метод для розвитку і корекції емоційного та особистісного неблагополуччя школярів.

## **Висновки до розділу 1.**

Узагальнюючи вищевикладене, арт-терапія – це напрямок психотерапії, що сприяє гармонізації внутрішнього стану людини.

Вперше термін арт-терапія був уживаний Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять образотворчим творчістю з туберкульозними хворими в санаторіях.

Методи арт-терапії можуть бути використані в роботі практичного психолога з різними групами дітей. Арт-терапевтичні методи найбільш м'яко, безболісно впливають на людину, допомагаючи виразити себе. Однією з таких груп є діти, які потрапили у важку життєву ситуацію.

Успішне застосування арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога дає унікальну можливість вийти за рамки стандартизованих методів психодіагностики та психокорекції.

В результаті застосування арт-терапевтичних методів у корекційній роботі практичного психолога з дітьми можна забезпечити ефективне емоційне усвідомлення, надати їй навіть у випадках агресивних проявів соціально прийнятні допустимі форми, полегшити процес комунікації для замкнених, сором'язливих або слабо орієнтованих на однолітків дітей, розвивати довільність і здатність до саморегуляції, усвідомлення дитиною своїх почуттів, переживань і емоційних станів. Арт-терапія істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-концепції і підвищенню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності продукту, створеного дитиною.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: НА ПРИКЛАДІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 2.1. Прояв тривожності у дітей молодшого віку шкільного віку

Велика увага в літературі приділяється шкільній тривожності і тривожності очікувань в соціальному спілкуванні. Багато досліджень присвячують тривожності і пов'язаних з нею згодом неврозів та інших розладів, пов'язаних з психосоматикою, і в тому числі у дітей шкільного віку [38].

Тривогу вивчають і в якості тимчасового стану психіки у людини і як феномен, який супроводжують фрустрації соціальних потреб, а також у вигляді специфіки особистісних особливостей [38, с. 175].

Поняття «тривожність», як і будь-яке інше поняття не має одне чітке і загальноприйняте визначення. Існує велика кількість думок і пояснень визначення даного терміна.

Співвіднесемо два поняття: «страх» і «тривожність» («тривога»). Звернемося до понять з інших мов – «*Angst*» – німецька мова, «*anxiety*» – англійська, «*angiosse*» – французька мова, «*Furcht*» – німецька, *fear* – англійська мова. Виходячи їх перекладу, тривожність – це несвідомий страх – туга, страх-боязнь. Більш конкретно поняття стали пояснювати лише в ХІХ столітті, але вони все так же вважалися синонімічними.

Така невизначеність в понятті «тривоги» в психологічних дослідженнях стала наслідком його використання в різних значеннях. Цим терміном пояснювали «проміжну змінну», тимчасовий психічний стан, який міг виникнути через стресові ситуації [15, с. 32].

Л. Божович розглядала як інтенсивну хворобу або передбачення хвороби, яка вже колись була у людини. При цьому така «хвороба» повинна бути усвідомлюваною [7, с. 95].

У своїх роботах про тривожності А. Прихожан стверджувала, що це якесь переживання емоційного дискомфорту, який пов'язаний з очікуванням чогось поганого, неблагополуччя, а так само очікуванням небезпеки. Тривожність дослідник відносив до характеристики темпераментів, рис особистості, і приймав за стійку властивість індивіда [51, с. 49].

Тривожність як властивість людини визначав Р. Немов. На його думку, в стані підвищеного занепокоєння людина відчуває страх і тривогу в конкретних ситуаціях [51, с. 50].

В. Давидов розглядав тривожність як психологічну особливість, властиву кожному індивіду, і складається з схильності відчувати занепокоєння в життєвих ситуаціях [51].

Тривожність присутня протягом усього життя людини, вперше з'являючись при зіткненні з несприятливою обстановкою. С. Саллівен визначав тривожність як одне з властивостей особистості, і як фактор, який повинен визначити її розвиток. Автор даного визначення вважав, що у кожної людини існує початкове занепокоєння або тривога, яка виникає як причина міжособистісних відносин, передається від матері до дитини. Тривога беззастережно пов'язана із загрозою безпеці. І, щоб, уникнути тривогу, необхідно звести її до мінімуму, при цьому використовувати різні способи захисту і контролю своєї поведінки [13, с. 32].

С. Степанов дав визначення тривожності наступне: це переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі» [13, с. 32].

Тривожність можна розглядати і як стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації, в якій можлива якась небезпека або загроза. Тривога забезпечує природну реакцію на страх.

Тривожність – це «схильність» (З.Фрейд) «оцінювати» (Р. Лазарус) «навколишній світ, ситуації» (Ч. Спілбергер), які можуть нести небезпеку, загрозу.

Ми будемо використовувати в роботі наступне визначення, яке найбільш ємне і точне з нашої точки зору: «тривожність – це психічний стан, який викликається можливими і ймовірними неприємностями, несподіванками, змінами в звичній обстановки і діяльності, і виражається в специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою)». Дане визначення належить Н. Левітову [56].

В дане визначення ми внесемо і таке пояснення, як: стан людини з підвищеною схильністю, що характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань і занепокоєння, при цьому людина має негативні емоції [32, с. 22].

Тривожність, як риса особистості, виникає тільки в стані тривоги. І від того, як часто вона виникає і з якою інтенсивністю, можна судити про приналежність такого поняття індивіду, як «особистісна тривожність» [32].

В рамках теорії об'єктних відносин (Д. Шарфф, Д. Шарфф) та його психології (Х. Хартманн) тривога може розглядатися як страх перед дезінтеграцією людини самої себе або відчуття дезінтегрованим (Х. Кохут), при цьому тривога є пусковою ланкою розвитку психопатологічних станів в континуумі від невротичних (А. Фрейд) до психосоматичних (М. Кляйн).

Існують роботи, в яких тривогу розглядають в процесі онтогенезу, як перманентну реакцію процесу соціалізації та адаптації. Сюди входять такі питання для вивчення, як: коли тривога вперше проявляється «тривогою восьмимісячних» Р. Шпіцу), страхи втрати (відділення) – як відбуваються і чому (Дж. Рейнгольд, Дж. Боулби), перетворення страху втрати своєї сутності (Д. Винникот).

Виходячи з теорії біхевіористів, індивід вибирає «сигнали небезпеки» і блокує «сигнали безпеки», саме це вони приймають за тривожність.

А. Бек, А. Федоров, С. Харитонов, А. Холмогорова, Н. Гаранян, С. Хайс, К. Вільсон, Е. Гіффорд, В. Фолетт, Н. Джакобсон, К. Добсон вважали, що розлади на тлі тривоги, комплексні неврози та інші аномальні реакції в поведінці людини – це результат навчання, а не симптом.

Екзистенціально-гуманістичні психологи А. Адлер і К. Хорні розглядали тривогу, як стан, що стався через конфлікт, пов'язаний з власними «егоїстичними спонуканнями» і «неписаними моральними нормами», прийнятими в суспільстві [22, с. 58].

Однак саме тривога і страх є рушійними силами совісті, на думку екзистенціальних психологів М. Дворецької, Е. Корабліної, Д. Леонтьєва, Р. Мейа, К. Роджерса, П. Тілліха, Р. Д. Хаера.

Виявляється тривога в хронічному стресі або фрустрованості.

У вітчизняній психології дослідження тривожності почалися в 1970ті – 1990ті роки. Проблемою тривожності займалися Є. Брель, А. Дусавицький, А. Захаров, А. Парафіян, Ю. Ханін та ін.

Виділяють два види тривожності: перша з, яких, вважається так звана ситуативна тривожність. Вона виникає в конкретній ситуації, яка викликає занепокоєння. З. Фрейд перший розділив поняття на дві частини – як стан і як риса особистості. У перших роботах він вказав, що «боротьба між його і потягами лібідо є причиною витіснення і джерелом тривоги». Однак трохи пізніше, Фрейд відмовився від свого твердження, і прийшов до висновку, що тривожність навпаки викликає придушення, а не є його результатом. Він виділив два різних види тривоги. Перша – «первинна тривога» – передбачає переляк або паніку, яка виникає при потрясінні людиною будь-якої ситуацією. А другий вид тривоги – «сигнальна тривога», має на увазі здатність індивіда сприймати ознаки небезпеки, що насувається і робити певні захисні дії. Таким чином, З. Фрейд вперше розділив тривожність на стан і схильність особистості до вміння виявляти небезпеку.



Отже, для визначення тривоги і тривожності різними авторами потрібно враховувати наступні конструкти: стан або риса; загальна або приватна (ситуативна); особистісна або реактивна.

Найбільш розробленим є співвідношення «стан» і «риса», тобто тривога – це емоційний стан, який пов'язаний з передчуттям загрози або небезпеки. Деякі автори вказують, що небезпека при цьому неявна, прихована, невизначена (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, В. Мерлін, Ф. Березін). Загроза може бути як зовнішньої, так і внутрішньої.

Відзначимо, що існує ще одна точка зору, в якій страх є реакцією на загрозу людині як біологічній істоті, при цьому небезпеки піддаються її цінності, уявлення про себе, положення в суспільстві [22, с. 52].

Стан тривоги можуть так само бути викликані кліматичними, екологічними факторами, ніж тільки можливістю фрустрації соціальних потреб. Дослідження доводять і генетичну природу тривожності – фізіологічні та психологічні чинники [22, с. 56].

Стан тривоги може виникати у людини напередодні неприємностей і життєвих складнощів. Цей стан вважається нормальним, і грає навіть деяку позитивну роль. Тривога виступає своєрідним мобілізатором механізму, який дозволяє людині відповідально і серйозно підійти до вирішення проблеми. Навпаки, демонструючи безвідповідальність і несерйозність перед серйозними обставинами, людина стає інфантильною, у неї мало формується самосвідомість.

Другий вид – особистісна тривожність, розглядається як особистісна риса людини, яка проявляється в постійному переживанні в різних ситуаціях життя, навіть в тих, які об'єктивно до цього не розташовують. Особистісна тривожність характеризується несвідомим страхом, невизначеним відчуттям загрози, сприйняттям будь-якої події як несприятливої і небезпечної. Дитина з таким станом постійно знаходиться в пригніченому настрої, вона насторожена, лякається від усього, що її оточує, сприймає всіх як ворогів.

Такий стан дитини закріплюється в подальшому у формуванні низької самооцінки і песимізму [22, с. 50].

У деяких роботах дослідників особистісна тривога, розглядається як хронічна схильність реагувати емоційно навіть в ситуації незначної загрози і напруги, що зближує тривогу з підвищеною емоційністю, чутливістю до емоціогенних ситуацій. Слід зазначити, що подібний вид тривожності тягне за собою висновок про слабкість, невірноваженості нервових процесів як причини підвищеної тривожності. В даному контексті тривога розглядається як властивість темпераменту особистості [32, с. 109].

Ч. Спілбергер розглядає тривогу як рису особистості, яка виступає як мотив, або набуту поведінкову диспозицію. Автор стверджує, що тривога виражається в схильності людини до сприйняття безпечних ситуацій як загрозливих, що сприяє прояву тривоги [32, с. 116].

Ч. Спілбергер уточнює, що фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви тривоги досить різноманітні. Психологічними проявами тривоги є неприємні відчуття, передчуття якоїсь небезпеки; фізіологічними проявами є відчуття порожнечі в надчеревній ділянці, відчуття сорому в грудях, серцебиття, пітливість, а також тремтіння. Поведінкові прояви – збудження з хаотичною діяльністю, а також апатія з відмовою від діяльності [32, с. 116].

Визначення тривожності як риси особистості знаходить своє відображення і у вітчизняній психологічній літературі. Варто відзначити, що такі поняття як «сигнальна тривожність», «тривожність як риса або властивість» характеру (особистості), «особистісна тривожність», «загальна» тривожність є синонімами.

Психічні прояви тривоги можуть являти собою афективні реакції (від напруги до страху), а також в крайньому ступені – паніку. У когнітивному аспекті тривога проявляється як труднощі, пов'язані з вибором дій в ситуації, що склалася і невпевненістю по відношенню до майбутнього, а також занепокоєння, страх, передчуття біди, страх нездатності впоратися з обставинами [32].

Проаналізувавши вищесказане, ми вважаємо, що тривогу необхідно розглядати як рівень емоційної напруги, де стан тривожності є складовим. Якщо розглядати синдром психоемоційного напруження, то, основним його клінічним проявом, буде тривожність різного ступеня вираженості. Основною рисою тривожності в структурі синдрому психоемоційного напруження є відсутність на початку виникнення тривоги будь-якого певного психологічного змісту [32].

В результаті впливу будь-якого фактора, виникає тривога як стан. Р. Лазарус говорить про «специфічну тривогу» в разі конкретних «специфічних» факторів; А. Дусавицький повідомляє про «приватні види тривожності» в залежності від виділених сфер прояву стану тривожності; А. Прихожан виділяє «реактивну (ситуативну) тривожність як реакцію на ситуацію, оцінювану як загрозову [22, с. 54].

Тривога є відповіддю організму на суб'єктивне переживання загрози, особистості, що виникає при порушеннях внутрішньої регуляції. Як психологічна акція тривога є початковим етапом стресу.

Тривога і тривожність займають перші місця в теоретичній моделі психічної адаптації, оскільки є важливою відмінною рисою прояву емоцій в соціально-стресовій ситуації, свого роду яскравим відгуком при порушенні психічної адаптації (Ю. Олександрівський, А. Альохін, Ф. Березін, Л. Вассерман, О. Щелкова, Е. Ільїн, М. Куликова).

Багато різних підходів у вивченні тривоги, які є в літературі, говорять про відсутність чіткого уявлення про сутність цього явища. Деякі розуміють тривогу в рамках доступних спостереженню поведінкових ознак, інші – в якості захисних механізмів, треті схиляються до співвіднесення з минулими подіями, четверті вважають як різновид афекту.

У дитячому віці, коли ще не вироблені способи подолання зі стресом, тривога, тривалий час пережита дитиною, заважає у формуванні нормальної поведінки і може бути причиною дезорганізації психічної діяльності [8]. Розглянемо це питання детальніше.

Розбіжності в думках не заважають великій кількості дослідників вважати, що емоційні розлади і переживання негативних випадків в житті дитини не можуть згодом не відбитися на її здоров'ї, а сприяють придбанню в подальшому особливих особистісних характеристик, нервово-психічних і психосоматичних відхилень, позначаючись фактором ризику [15, с. 15].

Звичайно, не тільки тривога служить причиною порушень поведінки, психічного і соціального здоров'я людини – існують і інші несприятливі фактори в розвитку особистості дитини або підлітка [32, с. 15]. Але все ж безліч проблем, з якими батьки «важких дітей» звертаються до практичного психолога, велика частина порушень у дитини, яка перешкоджає плідному навчанню і вихованню, в своєму роді пов'язані з нестійкими емоціями дитини, а значить, в кінцевому рахунку – з тривогою.

Високий рівень тривоги говорить про недостатню емоційної пристосованості дитини до різних виникаючих соціальних ситуацій.

Дослідження, які проводилися в останнє десятиліття, показують зросло увагу до психогенезу і певної ролі тривожних розладів у дітей і підлітків в різних моментах розвитку психіки і формування особистості. Дослідники підтверджують, що в будь-який невизначено взятий момент від 10 до 20% дітей страждають тривогою і пов'язаними з нею згодом симптомами (Ю. Ковальов, Ю. Попов, В. Ротштейн, О. Савостьянова). Доведено також, що тривога вельми негативно впливає на успішність в школі (А. Мікляєва, А. Прихожан, Л. Регуш), на соціальній адаптації (В. Панферов, І. Старшиніна) [22].

Часто маленькі діти, говорячи про свої «шкільні» проблеми, розповідають про стану постійної тривоги, що супроводжує часті вікові проблеми. У великій кількості наукових оглядів тривожні розлади підносяться як найпоширеніший клас психічних розладів дитячого та підліткового віку [15, с. 32].

Дослідження багатьох вітчизняних вчених (А. Андрєєва, В. Астапов, А. Федоров, С. Харитонов, Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т.. Юдєєва, Р. Немов) і

зарубіжних авторів (А. Бек, А. Раш, Г. Емері, А. Венгер, Дж. Келлі, Ф. Кендал) говорять про те, що тривожні стан пов'язані зі зміною когніцій в самосвідомості, з поганою емоційної пристосовності дитини до соціальних і міжособистісних ситуацій [22].

Можна відзначити, що в процесі формування особистості дитини в ракурсі соціальних взаємодій його прихильність від дорослих поступово слабшає. (Л. Бурлачук, Є. Коржова, С. К'еркегор, Є. Ласая, О. Ранк, Е. Фромм) [22].

Вчені згодні між собою в тому, що в процесі розвитку виникають кризи, які відображають конфлікти між особистістю дитини і середовищем, в якій вона знаходиться, і в кінцевому підсумку вони супроводжуються збільшеною тривогою (І. Гільяшева, Л. Регуш, С. Чаєва, Е. Ейдемільер, І. Добряков, І. Нікольська). При цьому особливе значення в створенні тривожного стилю надається відносинам дитини з батьками (А. Бодальов, В. Столін, Е. Ніколаєва, Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) [22].

Внаслідок цього можна відзначити, що між тривогою і тривожністю можна провести аналіз в співвідношенні минутих відхилень в емоціях, які виникають під впливом негативних факторів, пов'язаних з блокуванням життєвих соціальних потреб, які проявляються в якості особистісних особливостей. Всі випадки, що призводять до тривожних розладів в дитинстві, проявляються в поведінці і особистісних діях дорослих [15, с. 34].

У кожен віковий пік дитина займає свою нішу в суспільстві, яке потім пред'являють певні правила поведінки і вимоги до діяльності. Здорова психіка молодших школярів залежить від того, наскільки її соціальна діяльність і навчання відповідає вимогам школи. Погана адаптація дитини до школи якраз і проявляється в підвищеній тривожності.

Тривожність як психічна властивість має сильно виражену вікову специфіку. Для кожного віку виникають деякі галузі життя, які можуть викликати підвищену тривожність у більшості дітей незалежно від наявності

реальної загрози. Такі піки тривожності називають віковими, вони обумовлені віковими завданнями розвитку [15, с. 45-47].

Найбільш поширеними психологічними проблемами школярів є: слабка мотивація в навчанні, знижена успішність, конфлікти між вчителями і однолітками. Також потрібно відзначити, що на мотивацію до навчання впливають деякі обставини життя дитини, взаємини з батьками, положення в школі, відносини з вчителями і однолітками [15, с. 43].

У період навчання дитини в школі доводиться стикатися з віковими кризами, які звичайно впливають на її емоційну сферу і психосоматику. Крім кризи семи років, пов'язаної з початком шкільного навчання виникає також необхідність в адаптації і до нових педагогічних умов. Всі ці складові, впливають на підвищення рівня тривожності школярів.

Потрібно відзначити в більшості випадків, важка тривога шкодить дитині в різному ступені і в різних ситуаціях. Діти, розповідаючи про шкільні проблеми, описують стану не перестає тривоги, що супроводжує багато вікові проблеми, страх, який вони відчувають досить стійкий і заважає їм в повсякденному житті. У різних випадках вони говорять про те, що постійно відчувають занепокоєння, втому, пригніченість і дратівливість [8]. Можна констатувати, що тривожні прояви в шкільному віці багатогранні, вони визначаються багатьма факторами. Вивчення тривожності на різних етапах дитинства важливо як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини, становлення емоційно-особистісних утворень [22, с. 26].

У вітчизняній психології відомості про дослідження тривожності у дітей і підлітків зустрічається досить рідко, хоча актуальність їх достатня. Вивчення ж динаміки тривожності в шкільному віці має широке поширення. Тривожність школярів в більшості випадків знаходить вивчення найчастіше в рамках будь-якого одного віку.

Безліч досліджень висвітлюється в роботах А. Прихожан, що відображають досвід багаторічного дослідження (з 1970 по 1997 р.) тривоги як стану і тривожності на різних етапах дитинства [22, с. 25].

Також можна відзначити роботи А. Мікляєвої і П. Румянцевої, в яких проводилися дослідження «тривожних» етапів шкільного життя.

Досить більшу кількість робіт присвячено дітям 5-8 років, це пов'язано з підготовкою до школи і приходом дітей в школу в початкові класи. У порівнянні з попереднім, досліджень тривожних станів у старших дітей і у підлітків явно недостатньо. Вивчення тривожності на різних етапах розвитку дитинства дуже важливо, щоб розкрити суть цього явища, а також для усвідомлення вікових законів розвитку емоційної сфери людини, формування емоційно-особистісних утворень. Не що інше, як тривожність лежить в основі цілого ряду психологічних проблем дитинства, в тому числі багатьох порушень у розвитку, службовців приводом для численних звернень в психологічну службу освіти [22].

Виділяють чотири різних види дитячої тривожності, а саме примітивну реактивність, тривожність розлуки, страх чужих і боязнь певних подій або об'єктів. У клінічних дослідженнях, як вказують деякі автори, незважаючи на проблему «змішаних» порушень, «чиста» тривожність, що розглядається як риса – розлад, визнається допустимою. Ця схильність до тривоги обумовлена особистісними особливостями [15].

Останнім часом на першому місці у вивченні психопатології дитячого віку визначилася проблема аналізу і місця тривоги в поганій поведінці дітей, а також емоційних розладах. Досить активно йде обговорення питання, чи вважати тривогу єдиним феноменом афективних порушень або ж існують інші варіанти тривоги в залежності від патологічної сутності розладу [32, с. 55]. Для кожного певного віку існують деякі галузі, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу. [32].

## **2.2. Специфіка використання арт-терапевтичних технік та прийомів в корекції тривожності молодших школярів**

В даний час термін «психологічна корекція» досить широко і активно використовується в практиці роботи, як школи, так і закладів дошкільної освіти. Основним методом корекційної роботи з формування знарядь опосередкування тривоги і страхів у дітей є арт-терапія. Такий метод арт-терапії як образотворче мистецтво, допомагає розкрити особистість [36, 48].

Вся діяльність дитини, пов'язана з творчістю – є важливий елемент у розвитку. Для дитини важливий не тільки результат, а лише процес малювання. Він не замислюється про результат як такий, а лише отримує задоволення від цього процесу, тому процес є свого роду терапією [36, с. 35].

Для дітей молодшого шкільного віку дуже характерна така особливість: художні образи зазвичай відображають всі підсвідомі процеси (страхи, конфліктні ситуації, запам'ятовують моменти з дитинства, сни). При описі цих процесів у маленьких дітей можуть виникнути досить великі труднощі. Тому невербальні засоби, як правило, стають головними для вираження і пояснення сильних переживань і розладів дитини.

У процесі арт-терапії динамічно розвиваються навички спілкування дитини, здатність і велике бажання до конструктивної взаємодії з однолітками.

Арт-терапія – найкращий і прекрасний спосіб безболісно для всіх розповісти про свої емоції і почуття. В такому випадку арт-терапія на додаток, сприяє сформованості, хорошою самооцінкою дитини і її позитивного ставлення в навколишньому світі. Цей метод вчить дитину не малювати, а за допомогою арт-терапії вирішити свої проблеми, що викликають у нього погані емоції (які досить часто він не може вербалізувати), і дати вихід енергії через творчість [27, с. 98].

Дитина бере на озброєння доступні і приємні способи, щоб зняти емоційну напругу.



Переваги арт-терапії у корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку перед іншими формами роботи: у даній роботі можуть брати участь будь-хто, тому що тут не потрібно ніяких художніх навичок; така робота є потужним інструментом, щоб зблизити учасників цього захоплюючого процесу; вона служить відмінним інструментом для самореалізації; розкриває тільки найпозитивніші емоції, вчить сформулювати досить активну по життю позицію.

Нові перетворення у віці від 6 до 10 років –природні психічні процеси, внутрішня самосвідомість, усвідомлення своєї поведінки. Малювання відіграє важливу роль у вдосконаленні психіки. У процесі малювання відбувається координація образного мислення, в якому бере участь права півкуля головного мозку. Малюючи, дитина формує об'єкт або думка заново, зображуючи його графічно.

Пізнання світу здійснюється дитиною досить швидко, ніж акумуляція в свій арсенал нових слів і різних асоціацій. Малювання дає можливість дитині дуже легко у формі образів висловити все, що вона знає і думає [11-16].

Багато дослідників стверджують, що малюнок для дітей є промовою. Прагнення до малювання і експериментування їм завжди було властиво. За допомогою малювання можна проаналізувати багато потреб самої особистості.

Малювання для дитини найбільш цікаво і приємно. Воно не вимагає ніяких зусиль волі і вельми схоже на гру і тому не викликає ніяких тривог (*Додаток А*).

У дитячому віці постійне розширення, ускладнення, збагачення арсеналу «психологічних знарядь» і прийомів опосередкування є необхідною умовою розвитку психічних процесів дитини, становлення її особистості.

Результатом формування запасу засобів опосередкування психіки, переживання емоцій і поведінки буде оволодіння дитиною саморегуляцією в різних ситуаціях, вміння бачити в майбутньому наслідки реагування, контролювати свою поведінку в ситуаціях підвищеного емоційного фону.

Наслідком цього є формування адекватного рівня домагань, і стабільної самооцінки. Нам представляється можливим робота з дитячою тривогою і страхом в ключі психологічних знарядь опосередкування.

Наявність тривоги і страхів в дитячому віці ні в якому разі не можна залишати без уваги, так як це може стати фактором порушення розвитку особистості в онтогенезі (В. Гарбузов, В. Лебединський та ін.) [13, с. 32].

Емоція тривоги, яку не можна проконтролювати, сприяє втрати адаптивних функції, акцентуючи увагу на нездатності впоратися з ситуацією загрози, випробувати безсилля, втратити віру в свої сили, здібності і можливості.

Дитина молодшого шкільного віку в більшій частині знаходиться на стадії використання моделювання, але при подальшому розвитку дитина наближається до стадії експериментування. При наявності стійких конфліктів з реальністю діти вдаються до заміщення уявлень. Також можна сказати, що символи особливого роду характеризують дитяче мислення, оскільки діти використовують символізацію для вираження через живий конкретний образ змісту. Це пов'язано з опорою думок дитини на наочні образи і уявлення. Абстрактні викриті в словесну форму пояснення недоступні, оскільки для розуміння необхідний реальний предмет, зображення [37, с. 66].

Отже, в молодшому шкільному віці афективна уява дитини, застосовуючи знаково-символічну функцію, здатне не тільки «відігравати» дитячі страхи, а й здійснювати самостійні перетворення «лякаючих» образів, використовуючи творчу трансформацію дійсності.

Таким чином, теоретико-методологічний аналіз культурно-історичного підходу, вищих психічних функцій, психологічних знарядь опосередкування дозволяє укласти, що результатом формування арсеналу засобів опосередкування психіки, організації емоцій (в тому числі емоції страху) і поведінки буде оволодіння дитиною саморегуляцією в різних ситуаціях, вміння бачити віддалені наслідки реагування, оволодівати своєю поведінкою

в ситуаціях підвищеного впливу емоцій на діяльність шляхом взаємодії з дорослим та інтеріоризації.

Особливістю корекційної програми є наявність методів опосередкування несформованих функцій, а не їх тренування. Хороший результат корекційно-розвиваючого навчання буде тільки при взаємодії з батьками дитини. Завдання психолога розбудити усвідомленість і активну позицію батьків в питаннях розвитку і надання посильної психологічної допомоги дитині, гнучкій взаємодії і взаєморозуміння з дитиною.

Включеність батьків в корекційний процес важлива, оскільки щотижневого заняття буде недостатньо, необхідно обговорити з батьками, як вони будуть вирішувати позначені фахівцем завдання.

Утримання в сім'ї досягнутих дитиною хороших результатів, які утворилися при корекційних заняттях, пов'язано з відмінним емоційним настроєм, вірою в успіхи і усвідомленням цього процесу. Позитивне і конструктивне взаємодія дитиною з батьками потрібно для того, щоб закріпити результат, отриманий в результаті корекційних занять з елементами арт-терапії. Цьому буде допомагати підтримка активної оптимістичної позиції батьків, для цього психолог повинен вести розмову в ключі успіху дитини в даних заняттях, і стимулювати дані прояви впевненості щодо своєї дитини. Особливо ефективним в корекційній роботі є поєднання індивідуальних занять з груповими заняттями. Кожен з видів роботи має свої плюси, в залежності від допомагає методу і індивідуальних особливостей дітей [27, с. 98].

При формуванні психокорекційних методів і підходів з розвитку психологічних знарядь опосередкування тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку ефективними методами є: ігрова терапія, ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, лялькотерапія. Подібні методи вважаються найбільш ефективними, оскільки їх використання призводить до опосередкування знарядь і розвитку вищих психічних функцій.

## Висновки до розділу 2.

Узагальнюючи вищевикладене, можна виділити, що дослідження, які проводилися в останнє десятиліття, показують зросту увагу до психогенезу і певної ролі тривожних розладів у дітей і підлітків в різних моментах розвитку психіки і формування особистості.

Тривожність як психічна властивість має сильно виражену вікову специфіку. Для кожного віку виникають деякі галузі життя, які можуть викликати підвищену тривожність у більшості дітей незалежно від наявності реальної загрози. Такі піки тривожності називають віковими, вони обумовлені віковими завданнями розвитку.

Виділяють чотири різних види дитячої тривожності, а саме примітивну реактивність, тривожність розлуки, страх чужих і боязнь певних подій або об'єктів.

Переваги арт-терапії у корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку перед іншими формами роботи: у даній роботі можуть брати участь будь-хто, тому що тут не потрібно ніяких художніх навичок; така робота є потужним інструментом, щоб зблизити учасників цього захоплюючого процесу; вона служить відмінним інструментом для самореалізації; розкриває тільки найпозитивніші емоції, вчить сформувати досить активну по життю позицію.

## **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **3.1. Організація та методи дослідження**

Дослідницька робота здійснювалася на базі ЗОШ №3 м. Ізмаїл, Одеської області.

При розробці корекційної програми слід спиратися на методологічні обґрунтування методичних прийомів діагностики та корекції психічної діяльності в дитячому віці: в роботі необхідно не зниження або підвищення умовного рівня параметра, а введення в арсенал індивідуального досвіду дитини гнучкого і варіативного арсеналу засобів, способів «психологічних знарядь» регуляції, опосередкування, «визволення» емоцій і поведінки. Подібні способи повинні стати природними стратегіями опосередкування безпосередніх емоційних і поведінкових реакцій: само інструктування, розбиття діяльності на етапи, раціональна оцінка можливостей в діяльності, оперування культурними знаками і засобами.

*Мета емпіричного дослідження:* теоретично обґрунтувати, розробити і апробувати програму корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога арт-терапевтичними техніками та прийомами.

Для формування спокійної і позитивної обстановки для проведення дослідження дітям в доступному вигляді були дані інструкції і пояснено сенс бесіди, що відбувається. Комплексне дослідження було проведено за згодою батьків. Всі обстеження проводилися в першій половині дня

*Використовувані методики:* Сакса Леві «Методика незакінчені речень» (Метод SSCT), «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена, методика «Неіснуюча тварина».

*Емпірична база дослідження:* діти 7-8 років. Кількість досліджуваних склала 50 осіб, з них 25 учнів 2-го А класу та 25 учнів 2-го Б класу.

*Етапи дослідження:*

1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, формулювання наукових атрибутів, підбір діагностичного інструментарію.
2. Дослідження рівня тривожності, формування вибірки дослідження, підготовка, проведення дослідження.
3. Формування програми корекційних занять і апробація.
4. Інтерпретація даних, отриманих в ході дослідження, висновки.

Використовувані методики:

«Метод незакінчених речень». На поточний період існують кілька варіацій методу незакінчених речень, побудованих на основі прийому вербального завершення зазначеної спочатку частини речення (*Додаток Б*). Основою методики є положення про те, що відповідаючи на вихідний неоднозначний і невизначений стимул, людина надає інформацію, яка відноситься до її особистості, здійснюючи проекцію своїх особливостей на свої відповіді. Надана свобода вибору і широкий спектр відповідей дозволяє якісно відстежити відповіді досліджуваного. У даній модифікації методики дослідниками

Оцінка «-1» – негативна;

Оцінка «0» – нейтральна;

Оцінка «1» – позитивна.

Дана методика дозволяє виявити додаткову інформацію про наявність і причини страхів, занепокоєння дитини.

*Процедура проведення:* дитина, прослуховуючи речення, відразу не замислюючись, продовжує її першої, що прийшла в голову думкою. За підсумком, отримані речення можна розділити на 6 груп: ставлення до батька, до матері, до себе, до однолітків, до школи, а також страхи і побоювання. Ця методика проста за змістом, добре виявляє приховані

переживання дитини. Відповіді на питання можуть виражати позитивне, негативне або байдуже ставлення дитини.

*Проективна методика «Неіснуюча тварина».* Наступним етапом нашого дослідження є проективна методика, де дитині пропонувалося намалювати неіснуючу тварину, яка раніше ніде і ніколи не існувала (*Додаток В*). Кожен малюнок оцінювався за загальними ознаками тривожності в малюнку, за наявністю напружених ситуацій і заявлених дитиною страхів або захисту: розглянемо особливості намальованих малюнків:

- ✚ чітке малювання з натиском або наявність штрихів;
- ✚ кількість намальованих ліній (багато або мало);
- ✚ фігура тварини;
- ✚ інтенсивна і розмашиста штрихування;
- ✚ частини тіла;
- ✚ тьмянний малюнок, з невеликим колірним спектром.

#### Поведінка дитини під час малювання:

- ✚ відмовляється відповідати на уточнюючі питання;
- ✚ тривалий час придумувала, що саме намалювати;
- ✚ поспішає завершити;
- ✚ вкрай зацікавлена, малює тривалий час;
- ✚ супроводжує опис мімікою, інтонацією, рухами тіла;
- ✚ емоційно описує тварину, розповідає про неї;
- ✚ не знає що малювати, невпевненість в діях;
- ✚ вже раніше розповідала, малювала цю (схожу) тварину.

#### Розташування малюнка на аркуші:

- ✚ малюнок займає центральне місце;
- ✚ «тварина» дуже маленького розміру (такі малюнки часто відображають почуття дискомфорту, емоційну незахищеність і залежність);
- ✚ «тварина» дуже великого розміру, практично на весь аркуш;
- ✚ незбалансованість малюнка.

Окремі деталі тематичних малюнків:

- ✚ навмисно позбавила тварину якихось органів почуттів;
- ✚ намалювала будинок для тварини;
- ✚ якщо намальований будинок: будинок зображений для захисту тварини, для її затишку;
- ✚ якщо намальований будинок: дому теж загрожує небезпека;
- ✚ придумала тварині ім'я;
- ✚ намалювала існуючу тварину, додавши лише незначні зміни;
- ✚ намалювала персонаж з будь-якої комп'ютерної гри;
- ✚ наділяє тварину всілякими знаряддями захисту;
- ✚ наділяє тварину всілякими знаряддями нападу;
- ✚ характеризує тварину як «добру, доброзичливу, ласкаву»;
- ✚ характеризує тварину як «злу, недобру, агресивну»;
- ✚ говорить про те, чого тварина боїться, побоюється, про що тривожиться, про що турбується;
- ✚ акцентує увагу на тому, що у тварини немає друзів;
- ✚ намалювала одну тварину;
- ✚ оточує тварину сприятливим середовищем, намагається їй допомогти, поліпшити її становище;
- ✚ погіршує становище тварини, домальовуючи неприємності і перешкоди.

*Тест на тривожність дітей 3,5-7 років. (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)*  
(Додаток Г). Цей тест досліджує тривожність дитини в залежності від різних повсякденних ситуацій у спілкуванні з іншими людьми. Автори даної методики пропонують розглядіти тривожність як вид емоційного стану, що забезпечує безпеку дитини на її особистому рівні. Тривожність, яку відчуває людина в конкретний момент часу в залежності від ситуації, залежить від її негативного випробування в цій і схожій ситуаціях. Завищений рівень тривожності можна охарактеризувати, як погану емоційну пристосовність дитини до різних ситуативних епізодів. Даний експеримент досліджує



внутрішній стан дитини в певних ситуаціях, дає позитивну або негативну оцінку взаємин дитини з однолітками і батьками, в школі або в саду. На підставі даних протоколу можна кількісно обчислити індекс тривожності дитини. Діти діляться відповідно до індексу тривожності на три групи з низьким, середнім і підвищеним рівнем тривожності.

Для проведення дослідження були виділені діти з високою тривожністю (20 осіб), і в подальшому поділені на дві групи: експериментальну (10 осіб) і контрольну (10 осіб). В експериментальній проводилася програма корекції, а в контрольній дана програма не проводилася.

### **3.2. Програма корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами**

За результатами дослідження, ґрунтуючись на обраній методології, була розроблена програма корекції тривожності у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами для дітей молодшого шкільного віку з високим рівнем тривожності, що включає в себе три блоки:

1. *Групову корекційну програму «Я знаю, що робити»*, спрямовану на корекцію, профілактику тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку, специфікою корекційних занять є пошук і засвоєння способів регуляції, організації переживання.

2. *Індивідуальну роботу з дітьми*, у яких за підсумком дослідження актуалізовано велику кількість страхів, підвищений рівень тривожності.

3. *Інформаційну роботу з батьками*, діти яких за підсумками дослідження потребують індивідуальної роботи.

У даній програмі використовуються техніки і прийоми арт-терапії практичним психологом, які дозволяють вирішити проблеми за допомогою творчості.

*Методи роботи:* методи арт-терапії (ізотерапія, казкотерапія, ліплення, ігротерапія), вправи на релаксацію, дихальна гімнастика, ситуаційно-рольові ігри.

*Мета програми:* корекційна робота з дітьми молодшого шкільного віку по впровадженню в арсенал дитини психологічних знарядь опосередкування тривоги і страхів та інформаційна робота з учасниками процесу розвитку дитини.

*Завдання:*

1. Зниження рівня тривожності у молодших школярів.
2. Створення умов для розвитку вміння опосередковувати тривогу у молодших школярів.
3. Розвитку навичок розпізнавання і вираження емоційного стану у молодших школярів.
4. Створення умов попередження тривожних станів у молодших школярів.
5. Оптимізація умов для розвитку стратегій подолання тривоги у молодших школярів.

Планований результат за підсумками програми з корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами: формування арсеналу засобів опосередкування психіки, організації емоцій і поведінки які приведуть до оволодіння дитиною саморегуляцією в різних ситуаціях, вмінню бачити віддалені наслідки реагування, опанувати своєю поведінкою в ситуаціях підвищеного впливу емоцій на діяльність. Непрямим наслідком виступить формування адекватного рівня домагань, тактики цілепокладання і стабільної самооцінки. Підвищення рівня інформованості і включеності батьків в процес розвитку дітей.

1. Групова корекційна програма «Я знаю, що робити».

Згідно якісному аналізу результатів, група досліджуваних дітей була розділена на дітей, яким потрібно провести групові заняття, спрямовані на

формування знарядь опосередкування тривоги і релаксацію. Була розроблена і впроваджена в освітній процес програма «Я знаю, що робити».

Специфікою корекційних занять є пошук і засвоєння способів регуляції, організації переживання.

Основні принципи, які необхідно враховувати в реалізації програми:

- + дитина є суб'єктом корекційної роботи;
- + навчальні завдання повинні зацікавити дитину і бути зрозумілими для неї, якщо немає негативного досвіду – тоді можна говорити про те, що дитині буде цікава діяльність, якою їй пропонують зайнятися;
- + вплив має бути комплексним;
- + створення хорошої мотивації до занять, залучення дитини до спільної роботи з дорослим;
- + практичний психолог може скоротити або збільшити свою допомогу в залежно від ситуації успіху або неуспіху дитини;
- + специфікою корекції служить пошук методів опосередкування несформованих функцій, «лобовий» вплив (важливий принцип системного аналізу психічної діяльності);
- + успішною умовою корекції і розвитку буде упор на ігрові види діяльності.

Дана програма корекційно-розвиваючих занять розрахована на дітей молодшого шкільного віку в групах по 4-5 осіб.

Структура заняття:

- Привітання – 2 хвилини;
- Корекційно-розвиваючий етап – 30 хвилин;
- Рефлексія – 6 хвилин;
- Прощання – 2 хвилини.

*Очікуваними результатами є:*

- виявлення та опосередкування тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку, шляхом надання арсеналу регуляторів та їх застосування;

- зниження тривожних станів і страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 3.1

## Зміст роботи за програмою

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>
Заняття № 1-2 Тема. Ми граємо разом.	Мета: підвищення настрою і згуртованості групи, зняття напруги
Заняття № 3-4 Тема. Є ми, є я, є моя сім'я.	Мета: формування почуття близькості з іншими людьми; досягнення взаєморозуміння і згуртованості.
Заняття № 5-6 Тема. Мій дім – моя фортеця.	Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх, розвитку емпатії і вміння підтримувати інших.
Заняття № 7-8 Тема. Я нічого не боюся.	Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх з використанням знаково-символічних засобів.
Заняття № 9-10 Тема. Навіщо мені сумувати.	Мета: формування навичок вираження емоцій.
Заняття № 11-12 Тема. Поєдинок двох страхів.	Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх з використанням знаково-символічних засобів.

*Продовження таблиці 3.1*

<p>Заняття № 13-14</p> <p>Тема. Не страшно, а смішно!</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору.</p>
<p>Заняття № 15-16</p> <p>Тема. Сміливість міста бере.</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання страху» з використанням ідентифікації з суперсилами.</p>
<p>Заняття № 17-18</p> <p>Тема. Сміливий боягуз.</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання тривоги і страху» з використанням самоінструктування.</p>
<p>Заняття № 19-20</p> <p>Тема. Як побороти страх.</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати страх, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання страху» з використанням самоінструктування</p>
<p>Заняття № 21-22</p> <p>Тема. Спати пора.</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання тривоги і страху» з використанням гумору.</p>
<p>Заняття № 23-24</p> <p>Тема. Не боїмося павука.</p>	<p>Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу і страх з використанням знаково-символічних засобів.</p>

2. Індивідуальна робота з дітьми, у яких актуалізована велика кількість страхів, підвищений рівень тривожності.

Згідно з якісним аналізом результатів, з групи досліджуваних дітей були визначені діти, з якими були проведені індивідуальні корекційні заняття.

3. Інформаційна робота з батьками, діти яких за підсумками дослідження потребують індивідуальної роботи.

Необхідно обговорення з батьками озвучених фахівцем завдань щодо опосередкування дітьми знарядь в повсякденному житті, організувати розпорядок дня дитини, які регулятори будуть найбільш ефективними. У зв'язку з цим, дослідниками підготовлений семінар для батьків по знаряддям опосередкування тривоги і страхів у дітей.

Інформаційний семінар для батьків

*«Про дитячі страхи та тривоги, а також про те, як ними керувати».*

Частина 1. Інформація про страхи і тривогу.

Існуючі погляди і теорії вивчення і термінологія страхів багатогранні, виходячи досліджень встановлено, що підвищена тривожність і різноманіття страхів помітно впливають на розвиток пізнавальних процесів дитини.

Переживання страху дитиною робить негативний вплив на розуміння суті пропонованого нового матеріалу, зниження усвідомленості сприйняття, при цьому процес сприйняття звужується, втрачає неподільність і безпосередність, крім того важливе в сприймаючій інформації закривається другорядними деталями.

Стан страху також впливає на мову, порушуючи логічну структуру речень. У сфері мислення негативні наслідки дитячих страхів і тривожності також істотні в стані страху. Темп розумової діяльності набуває млявим, загальмований характер, а в стані тривоги стає більш швидким, хаотичним. При цьому розумові процеси можуть розвиватися дуально: або збільшується кмітливість (дитина має намір на успішне завершення пошуку виходу зі скрутною ситуацією), або зменшується продуктивність мислення, виникає

розгубленість, знижується логіка у вчинках і мови. Мислення дитини, втрачаючи гнучкість, стає скутою нескінченними сумнівами, побоюваннями і передчуттями небезпеки.

Т. Хвіюзова відзначає деформація і зміни когнітивних процесів, творчості і регуляції поведінки відбуваються в зв'язку зі своєрідним «напливом» негативних емоцій, тривожним змістом уяви.

Страхи і тривожність дітей створюють передумови для формування в подальшому у молодших школярів навчальних неврозів.

Дослідження психологічних особливості тривоги і страхів у дітей і їх класифікації є необхідним етапом для формування уявлень про дану емоції.

Частина 2. За підсумками дослідження: згідно діагностиці проведеної в вашому класі, у 40% досліджуваних дітей переважає підвищений рівень тривожності, і присутні ті чи інші страхи. Але слід розуміти, що самі страхи не такі страшні! Важливо, щоб дитина вміла регулювати свій стан, мала знаряддя, які дозволять впоратися з негативним станом. Дане вміння приходить до дитини від батьків. У зв'язку з цим вкрай важливо усвідомлено сприймати страх і що з цим робити! Тому від вас – батьків дуже багато залежить, чи ви дійсно в силах допомогти дітям, дати їм потрібний регулятор і створити ситуацію успіху і перемоги.

### 3.3. Аналіз результатів дослідження корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами

Проведена програма корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами на формуючому етапі дослідження дозволила виявити специфіку прояву тривоги в молодшому шкільному віці. Важливим представляється як аналіз вибірки, результатів проведених тестів, методик, так і обробка даних за допомогою статистичних програм.

Проведення методики з *тесту тривожності Р. Тэммла, М. Доркі, В. Амена* показало, що 40% (20 осіб) молодших школярів мають високий рівень тривожності, а 60% (30 осіб) середній рівень тривожності (рис. 3.1)

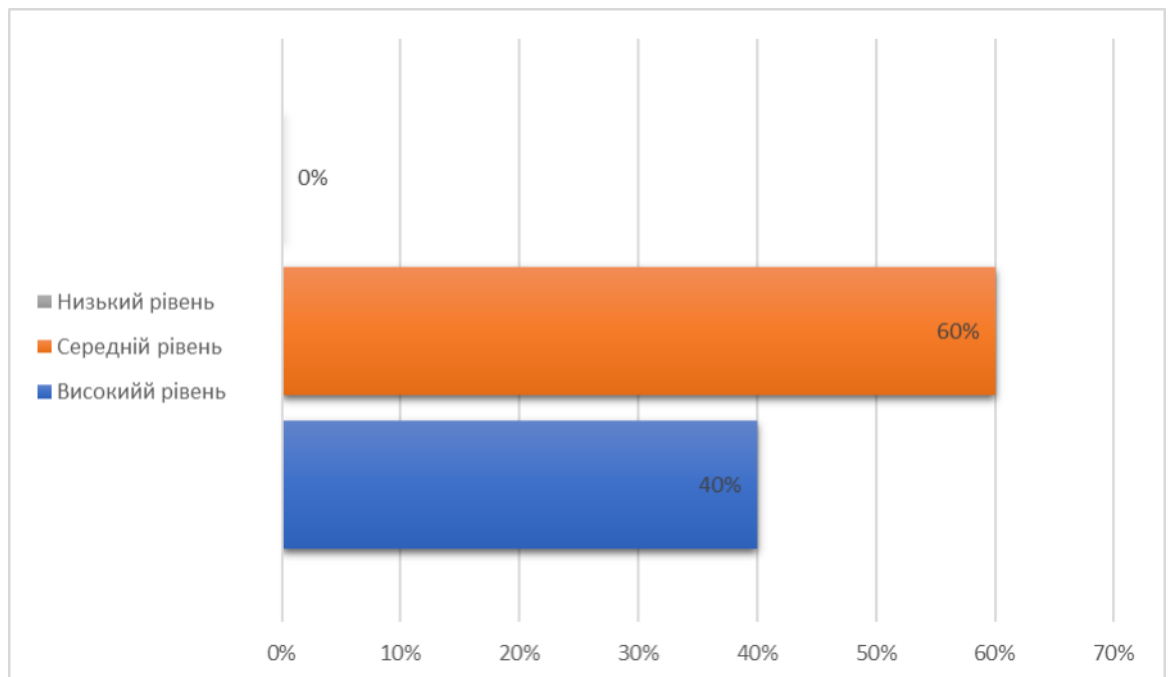
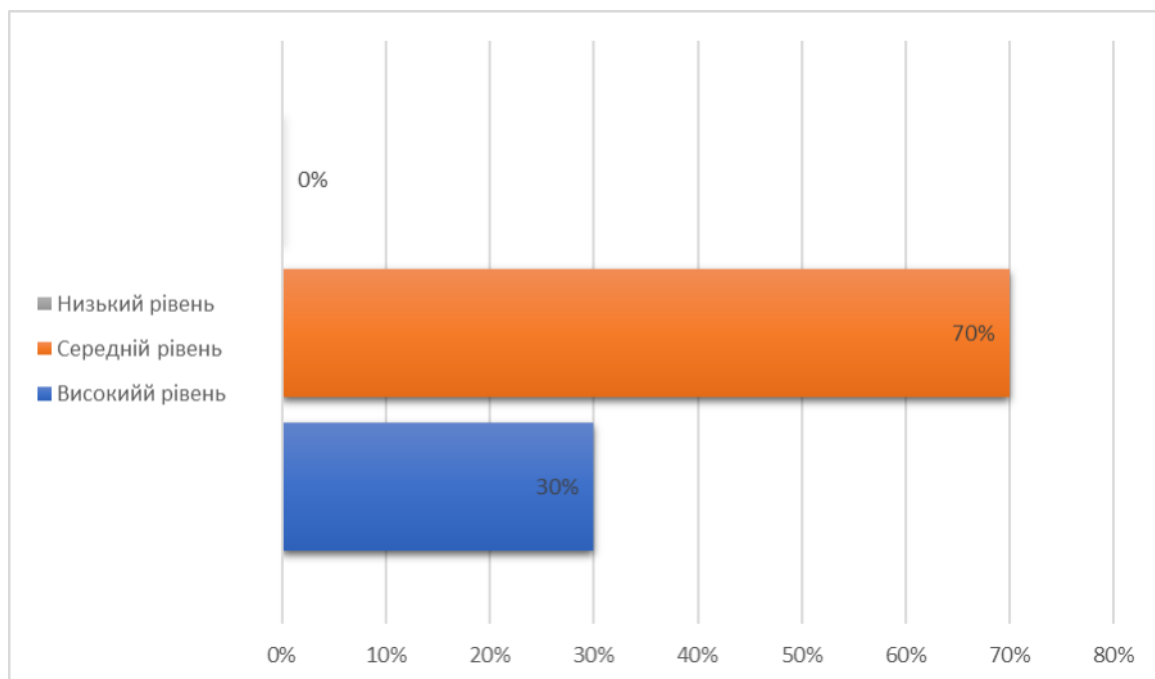


Рис. 3.1. Співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена (у %)



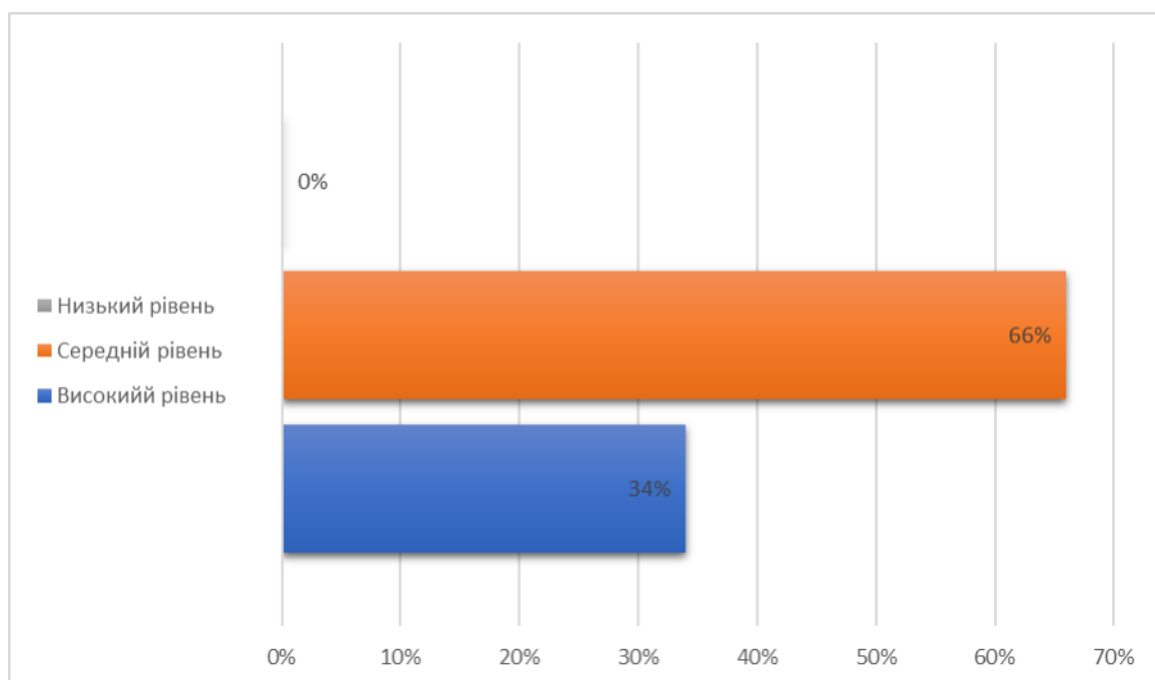
Результати методики «Неіснуюча тварина» представлені на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Неіснуюча тварина» (у %)**

За результатами даної методики можна зробити висновок, що 30% (15 осіб) дітей мають високий рівень тривожності, а 70% (35 осіб) – середній рівень тривожності.

Розглянемо результати методики «Незакінчені речення», які представлені на рис. 3.3



**Рис. 3.3. Співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Незакінчені речення» (у %)**

Аналіз результатів за методикою «Незакінчені речення» показав, що в даній вибірці 34% (17 осіб) дітей з високим рівнем тривожності, 66% (33 осіб) дітей із середнім рівнем тривожності.

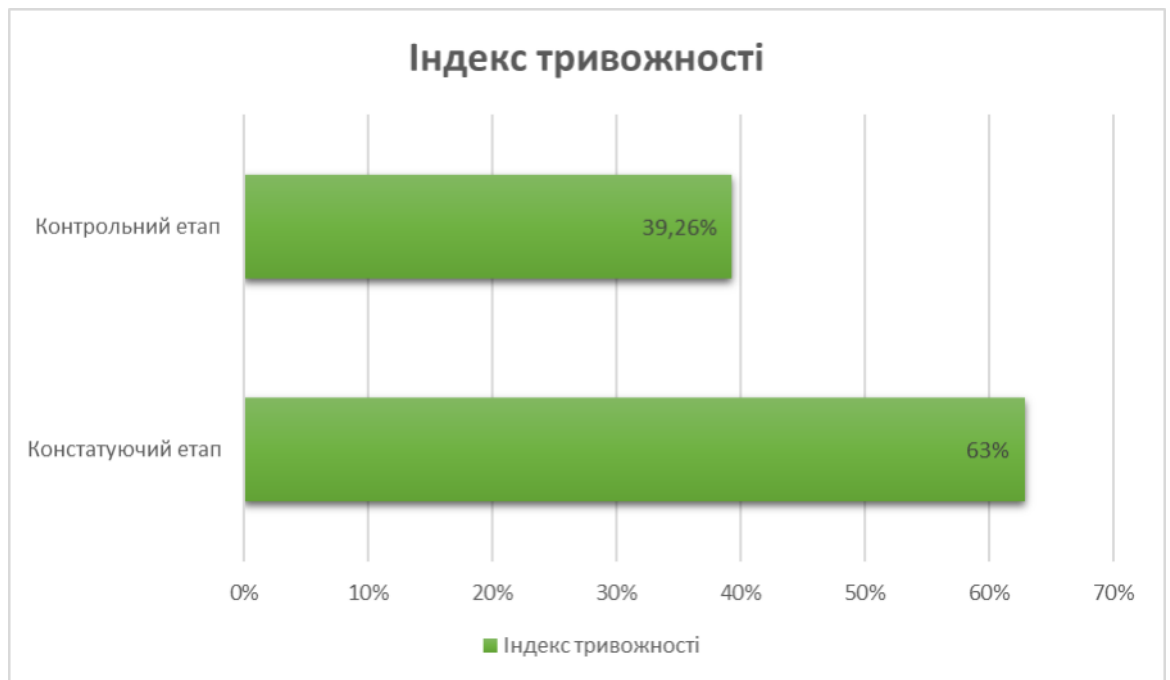
За результатами констатуючого експерименту ми виділили групу дітей (20 осіб), які мають високий рівень тривожності. Далі ця група була нами розділена на контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи.

До контрольної групи увійшло 10 осіб, з яких 5 дівчаток і 5 хлопчиків.

В експериментальну групу увійшли 10 дітей, з яких 4 дівчинки і 6 хлопчиків.

У першій групі дітей була проведена корекційна робота, в другій дана програма не проводилася. В обох групах присутні всі діти з підвищеними і високими показниками. Для виявлення ефективності корекційної програми в кожній групі було проведено порівняння 2 діагностичних вимірів.

Тест тривожності Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена проводився у двох групах. Розглянемо діаграму за даною методикою в експериментальній групі на рис. 3.4

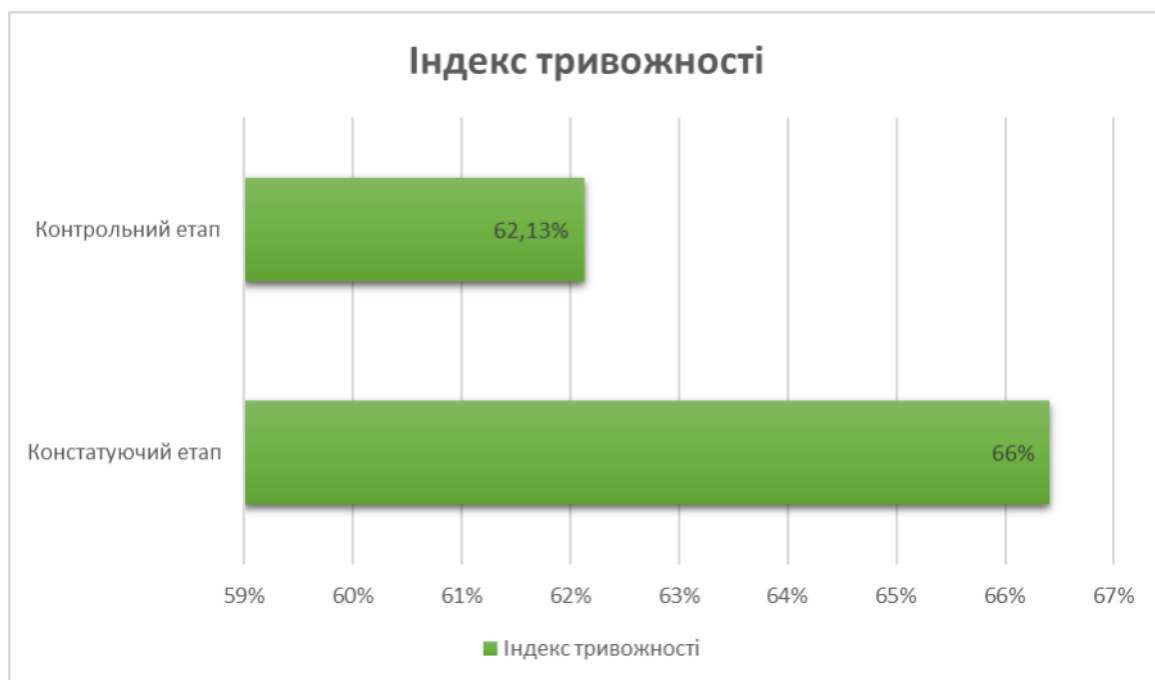


**Рис. 3.4. Індекс тривожності в експериментальній групі за методикою «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен**

Дані динаміки підтверджують позитивні зміни в рівні тривожності після проведення корекційної програми, індекс тривожності знизився на 23,54%.

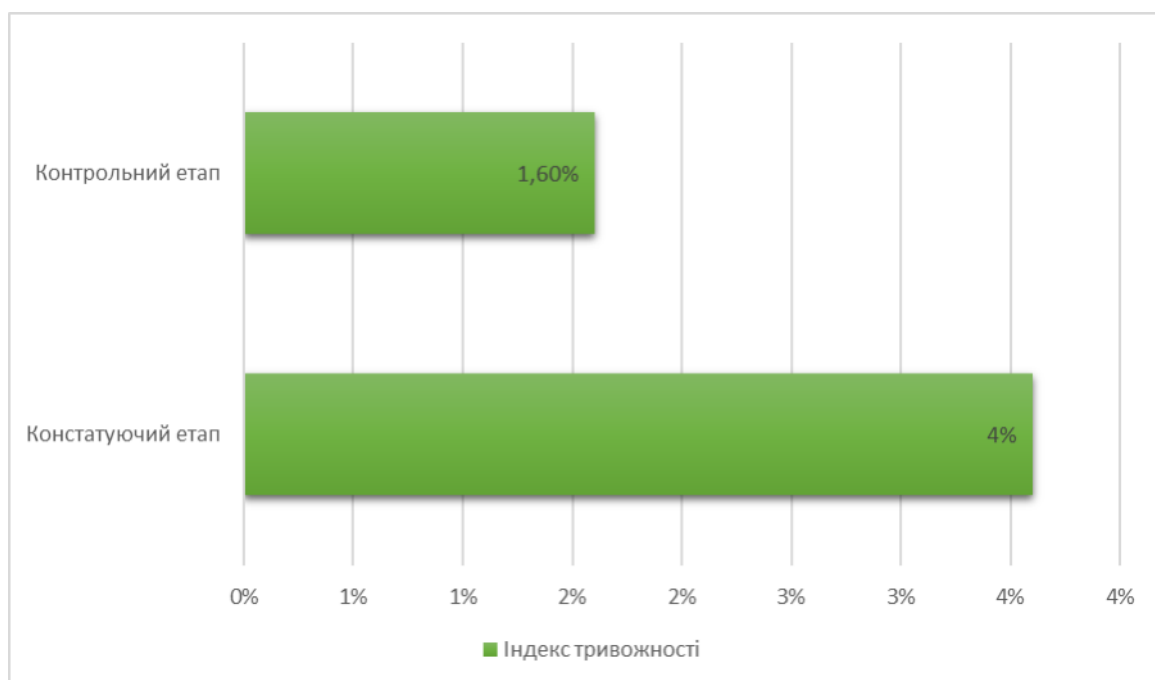
Якщо аналізувати відмінності до і після корекції в експериментальній групі, то за допомогою критерію Вілкоксана виявлено, що достовірно знизилися показники тривожності за даною методикою ( $p=0,005$ ).

У контрольній групі достовірних відмінностей в двох вимірах виявлено не значно, в порівнянні з експериментальною групою рівень тривожності знизився на 4,28 % (рис. 3.5)



**Рис. 3.5. Індекс тривожності в контрольній групі за методикою «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен**

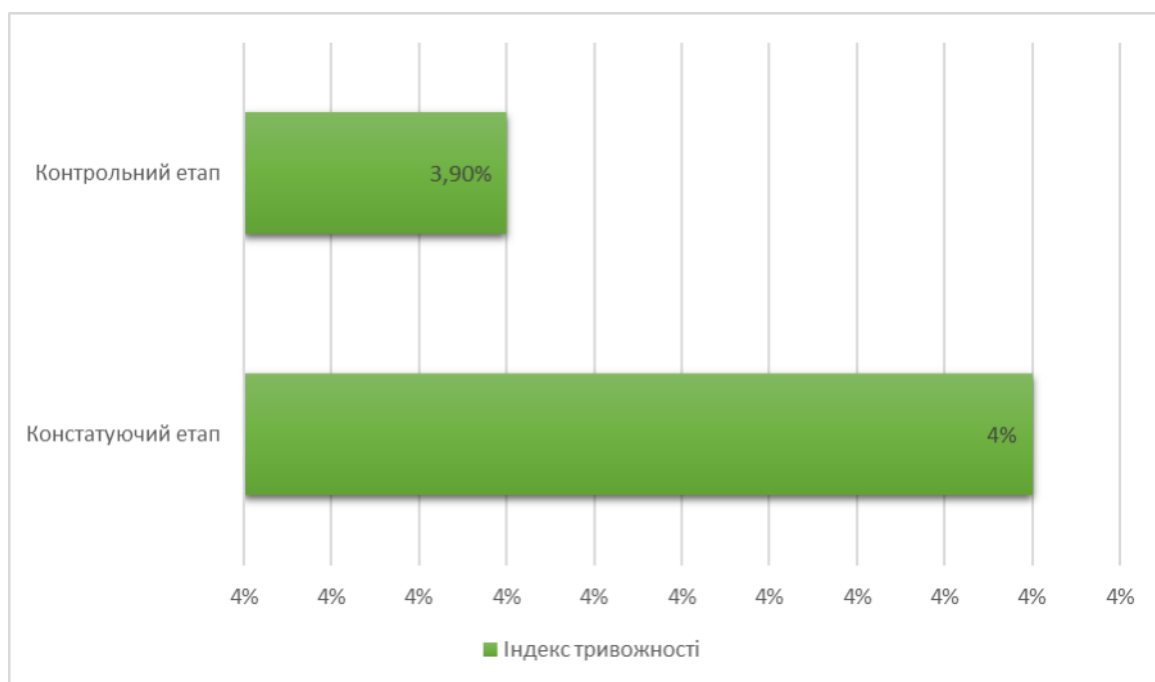
Далі порівняємо результати двох груп за тестом «Неіснуюча тварина». Динаміка середнього балу за даним тестом в експериментальній групі представлена в рис. 3.6.



**Рис. 3.6. Рівень тривожності в експериментальній групі за методикою «Неіснуюча тварина»**

У діаграмі по даному тесту спостерігається позитивна динаміка, рівень тривожності знизився на 2 бали, що підтверджується за допомогою статистичного критерію Вілкоксана, відбулося зниження показника рівня тривожності за методикою «Неіснуюча тварина» ( $p=0,005$ ).

Далі подивимося динаміку середнього балу за методикою «Неіснуюча тварина» в контрольній групі, надану на рис. 3.7.



**Рис. 3.7. Рівень тривожності в контрольній групі за методикою «Неіснуюча тварина»**

У даній діаграмі ми бачимо дуже незначна зміна рівня тривожності за даною методикою, показник знизився лише на 0,3 балу. Це свідчить про те, що достовірних відмінностей у контрольній групі не виявлено.

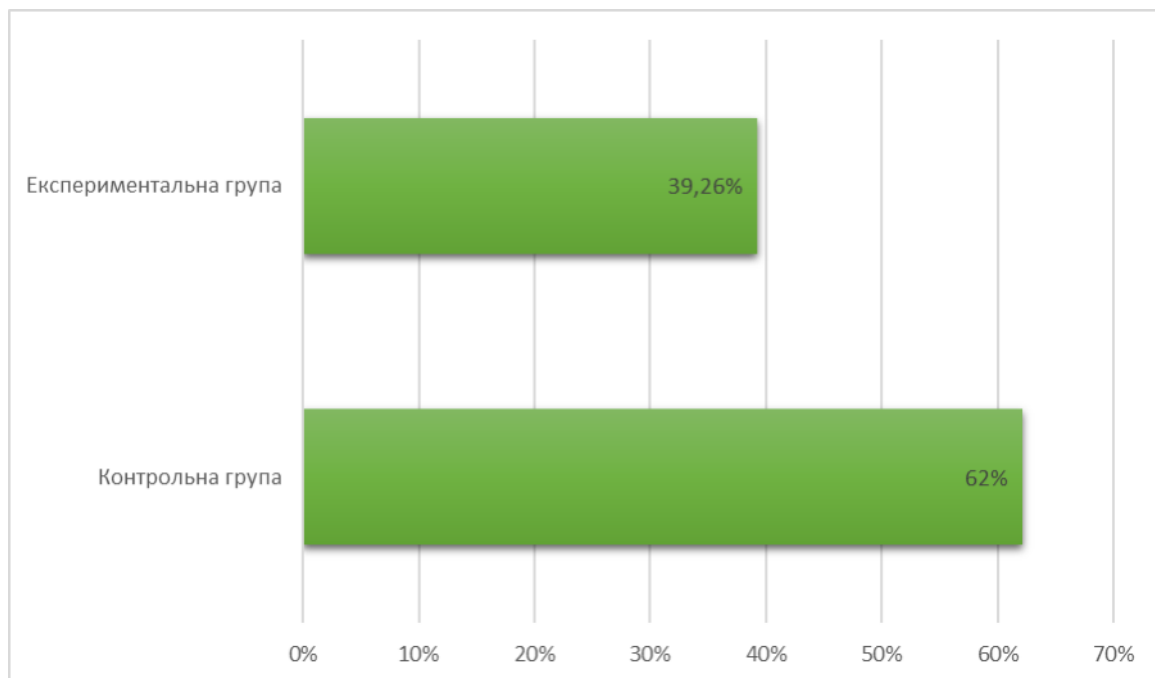
Перейдемо до розгляду результатів методики «Незакінчені речення». Динаміка середнього балу за шкалами методикою в експериментальній групі, представлена нижче.

За результатами видно, що відбулося невелике зниження за шкалами «ставлення до батька» на 0,2 балів, зниження за шкалою «ставлення до себе» на 1,1 балів, і значне зниження тривожності за шкалою «Загальна тривожність» на 4,2 балів. Якщо аналізувати відмінності до і після корекції в експериментальній групі за даною методикою, то за допомогою критерію Вілкокана виявлено, що достовірно знизилися показники тривожності за підсумковим показником тривожності ( $p=0,005$ ). Дані дослідження ще раз підтверджують, що програма корекції тривожності засобами арт-терапії є ефективною.

Далі розглянемо динаміку середнього балу за методикою «Незакінчені речення» в контрольній групі. За результатами простежується незначні зниження за шкалами «ставлення до батька» на 0,1 балів, « ставлення до себе» на 0,2 балів, і за шкалою «Загальна тривожність» на 0,5 балів. Звідси можна зробити висновок, що значущих змін в контрольній групі не простежується.

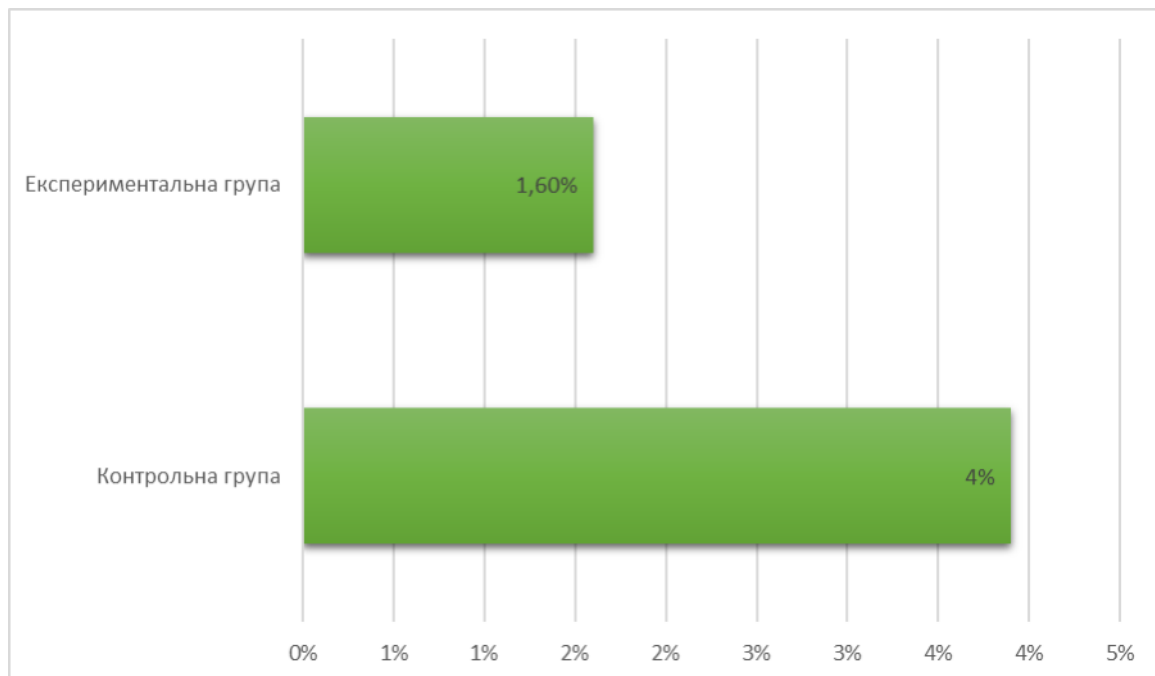
Якщо провести аналіз відмінностей до і після корекції в експериментальній групі за всіма трьома методиками, то можна з упевненістю сказати про ефективність, розробленої нами програми, що підтверджують статистичні дані, розглянуті нами вище.

У порівнянні з критерієм Вілкоксану двох вимірів нам видно достовірні відмінності між контрольною і експериментальною групою . Так в групі, де проводилися корекційні заняття достовірно нижче показники індексу тривожності ( $p=0,006$ ) (рис. 3.8). В експериментальній групі 100% дітей після корекційної програми мають середній рівень тривожності.



**Рис. 3.8. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Тест тривожності Р. Теммл, А. Доркі, В. Амен»**

За методикою «Неіснуюча тварина» за допомогою даного критерію ми бачимо достовірні відмінності між контрольною і експериментальною групами ( $p=0,010$ ). Рівень тривожності в експериментальній групі значно знизився (рис. 3.9)



**Рис. 3.9. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Неіснуюча тварина»**

Таким чином, використання даних психологічних засобів регуляції емоцій дозволяє сприймати тривогу як тимчасовий і суб'єктивно керований стан, результатом чого є зниження актуальності і вираженості тривоги, її впливу на повсякденну адаптацію дитини.



### **Висновки до розділу 3.**

В ході застосування нами арт-терапевтичних технік і прийомів при корекції тривожності молодших школярів в процесі емпіричного дослідження, були проведені: методика «Незакінчені речень» Сакса Леві; «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена; методика «Неіснуюча тварина».

Мета емпіричного дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити і апробувати програму корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога арт-терапевтичними техніками та прийомами.

На констатуючому етапі дослідження були виділені діти з високою тривожністю (20 осіб), і в подальшому поділені на дві групи: експериментальну (10 осіб) і контрольну (10 осіб).

Також була розроблена корекційна програма, в ході застосування якої виявилось, що учні з початковим високим рівнем тривожності в кінці психологічної роботи з регуляції емоцій результатом є зниження актуальності і вираженості тривоги, її впливу на повсякденну адаптацію дитини.

Розроблена корекційна програма включає в себе три блоки психологічного впливу:

- Групову корекційну програму «Я знаю, що робити», спрямовану на корекцію, профілактику тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку, специфікою корекційних занять є пошук і засвоєння способів регуляції, організації переживання.
- Індивідуальну роботу з дітьми, у яких за підсумком дослідження актуалізовано велику кількість страхів, підвищений рівень тривожності.
- Інформаційну роботу з батьками, діти яких за підсумками дослідження потребують індивідуальної роботи.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, можемо узагальнити результати нашого дослідження на тему «Використання арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога».

1. Визначена арт-терапія як метод психологічного впливу.

Поняття «арт-терапії» (Художня терапія, терапія мистецтвом) виникло в контексті ідей З. Фрейда і К. Юнга і розглядалося як один з методів терапевтичного впливу за допомогою художньої (образотворчої) творчості. В даний час поняття «арт-терапія» має кілька значень: сукупність видів мистецтва, що використовуються в лікуванні та корекції; комплекс арт-терапевтичних методик; напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики; метод.

Арт-терапія сприяє гармонізації особистості дітей через розвиток здібностей самовираження і самопізнання, забезпечує корекцію психоемоційного стану дитини, психофізіологічних процесів за допомогою зіткнення з мистецтвом.

2. Охарактеризовані арт-терапевтичні техніки і прийоми у роботі практичного психолога. Існує велика кількість різних технік і прийомів арт-терапії, які можуть бути об'єднані в модальності: ізотерапія, казкотерапія, фототерапія, пісочна терапія, музична терапія, кінотерапія, драма-терапія та ін.

3. Вдалося виділити особливості використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога.

В результаті застосування арт-терапевтичних методів у корекційній роботі практичного психолога з дітьми можна забезпечити ефективне емоційне усвідомлення, надати їй навіть у випадках агресивних проявів соціально прийнятні допустимі форми, полегшити процес комунікації для замкнених, сором'язливих або слабо орієнтованих на однолітків дітей,

розвивати довільність і здатність до саморегуляції, усвідомлення дитиною своїх почуттів, переживань і емоційних станів.

Вивчення наукової літератури показало, що використання комплексної терапії мистецтвом доцільно і дозволяє долати психологічний захист дитини, підвищує її самооцінку; розвиває когнітивні, творчі та естетичні можливості дітей, формує моральні і естетичні уявлення; сприяє набуттю навичок конструктивного міжособистісного спілкування; а так само викликає інтерес до мистецтва, до навколишнього світу і людям, які знаходяться поруч з дитиною.

4. На прикладі корекції тривожності молодших школярів вдалось встановити методичні засади використання арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога. У своєму дослідженні ми дійшли висновку, що тривогу вивчають і в якості тимчасового стану психіки у людини, і як феномен, який супроводжують фрустрації соціальних потреб, а також у вигляді специфіки особистісних особливостей.

Для кожного певного віку існують деякі галузі, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу. Так, для дворічної дитини джерелом підвищеної тривоги є розлука з мамою, у дітей шести років – відсутність адекватних зразків ідентифікації з батьками. У підлітковому віці – боязнь бути відкинутим однолітками.

При формуванні психокорекційних методів і підходів з розвитку психологічних знарядь опосередкування тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку ефективними методами є: ігрова терапія, ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, лялькотерапія. Подібні методи вважаються найбільш ефективними, оскільки їх використання призводить до опосередкування знарядь і розвитку вищих психічних функцій.

5. Проведена практична робота застосування арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога при корекції тривожності молодших школярів. Мета емпіричного дослідження є теоретично обґрунтувати, розробити і апробувати програму корекції тривожності

молодших школярів у роботі практичного психолога арт-терапевтичними техніками та прийомами.

Були використовувані наступні методики: «Методика незакінчені речень» Сакса Леві, «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена, методика «Неіснуюча тварина».

Емпірична база дослідження становили діти 7-8 років. Кількість досліджуваних склала 50 осіб, з них 25 учнів 2-го А класу та 25 учнів 2-го Б класу.

На констатуючому етапі дослідження були виділені діти з високою тривожністю (20 осіб), і в подальшому поділені на дві групи: експериментальну (10 осіб) і контрольну (10 осіб). В експериментальній проводилася програма корекції у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами для дітей молодшого шкільного віку з високим рівнем тривожності. Вона включає в себе три блоки:

- Групову корекційну програму «Я знаю, що робити», спрямовану на корекцію, профілактику тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку, специфікою корекційних занять є пошук і засвоєння способів регуляції, організації переживання.

- Індивідуальну роботу з дітьми, у яких за підсумком дослідження актуалізовано велику кількість страхів, підвищений рівень тривожності.

- Інформаційну роботу з батьками, діти яких за підсумками дослідження потребують індивідуальної роботи.

Використання даних психологічних засобів регуляції емоцій дозволяє сприймати тривогу як тимчасовий і суб'єктивно керований стан, результатом чого є зниження актуальності і вираженості тривоги, її впливу на повсякденну адаптацію дитини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарагімова, В.К. Особливості розвитку соціалізації підлітків засобами арт-терапії. *Психолого-педагогічні науки*. 2013. № 4 (25). с. 20-25.
2. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів *Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
3. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
4. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
5. Басилова, Т.А. Сучасні проблеми психолого-педагогічної корекції порушень інтелектуального розвитку у дітей. *Культурно-історична психологія*. 2013. № 4. С. 117-120.
6. Березовська, Л.І. Арт-терапія в роботі психолога з дітьми. *VI Міжнародної науково-практичної конференції на основі Інтернет-форуму «Психологічний супровід освіти: Теорія і практика»*. 2015. С. 65
7. Божович, Л.І. Проблеми формування особистості: Вибрані психологічні праці. За ред. Д. І. Фельдштейна. К. 349 с.
8. Борзди́ко, Ю. Є. Метод арт-терапії в тренінгу особистісного зростання підлітків. *Психологія*. 2007. № 2. с. 123-127.
9. Борисенко З. Т. Практична психологія : *тексти лекцій*. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2014. 246 с.
10. Буровкіна, Л.А. Розвиток творчих здібностей дітей-інвалідів засобами арт-терапії. *Педагогічні науки*. № 6 (48). 2016. с. 86-101.
11. Вознесенська О. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Львів: Мова. Київ: Шк. світ, 2007. 120 с.

12. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
13. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологи. Тонус. 2000. № 5. С. 32–39.
14. Гайструк Н. А. АРТ–терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. *Мистецтво лікування*. 2014. № 2. С. 57–60.
15. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
16. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008. 48 с.
17. Захарова, М.Н. Розвиток емоційної сфери як фактор підвищення інтелектуального рівня молодших школярів. *Психологія. Історико-критичні огляди та сучасні дослідження*. 2014. № 1- 2. С. 49-68.
18. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
19. Істратова, О. Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. К. 2007. 321 с.
20. Кабаніна Л.В. Можливості використання акваріумів в арт-терапевтичній роботі. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. С. 71-73.
21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
22. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. .... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 192 с.
23. Каяшева О. И. Техники арт–терапии в психологическом консультировании клиентов. *Психология в вузе*. 2014. № 4. С. 127–134.
24. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.

25. Кінтанар, Л. Малюнок як метод підготовки до школи. *Клінічна і спеціальна психологія*. 2012. № 4. С. 12-14
26. Кічук А. Феноменологія психологічного здоров'я особистості : деякі теоретичні аспекти дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 147-158.
27. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтичні техніки в тренінгу: характеристики та використання. *Практичний посібник для тренера*. К.: Мова, 2010. С. 98-114.
28. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
29. Копитін, А. І. Практикум з арт-терапії. К. 2001. 344 с.
30. Копитін, А.І. Арт-терапія – нові горизонти. М.: Когито-Центр, 2006. 336 с.
31. Копитін, А.І. Клінічна і соціальна арт-терапія і візуальна антропологія. *Клінічна і спеціальна психологія*. 2014. Том 3. № 1. С. 32
32. Костіна Л. М. Методи діагностики тривожності. К.: Мова, 2005. 198 с.
33. Кочеткова, М.Ю. Арт-терапія як психолого-педагогічна технологія в роботі з дітьми-сиротами. *Інноваційна наука*. №12. 2015. С. 21 – 22
34. Крижановська, А.А. Вираження емоцій дітьми дошкільного віку в малюнках за допомогою методик педагогічної арт-терапії школярів. *Наукове Періодичне видання IN SITU*, № 5, 2016. 176 с.
35. Лебедєва, Л.Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять. К.: Мова, 2003. 256 с.
36. Марковська, С.В. Використання арт-терапії з «правильними» дітьми. *Довідник педагога-психолога*. 2015. № 12, с. 35-42.
37. Мелік-Пашаєв, А.А. Створення мультфільмів як творча діяльність дітей. *Культурно-історична психологія*. 2014. Т. 10. № 4. С. 66-71.

38. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180
39. Платонова, А.В. Арт-терапія в роботі психолога. *Психологія*. № 1(4). 2014. С. 127-147.
40. Пролкс Л. Групповая арт-терапия с маленькими детьми и их родителями. *Арт-терапия : новые горизонты*. М. : Когито-Центр, 2006. С. 87–104.
41. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плінного модерну: *матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.)* / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. К. : Золоті ворота, 2018. 196 с.
42. Роменець В. А. Психологія творчості. К.: Либідь, 2001, с. 226 – 246
43. Садовий І. Мистецтво, здатне лікувати душі. *Фармацевт практик*. 2008. № 4. С. 95–97.
44. Сахно С. Г. Психосоціальний напрям арт–терапії, застосований психіатричними службами в Україні. *Мистецтво лікування*. 2013. № 9/10. С. 64–65.
45. Смирнова, Є.О. Підходи до розуміння гри в сучасній західній психології. *Сучасна зарубіжна психологія*. 2012. Том. 1, № 1. С. 53 – 64.
46. Соловійов, С.А. Арт-терапія в системі комплексної психологічної реабілітації сім'ї, яка постраждала в локальному конфлікті. *Педагогічні науки*, № 4 (4). 2012. С. 111-130.
47. Тараненко Р.К., Горбань О.В. Практична арт-терапія: *збірник арт-терапевтичних технік і методик*. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
48. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. Москва: Генезис, 2020. 144 с.
49. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ, 2011. 98 с.



50. Шальнова, А.А. Арт-терапія як прийом психолого-педагогічної, виховної роботи в освітніх закладах. *Соціосфера*. 2012. № 7.
51. Шапар, В. Б. Практична психологія. *Проективні методики*. К, 2006. 480 с.
52. Шкіль, І. Є. Застосування арт-технологій як засобу розвитку комунікативної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психологічного знання*. № 3. 2013. с.99-111.
53. Шумілова, С.В. Застосування технік комплексної терапії мистецтвом в роботі з дітьми, що мають особливості розвитку. *Психологія і педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*. 2010. № 13. с. 110-112
54. Яценко Т. С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №7. С. 25–26.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Психокорекційна програма зниження рівня тривожності молодших школярів методами малюнкової терапії

#### ЗАНЯТТЯ № 1

#### «Знайомство» Вправа «Привітання. Мій смайл»

**Мета:** знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери, емоційне розрядження, встановлення довіри між підлітками.

**Хід вправи:** Учасники сидять у колі. Психолог: «Всім привіт, друзі. Сьогодні будемо вітатися з Вами у незвичному форматі. Кожен з Вас говорить по черзі своє ім'я і зображає себе на стікері у вигляді смайлу! Поїхали».

#### Вправа «Малюнок по колу»

**Мета:** зняття ситуативної тривожності, психічне розслаблення, усунення напруженості, збалансування емоційного стану, гармонізація настрою.

**Хід вправи:** Вам потрібно сісти в затишному зручному місці, де ніхто Вас не буде відволікати, і зануритися в приємний процес точкового малювання ватяними паличками. Тема малюнка - вільна, довіртеся своїй інтуїції і дозвольте своїй спонтанній енергії вийти на лист / полотно.

Вже при самому малюванні Ви відчуєте, що тривожність йде, зайві думки теж. Ви станете набагато спокійніше, розслаблені, спокійніше.

#### Ритуал прощання: Вправа «Посмішка»

**Мета:** уміння усвідомити власні емоції і подарувати їх оточуючим.

**Хід вправи:** Посміхніться до сусіда праворуч, посміхніться до сусіда ліворуч, а тепер закрийте очі і посміхніться самому собі. Далі учасники складають долоні одна на одну і промовляють «До зустрічі!» Учасники групи домовляються про те, що прощатися вони весь час будуть однаково.

## ЗАНЯТТЯ № 2

**«Я – творець свого світу» Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»**

**Мета:** Привітання учасників, налагодження на позитивну атмосферу в групі.

**Хід вправи:** Учасники групи по колу вітаються демонструючи групі намальований на стікері символ позитиву, хорошого настрою, радості, приємних емоцій. Привітавшись, кожен учасник підводиться і клеїть свій стікер у будь-яку локацію приміщення. По завершенню – кожен забирає свій позитивний символ із собою, обіцяючи зберегти його до наступної зустрічі. Психолог просить принести з собою стікер на наступний раз.

**Вправа «Малюємо символами»**

**Мета:** трансляція негативного почуття в арт-об'єкт, розвиток креативності, абстрактної уяви, вміння символічно зображати почуття.

**Хід вправи:** Використовуючи будь-який стиль зображення та будь-які художні засоби, створіть образ власної тривожності, страху, збентеження у вигляді символу.

Створивши – розкажіть за бажанням маленьку історію, у чому цей символ Вам допомагає, або Вас захищає.

**Ритуал прощання.** Посмішка по колу.

## ЗАНЯТТЯ № 3.

**«Боремося зі страхами» Привітання «Обмін позитивом»**

**Мета:** налагодження позитивного емоційного зв'язку між учасниками групи.

**Хід вправи:** Учасники сідають в коло в хаотичному порядку, по черзі вітаються, передаючи (даруючи) свій стікер позитиву з попереднього заняття учасникові з права. **Вправа «Чужі малюнки»**

**Мета:** зниження рівня тривожності через усунення страхів.

**Хід вправи:** Кожного учасника просять зобразити власний страх на аркуші паперу, після чого учасники обмінюються малюнками й обговорюють малюнки один одного. Відбувається нейтралізація негативних емоцій, те що здавалося страшним, обговорюється в жартівливій формі.

**Вправа « Розмалюй страх»**

**Мета:** зниження рівня тривожності підлітків, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Використовуються малюнки учасників з попередньої вправи. Учасники обмінюються малюнками і домальовують страх один одного так, щоб тепер він здавався веселим та радісним, а не страшним. Використання яскравих кольорів, зображення посмішок.

Рефлексія. Обговорення кожного малюнка окремо.

**Ритуал прощання** Посмішка по колу, та прохання психолога, щоб кожен учасник висловив пораду для всіх «Як перестати хвилюватися»

**«Keercalm»****Привітання****Вправа «Намалюй мелодію»**

**Мета:** зниження рівня тривожності, емоційної напруги, моторна та ментальна релаксація, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Психолог включає учасникам спеціально-підібрану релаксуючу музику: бажано, щоб вона співпадала по ритму із серцебиттям у розслабленому стані людини. Умова: у Вас є час. Заглибтеся у свої думки, відчуйте спокій та тепло. Зобразіть мелодію, яку Ви чуєте зараз.. Розслабтеся. Можете обрати будь-яке зручне Вам місце та матеріали.

**Вправа «Розкажи про свій малюнок »**

**Мета:** рефлексія, проговорення почуттів та думок, трансляція переживань не тільки в артоб'єкт, а й в розповідь (вербальне вираження), таким чином групова участь.

**Хід вправи:** Психолог пропонує кожному учасникові описати зображену мелодію, задаючи уточнюючі питання: Що це за мелодія? Із чим вона у тебе асоціюється? Які емоції виникали під час малювання? Що означають ці кольори? Чи вдалося вловити відповідність мелодії і малюнка зараз?

**Ритуал прощання:** Усмішка по колу.

**«Шукаємо ресурси»*****Привітання*****Вправа «Намалюй свою тривожність»**

**Мета:** трансляція негативного почуття тривожності в арт-об'єкт, таким чином мінімізація цього почуття, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Психолог пропонує учасникам намалювати свою тривожність. Це може бути зображення у вигляді тварини, людини, символів. Потім за бажанням розповісти про цей малюнок.

**Вправа: «Шукаємо ресурси»**

**Мета:** пошук ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності, напруженості, нейтралізація думок про силу тривожності, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Намалювати 4 речі (це може бути абсолютно будь що), які допомагають Вам долати тривожність, або допомагають розслабитись та душевно відпочивати. Об'єднати ці 4 речі в одну композицію (в один сюжетний малюнок). Зберігати у себе вдома як постійне нагадування про свої сили (ресурси) у боротьбі зі станом тривожності або напруження.

**Ритуал прощання:** Усмішка по колу.

**«Маски. Уява і реальність»**

**Привітання із використанням метафоричних карток:** Учасники сідають у коло, психолог дає кожному витягнути метафоричну карту із зображенням маски, на іншій стороні якої (цю сторону підлітки не бачать) цитати про маски психологічного спрямування. Учасники вітаються, висловлюючи свою думку з приводу цитати та власне бачення: «Що для мене маска».

**Вправа «Створи маску»**

**Мета:** Глибше усвідомлення власної тривожності, розвиток уяви, трансляція негативних почуттів в арт-об'єкт, інтеріоризація емоцій та почуттів.

**Хід вправи:** За допомогою наявних матеріалів, учасники вирізають з картону маску та розмальовують її. Умова: це має бути маска Вашої тривожності.

Далі: Надягти цю маску, від імені маски проговорити власні емоції та думки. Потім зняти (відділити від себе тривожність у символічній формі) та проговорити: як тепер відчуття? Без маски.

Надягаючи маску тривожності, символічно переносячи емоцію на маску, підліток вчиться керувати цією емоцією, станом, почуттям... Також людина може подивитися на неї збоку.

**Ритуал прощання:** Побажання учасникам: як подолати тривожність від імені маски.

## Позбуваймося тривожності

### Привітання

**Вправа: «Прощаємось з тривожністю».**

**Мета:** ✓ вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;

- ✓ пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;
- ✓ дати вихід негативним емоціям і почуттям;
- ✓ трансформувати негативний стан в позитивне.

**Хід вправи:** Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття або стан.

Основна частина Інструкція до дії.

1. Покладіть перед собою аркуш А4, закрийте очі і намалюйте контур (якщо ви «правша», малюйте лівою рукою, якщо «лівша» - то навпаки).
2. Потім, що є сили, зімніть цей лист, занурте його в воду, намочіть повністю, «скупайте» гарненько.
3. Розгорніть аркуш паперу і за допомогою фарб створіть нові образи.
4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі аркуші паперу, олівці і уважно розглянути всі створені картини. Те, як вони «відгукнуться», записати на окремому аркуші і залишити поряд з відповідним малюнком.
5. Потім кожен може подивитися, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємним і проаналізувати три останніх. Часто це витіснення почуття, які не дозволяють клієнту «прожити» і відпустити проблемну ситуацію.
6. Підліткам пропонується відповісти на питання:
  - Як спочатку називалося почуття, з яким Ви працювали? Як називається тепер? Який відгук у Вас знайшов цей малюнок? Як він співвідноситься з Вашим життям? Або: «Про що з Вашого життя розповідає цей малюнок»? **Ритуал прощання:** Усмішка по колу.



**«Опановуємо малювання маслом»*****Привітання*****Вправа «Малювання маслом»**

**Мета:** Розвиток емоційного інтелекту, зняття ситуативної тривожності, усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я».

**Хід вправи:**

1. Увімкніть приємну музику. Ця умова виконується за рекомендацією терапевта і бажанням учасників і не є обов'язковим.
2. Запропонуйте клієнтові тему (наприклад: «Планета, на якій мені добре», «Місце сили і безпеки», «Мій світ» і т. І.).
3. Попросіть учасників налаштуватися і зосередитися на заданій темі.
4. Запропонуйте повільно і спокійно спробувати зобразити те, що вони відчують.
5. Після закінчення роботи попросіть учасників піднести малюнок до світла і подивитися на нього, як на рентгенівський знімок. Запитайте кожного учасника, чи не здається йому виконаний малюнок знімком його душі?
6. Далі запропонуйте учасникам відповісти на наступні питання:
  - Як би Ви назвали свою роботу?
  - Чи вдалося Вам реалізуватися в цій роботі?
  - Чи дає вона Вам цікаві теми для роздумів?
  - Який новий досвід Ви отримали, проживаючи малювання олією?

***Ритуал прощання:***

**«Тут і тепер» Привітання.**

**Вправа «Малювання аквареллю по воді. Бути в процесі».**

**Мета:** Позначити можливість своєї присутності в стані «тут і зараз», звернути увагу на можливість перебувати в усвідомленні процесу без тривоги за результат і без очікування зовнішньої оцінки, дати дозвіл отримувати ресурс від процесу, зняття психічного напруження, релаксація.

**Хід вправи:** Кожному учаснику пропонується звернути увагу на акварель в коробці, розглянути кольору; вибрати товщину кисті, розглянути воду (вода налита в посуд майже до краю, посуд стоїть на аркуші паперу - світлий фон навколо води).

Основна частина. Інструкція до дії.

1. Прислухайтеся до себе і відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розташуйте своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе», до того кольору і торкайтеся пензлем.
4. Повільно починайте залишати точки на воді і спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
5. Коли кисть почне малювати по воді - дозволь їй це, і спостерігайте за процесом. Відстежите, як змінилося Ваше стан, емоції.
6. Якщо хочете - поміняйте колір фарби.
7. Візьміть кисть в не «провідну» руку і малюйте далі. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
8. Можна взяти другу кисть і малювати обома руками. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
9. Подумайте, що відбувається з результатом - твоїми малюнками на воді, де вони, що з ними відбувається, і як Ви відчуваєте себе в цьому процесі?

**Ритуал прощання, рефлексія:** Усмішка по колу.

**«Спільна справа» Привітання****Вправа «Острів задоволення»**

**Мета:** Налагодження позитивного настрою в групі, сприяння формуванню навичок групової взаємодії, фіксація на позитивних емоціях, зняття тривожності, розвиток уяви.

**Хід вправи:** Психолог роздає учасникам маленькі листочки і просить написати своє ім'я. Далі, загорнути його та кинути в капелюх. Після чого, кожен учасник тягне з капелюха папірець, відповідно з ім'ям якогось з учасників групи. Розгортає, не показуючи іншим. Завдання: Уявіть, що цей ватман – острів, на якому опинилася Ваша група. Це острів задоволення, на ньому всі щасливі, розслаблені та завжди задоволені. На ньому немає місця тривожності, страхам та іншим негативним почуттям. Зобразіть того учасника, чиє ім'я Ви витягнули, не повідомляючи нікому кого ви малюєте – у процесі улюбленої справи, щастя, радості, у момент суцільного задоволення.

По завершенню, учасники дивляться на свою роботу в цілому, обговорюють емоції, які вона викликає, роблять здогадки: хто є хто на картині. Після чого, кожен учасник по черзі розповідає про те, кого він малював, чому саме так і які емоції зараз він відчуває. Надалі, слово надається тому, кого малювали і він розповідає свої враження, відчуття, емоції від чужого малюнку себе, дає коментарі. Учасники роблять фото на згадку про цікавий досвід: малюнку, окремо себе зображених на ньому, по бажанню. Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи.

**Ритуал прощання:** Посмішка по колу. З метою виявлення ефективності психокорекційної програми були сформовані експериментальна та контрольна групи (по 8 осіб у кожній групі). Після проведення корекційної роботи були розроблені практичні рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності тривожності у підлітків.

**Додаток Б****Методика «Незакінчені речення»**

У психологічній практиці частіше за інші використовується варіант методу «незакінчених речень» Сакса і Сіднея. Він містить у собі 60 незакінчених речень, в яких доповнення, здійснювані обстежуваним, регламентовані й залежать від змісту початку фрази. Вони можуть бути розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему відносин обстежуваного до родини, представників своєї або протилежної статі, до статевого життя, до вчителів, начальства і підлеглих. Деякі групи речень мають відношення до страхів і побоювань, до наявного почуття провини, свідчать про відношення обстежуваного до минулого і майбутнього, торкаються сфери взаємин з батьками і друзями, життєвих цілей.

У зв'язку з тим, що цей варіант методу «незакінчених речень» використовується практичними психологами найчастіше, ми наводимо його зміст повністю.

**Інструкція:** «Нижче наведено 60 незакінчених речень. Прочитайте кожне речення і закінчіть його, записуючи перше ж судження, яке спало вам на думку. Виконуйте завдання швидко, не задумуючись довго над кожною фразою; якщо не можете закінчити яке-небудь речення відразу, обведіть його номер колом і поверніться до нього пізніше».

- 1.Думаю, що мій батько рідко...
- 2.Якщо всі проти мене, то...
- 3.Я завжди хотів...
- 4.Майбутнє вбачається мені...
- 5.Якби я обіймав керівну посаду...
- 6.Мій учитель (керівник, начальник)...
- 7.Знаю, що нерозумно, але боюся...
- 8.Думаю, що справжній друг...
- 9.Коли я був дитиною...

10. Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є...
11. Коли бачу чоловіка поруч з жінкою...
12. У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я...
13. Найкраще мені займатися (працювати) з...
14. Моя мати і я...
15. Зробив би все, щоб забути...
16. Якби мій батько тільки захотів...
17. Думаю, що досить здатний, щоб...
18. Я міг би бути дуже щасливим, якби...
19. Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом...
20. Сподіваюся на...
21. У школі мої вчителі...
22. Більшість моїх товаришів не знає, що я...
23. Не люблю людей, які...
24. У дитинстві я...
25. Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..
26. Сімейне життя здається мені...
27. Моя родина поводить себе зі мною як з...
28. Люди, з якими я учуся (працюю)...
29. Моя мати...
30. Моєю найбільшою помилкою було,,
31. Я хотів би, щоб мій батько...
32. Моя найбільша слабкість полягає в тім...
33. Моїм прихованим бажанням у житті...
34. Мої підлеглі...
35. Настане день, коли...
36. Коли до мене наближається вчитель (начальник)...
37. Мені б хотілося перестати...
38. Більше за все люблю тих людей, які...
39. Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я...

40. Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)...
41. Коли я згадую своє дитинство...
42. Більшість відомих мені сімей...
43. Люблю вчитися (працювати) з людьми, які...
44. Вважаю, що більшість матерів...
45. Коли я був дитиною, то відчував...
46. Думаю, що мій батько...
47. Коли мені не таланить, я...
48. Коли я прохаю інших що-небудь зробити...
49. Більше за все я хотів би в житті...
50. Коли я буду старим...
51. Люди, перевагу яких над собою я визнаю...
52. Мої побоювання неодноразово змушували мене...
53. Коли мене немає, то мої друзі...
54. Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є...
55. Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)...
56. Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)...
57. Коли я був дитиною, моя родина...
58. Люди, що навчаються (працюють) зі мною...
59. Я люблю свою матір, але...
60. Саме гірше, що мені траплялося робити, це...

### **Ключ до тесту**

- Відношення до себе (2, 17, 32, 47)
- Страхи (7, 22, 37, 52)
- Провина (15, 30, 45, 60)
- Секс (11, 26, 39, 56)
- Матір (14, 29, 44, 59)
- Батько (1, 16, 31, 46)
- Сім'я (12, 27, 42, 57)
- Протилежна стать (10, 25, 40, 55)

Товариші (8, 23, 38, 53)

Колеги (13, 28, 43, 58)

Начальство (6, 21, 36, 51)

Підлегли (5, 19, 34, 48)

Минуле (9, 24, 41, 54)

Майбутнє (4, 20, 35, 50)

Цілі (3, 18, 33, 49)

### **Оцінювання результатів**

Для кожної групи речень виводиться характеристика, що характеризує певну систему взаємовідносин як позитивну, негативну чи нецікаву для обстежуваного. Отримані дані підлягають якісній і кількісній обробці. В одному з варіантів цього методу обстежуваний має закінчити оповідь, а не відокремлене речення.

Варто наголосити, що деякі питання цієї методики виявляються неприємними для обстежуваних, тому що стосуються інтимного боку їхнього життя. Тому автор рекомендує в інструкції додатково повідомляти обстежуваному, що дослідження проводиться з метою тренування пам'яті чи уваги.

Скажімо: *Взаємозв'язки з сім'єю.*

У порівнянні з більшістю інших сімей, моя сім'я...

- погана, недружня, розпалася, занадто міщанська, нещаслива і т.п. – 2б.

- не дуже гарна, нервова, не дружна і т.п. – 1б.

- гарна, дружна, нормальна, любляча, щаслива – 0б.

- не гірша, не краща, звичайна – 0б.

- маленька, велика і т.п. – 0б.

- більш інтелектуальна, особлива – 0б.

*Взаємини з друзями і знайомими.*

Думаю, що справжній друг...

- міф, не існує, буде важким хрестом, я сам по собі – 2б.

- це собака, книга і т.п. – 1б.
- мені дуже потрібний, у мене не скоро буде – 1б.
- велика рідкість, не підведе, завжди зрозуміє – 0б.

*Відношення до себе.*

Якщо всі проти мене, то...

- я страшно переживаю, я в розпачі, мені дуже погано – 2б.
- я винуватий, я здаюся, я погана людина – 1б.
- я переживаю, я хвилююся, нервую, мені неприємно і т.п. – 1б.
- я їду, я замикаюся в собі – 1б.
- я проти усіх – 0б.
- потрібно розібратися, подумати, я цього не боюся – 0б.

*Ставлення до майбутнього.*

Майбутнє здається мені...

- дуже похмурим, сумним, страшним – 2б.
- сірим, непривабливим тощо. – 2б.
- світлим, рожевим, неясним, невідомим, таким як сьогодні – 0б.

Потім підраховується загальна кількість балів по кожній групі.

Чим більше балів отримала група, тим глибше ставлення обстежуваного до її змісту, до того ж зі знаком мінус, тим вище для нього особистісна значимість цих суджень. Дана методика застосовується як до дорослого контингенту, так і до дітей старшого і середнього шкільного віку. У цілому вона застосовується до учнів будь-яких вікових груп. Однак використовуючи цю методику при обстеженні дітей, необхідно внести в частину речень деякі зміни.

Група питань, умовно названа «начальство», може бути розглянута у випадку діагностики учнів як «ставлення до старших», «дорослих» (Л.С.Солнцева, Т.В.Галкіна, 1993).



**Додаток В****Методика «Неіснуюча тварина»**

*Інструкція.* Перед дитиною кладуть аркуш паперу (горизонтально) і кажуть: «Я хочу подивитися, як ти вмієш вигадувати, уявляти. Придумай і намалюй тварину, якої насправді не існує, ніколи не було та яку ще ніхто ніколи не вигадував — якої немає ані в книжках, ані в казках, ані в мультиках».

Коли дитина закінчить малювати, їй пропонують вигадати назву тварині. Назву тварини записують. Після цього психолог говорить: «А тепер розкажи про те, як ця тварина живе». Розповідь дитини фіксують (по можливості дослівно). Потім, якщо в розповіді відсутні відповідні відомості, дитині ставлять такі додаткові запитання:

- Що вона їсть?
- Де живе?
- Чим вона зазвичай займається?
- Що подобляє робити найбільше?
- Що вона найдужче не любить?
- Вона живе сама чи разом із кимось?
- Чи є в неї друзі? Хто вони?
- Чи є в неї вороги? Хто? Чому вони її вороги?
- Чи є щось таке, чого вона боїться, чи вона взагалі нічого не боїться?
- Якого вона розміру?

Після цього дитині пропонують уявити, що ця тварина зустріла чарівника, який готовий виконати будь-які три її бажання, та запитують, якими могли б бути ці бажання.

Усі відповіді дитини записують до протоколу, по можливості дослівно.

**Обробка результатів**

Передусім, корисно оцінити спосіб побудови образу, який характеризує тип уявлення та мислення дитини, її підхід до творчого завдання. При

низькому рівні зображувальної техніки спосіб побудови образу більше відображається в назві тварини, ніж у її зовнішньому вигляді.

### **Спосіб побудови образу**

Найбільш низький («нульовий») рівень — це зображення реальної тварини (зайця, собаки, крокодила, людини тощо), ля дітей шестирічного віку такий спосіб зображення є свідченням низького рівня розвитку уяви, але не ознакою відхилення від норми. Для дітей більш старшого віку це є показником відхилень або в розумовому, або в емоційному розвитку, р подібного способу побудови образу призводить підвищення рівня тривоги: дитина боїться відійти від реальності та дозволити собі фантазування.

Дещо вищий варіант, який так само належить до цього таки рівня, — це зображення тварин, які існували колись бо запозичені з літератури чи кіно (динозавр, дракон, Змій Горинич). Цей варіант свідчить про бідну уяву та є типовим ля дітей з низьким загальнокультурним рівнем.

Перший рівень — конструювання, збирання нової істоти деталей реальних тварин (наприклад, голова людини, тіло ведмеда, вуха зайця, пташиний хвіст). Найчастіше конструкція відображається також у назві: «людино-ведме-заєць», «слоно-корова».

Такий спосіб характерний для раціоналістичного підходу до завдання. Це не є ознакою психічних відхилень, а лише свідчить про низьку творчу спрямованість, про «виконавчу», є творчу настанову. У молодшому шкільному віці (приблизно до 8 років) така настанова є найбільш типовою. При цьому підході до створення образу подальше оцінювання визначається кількістю прототипів та ступенем їхньої різноманітності.

Другий рівень — створення цілісного образу нової неіснуючої тварини згідно із загальною схемою тварини, але без застосування деталей конкретних тварин (хоча результат може нагадувати дракона, слонопотама або ще когось). Така тварина має голову з очима та ротом, тулуб, кінцівки (ноги, руки, крила, щупальця). Назва в цьому випадку не має вказівок на

прототипи, але іноді може бути утворена так, як утворені назви реальних тварин («бубозавр», «шапкоїд»).

Цей тип образу характерний для художньо-емоційного під ходу до творчого завдання. Чим менше створена істота схожа на щось реально існуюче (в природі чи культурі), тим вище оцінюється рівень уяви.

Третій рівень — створення абсолютно оригінальної істоти (яка не нагадує звичайних тварин та не створена за стандартною схемою: голова, з очима й ротом, тулуб, кінцівки). Цей спосіб характеризує творчий склад особистості. Він можливий у дитини як з переважно раціоналістичним, так і з переважно художнім підходом до дійсності, якщо тільки вона має реальні творчі можливості. У дітей, яким іще не виповнилося 9-10 років, такий спосіб створення образу зустрічається доволі рідко. При творчому підході до завдання рівень уяви оцінюють за ступенем природності створеної істоти, за ступенем відповідності між її зовнішнім виглядом та описом способу життя.

Якщо зображення занадто химерне, зазвичай це є ознакою не стільки творчості та оригінальності, скільки прагнення продемонструвати оточенню свою несхожість на інших.

Опис способу життя неіснуючої тварини дає додаткову інформацію про інтелектуальний розвиток дитини. Головним показником є логічність опису малюнка. Усі зображені органи мають виконувати якісь функції. Проте іноді невідповідність між малюнком та описом способу життя пояснюється не порушеннями логіки, а емоційними причинами (див. нижче).

### **Показники тривожності, страхів, боязні агресії.**

Проявом тривоги є занадто велика кількість очей, вух та інших органів чуття (наприклад локатори чи антени), які по-винні слідкувати за світом, щоб не прогавити небезпеку чи загрозу. Відповідна тематика відображається також в описі способу життя. Ознакою тривожності є опис різних способів запобігання можливій небезпеці (напад хижаків, стихійне лихо, холод, спека, нестача їжі).

Страхи проявляються у затемненні очей. На виявлення страхів спрямоване запитання про те, чи боїться тварина чо-го-небудь. Вказівка на боязнь того, чого дійсно бояться тварини (хижаків, вогню, людини), не є ознакою страхів.

Такими ознаками є:

- опис страхів, нетипових для тварин, але характерних для дітей (темряви, висоти, змії, комах);
- занадто довгий список страхів тварини (навіть якщо кожний із них є звичайним у тваринному житті);
- ствердження про повну безбоязність тварини не є ознакою наявності страхів або їхньої відсутності (але найчастіше зустрічається в дітей, які мають страхи).

Особливу групу становлять ознаки, які характеризують боязнь агресії, що є притаманною при підвищеному рівні тривожності. До таких ознак належать будь-які захисні аксесуари: панцир, щит, голки (як у їжака), луска, броня, товста шкіра (описується у розповіді). Для боязні агресії уже характерний гігантський розмір тварини. Якщо дитина намагається зробити свою тварину якнайбільшою, щоб вона нікого не боялася, але разом із цим головне в її житті — захищатися від хижаків, то це є ознакою боязні агресії.

При боязні агресії в описі способу життя часто відзначається складнодоступність помешкання («живе в печері, куди ніхто не може пробратися»). На виявлення боязні агресії спрямоване запитання про те, чи має тварина ворогів. Нормальною є невелика кількість ворогів. Повне заперечення наявності ворогів, так само як і їхній довгий розгорнутий перелік, — ознаки боязні агресії.

## Додаток Г

**Тест тривожності (Р.Темпл, М.Дорки, В.Амен)**

*Призначення тесту:* Визначення рівня тривожності дитини.

*Опис тесту*

Експериментальний матеріал складається з 14 малюнків. Кожний малюнок являє собою якусь типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконаний у двох варіантах: *для дівчинки* (на малюнку зображена дівчинка) і *для хлопчика* (на малюнку зображений хлопчик). Обличчя дитини на малюнку не промальовано, даний лише контур голови. Кожний малюнок має два додаткові малюнки дитячої голови, за розмірами точно відповідні контуру обличчя на малюнку. На одному з додаткових малюнків зображене усміхнене обличчя дитини, на іншому - сумне.

Малюнки показують дитині в строго перерахованому порядку один за іншим. Бесіда проходить в окремій кімнаті. Пред'явивши дитині малюнок, вчитель дає інструкцію.

*Інструкція до тесту*

*Гра з молодшими дітьми.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає з малятами».

*Дитина і мати з дитиною.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою й малям».

*Об'єкт агресії.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

*Вдягання.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

*Гра зі старшими дітьми.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

*Вкладення спати на самоті.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе? Він (вона) іде спати».

*Умивання.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванні».

*Догана.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

*Ігнорування.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?».

*Агресивний напад.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

*Збирання іграшок.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) забирає іграшки».

*Ізоляція.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?»

*Дитина з батьками.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою й татом».

*Їжа на самоті.* «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе? Він (вона) їсть».

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя й словесні висловлення дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

**Приклад стимульного матеріалу до методики (малюнок № 2, варіант для хлопчиків)**



## *Аналіз результатів тесту*

### **Кількісний аналіз**

На підставі даних протоколу обчислюється **індекс тривожності** дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$\text{ІТ} = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи: *високий* рівень тривожності (ІТ вище 50%); *середній* рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%); *низький* рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%). **Якісний аналіз**

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібній) ситуації. Особливо високим проєктивним значенням володіють Малюнки №4 («Вдягання»), №6 («Вкладення спати на самоті»), №14 («Їжа на самоті»). Діти, що роблять у цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть мати найвищий індекс тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках №2 («Дитина і мати з дитиною»), №7 («Умивання»), №9 («Ігнорування») і №11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середній індекс тривожності ІТ.

Як правило, *найбільший рівень тривожності проявляється* в ситуаціях, що моделює відносини дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивний напад», «Ізоляція»). Значно нижче рівень тривожності в малюнках, що моделюють відносини дитинадорослий («Дитина і мати з дитиною», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Вдягання», «Вкладення спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).