

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА

«18» листопада 2024р

**«ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ
ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»
Лебедєва Олена Сергіївна

Науковий керівник:

Масляннікова І.В.,

канд. психол. наук, доцент

кафедри практичної психології

Рецензент: к.психол. н., доцент,
доцент кафедри психології,
соціальної роботи та педагогіки
Університету «Україна»

Базиленко А.К.

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 83 В/
добре

Секретар ЕК 

Ольга РЕБРО

«20» грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Теоретичний огляд основних понять наукового дослідження.....	6
1.2. Причини виникнення тривожності та шляхи її подолання	15
1.3 Арт-терапія як засіб роботи із старшими дошкільниками у подоланні прояву тривожності.....	24
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ	
СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	39
2.1. Опис та організація емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз отриманих результатів констатувального дослідження.....	45
2.3. Методичні рекомендації використання технік арт-терапії під час роботи з тривожністю у старших дошкільників.....	51
Висновки до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	

Вступ

Сучасне дитинство характеризується динамічними змінами в соціальному, економічному та культурному житті, які часто залишаються джерелом підвищеного емоційного напруження. Одним із найбільш розширених проявів цього напруження є тривожність, яка виникає вже в дошкільному віці та може негативно вплинути на гармонійний психоемоційний розвиток дитини, її адаптацію до соціуму та формування особистісних якостей.

Тривожність у дошкільників часто проявляється через страх, підвищену емоційність, невпевненості у собі та труднощах у спілкуванні з однолітками і дорослими. Несвоєчасне реагування на такий прояв може призвести до закріплення негативної поведінки у дітей, що ускладнює її коригування у старшому віці. У зв'язку з цим особливого значення займають пошуки ефективних методів роботи з тривожністю на ранніх етапах життя дитини.

Одним із перспективних засобів для подолання тривожності у дошкільників є арт-терапія – напрямок психокорекції, що ґрунтується на творчій діяльності як інструменті роботи з емоціями, з поняттям напруження та самопізнання. Завдяки своїй ігровій природі, арт-терапія створює безпечне середовище для дитини, сприяє розвитку її емоційної компетентності, а також формуванню позитивного самоусвідомлення.

Актуальність дослідження зумовлена забезпеченістю розробки дієвих методів корекції тривожності у дітей дошкільного віку, які враховують їхні вікові та індивідуальні особливості. Саме через інтеграцію психотерапевтичного потенціалу арт-терапії в систему виховання дошкільників можна досягти позитивних змін у емоційному стані дітей та сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Методом роботи є дослідження ефективності арт-терапії для подолання тривожності у старших дошкільників та розробка рекомендацій для фахівців із застосуванням цього методу в роботі з дітьми.

Дослідження базується на міждисциплінарному підході, який об'єднує досягнення дитячої психології, арт-терапії та педагогіки, що дозволяє вирішити проблему з різних перспектив і запропонувати комплексні шляхи її вирішення.

Актуальність та недостатнє вивчення цього питання й зумовили вибір теми дослідження: «Подолання тривожності у дошкільників засобами арт-терапії»

Об'єкт дослідження – прояви тривожності дітей старшого дошкільного віку

Предмет дослідження – застосування засобів арт-терапії під час психологічної роботи із тривожністю у старших дошкільників

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність застосування засобів арт-терапії під час подолання тривожності у старших дошкільників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та причин її виникнення у дошкільників;
2. Дослідити техніки арт-терапії, для подолання тривожності у роботі з дітьми;
3. Обрати діагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження для виявлення рівнів тривожності у дітей старшого дошкільного віку .
4. Розробити методичні рекомендації для практичних психологів щодо використання засобів арт-терапії для подолання тривожності у старших дошкільників.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що застосування засобів арт-терапії сприятиме ефективному подоланню тривожності у старших дошкільників.

Теоретичне вивчення проблеми дослідження та здійснення емпіричної її частини передбачало використання таких методів: теоретичні: аналіз наукових

джерел, порівняльний (для порівняння різних наукових поглядів); феноменологічний (для уточнення сутності, змісту й особливостей базових понять дослідження); систематизація й узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження у психологічній теорії та практиці); емпіричні: психодіагностичні методики дослідження; анкетування, опитувальники; спостереження; методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів експериментального дослідження).

У ході емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен.
2. Методика для діагностики тривожності Р. Сірса
3. Опитувальник Визначення рівня тривожності дошкільника (Г. Лаврентьєва, Т.Титаренко)»

База та вибірку дослідження склали 56 респондентів: 30 дітей старшого дошкільного віку, від 6 до 7 років та 26 батьків.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що запропоновані методичні рекомендації із застосуванням арт-терапевтичних можуть бути використані для роботи практичними психологами у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Апробація результатів роботи.

Публікації.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 49 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 71 сторінку, із них обсяг основного тексту становить 57 сторінку. Робота містить 1 таблиці, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний огляд основних понять наукового дослідження.

Швидкі соціально-економічні зміни, які відбуваються у сучасному суспільстві, воєнний стан, у якому перебуває наша країна та громадяни, вимагають від кожної людини стійкості та витримки до стресових ситуацій, здатності до швидкої, та успішної адаптації до мінливості життя, особливо з дотриманням правил безпеки.

На жаль, але у цей досить неспокійний та нестабільний період життя суспільства, продовжується прояв агресії, грубості, жорстокості у поведінці людей. В основі прояву таких типів поведінки досить часто лежать невирішені конфлікти та проблеми взаємодії особистості із соціумом, індивідуальні внутрішні переживання як-от страх, тривожність, емоційна нестійкість, невпевненість у собі, тощо.

Враховуючи обрану тему нашого дослідження, вважаємо, що особливе місце у психологічній науці, і не тільки, займає *тривожність*.

Вивченню прояву тривожності у поведінці особистості приділяли увагу низка вчених зарубіжжя, у різні історичні часи: Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, Г. Салліван, З. Фройд, К. Хорні та ін.

Серед українських науковців темою наукових досліджень яких є тривожність є: І. Бех, С. Васьківська, Л. Вольонова, Г. Дьоміна, Н. Дмитріюк, І. Іщук, В. Іщенко, Є. Калюжна, Н. Карпенко, З. Кісарчук, Є. Клецова, О. Козлюк, О. Кононко, Л. Лавренчук, М. Міщенко, Я. Омельченко, А. Пасічніченко, А. Ревть, Н. Руденко, Л. Смола, С. Ставицька, І. Стрілецька, С. Томчук, М. Томчук, М. Чепіль, І. Хавіна та інші.

Вивчення тривожності у дитячому віці є вкрай важливим. Своєчасне вирішення цього питання може мати значний вплив на подальший фізичний та психічний розвиток дитини та на її соціальну адаптацію, загалом. Тому

розвиток ефективних стратегій з подолання тривожності і її зменшення прояву, має велике значення для загального добробуту зростаючого покоління, зазначають В. Іщенко та В. Слизька [10, с.95].

Для кращого висвітлення теми наукового дослідження варто більш детально розглянути основне поняття *тривожність*

О. Пересадчак ззначає, що тривожність є одна із найскладніших та найактуальніших проблем сучасної психології, і не лише лиячої [28, с.21].

Як зазначають М. Чепіль та А. Ревть прояви тривожності саме на психологічному рівні, іноді викликають труднощі під час діагностування і їх легко сплутати з іншими психологічними феноменами. Адже, часто діти із підвищеним рівнем тривожності вважаються старанними, охайними, організованими, але в основі їхньої активності лежить саме тривожність.

І навпаки, діти із зниженим рівнем тривожності вважаються неорганізованими, неактивними, невихованими та з низьким рівнем цілеспрямованості. Але, на думку науковців, такі риси – не просто ознака недисциплінованості, джерело таких проявів поведінки є значно глибшим [47, с.156].

Як зазначають науковці діти раннього та дошкільного віку швидко переймають особливості поведінки дорослих і саме мимовільне засвоєння рис тривожності, ускладнює взаємодію та ставлення до однолітків та процес адаптації до соціуму, загалом [47, с.157].

Автори підкреслюють, що у дошкільному віці тривожнішими є хлопчики, частіш відчувають тривогу через можливість бути покараним А у дівчаток спостерігається хвилювання через взаємини з іншими людьми, наприклад, через те, що про них подумують їхні друзі, вихователі та батьки.

Досить часто схильність до тривожності передається дітям від дорослих (вихователів та батьків). Авторитарний стиль виховання та завищені вимоги до дитини, порівняння дитини з іншими, на думу вчених, може бути причиною сформованої тривожності у дошкільників [47, с.157].

Як зазначають Я. Омельченко та З. Кісарчук, у неповних сім'ях, де є присутній один із батьків, або у тих сім'ях, де батьки не беруть активної участі у виховання своєї дитини, також простежується підвищений рівень тривожності, оскільки дитина не спостерігає моделі поведінки другого з батьків тому не може вибудувати власну, адекватну модель поведінки [21, с.112; 22].

Саме тому, як підкреслює С. Васьківська, постійне вивчення науковцями психічного розвитку дитини і корекція будь яких порушень є вкрай важливим [4, с.8].

Т. Щербакова вважає, що дошкільники можуть відчувати тривогу перед початком навчання у школі, в процесі соціальної взаємодії з однолітками або під час виконання будь яких завдань. Саме тому вкрай важливим є вміння дорослих розпізнати прояви тривожності, оскільки її присутність може негативно впливати на становлення самооцінки дитини, її емоційний розвиток та фізичний розвиток, здатність до навчання [4, с.21].

Більшість дослідників Н. Бастун, Є. Калюжна, Я. Омельченко, С. Ставицька сходяться на думці, що тривожність – це індивідуально-психологічна риса, яка проявляється у схильності людини відчувати страх з передчуттям несприятливих подій. Такої ж думки дотримуються й українські психологи, які присвятили свою роботу вивченню цього [1; 11; 23; 38].

Слід зазначити, що терміни «тривога» і «тривога» збіглися за значенням і часто вживаються як синоніми. Проте слід розрізняти «страх» як емоційний стан людини в певний момент і «страх» як стійке емоційне утворення. Іншими словами, автори вказують на транзиторний (реактивний) характер тривожності та хронічний стан тривоги. Якщо людина схильна відчувати часту і сильну тривогу, тобто має низький поріг тривожної реакції, то кажуть, що вона має тривожність як рису особистості. У дослідженні тривожність сприймається як емоційний стан, а тривожність – як риса особистості, що проявляється в кількох аспектах [9, с. 71]:

1) когнітивний аспект - відчуття власної некомпетентності та нікчемності, негативна самооцінка, очікування невдачі;

2) емоційні - емоційне збудження, тривога, нервозність, підвищена чутливість і недостатній контроль над власними реакціями;

3) поведінкові – активні або пасивні, але найчастіше нераціональні дії, спрямовані на запобігання або усунення небезпеки. Тривога - це «переживання душевного дискомфорту, пов'язане з очікуванням біди, з передчуттям небезпеки, що насувається. Страх розрізняють як емоційний стан і як постійну рису, рису особистості чи темпераменту» [37, с. 49]

Поняття тривоги можна охарактеризувати як постійну або ситуативну властивість людини входити в стан підвищеної тривожності, відчувати страх і тривогу в конкретних соціальних ситуаціях» [40, с. 46].

Під тривогою слід розуміти схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної загрози і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій [42].

Термін «тривога» визначається як готовність до небезпеки, що виражається підвищеною сенсорною увагою і руховою напругою, а також неприємне емоційне переживання, яке є сигналом передбачуваної небезпеки.

Пізніше термін *angstbereitschaft* – *anxiety* перекладався різними авторами як «сором'язливість», «страх», «тривога». Різноманітність тлумачень терміна «тривожність» можна звести до трьох суттєвих аспектів: тривожність як особливість емоційно-чуттєвої сфери, як стан напруженості та як властивість особистості [35, с. 459].

К. Ізард, який досліджував емоції людини, під «тривогою» розуміє сукупність емоцій, що включає страх, ворожість, страждання, сором, провину, психофізіологічне хвилювання. Основними показниками, що відрізняють тривогу від інших емоцій, є сприйняття небезпечної ситуації та усвідомлення можливості невдачі [30].

Тривожність можна трактувати як індивідуально-психологічну властивість, яка являє собою підвищену схильність до переживання страху в

дуже різних життєвих ситуаціях, зокрема таких соціальних особливостей, які цього не передбачають [26, с. 89].

Тривожність - це схильність людини переживати стан тривоги, зумовлений її темпераментом, і є одним з основних показників індивідуальних відмінностей і суб'єктивних проявів поганої взаємодії людини з оточенням. Тривожність – властивість людини входити в стан підвищеної тривожності, відчувати страх і тривогу в певних соціальних ситуаціях. Тривожність визначається як індивідуально-психологічна риса, що проявляється у схильності людини до частих, інтенсивних і неадекватних переживань тривоги [24]

У свою чергу, слід зазначити, що психолого-педагогічна корекція – це форма спільної професійної діяльності педагога, психолога та батьків, заснована на системі психологічних взаємодій, спрямована на корекцію порушень психічного розвитку дитини на основі знання вікових особливостей. супутні, соціокультурні та індивідуальні стандарти розвитку [26, с.376].

У психології існує два основних види страху. Перша - це так звана ситуативна тривожність, тобто викликана конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння.

Такий стан може виникнути у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. зазначає Л. Орбан-Лембрик. Цей стан абсолютно нормальний, але він має і позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, який дозволяє серйозно і відповідально підходити до вирішення виникаючих проблем. Швидше зниження ситуативної тривожності є некоректним, коли людина перед серйозними обставинами проявляє безладність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатню сформованість самосвідомості [24].

Другий тип - особистісна тривожність. Цей вид страху є особистісною рисою, яка проявляється у відносно постійній схильності відчувати страх у різних життєвих обставинах, у тому числі у людей, які його об'єктивно не

мають. Під особистісною тривогою розуміють стан несвідомого страху, невизначеного відчуття загрози, готовності сприймати кожен подій як несприятливу і небезпечну. Дитина, схильна до цього стану, постійно перебуває в недовірливому і депресивному настрої, їй важко контактувати з навколишнім світом, який вона сприймає як страшний і ворожий. Консолідація в процесі формування характеру до формування заниженої самооцінки і похмурого песимізму [25; 32]. У дітей дошкільного віку переважає ситуативна тривожність.

Є. Калюжна досліджувала психологічні механізми етіології тривожності на функціональному рівні та намагалася концептуалізувати новий підхід до феномену «особистісна тривожність» зі структурної точки зору. І прийшла до висновку, що у дітей дошкільного віку особистісна тривожність постає як «умовне функціональне утворення», внутрішня структура якого виражається інтегративною сукупністю функціональних умов (можливість, спрямованість і ефективність пристосувальної активації) [11, с.14].

Я. Омельченко досліджує тривожність дітей дошкільного віку та пояснює особистісну тривогу як індивідуальну рису особистості, яка домінує в структурі психіки [23, с.14].

С. Ставицька розглядає особистісну тривожність як інтегративний феномен особистості, сталого особистісного розвитку, який пов'язаний з негативними модальними переживаннями; схильність людини до тривоги, яка характеризується низьким порогом реагування; стійкі риси особистості.

Виникнення особистісної тривожності виникає внаслідок незадоволення базових потреб і постійного переживання активних депресивних ситуацій. Поведінкові прояви особистісної тривожності включають загальну дезорганізацію діяльності, порушення спрямованості та поведінки [38, с.6].

На думку Г. Федоришин, особистісна тривожність є постійною особистісною рисою, яка визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами та характеризується більшою

схильністю до страху перед реальними чи уявними загрозами та має переважно негативну функцію [45, с.21].

М. Савчин вважає, що поняття «особистісна тривожність» використовується як стійка особистісна риса, тому що являє собою можливу схильність сприймати різні ситуації як загрозу. Надмірний страх свідчить про порушення особистісного розвитку.

Причиною цього явища є генетичні та соціальні фактори психічного розвитку. Тривожність як психологічна риса має чітку вікову характеристику, наприклад, у підлітковому віці особистісна тривожність зумовлена трьома групами психологічних факторів: особистісними, адаптаційними та мотиваційними [32, с.112].

Дослідження проблеми тривожності в психологічній літературі дуже неоднозначні. Це пояснюється не лише соціальними міркуваннями, а й впливом таких процесів, як психоаналіз та екзистенціальна філософія, на розвиток соціальних і наукових ідей.

І. Коган зазначає, що вивчення тривожності на різних етапах дитинства важливо як для розуміння природи цього явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку сфери людських емоцій. Тривожність лежить в основі багатьох психологічних проблем у дитинстві, включаючи розлади розвитку та поведінки (наприклад, злочинну поведінку та залежності) у дітей та підлітків [14, с.65].

На думку С. Васьківської, тривога – це психічний стан, який включає емоційну інтенсивність, настороженість, хвилювання, психічний неспокій, підвищену чутливість до проблем, підвищене відчуття провини в ситуаціях, що сприймаються, і невизначену загрозу самооцінці особистості [4, с.10].

У працях С. Максименко тривожність сприймається як емоційна реакція на внутрішні суперечності, протиріччя між реальним Я та ідеальним Я. Тривога- це стан, коли людина не може зрозуміти причину і відчуває її у вигляді скутості та напруги. При такому підході тривожність звільняється від

статусу певного і самостійного психічного існування, а фактично є лише функцією конфлікту [18, с.93].

На думку Я. Омельченка, тривожність є афективним і особистісним утворенням з когнітивним, афективним і операційним вимірами. За його словами, певний рівень тривожності є нормальним для всіх і необхідним для найкращої адаптації до реальності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення розвитку особистості, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності та спілкуванню. Тривожність як стійка сутність виникає внаслідок незадоволення найважливіших соціологічних потреб, особливо особистих [23, с.15].

Тому під тривогою будемо розуміти гіпотетичну «проміжну змінну» і тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресових факторів і задовольняє соціальні потреби, а також властивість особистості, що визначається внутрішніми і зовнішніми факторами, рисами і мотиваційними конфліктами. Крім того, І. Коган виділяє «загальні картини» тривожності (класифікуючи їх як «стан-властивість», включаючи функцію збудження) і «тривожний тип особистості» [14, с.66].

Важливі проблеми представляють зв'язок між поняттями тривожності, тривоги та страху. Різниця між феноменом тривоги і страху вперше була встановлена на початку XIX століття і пов'язана з ім'ям датського філософа і теолога С. К'єркегора. По-друге, ми трактуємо тривогу як невизначене та ірраціональне бажання боятися, тоді як страх розуміється як конкретний і живий страх. Раніше все асоціювалося з поняттям «страх», зазначає С. Васьківська [4, с.11].

Сьогодні прийнято вважати, що страх – це реакція на матеріальну та реальну небезпеку, а тривожність – це переживання незрозумілої та марної, навіть уявної загрози. Згідно з іншою думкою, страх виникає тоді, коли є загроза життю, коли щось загрожує цілісності людини як живої істоти, людського організму, а тривожність – тоді, коли існує суспільна та особиста загроза [5, с.122].

Р. Павелків та ін. розрізняють тривогу і страх залежно від спрямованості уваги: при тривозі увага індивіда спрямована назовні, при страху – всередину і всередину самої ситуації [26, с.113].

Відповідно до диференціальної теорії емоцій, страх є основною емоцією, а тривожність – це стійке поєднання, яке виникає в результаті поєднання однієї або кількох основних емоцій (наприклад, болю, гніву).

Можливість продуктивного підходу до проблеми розмежування страху і тривоги для геріатричної психології була визнана завдяки введенню П. Горностаєм поняття «явища тривожного ряду». Це поняття дозволяє відрізнити страх як реакцію на конкретну, об'єктивну і явну загрозу від ірраціонального страху, який проявляється підвищеним страхом, і проявляється об'єктивністю і конкретністю невизначеної загрози. Тому тривога і страх представляють собою різні рівні феномену тривоги, причому тривога передуює ірраціональній тривожності [30, с.136].

У дошкільному віці в основному проживаються інстинктивні страхи, які пов'язані з інстинктом самозбереження, в підлітковому – переважно соціальні страхи, а от у молодшого шкільного віку – це своєрідний перетин, на якому перехрещуються інстинктивні і соціальні страхи. Як відомо, інстинктивні страхи – це переважно форми страху які проявляються через емоцію, натомість як соціальні страхи – це вже результат інтелектуальної переробки, свого роду раціоналізація страхів [31, с. 59].

Провідний страх цього віку – страх «бути не тим», страх не відповідати нормам поведінки які загальноприйняті, вимогам найближчого оточення, чи то школа, чи то однолітки або сім'я. Головними формами цього страху є переживання зробити помилку, неправильно, не так як слід. Страх невідповідності з'являється з несформованого у дитини вміння оцінювати свої вчинки, з точки зору моральних приписів, що лежать в основі формування почуття відповідальності [25]

Тривожність має захисний ефект (передбачення та підготовка до небезпеки) і мотиваційний ефект (незначна тривога посилює мотивацію

успіху). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективного контролю реальності (адаптивна, активуюча тривожність). Дуже високий рівень вважається нестійкою реакцією, яка проявляється загальним розладом поведінки та функціонування. У дослідженнях тривожності безстрашність сприймається як феномен, що перешкоджає нормальній взаємодії, порушує нормальний розвиток і продуктивну діяльність, подібно до специфічної тривожності [14, с.67].

Таким чином, тривожність є індивідуально-психологічною особливістю, яка полягає в підвищеній схильності до занепокоєння в різних життєвих ситуаціях. Як і будь-яка інша складна психологічна сутність, тривога характеризується складною структурою, яка включає когнітивні, емоційні та операційні компоненти. Причиною тривоги, як правило, є порушення сімейних відносин і опіки над дитиною

1.2. Причини виникнення тривожності та шляхи її подолання

На думку М. Чепіль, А. Ревть, гіперопіка при вихованні дитини, може спричинити підвищену ситуативну тривожність, яка часто проявляється та може сформувати особистісну тривожність у дитини. Причиною тривожності автори зазначають також і невизначена тривога втрати матері, коли дитина ідентифікуючи себе із мамою, демонструє надмірну прив'язаність до неї, і страх її втратити є рівноцінним втраті власного життя [47; с.159; 48]

На думку О. Пересадчак причинами формування тривожності можуть бути природні та генетичні фактори психічного розвитку дитини, умови соціуму та процес соціалізації. Генетичні та природні фактори модифікувати складно, але великий потенціал для подолання тривожності у дітей мають саме умови соціуму та суспільства [28; с.21].

О. Волошок зазначає, що сучасні технології можуть впливати на появу тривожності у дітей дошкільного віку. А саме, тоді дитини довгий час перебуває перед екраном монітору. Смартфони, планшети, комп'ютерні ігри

можуть забезпечувати і як розважальний та інтерактивний досвід дитини, так і навпаки, можуть викликати тривогу та стрес. Витрачання великої кількості часу перед екраном електронних пристроїв може призвести до перевантаження мозку, оскільки відбувається сприймання великої кількості інформації без дотримання гігієнічних перерв.

Перебування у постійному контакті з екраном може вплинути на якість сну та відпочинку дитини. Оскільки світло від екрану може знижувати продукцію мелатоніну, гормону, що відповідає за режим сну, що в свою чергу може викликати зміни в режимі сну та бадьорості, і вплинути на циркадний ритм, загалом. А погіршення якості сну та відпочину автоматично призводить до підвищення рівня тривожності, роздратованості та погіршення загального самопочуття дітей [5; с.120].

А на думку Н. Карпенко, контроль збоку дорослих щодо обмеження проведеного часу дитиною перед екраном гаджетів, необхідно та корисно для збереження психічного здоров'я дитини і зниження рівня тривожності. Для цього важливо забезпечити дітям дотримання перерви та відпочинку від екрану, створити комфортні умови для сну та активної діяльності [12; с.14]

В. Іщенко, В. Слизька, підкреслюють, що дорослим важливо враховувати вікові обмеження для дітей та орієнтуватися на відповідний до віку контент для перегляду. Діти будь якого віку повинні уникати ігор, відеороликів з будь якими проявами насильства та жорстокості. Дорослі мають контролювати та замінювати інформацію, яку споглядають діти на максимально безпечну та корисну [10; с.96].

На думку О. Залеської, для подолання прояву тривожності важливим також є створення спокійного та відкритого середовища в обговоренні вражень від переглянутого дитиною із зазначенням реакцій на цю інформацію. Це в свою чергу, допоможе дітям краще усвідомлювати та керувати своїми емоціями і переживаннями. Адже спілкуючись із дорослими про переживання та почуття, дитина їх активно проговорює, таким чином позбуваючись їх.

Такого плану спілкування дитини з дорослими, сприятиме формуванню не лише емоційного інтелекту, а й формуватиме довіру та розуміння один одного у сімейних стосунках та освітньому середовищі, що значно знижуватиме рівень тривожності у дитини [8; с.35].

С. Томчук та М. Томчук зазначають про правильність розуміння дорослими впливу сучасних технологій на розвиток дитячої психіки та появу тривожності. Усвідомлення усіх плюсів та мінусів від гаджетів, допоможе забезпечити створення сприятливого та гармонійного середовища для розвитку дітей. Тобто, з боку дорослих має бути уважний підбір технологій, контенту, що відповідає віку, використання гаджетів тільки для переживання позитивних емоцій та для забезпечення ефективної соціальної взаємодії, сприяння здоровому способу життя і активному відпочинку дитини [43; с.82].

Відповідь на причини постійної тривоги залежить від індивідуальної ситуації та/або особистісних характеристик.

Розуміючи тривожність як рису темпераменту, основними факторами вважаються природні передумови - властивості нервової та ендокринної системи, тобто ослаблення нервових процесів. Проте, розуміючи тривожність як відносно стійку властивість особистості, особлива увага приділяється ролі особистісних і соціальних факторів у її формуванні та закріпленні, особливо комунікативних якостей [3].

Таким чином, сьогодні існує в основному 2 типи джерел постійної тривожності:

1. ситуація постійного зовнішнього стресу внаслідок частої тривоги (Ю.Ханін, Ч.Спілбергер);
2. внутрішні – психологічні та/або психофізіологічні причини [23, с.14].

З цієї точки зору доцільним є підхід, який поєднує зовнішнє джерело стресу з його суб'єктивною оцінкою. У багатьох дослідженнях тривога розглядається як психологічний еквівалент будь-якого конфлікту.

При цьому під конфліктом розуміють суперечність між оцінкою людиною певної ситуації як загрози та відсутністю необхідних засобів її

уникнення чи подолання. Ця ідея є частиною загальної основи теорії психологічного стресу та тривоги як її складової.

Основним джерелом невротичних і предневротичних станів, у тому числі тривоги, є тривалий і повторюваний вплив стресових ситуацій з відповідною їх оцінкою особистістю [23, с.14].

Особливе місце у визначенні причин дитячої тривожності займає вплив сімейних умов на емоційний розвиток дитини. До них належать такі умови [21, с. 76]:

1. Відсутність закладу для забезпечення безпеки дитини, особливо матері.
2. Вихованню лякливих дітей сприяє контрольований стиль батьківства або виховання підвищеної моральної відповідальності. У цьому випадку у дітей формується страх бути іншими.
3. Індиферентний стиль виховання в сім'ї, що демонструє зневагу і зневагу до дитини, сприяє розвитку у дітей в цьому віці імпульсивності, сумніву, тривожності, виникненню страхів.

Основними причинами тривожності у дітей є такі недоліки у вихованні, як [3, с. 51]:

- помилки у психічному вихованні дитини, що призводять до її незнання та зниження рівня орієнтації в навколишньому світі;
- до двох років дитина запитує "що це?" хто там?" з'ясувати, чи небезпечні чи безпечні об'єкти навколо нього. У п'ять років дитина починає задавати питання «що буде?», що відображає страх перед наслідками своїх дій Помилки батьківства - це коли батьки відповідають на запитання дитини неправильно, ігнорують їх або починають знущатися над нею.
- виховання через страх, що є найпоширенішою і найважчою виховною помилкою (наприклад, «не можна, бо вовк, чужий дядько, забере»);
- Однією з найпоширеніших причин дитячих страхів є глузування з батьків. Під впливом глизи дитина відчуває сором. У зв'язку з цим він починає приховувати свої страхи, але вони не зникають, а посилюються, з'являються шкідливі звички (дитина смокче палець, кусає губи, гризе нігті).

- поява почуття страху втрати батька та страху перед чужинцями найчастіше виникає в неповних сім'ях.

- дитячі страхи активно виникають через часті конфліктні ситуації в сім'ї. Чутливі, чутливі та вразливі діти можуть бурхливо реагувати на сімейні конфлікти: заїкання, нічне нетримання сечі, страх темряви, самотності, привидів [7, с. 47].

У творах зарубіжних авторів страх часто сприймається як людська особистість. Тривожність - це властивість особистості, схильність переживати в різних загрозливих ситуаціях. Страх – це властивість особистості, яка змушує людину сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин, які містять загрозу [46, с. 97].

У психологічній літературі є ряд досліджень, присвячених психологічним, поведінковим і фізіологічним проявам тривоги. У вітчизняній та зарубіжній літературі детально розглянуто поняття «тривога» та її особливості. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість дослідників сходяться на необхідності розгляду його диференціації – як ситуативного явища, як особистісної особливості з урахуванням перехідного стану та його динаміки

Наукові дослідження вказують на інше зовнішнє, екстремальне джерело тривоги, яким є посттравматичний стрес.

Генералізована тривога є основним компонентом посттравматичного стресового розладу у дорослих. Багато досліджень зосереджено на тривозі, викликаній травматичними факторами, такими як нещасні випадки, стихійні лиха, госпіталізація, операції та розлучення батьків. Особливу групу робіт становлять дослідження насильства в сім'ї та тривоги дітей, які зазнали насильства [49, с.25].

Усі наявні наукові та практичні дані переконливо свідчать, що наслідки стресу, в тому числі й травматичного, опосередковано проявляються через індивідуальні чинники при збереженні тривоги. Тому потрібно говорити про явище (тривогу), яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

Фактори комунікації зараз вважаються центральними у вивченні майже кожного аспекту розвитку. Як специфічні детермінанти розвитку, що виникають на перетині об'єктивних і суб'єктивних факторів, батьківська - дитячі стосунки стоять понад усе [14; с.68].

Одним із перших, хто ввів у наукову психологію поняття тривоги як міжособистісного явища, відомий психолог і психіатр Г. Салліван.

За його словами, причиною напруги є незадоволені потреби, які призводять до порушення біологічної рівноваги, а також порушення міжособистісної цілісності, що викликає тривогу. Занепокоєння виникає через співчуття з іншою літньою людиною. А тривога проявляється, коли задоволення загальних потреб відкладається, поки вони не стають занадто сильними.

Тривога має зовнішнє походження, тому дитина не може її усунути. Тривога не пов'язана з будь-яким органом. Нічого конкретного в ній немає, її можна виділити і позбутися певною дією.

Головним джерелом тривожності є несхвалення важливих людей. Функціональна діяльність системи Его спрямована головним чином на подолання або зняття напруги під час тривоги і опосередковано на захист дитини від неприємних випадковостей, пов'язаних із задоволенням потреб. Тому потреба в безпеці, або потреба в звільненні від тривоги, принципово відрізняється від усіх інших потреб. Якщо почуття міжособистісної довіри сформоване у дитини рано, воно не породжує страху [24, с.77].

Таким чином, по-перше, тривога виникає внаслідок міжособистісних стосунків, а по-друге, потреба уникати або усунути тривогу є синонімом потреби в міжособистісній надійності та безпеці. Тривога супроводжує людину під час спілкування з іншими людьми, вона є основним джерелом психічної енергії [24, с.78].

Центральна роль незадоволеної потреби в міжособистісній довірі, підкреслює К. Хорні. Головною метою розвитку людини вчений визнає прагнення до самовираження, а основним інструментом протидії цій тенденції

вважає тривогу.

Існує різниця між розумінням тривожності в більш ранніх і пізніх роботах К. Хорні, але оцінка ролі середовища в розвитку тривожності у дітей не змінюється. Дитина має особливі міжособистісні потреби: любов, турбота, схвалення тощо. Коли ці потреби задовольняються раннім досвідом дитини, коли її люблять і підтримують інші, у неї розвивається почуття безпеки та впевненості в собі [24].

Але часто близькі люди не можуть створити таку атмосферу для дитини, їхні стосунки з дитиною блокуються власними невротичними потребами, конфліктами та очікуваннями. В результаті у дитини формується первинна тривожність як переживання глибокої недовіри. Це відчуття ізольованості та безпорадності по відношенню до світу, яке дитина сприймає як потенційну ворожість до неї [14, с.69].

Діти повинні навчитися сприймати дорослих як джерело комфорту та безпеки, і їм слід дозволяти досліджувати незнайомі предмети в присутності дорослого. Діти, які не наважуються брати участь у таких дослідженнях і вважають за краще бути з турботливими дорослими, можуть не відчувати міцного зв'язку з ними і таким чином втрачати можливість дізнатися щось нове.

З іншого боку, деякі діти дуже легко прив'язуються до незнайомців або стають емоційними, коли повертаються до матері. Це ще один тип соціальної невідповідності.

Це вказує на відсутність довіри до опікуна дитини щодо надання підтримки. У цих дітей розвиваються більш глибокі та стійкі страхи, які можуть перешкоджати їх подальшому розвитку [28, с.6].

Сильна прихильність дитини до одного чи кількох близьких родичів у дитинстві є важливою для подальшого соціального та особистісного розвитку. Розвиток довіри є першим кроком у психосоціальному розвитку. Впевненість від материнської турботи. Матері та інші дорослі опікуни висловлюють свої цінності та ставлення до активності тіла, самостимуляції та того, що вони

вважають прийнятними рівнями близькості та турботи у відповідь на поведінку годування та відлучення. Завдяки цим реакціям діти дізнаються, коли їх сприймають як поганих чи добрих, коли хвилюватися і відчувати провину, коли розслабитися і почуватися в безпеці [28, с.9].

Тому, коли йдеться про соціально-психологічні детермінанти тривожності, більшість психологів сходяться на думці, що тривожність передається дитині через тривожну матір або виникає через недовіру дитини до батьківської любові та підтримки.

Значення спілкування однолітків у розвитку та закріпленні тривожності у дітей та підлітків [49, с.77].

Ситуації, які викликають найбільше занепокоєння на різних етапах дитинства:

- розлучення з батьками;
- раптова зміна звичних обставин - надходження до дитячого садка, школи чи перехід до нового класу чи групи;
- відмова однолітків;
- ситуації оцінювання, особливо у випадку публічного оцінювання (відповіді на завдання, заліки, іспити тощо) [3, с.8].

Одним із способів боротьби з тривогою є психотерапія. Підкреслюється, що оскільки тривога виникла в процесі міжособистісного спілкування, вона може бути трансформована в процесі правильно організованого психотерапевтичного спілкування.

К. Хорні наголошує на змісті спілкування. Усвідомлення пацієнтом під керівництвом психотерапевта тривожності та невротичних конфліктів, помилковості ідеалізованого Его та спільне вироблення стратегії реального вирішення внутрішніх конфліктів.

Така спрямованість психотерапевтичної роботи дозволяє пацієнту прийняти справжнє Я та відновити здатність особистості до самореалізації [45, с.112].

Н. Сидоренко звертає увагу не на зміст спілкування чи аналіз несвідомого матеріалу, а на особливості процесу спілкування, експресивне та інтонаційне оформлення мовлення. Такі особливості мовлення пацієнта є не тільки діагностичним матеріалом, а й основою емоційного зв'язку між психотерапевтом і пацієнтом. Лише за умови, що терапевт відіграє домінуючу роль спеціаліста вміжособистісному спілкуванні, наявність такого спілкування може сприяти успіху психотерапії [37, с.10].

На думку С. Томчук, основним джерелом тривоги і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, яке пов'язане зі сприйняттям людини як окремого суб'єкта, який відчуває безсилля перед силами природи і суспільства. Найважливішим способом подолання цієї проблеми він вважав різні форми любові між людьми [43, с.155].

Р. Лазарус і Дж. Аверіл вважали, що профілактика і корекція тривожності полягає в когнітивній оцінці ситуації і зміні ставлення до неї [31, с.113].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується:

- багатозначністю і семантичною невизначеністю терміну «тривожність»;
- взаємозалежністю усіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;
- труднощі визначення домінуючого джерела тривоги і, отже, інтерпретації тривоги як інтегрального психічного явища, що має як зовнішнє, так і внутрішнє походження;
- різноманітністю реалізації психотерапевтичних впливів на індивіда для зниження рівня тривожності;
- недостатністю експериментальних та клінічних доказів загально-визнаних результатів.

Ці дослідження та багато інших наголошують на важливості надання дітям підтримки та допомоги, а особливо зараз, під час воєнного конфлікту у нашій країні. Вони також підкреслюють важливість створення стабільного та безпечного середовища, надання психологічної підтримки у разі потреби,

сприяння відновленню нормального життя після війни є важливими факторами у зменшенні прояву тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

1.3 Арт-терапія як засіб роботи із старшими дошкільниками у подоланні прояву тривожності

Однією із головних цілей арт-терапії є сприяння розвитку гармонійної особистості та формування її індивідуальних здібностей, у тому числі й мовленнєвих, виховання навичок сприйняття себе, здатності до самовираження та самопізнання.

Розширення таких можливостей для самовираження та самопізнання в мистецтві, пов'язано зі створенням індивідуальних продуктів діяльності, що допомагають активному вираженню почуттів, емоційних переживань, і, що головне, допомагають дитині полегшити процес встановлення комунікації та реалізації мовленнєвої діяльності з оточуючими людьми.

Раніше методи арт-терапії застосовувалися лише в психіатричних лікарнях, де проходили діагностичні дослідження осіб із порушенням психіки, отримані результати додавалися до загальної інформації для постановки медичного діагнозу. На даний час можливості та коло використання методів арт-терапії значно розширилися, тому цей метод діагностичної і корекційної роботи застосовується не лише в психіатрії. Таким чином, арт-терапія поступово виділяється в самостійний напрям.

Для кращого розуміння основних понять нашого дослідження, розглянемо трактування деяких із них: корекція, арт-терапія.

Спершу розглянемо поняття *корекція* у словнику С. Гончаренка, подано таке трактування – виправлення часткове чи повне, вад психічного або фізичного розвитку дітей, порушення тої або іншої функції у дорослих. Мета і завдання корекції, методи та прийоми корекційної роботи визначаються у

кожному випадку, видом порушення розвитку та індивідуальними особливостями дитини.

У спеціальних школах (людей/дітей з тяжкими порушеннями мови, слуху, зору) відповідні дефекту корекційні заходи входять до змісту корекційно-виховної роботи [6, с. 178].

У словнику української мови, поняття *корекція* визначається як виправлення чого-небудь [46, с. 287.]

Визначення поняття *корекція* у короткому педагогічному словнику виявлено, як - радикальне втручання у процеси життєдіяльності з метою усунення або компенсації істотних відхилень [2;с. 3-6].

На жаль не багато трактувань поняття *арт-терапія* можна знайти у довідниковій літературі. Тому розглянемо визначення поняття та основні погляди науковців та дослідників цієї сфери.

Метод арт-терапії може мати значний діагностично-корекційний потенціал у подоланні невротичних тривожності у дітей, які тимчасово перебувають за кордоном [13]. Арт-терапія є формою психотерапії, в якій художні матеріали та творчі процеси використовуються для сприяння самовираженню, експлорації емоцій та праці над внутрішніми конфліктами [15].

Основні принципи арт-терапії полягають у тому, що процес творчості може допомогти особі виразити свої почуття, розкрити та усвідомити підсвідомі проблеми та знайти способи їх подолання. Діти, які перебувають за кордоном, можуть більш гостро відчувати невпевненість та порушення у звичному ритмі життя, що може призводити до підвищення тривожності [15].

Арт-терапія надає можливість дітям виразити свої почуття та емоції через малювання, моделювання або інші художні форми. Це може допомогти їм зосередитися на своїх емоціях, розібратися в них та знайти способи кращого їх розуміння. Через творчий процес діти можуть знайти внутрішню силу та ресурси для подолання своїх страхів.

Арт-терапія також сприяє встановленню психологічного контакту з психологом, терапевтом або іншим дорослим, що особливо важливо для дітей, які перебувають у незвичайних умовах, відокремлені від рідного середовища. Дорослий може використовувати творчий процес як спосіб розмови з дитиною, допомагати їй зрозуміти та висловити свої почуття, а також спрямовувати процес самовираження для досягнення конкретних терапевтичних цілей

Отже, арт-терапія може бути корисним методом для діагностики та корекції тривожності у старших дошкільників, що тимчасово перебувають за кордоном. Вона сприяє вираженню емоцій, розумінню себе та своїх почуттів, а також підтримує психологічний контакт з терапевтом. Важливою складовою успіху арт-терапії є професійність та досвід терапевта, який може створити безпечне та підтримуюче середовище для дитини.

Термін «*арт-терапія*» вперше ввів у вживання в 1938 р А. Хілл. Спочатку ж прийоми арт-терапії спиралися на ідею З. Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно творить, а також на думки К. Юнга про персональні і універсальні символи [27;29].

Як зазначають А. Кошель та Н. Кульбако, в авторському посібнику, *арт-терапія* може застосовуватися у роботі вихователя закладу дошкільної освіти в діагностичних цілях, тому що за допомогою саме творчого вираження своїх внутрішніх проблем на папері, за допомогою ліплення з пластиліну фігур, дитина доносить педагогу ту інформацію про проблему, про яку не змогла б розказати словами [16, с. 9]. Тому, арт-терапія виступає своєрідним діалогом між вихователем та дитиною, тому що висловити свої переживання та почуття за допомогою творчості дітям набагато легше.

Якщо розглянемо трактування *арт-терапії* у корекційній педагогіці розуміємо, що це синтез кількох галузей наукового пізнання (мистецтва, психології, медицини та педагогіки), тобто це сукупність таких методик, які побудовані на застосуванні різноманітних видів мистецтва як своєрідна

символічна форма, які дозволяють за допомогою стимулювання креативних проявів дитини з особливостями психофізичного розвитку здійснювати діагностику та корекцію психосоматичних і психоемоційних порушень в особистісному розвитку [35].

В *арт-терапії* велике значення має сам «образ людини», бо він характеризується як особистість, що потребує самореалізації, а реалізація ця складається не лише у вигляді творчого доробку, як цінності, а й у створенні можливостей для гармонізації внутрішнього світу людини [36].

На думку І Тарапаої., Л. Тимків, *арт-терапію* можна трактувати як способи та технології, що сприяють реабілітації людини саме засобами мистецтва та художньої діяльності [41].

І. Лисенкова так визначає *арт-терапію* – як синтез декількох галузей наукового пізнання психології, медицини та мистецтва, а в психолого-корекційній практиці, як сукупність методик, що використовують різні види мистецтва [17]

О. Наконечна досліджує можливість застосування *арт-терапії* та гри як засоби психокорекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Про структуру та підґрунтя використання музичної терапії з дітьми, які мають розлади спектрів аутизму у своїх дослідженнях зазначає Б. Новосад [19;20].

Ефективність застосування образотерапії та малювання в процесі знайомства з природою, під час корекційної роботи з дітьми, що мають порушення мовлення досліджує О. Сорока [34].

Тобто, стає зрозумілим, що застосування методів арт-терапії набуває все більшого масштабу. Усі можливості мистецтва, можна використовувати у терапевтичних, діагностичних та певною мірою, корекційних цілях.

Для кращого розуміння арт-терапії, пропонуємо торкнутися історії виникнення арт-терапії, аби дізнатися хто є автором цього цікавого напрямку.

Для розкриття цього питання звернемося до авторів А. Кошель та Н. Кульбако [16].

Проаналізувавши поданий у посібнику матеріал, ми розуміємо, що виникненню арт-терапії, як наряду, наразі самостійному, передувала ціла історія становлення людства, його культури та життя загалом. Чому? Тому що людина навчилася передавати інформацію за допомогою речей, зображень, саморобних фігурок тощо.

Кожен із предметів, що створювала людина мав своє значення, символіку та передбачав пояснення. Таким чином, одні люди навчалися та вдосконалювалися у майстерності передавати свої почуття, думки та емоційні переживання, а інші люди - навчалися розуміти ці думки та переживання, навчалися правильно трактувати, описувати їх та давати їм правильне роз'яснення. Поступово виникало мистецтво. Мистецтво малюнку, мистецтво співу та музики, мистецтво графіки та зображення – мистецтво передавання внутрішнього стану автором своїм слухачам.

Як зазначено у тому ж посібнику, ще у XX ст., науковці та вчені почали розуміти, що за допомогою художнього самовираження, можливо продемонструвати та передавати, символічний та прихований несвідомий зміст людської психіки. Адже, процес до здійснення художньої творчості спонукає та сприяє особистість до її духовного зростання, її позитивної внутрішньої трансформації, за допомогою такої діяльності людина позбавляє себе від внутрішніх страхів та негативних переживань [16, с. 6].

Розуміння того, що художнє зображення має символічне значення яке відображає прихований зміст внутрішнього світу індивіда та усвідомлення людьми того, що за допомогою художньої, образотворчої діяльності відбувається самовираження особистості – сприяло виникненню підґрунтя арт-терапії.

За даними посібника [16, с.6] основоположниками виникнення та розвитку арт-терапії, як наряду були Маргарет Наумбург і Едіт Крамер.

Ще у 40-х роках, XX ст. М. Наумбург у своїх дослідженнях почала використовувати арт-терапію як одну із форм роботи у психотерапії. Ця

робота була побудована на теоріях сновидіння З. Фрейда, поступово розвиваючись у самостійний напрям із власною теорією.

Що ж до діяльності М. Наумбург, її робота була побудована таким чином, що пацієнти, які приходили на сеанс психотерапії, не тільки розповідали про свої сновидіння, а й зображували їх. Образи, які створювали пацієнти, дослідниця, почала аналізувати та розцінювати як символічну мову їхнього внутрішнього світу [16, с. 6].

Таким чином, вже у 50-х роках Е. Крамер припустила «що цілющі властивості художньої творчості пояснюються здатністю творчої діяльності людини для активізації певних психологічних процесів. Е. Крамер виявила, що творчий акт створення художнього продукту пов'язаний зі зміною внутрішнього досвіду особистості і веде до сублімації, інтеграції та синтезу у ньому [16, с. 6]

Художній прояв, або емоційне самовираження не дає можливості вирішити внутрішні конфлікти людини, але допомагає розкриттю психологічного простору, для реалізації нових потрібних для життя людини установок.

Свій внесок у розвиток арт-терапії та її напрямів внесли також Ханна Якса Квятковська - вперше використовуючи методи арт-терапії в психотерапевтичній роботі із сім'ями. Дж. Райн, досліджуючи можливості досягнення самоусвідомлення та самоактуалізації людиною, почала використовувати методи художньої експресії [16, с. 6].

Відомий художник, А. Хілл, під час роботи з людьми, які довгий час знаходяться у лікарні, виявив ефективність використання методів арт-терапії. Оскільки, це допомагає людям проявити свої емоції, пригніченість та розчарування, та, навіть надію на одужання [16, с. 6].

Досить відомий науковець та дослідник у арт-терапії Е. Адамсон, працюючи з людьми, які мають проблеми із психічним здоров'ям, виявив цілющу силу такого виду діяльності. На думку вченого, важливим є не отриманий продукт, а сам процес його отримання. Тобто, важливо було дати

людям можливість звільнити себе від внутрішніх конфліктів, душевної важкості, здійснити самовираження[16, с. 6].

Напрацювання М. Хатун у арттерапевтичному напрямі сприяли розвитку цього виду терапії на Заході. М. Хатун використовувала ці методи, як засіб для звільнення від емоційних проблем та психічних травм людей. На думку М. Хатун, такий вид діяльності допомагає людині відчувати та зрозуміти на власному досвіді, що таке очищення та катарсис, а також самостійно здійснювати аналіз створеного, знаходити пояснення того що відбулося, як відбулося і того, що в результаті отримали [16, с. 7-8].

Звернімося до процесу розвитку, впровадження та становлення арт-терапії, як методу роботи в Україні. В Україні арт-терапія знаходиться в стадії становлення, але вже достатня кількість науковців та дослідників зацікавилися таким видом діагностико-корекційної терапії.

Найбільший розвиток отримали такі її форми як арт-терапія з допомогою образотворчого мистецтва, танцювально-рухова терапія і казкотерапія як форма бібліотерапії. Зрозуміло що в роботі з дітьми використовується ігрова терапія.

Розвиток арт-терапії, як самостійного напрямку, на теренах України сприяв виникненню у 2003 році, у м. Києві Всеукраїнської громадської організації, під назвою «Арт-терапевтична асоціація». Дана організація працює центром взаємозв'язку та спільної роботи усіх українських організацій арт-терапевтичного спрямування.

На думку дослідників завдяки правильному застосуванню арттерапевтичних засобів стає можливо розкриття психологічного потенціалу як дітей будь якої вікової категорії так і дорослих. Завдяки застосуванню таких засобів реалізуються комунікативна, регулятивна, інформаційна та культурна функції особистості, впливаючи на емоційну сферу дошкільників чи дорослих арттерапевтичні засоби сприяють збереженню їх психічного здоров'я, з'являється додаткова можливість для подолання психологічних бар'єрів та невпевненості у своїх можливостях [2;13;15;33;44]

Зрозуміло, що під час творчої діяльності, звичайного малювання або ж ліплення фігур із глини, людина переживає позитивні емоції, що виникають у процесі застосування засобів арт-терапії. Така діяльність сприяє або підсилює активність та мотивацію і у дітей, і у дорослих, стимулює до прояву самостійності та організованості під час опанування новими знаннями, толерантну поведінку.

Застосування різноманітних технік допомагають розвитку творчих здібностей дітей, і навіть дорослих. «Мова мистецтва» – фарб, ліній, форм та образів – розповідає нам про те, що дуже складно висловити лише за допомогою слів. Арт-терапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними видами мистецтва, як-от графікою, фотографією, скульптурою, а також їх комбінаціями з іншими формами творчої діяльності. Адже, це саме та сфера, яка використовує невербальне спілкування як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, складається з наших думок, почуттів, сприйняття та життєвого досвіду.

Арт-терапія ґрунтується на тому, ніби художні образи здатні допомогти людині зрозуміти саму себе, усвідомити та прийняти свій внутрішній світ, та через творче самовираження зробити своє життя щасливим.

Можливість застосування арт-терапевтичних технік досить широкі. Як ми уже зазначали, дані техніки можна застосовувати у психіатрії, психодіагностичній та психокорекційній роботі, наприклад, під час роботи із тривожністю та психологічними травмами, після втрати близьких людей, під час вікових кризових періодів, в момент пошуку рішення внутрішніх чи міжособистісних конфліктів, також застосовують подібні техніки у постстресових ситуаціях, коли людина має здійснити рефлексію-відповідь на все те, що пережила.

Техніки арт-терапії є дієвими при роботі із невротичними та психосоматичними розладами, під час роботи із поведінкою, особливо тих дітей, які схильні до прояву саме девіантного типу поведінки.

Форми роботи із техніками арт-терапії можуть бути як індивідуальні, так і групові. В процесі розподілу дітей або дорослих на відповідні групи, варто враховувати проблематику. Якщо проблема подібна та вікові особливості сприяють, то можна обрати груповий вид діяльності. Якщо ж дитина або дорослий мають особливі потреби або освітні або особистісні, звичайно, що потрібно працювати за індивідуальною програмою, на індивідуальних заняттях.

Ми зазначали раніше, що арт-терапія формується як самостійна галузь, наука, сфера застосування мистецтва. Але, застосування елементів, засобів, форм, прийомів та технік арт-терапії – можливо здійснювати під час будь якого заняття, можливо використовувати як доповнення до будь якого методу, типу завдання або напряму корекційної роботи.

Про те, що арт-терапевтичні технології сприяють розвитку творчих здібностей зазначено у посібнику Н. Кульбако [16]. Адже, саме під час заняття з елементами арт-терапевтичних технік, в процесі створення продукту діяльності, в моменти обговорення того, що ж створилося – дитина або дорослий має можливість відкрити свої раніше приховані здібності, та творчі нахили. І, що є не менш важливим, такого виду діяльність сприяє легшому процесу адаптації та соціалізації особистості в те середовище, у якому вона знаходиться.

Цікавим є те, що у арт-терапевтичних техніках використовується зазвичай невербальне спілкування. Саме застосування такого виду спілкування має вагомое значення для дітей, які мають труднощі у спілкуванні. Якщо дитині важко встановити контакт з оточуючими людьми, важко висловити свої внутрішні емоції та переживання, то за допомогою невербального спілкування діти мають можливість спілкуватися зі світом.

Саме завдяки можливостям застосування «невербального спілкування» - арт-терапевтичний напрям має підтримку та шлях розвитку у педагогічній сфері [16, с. 25-26]. Тобто арт-терапевтичні техніки все більш набувають

популярності в професійній діяльності вчителів-логопедів, вчителів-дефектологів, вихователів психологів та інших.

З огляду на обмеженість можливостей нашого дослідження коротко розглянемо деякі з основних видів арт-терапії. На сьогодні відомо ціле розмаїття видів арт-терапії, дамо коротке їх визначення та характеристику, наприклад:

- *образотерапія* (ізотерапія) – здійснення терапевтичного впливу на особистість засобами образотворчого мистецтва;
- *казкотерапія* здійснення терапевтичного впливу на дитину за рахунок слухання та моделювання сюжету казки;
- цінною є *музикотерапія*, оскільки здійснюється терапевтичний вплив на людину засобами музики,
- *бібліотерапія* коли здійснюється читання літератури різного характеру із терапевтичною метою;
- *вокалотерапію* використовують задля терапії засобом співу;
- під час *драматерапії* здійснюється терапевтичний вплив на людину через драматизацію та інсценування подій, програвання ролей;
- *танцювальну терапію* використовують для впливу на емоційний та фізичний стан людини засобом танцю;
- *пісочна терапія* діє, коли дитина або дорослий здійснює будь яку маніпуляцію із піском, зрозуміло, що такий вид терапії має величезний вплив на емоційний та фізичний стан людини;
- *лялькотерапія* - застосування ляльки у терапії є досить дієвим та має позитивний терапевтичний вплив. Оскільки допомагає дитині/людині в процесі переживання емоцій чи стресу здійснити перенесення на ляльку свої внутрішні почуття [16; 27; 44;].

Як зазначають А. Кошель, Н. Кульбако та, творчість, дає можливість людині проникнути у власний внутрішній світ та зрозуміти суть своєї проблеми, і можливі шляхи її вирішення. За допомогою творчої діяльності можна розкрити в людині її творчі можливості та таланти. Адже в процесі

створення образів творчості під час ліплення, малювання, ліплення скульптури в дитини чи у дорослого є можливість проявити себе, таким чином спілкуючись з іншими [16, с.10].

З кожним разом, після арт-терапевтичної роботи, дитина або дорослий все більше часу перебуває у гармонії із собою. Тобто, в момент творення особистість зливається із своїм внутрішнім «Я», забуваючи на деякий час про те, що її оточує. У такі моменти людина не має страху та сумніву у собі та власних силах, людина відкривається сама собі для самопізнання. Можливість самопізнання сприяє можливості саморозвитку, що є одним із головних завдань арт-терапії.

Творчість природно вплітається в життя дитини, є невід'ємною часткою її розвитку. У творчості дитини відображається те, що для неї важливо, що хвилює її найбільше.

Мову образотворчого мистецтва сміливо можна назвати мовою дітей. Ще К. Ушинський писав «діти мислять образами, кольорами, звуками, відчуттями», тому необхідно спиратися на ці особливості дитячого мислення. [16, 13- 14].

Уява проявляється спочатку у візуальних образах, а лише потім – у словах. Л. Виготський вважав, що малювання є своєрідним оповіданням дитини про розвиток і формування окремих систем її психіки.

Тобто, образотворча діяльність є найбільш природним та безпечним для дошкільників видом діяльності. Науковець М. Кисельова ззначає, що малюнок так само як і гра, «...компенсує малі права дитини серед дорослих. Їй хочеться володіти собою та своїми речами, і малюнок, як і гра, дозволяє здійснити це. Дитина створює на папері свій особливий світ, який належить тільки їй».

Таким чином, на думку дослідниці, образотворча діяльність дитини є важливим елементом її розвитку. Процес сприйняття мистецтва дітьми є складною психічною діяльністю, що поєднує в собі пізнавальні та емоційні моменти. Дитяча творчість забезпечує їх сенсорний розвиток, здатність

розрізняти кольори, форми, звуки, забезпечує розуміння засобів виразності різноманітних видів мистецтва[16, с.13- 14

Особливий інтерес становить розвиток арт-терапії у контексті соціально-культурної діяльності. У вітчизняній літературі найпоширенішим з технік та понять арт-терапії є ізо-терапія, тобто терапія за допомогою образотворчої діяльності. У зв'язку з цим, що це терапія із творчістю, малюванням вона є найбільш привабливою з усіх видів терапій та є найбільш популярною та доступною у використанні її фахівцями різних галузей.

Характерною особливістю людини є здатність творення та одночасна потреба у відображенні через творення, свого внутрішнього світу. Така особливість дозволяє активно перетворювати усю інформацію, яка надходить ззовні.

В результаті такого аналізу, синтезу та узагальнення інформації, що надійшла, в психіці людини «виробляються» різні адаптивні механізми. Такі механізми, є індивідуальними та дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, легше пройти соціалізацію, адаптуватися у суспільстві та подолати прояви тривожності.

Зрозуміло, що під час проведення арт-терапевтичних занять застосовуються прийоми вербального спілкування та невербальний зворотний зв'язок між усіма учасниками.

Використовується активне спостереження, перефразування висловлювань того, хто щось розповідає, селективні запитання, застосовується констатація відображених на малюнку суб'єктів та їх дій, вчинків, зовнішнього вигляду, мови жестів. Важливим та дієвим є, коли арт-терапевт повідомляє про власні переживання та почуття, які він проживає на занятті. Така форма взаємного обміну думками сприяє зближенню усіх учасників та створенню позитивної, довірливої атмосфери.

Проаналізувавши загальний зміст, форми та види арт-терапії, відомих технік, історію виникнення арт-терапевтичної роботи, можемо зазначити про вагому цінність застосування саме такого виду діагностичних та корекційних

прийомів, вправ, доповнень до занять, або повноцінних занять. Адже, дія такого виду терапії на кожну дитину або дорослого має індивідуальний характер.

Тобто, для однієї дитини це додаткова можливість позбутися тривожності та внутрішнього страху почати розмову, для когось іншого – це шанс позбутися внутрішніх комплексів, а для третьої дитини – це можливість віднайти прихований таланти до образотворчого мистецтва. Потенціал арт-терапевтичних занять та завдань безцінний, саме тому такі прийоми та засоби набули широкого застосування у роботі педагогів, психологів, вихователів.

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз фахової літератури дозволив нам стверджувати, що проблема вивчення тривожності на сьогодні є дуже поширеною, і тому вона потребує детального дослідження, а власне прояви тривожності – якісної діагностики та корекції.

Узагальнення різних теоретичних підходів дозволило нам дати визначення поняттю *тривожність* - в даному дослідженні розуміється відносно стійке емоційне утворення, засноване на підвищеній схильності до хвилювання в різних життєвих ситуаціях. Як і будь-яка інша складна психологічна сутність, тривога характеризується складною структурою, яка включає когнітивні, емоційні та операційні компоненти.

На думку С. Томчук, основним джерелом тривоги і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, яке пов'язане зі сприйняттям людини як окремого суб'єкта, який відчуває безсилля перед силами природи і суспільства. Найважливішим способом подолання цієї проблеми він вважав різні форми любові між людьми.

Причиною тривоги є, як правило, порушення сімейних стосунків і страху дитини. Дитина старшого дошкільного віку в період воєнного стану має ще більші фізичні та розумові можливості. Характеризується швидким розвитком

усіх психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, уяви). У цьому віці у деяких дітей з'являється тривожність, але ця риса ще не закріпилася і часто є ситуативною.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується:

- багатозначністю і семантичною невизначеністю терміну «тривожність»;
- взаємозалежністю усіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності
- труднощі визначення домінуючого джерела тривоги і, отже, інтерпретації тривоги як інтегрального психічного явища, що має як зовнішнє, так і внутрішнє походження;
- різноманітністю реалізації психотерапевтичних впливів на індивіда для зниження рівня тривожності;
- недостатністю експериментальних та клінічних доказів загально-визнаних результатів.

На основі аналізу тематичної літератури, можна стверджувати, що проблема розробки методичних рекомендацій із застосуванням психологічних методів корекції тривожності зараз потребує підвищеної уваги.

В основі методичних рекомендацій знаходяться арт-терапевтичні методи та методики, що спеціалізуються на мистецтві, зокрема образотворчому. Арт-терапія дозволяє в прихованій символічній, формі актуалізувати страхи, реконструювати тривожну ситуацію і знайти її вирішення. Вона також допомагає висловлювати переживання як можна більш спонтанно і довільно, вивільнюючи накопичені емоції

Варто підкреслити, що підібрані засоби, повинні сприяти корекції тривожності дітей дошкільного віку. Арт-терапія є одним із ефективних засобів розвитку дітей дошкільного віку, широко використовується при психолого-педагогічній корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку. Основними видами арт-терапії, що використовуються в роботі з дітьми, є: ізотерапія, ігротерапія, фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія.

Важливу роль у корекції тривожності дітей дошкільного віку відіграє безпосередня участь і взаємодія батьків. Слід зазначити, що взаємодія з батьками відбувається з використанням різноманітних традиційних та нетрадиційних форм роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

2.1. Опис та організація емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження є виявлення рівня тривожності у старших дошкільників та можливості використання арт-терапії, як засобу подолання даного прояву.

У теоретичному розділі нами було здійснено спробу розглянути ключові поняття нашого дослідження, а також висвітлено фактори, які викликають появу тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

Процес реалізації наукового дослідження включав такі етапи роботи:

1. Підготовчий;
2. Проведення діагностики;
3. Опрацювання даних;
4. Розробка методичних рекомендацій щодо застосування арт-терапії для подолання проявів тривожності у дітей.

Реалізація першого етапу роботи передбачала власне визначення об'єкту та мети, предмету та завдання дослідження.

На другому етапі були здійснено теоретичний аналіз опублікованих емпіричних досліджень діагностики тривожності та визначення можливостей арт-терапії, як засобу подолання даного стану у дітей.

Нами було виявлено фактори та причини, які викликають тривожність, висвітлено значення арт-терапії, як засобу її подолання.

Для реалізації третього етапу емпіричного дослідження передбачено здійснення психологічної діагностики обраної вибірки дітей та батьків, згідно з обраним інструментарієм:

1. **Методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен.**
2. **Методика для діагностики тривожності Р. Сірса**
3. **Опитувальник Визначення рівня тривожності дошкільника (Г. Лаврентьєва, Т.Титаренко)»**

Перед тим, як здійснювати емпіричне дослідження нами було отримано дозвіл від батьків та адміністрації, щодо роботи з дітьми, тобто проведення психологічної діагностики. Після того, було здійснено кількісне та якісне опрацювання отриманих даних, що дало можливість сформулювати попередні висновки.

Згідно із попередніми результатами констатувального експерименту, нами було розроблено та запропоновано методичні рекомендації, у якій висвітлено техніки арт-терапії, як засобу роботи дітьми старшого дошкільного віку із проявами тривожності.

Таким чином процедура нашого дослідження включала такі етапи роботи:

1. Організаційні методи – застосування яких, дало можливість визначити гіпотетичний зв'язок між можливістю впливу технік арт-терапії на прояв тривожності у дошкільників;
2. Емпіричні методи, спостереження, методики та опитувальник, також було проведено попередню бесіду із батьками дітей, про дозвіл проведення діагностичної роботи та про проходження тестування власне для самих батьків;
3. Здійснений обрахунок отриманих даних було реалізовано за допомогою математичних методів;
4. Інтерпретаційні методи, з їх допомогою сформульовані висновки до наукового дослідження.

Під час виконання нашого дослідження нами була обрана та сформована вибірка респондентів із числа старших дошкільників та їхніх батьків, у кількості 56 осіб. Із них було 30 дітей віком від 6 до 7 років, та 26 батьків віком від 26 років. Серед опитуваних батьків було 24 жінки та 2 чоловіка.

Психологічна діагностика дітей проводилася офлайн, індивідуально із кожною дитиною. Обов'язково перед початком роботи було проведено коротку бесіду, щодо стану здоров'я, настрою та інше. Психологічна діагностика батьків проводилася онлайн за допомогою розробленої гугу-форми обраного тесту. Також було здійснено попередню бесіду із батьками.

де було обговорено умови, пояснювалася мета та суть опитування, а також повідомлено інструкцію до кожної методики опитування.

Розглянемо *методику «Вибери потрібне обличчя»*, для дітей віком від 5 до 7 років. Експериментальний матеріал складається із 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію. Методика виявляє рівень тривожності дитини.

Ця методика являє собою *дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен*.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів.

Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів. Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях.

Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини. Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння.

Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми, зокрема в сім'ї, в дитячому садку. Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (мал. 1-14).

Кожен малюнок сюжетно представляє собою деяку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію. Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка).

У процесі тестування досліджуваний ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальовано повністю, даний лише загальний контур його голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за розмірами точно відповідними контуру обличчя дитини на малюнку.

На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, а на другому - сумне. Пропоновані малюнки зображують типові життєві ситуації, з якими стикаються діти дошкільнята і які можуть викликати у них підвищену тривожність.

Передбачається, що вибір дитиною тієї чи іншої особи буде залежати від його власного психологічного стану в момент проведення тестування. Двозначні малюнки в методиці мають основну «проективне» навантаження. Те, який сенс надає дитина саме цим малюнкам, вказує на типове для нього емоційний стан в подібних життєвих ситуаціях.

У процесі психодіагностики малюнки пред'являються дитині в тій послідовності, в якій вони тут представлені, один за іншим. Показавши дитині малюнок, експериментатор до кожного з них дає інструкцію - роз'яснення такого змісту:

До мал. 1. Гра з молодшими дітьми: «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

До мал. 2. Дитина і мати з немовлям: «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

До мал. 3. Об'єкт агресії: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне?»

До мал. 4. Одягання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) одягається».

До мал. 5. Гра зі старшими дітьми: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

До мал. 6. Укладання спати на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) йде спати».

До мал. 7. Умивання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

До мал. 8. Догана: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»

До мал. 9. Ігнорування: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне?»

До мал. 10. Агресивний напад: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»

До мал. 11. Збирання іграшок: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

До мал. 12. Ізоляція: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?»

До мал. 13. Дитина з батьками: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

До мал. 14. Їжа на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) їсть».

Вибір дитиною відповідної особи і його словесні висловлювання фіксуються в спеціальному протоколі. Протоколи, отримані від кожної дитини, піддаються далі аналізу, який має дві форми: кількісну і якісну. Кількісний аналіз полягає в наступному.

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює вираженому в процентах відношенню числа емоційно негативних виборів до загального числа малюнків.

За **індексом тривожності** (ІТ) діти віком від 3,5 років до 7 років умовно можуть бути розділені на три групи:

1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.

2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.

3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%.

У ході якісного аналізу кожену відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо.

На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини.

Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають мал. 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко на самоті), 14 (їжа на самоті). Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на мал. 1 (дитина і мати з немовлям), мал. 7 (умивання), мал. 9 (ігнорування) і мал. 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ (*Додаток А*)

Наступним розглянемо опитувальник *Визначення рівня тривожності дошкільника* (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)», який було запропоновано батькам дітей, яких було продіагностовано.

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини. Вік: дошкільники та молодші школярі (батьки) (*Додаток Б*)

Методика для діагностики тривожності Р. Сірса

В основу методики входить спостереження, яке засноване на оцінюванні відповідно до ознак шкали Р. Сірса.

Процедура проведення: спостереження відбувається в групі дітей під час освітньої, спільної і самостійної діяльності, під час ігор і прогулянок. Заповнюється бланк протоколу, при наявності відповідної ознаки ставитися «+» (*Додаток В*)

Обраний діагностичний інструментарій дозволить визначити рівень тривожності у дітей старшого дошкільного віку та виділити причини виникнення такого стану.

Завдяки отриманим результатам зазначених методик було досліджено ширшу картину прояву тривожності та емоційної напруженості у дошкільників та можливість використання арт-терапії для її подолання.

Отримані результати за усіма описаними методиками та опитувальниками на етапі констатувальної частини даного дослідження представлені у наступному параграфі другого розділу.

2.2. Аналіз отриманих результатів констатувального дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що засобами арт-терапії, можливо долати прояви тривожності у дітей дошкільного віку. Власне використання таких технік, у комплексі з іншими засобами та техніками у разі потреби їх поєднання, може допомогти дошкільникам зменшити прояв тривожності у поведінці та підвищити рівень взаємодії і комунікації з однолітками і дорослими, що в результаті ймовірно дозволить гармонійному розвитку та формуванню особистісної сфери дітей.

З метою перевірки висунутої гіпотези нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 56 респондентів. З них 30 дошкільників старшого дошкільного віку та 26 батьків цих дітей.

Для визначення рівнів тривожності у дітей старшого дошкільного віку, важливим є виявити особливості перебігу низького, середнього та високого рівнів, з можливістю зрозуміти перевагу одного рівня над іншим.

Першою методикою емпіричного дослідження було використано опитувальник для батьків «Визначення рівня тривожності дошкільника».

Для кращого розуміння отримані результати представлено у Таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

№	Дитина	Показник рівня тривожності
1	Маша	17

2	Женя	5
3	Саша	4
4	Валя	6
5	Софія	7
6	Антон	8
7	Кирило	5
8	Ліля	11
9	Денис	12
10	Софія 2	9
11	Валя	8
12	Оля	7
13	Олена	18
14	Ілля	9
15	Леся	10
16	Ваня	7
17	Таня	9
18	Дмитро	17
19	Лера	16
20	Катя	8
21	Іра	7
22	Іван 2	9
23	Лера2	6
24	Максим	8
25	Владік	5
26	Настя	5
27	Аня	5
28	Максим	6
29	Вероніка	5
30	Оля2	6

Тож за отриманими відповідями батьків (таблиця 2.1.1). встановлено, що високий рівень тривожності було виявлено у 4 (13,3%) дошкільників; середній рівень виявлено у 15 (50%) респондентів; низький рівень тривожності виявлено у 11 (37%) опитуваних батьків дітей дошкільного віку.

У діаграмі (рис.2.1.1) представлено відсотковий показник рівня тривожності дошкільників.

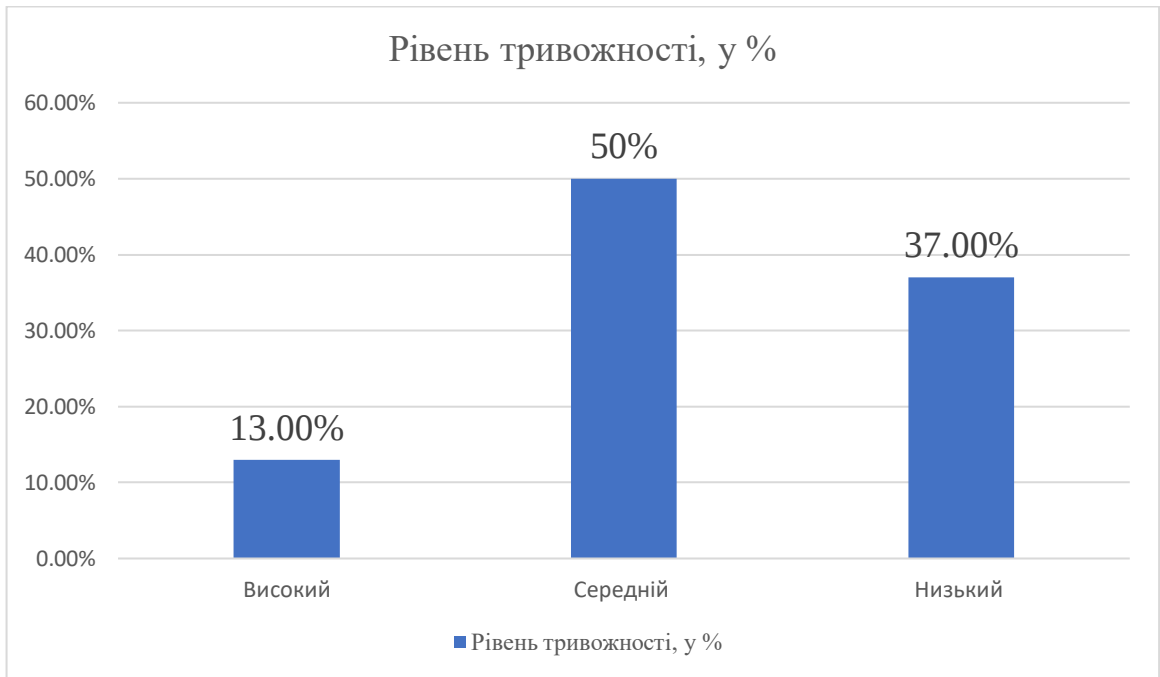


Рис.2.1.1 Рівень тривожності дошкільників (за опитувальником для батьків, у %)

Наведемо декілька прикладів із бесід батьків, дітей, чиї показники виявилися найвищими.

Маша, батьки якої розлучились, увесь вільний час в садку проводить біля вікна, сподіваючись, що тато прийде за нею, як завжди, відмовляється гратися з іншими дітьми, плаче.

Дмитро на всі прохання вихователів щось зробити, відповідає: «Я не вмію, у мене не вийде...», не дивиться в обличчя, коли розмовляє, не дозволяє торкатися до себе. Увесь час тільки спостерігає за іграми хлопчиків, але участь у них не бере.

Олена, постійно хвилюється з приводу й без приводу: якщо піде дощ, ми не встигнемо на прогулянку, а якщо поки я в садочку у мене вдома пожежа.

Лера, вимушено переїхала з батьками із міста, де відбуваються бойові дії. Хвилюється, коли повітряна тривога і потрібно ховатися в укриття.

Механізм тривожності полягає в тому, що дитина постійно очікує на неприємності, проблеми та конфлікти, вона не сподівається на щось добре від оточуючих або від ситуації.

Після отриманого дозволу від батьків щодо проведення діагностики, розглянемо отримані показники за проведеною методикою «Вибери потрібне обличчя».

Індивідуальні показники кожного рівня тривожності нами було визначено відповідно до власного вибору дитини певної картинки. Отримані кількісні показники були співставленні із особливостями прояву тривожності.

Значення частоти випадків серед опитуваних дітей були розподілені умовно, залежно від типу відповідей, що дало можливість розділити відповіді за трьома рівнями прояву тривожності: високий, середній та низький.

Для кращого розуміння отриманих результатів їх представлено у діаграмі (рис.2.2.2).

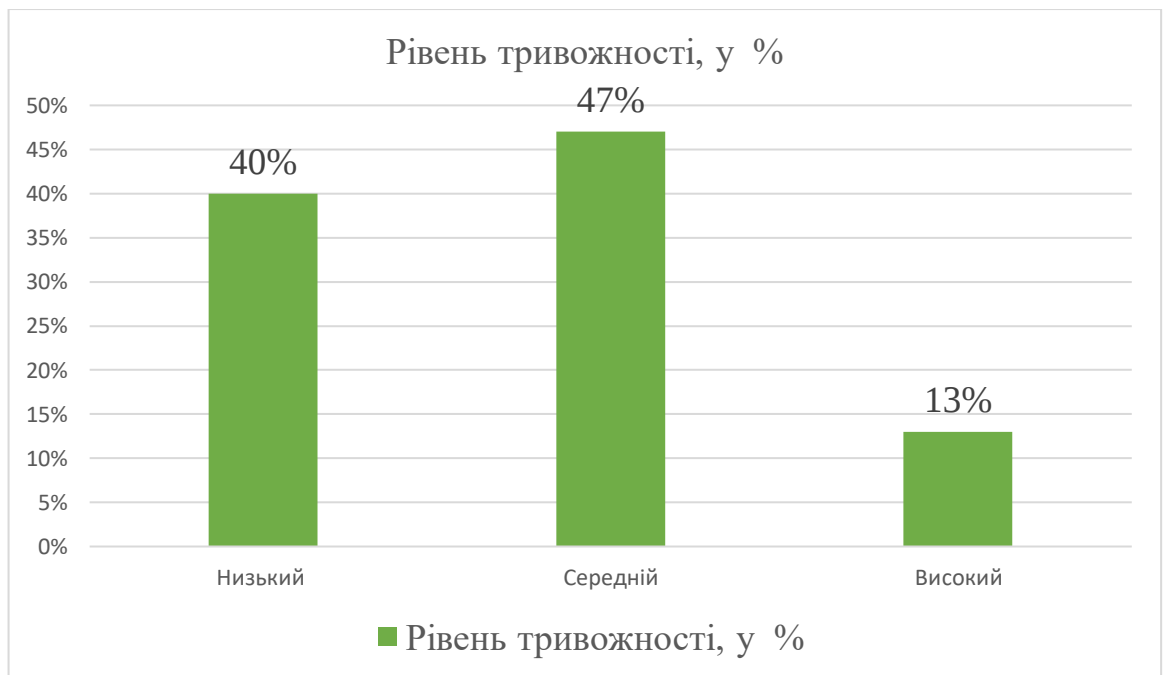


Рис.2.2.2. Показники рівня тривожності старших дошкільників за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен, у%

Як стає зрозумілим із поданої діаграми, у значної частини старших дошкільників виявлено середній показник рівня тривожності – 14(47%). Такий рівень показників можемо характеризувати виборами дітей відповідних картинок. Показники коливаються в межах відповідних балів від 3-7, коли діти давали позитивну або негативну відповідь на питання.

Високий показник виявлено лише у 4(13,3%), що є дуже втішним результатом. Для дітей характерні прояви тривожності, з елементами агресії та суму, також спостерігається підвищена збудливість, що призводить до швидкої втомлюваності. Через це дошкільникам важче адаптуватися до будь якої ситуації та встановлювати контакти з оточуючими. Можуть виникати емоційні виснаження та навіть проблеми зі здоров'ям. Показник високого рівня тривожності вимагає уваги з боку батьків та вихователів.

Низький рівень тривожності виявлено у 12(40%) опитуваних дошкільників визначається, як позитивне реагування на запропоновані картинки при цьому не було жодного вибору картинок із негативним значенням. Характеризується адекватною поведінкою та здатністю швидкої адаптації до ситуації. Такі діти є досить активними як у грі так і під час занять.

Результати проведеного нами дослідження показали, що значна кількість дошкільників характеризується середні рівнем прояву тривожності. Одночасно було виявлено показник високого рівня тривожності, можемо пояснити це як неправильним педагогічним впливом дорослих, недостатністю уваги до дитини та низьким рівнем спілкування, ігноруванням чи нерозумінням емоцій дошкільників.

Отримані показники за методикою діагностики тривожності Р. Сірса представлені у діаграмі (рис.2.2.3).

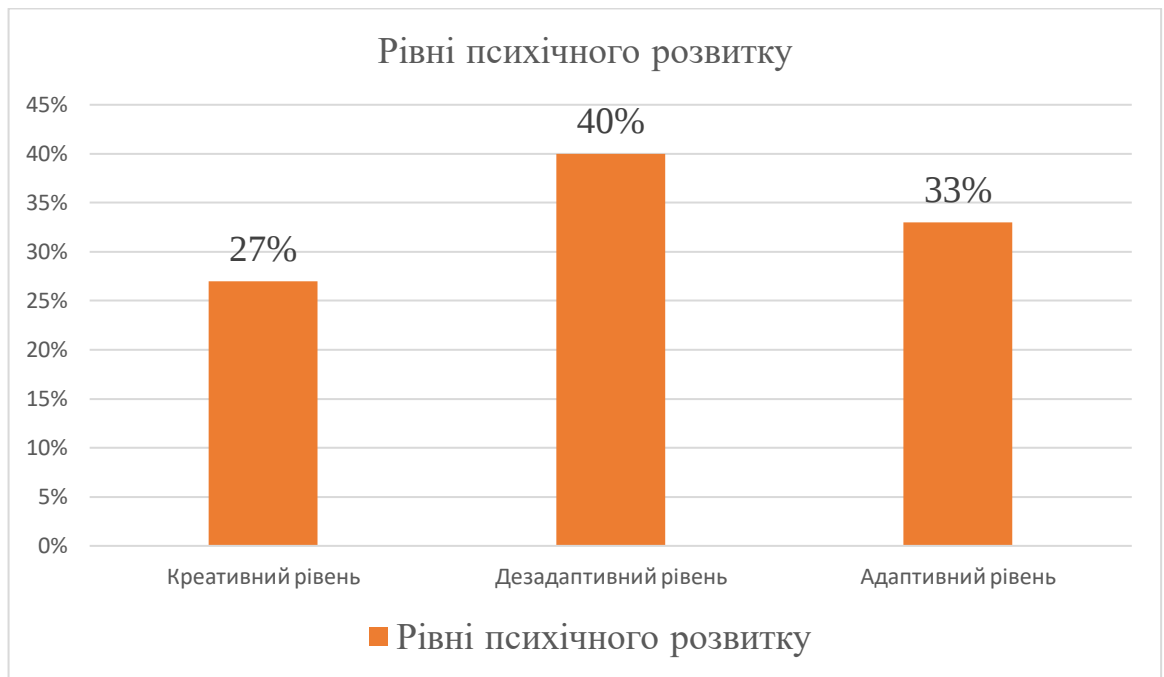


Рис.2.2.3 Рівні психічного розвитку

Згідно із отриманими даними стало відомо, що у 8(27%) старших дошкільників спостерігається процес успішної адаптації до середовища. Діти є активними та діяльними, схильні до прояву творчості у грі, спілкуванні та діяльності (креативний рівень психічного розвитку).

10(33%) дошкільників адаптовані до навколишньої дійсності, але спостерігаються ознаки тривожності – адаптивний рівень психічного розвитку.

Та у 12(40%) виявлено підвищену тривожність, що характеризується прагненням відповідати очікуванням оточуючих (батьків, вихователів, однолітків) або ж схильністю, до нав'язуванню оточуючим своїх бажань та потреб з метою негайного їх виконання та задоволення.

Згідно отриманих результатів можемо зробити певні висновки, що за допомогою обраних діагностичних методик вдалося виявити рівні тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Отримані рівні тривожності впливають на психічний розвиток дошкільників. Керуючись визначеними критеріями розрізнення рівнів стало відомо, що: при високому рівні тривожності дитині важко адаптуватися до навколишньої ситуації, знизити

рівень її значущості, дитина може переживати фрустрацію і страх, можливим є прояв агресії та роздратованості; середній рівень – у дитини спостерігаються труднощі адаптації до середовища, через що виникає хвилювання, напруження та неспокій; при низькому рівні – навпаки, у дитини процес адаптації проходить максимально успішно, лише інколи може виникати стан хвилювання чи напруження, або виникає відчуття емоційного дискомфорту.

Згідно отриманих даних за проведеними методиками виявлено тенденцію до низького та середнього рівня прояву тривожності серед старших дошкільників, але також визначено і показники високого рівня. Саме діти із високим показником тривожності потребують уваги батьків, а за потреби і відповідних фахівців.

Умови подолання прояву тривожності серед дошкільників пов'язані в першу чергу із зниженням дії негативних факторів. Серед основних умов виділяють такі я: створення комфортного емоційного середовища для життя, навчання та розвитку дитини, індивідуальний підхід до дошкільників, допомога у вирішенні проблем встановлення емоційного контакту з однолітками, підтримання набуття навичок самостійності та впевненості, тощо.

Вважаємо за доречним використання технік арт-терапії для подолання проявів тривожності серед дошкільників, як ефективного засобу вирішення зазначеної проблеми. Власне про можливість застосування технік арт-терапії присвячено наступний параграф другого розділу.

2.3. Методичні рекомендації використання технік арт-терапії під час роботи з тривожністю у старших дошкільників

Проаналізувавши загальну характеристику арт-терапії, її застосування, висвітливши відомі види, вважаємо за доцільне звернути свою увагу саме на ізо-терапію, або терапію образотворчим мистецтвом. Оскільки такий вид

терапії є найбільш поширеним та доступним у застосування різними фахівцями і на різного типу заняттях.

В основі образотворчої діяльності лежить взаємна дія між дитиною та дорослим, адже взаємна праця, взаємна підтримка та допомога є запорукою успішної корекційної роботи. Здійснимо короткий аналіз саме застосування терапії образотворчим мистецтвом.

На заняттях з арт-терапії дошкільники потребують допомоги та психологічної підтримки з боку дорослого, що дозволить дітям поступово розкрити себе та побачити свою індивідуальність. Подібні заняття сприяють підвищенню самооцінки дітей, формуванню толерантності та елементів етики у поведінці та висловлюваннях, сприяють набуттю навичкам контролю своєї поведінки.

Здатність до самоконтролю над власними емоціями та поведінкою допомагають дитині у прийнятті власних рішень та вибору. Застосування техніки ізо-терапії має перевагу над іншими техніками, саме тому, що працює із внутрішнім світом дитини, на невербальному рівні.

Завдяки тому, що є можливість відобразити, намалювати будь що на папері не вимагається мовленнєвий супровід своєї діяльності. Що дуже доречно під час роботи із різними віковими групами дітей. Оскільки, діти старшого дошкільного віку вдосконалюють мовленнєві уміння та навички, щоб висловити власні почуття та емоції. Діти старшого дошкільного віку, інколи соромляться або не мають змоги дати чіткий опис свого переживання, через підвищену тривожність та невпевненість. Тому, застосування саме образотворчої діяльності, дає можливість дітям передати те, що приховано у підсвідомості.

Звернімося до зазначеного вище посібника [25], та здійснимо аналіз суті та перебігу арттерапевтичних занять у закладах дошкільної освіти. Застосування ізо-терапії, в контексті психологічної корекційної роботи можна починати вже із трьох річного віку дитини.

Арттерапевтична робота в закладах дошкільної освіти включає наступне:

1. Застосування нетрадиційних напрямів образотворчої діяльності, які направлені на корекцію мотиваційної сфери дитини, та з обов'язковим психологічним супроводом сюжетних ліній, створених дитиною;
2. Створення малюнків, фотографій, колажів, символів, графічних зображень сприяє розвитку та навчанню дітей «спілкуватися» з навколишнім середовищем;
3. Застосування нетрадиційних форм роботи з папером передбачає здійснення психокорекційної моторики, когнітивної та мотиваційної сфери дитини;
4. Ефективно здійснюється робота з тістом – тісто-пластика, що передбачає корекцію рухових, пізнавальних та творчих можливостей;
5. Техніка малювання губкою, пальцями або долонями, використовуючи різну основу (папір, картон, тканину різного типу) сприяє підвищенню потреби дитини у активності та реалізації її моторних та емоційних можливостей;
6. За рахунок сенсорної інтеграції можливо здійснювати знайомство дітей із формою, розміром, площиною та частинами предметів, що сприяє психокорекції пізнавальних процесів, мотивації, а також підвищенню соціальної адаптації дитини [25,с. 1-5]

Основними правилами арт-терапії визначено наступні:

1. Дитина має вільно обирати вид та зміст своєї творчої діяльності;
2. Дитина повинна працювати відповідно до власного темпу роботи
3. Необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини
4. Усі види роботи мають бути посильними для виконання дитиною, щоб отримати результат;
5. Робота, яку запропоновано виконати має регламент, що сприяє підвищенню зосередження уваги дитини.

Такі правила дають змогу стимулювати пізнавальну активність дитини, організувати поведінку, підвищити її самооцінку – [25]

Зважаючи на потенційні можливості використання ізотерапії у роботі практичного психолога, з дітьми, які мають підвищений рівень тривожності.....

Висновки до другого розділу

Згідно поставлених завдань щодо проведення емпіричного дослідження та керуючись висунутою гіпотезою нашого дослідження де виступає припущення про те, що засобами арт-терапії, можливо долати прояви тривожності у дітей дошкільного віку.

Для визначення рівнів тривожності у дітей старшого дошкільного віку, було важливим виявити особливості перебігу низького, середнього та високого рівнів, з можливістю зрозуміти перевагу одного рівня над іншим.

Першою методикою емпіричного дослідження було використано опитувальник для батьків «Визначення рівня тривожності дошкільника» - встановлено, що високий рівень тривожності було виявлено у 4 (13,3%) дошкільників; середній рівень виявлено у 15 (50%) респондентів; низький рівень тривожності виявлено у 11 (37%) опитуваних батьків дітей дошкільного віку.

Показники за проведеною методикою «Вибери потрібне обличчя» - у значної частини старших дошкільників виявлено середній показник рівня тривожності – 14(47%). Такий рівень показників можемо характеризувати виборами дітей відповідних картинок. Показники коливаються в межах відповідних балів від 3-7, коли діти давали позитивну або негативну відповідь на питання.

Високий показник виявлено лише у 4(13,3%), що є дуже втішним результатом. Для дітей характерні прояви тривожності, з елементами агресії та суму, також спостерігається підвищена збудливість, що призводить до

швидкої втомлюваності. Через це дошкільникам важче адаптуватися до будь-якої ситуації та встановлювати контакти з оточуючими. Можуть виникати емоційні виснаження та навіть проблеми зі здоров'ям. Показник високого рівня тривожності вимагає уваги з боку батьків та вихователів.

Низький рівень тривожності виявлено у 12(40%) опитуваних дошкільників визначається, як позитивне реагування на запропоновані картинки при цьому не було жодного вибору картинок із негативним значенням. Характеризується адекватною поведінкою та здатністю швидкої адаптації до ситуації. Такі діти є досить активними як у грі так і під час занять.

Показники за методикою діагностики тривожності Р. Сірса стало відомо, що у 8(27%) старших дошкільників спостерігається процес успішної адаптації до середовища. Діти є активними та діяльними, схильні до прояву творчості у грі, спілкуванні та діяльності (креативний рівень психічного розвитку). 10(33%) дошкільників адаптовані до навколишньої дійсності, але спостерігаються ознаки тривожності – адаптивний рівень психічного розвитку. Та у 12(40%) виявлено підвищену тривожність, що характеризується прагненням відповідати очікуванням оточуючих (батьків, вихователів, однолітків) або ж схильністю, до нав'язуванню оточуючим своїх бажань та потреб з метою негайного їх виконання та задоволення.

Згідно отриманих результатів можемо зробити певні висновки, що за допомогою обраних діагностичних методик вдалося виявити рівні тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Отримані рівні тривожності впливають на психічний розвиток дошкільників.

Керуючись визначеними критеріями розрізнення рівнів стало відомо, що: при високому рівні тривожності дитині важко адаптуватися до навколишньої ситуації, знизити рівень її значущості, дитина може переживати фрустрацію і страх, можливим є прояв агресії та роздратованості; середній рівень – у дитини спостерігаються труднощі адаптації до середовища, через що виникає хвилювання, напруження та неспокій; при низькому рівні – навпаки, у дитини процес адаптації проходить максимально успішно, лише інколи може

виникати стан хвилювання чи напруження, або виникає відчуття емоційного дискомфорту.

Згідно отриманих даних за проведеними методиками виявлено тенденцію до низького та середнього рівня прояву тривожності серед старших дошкільників, але також визначено і показники високого рівня. Саме діти із високим показником тривожності потребують уваги батьків, а за потреби і відповідних фахівців.

Умови подолання прояву тривожності серед дошкільників пов'язані в першу чергу із зниженням дії негативних факторів. Серед основних умов виділяють такі я: створення комфортного емоційного середовища для життя, навчання та розвитку дитини, індивідуальний підхід до дошкільників, допомога у вирішенні проблем встановлення емоційного контакту з однолітками, підтримання набуття навичок самостійності та впевненості, тощо.

Вважаємо за доречним використання технік арт-терапії для подолання проявів тривожності серед дошкільників, як ефективного засобу вирішення зазначеної проблеми. Власне використання таких технік, у комплексі з іншими засобами та техніками у разі потреби їх поєднання, може допомогти дошкільникам зменшити прояв тривожності у поведінці та підвищити рівень взаємодії і комунікації з однолітками і дорослими, що в результаті ймовірно дозволить гармонійному розвитку та формуванню особистісної сфери дітей.

ВИСНОВКИ

Отже, згідно зазначених завдань експериментального дослідження нами було здійснено:

1. Теоретико-методологічний аналіз фахової літератури дозволив нам стверджувати, що проблема вивчення тривожності на сьогодні є дуже поширеною, і тому вона потребує детального дослідження, а власне прояви тривожності – якісної діагностики та корекції.

Узагальнення різних теоретичних підходів дозволило нам дати визначення поняттю *тривожність* - в даному дослідженні розуміється відносно стійке емоційне утворення, засноване на підвищеній схильності до хвилювання в різних життєвих ситуаціях. Як і будь-яка інша складна психологічна сутність, тривога характеризується складною структурою, яка включає когнітивні, емоційні та операційні компоненти.

2. Визначено причини виникнення тривожності та висвітлено шляхи її подолання. Основним джерелом тривоги і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, яке пов'язане зі сприйняттям людини як окремого суб'єкта, який відчуває безсилля перед силами природи і суспільства. Найважливішим способом подолання цієї проблеми він вважав різні форми любові між людьми (С. Томчук).

Причиною тривоги є, як правило, порушення сімейних стосунків і страхи дитини. Дитина старшого дошкільного віку в період воєнного стану має ще більші фізичні та розумові можливості. Характеризується швидким розвитком усіх психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, уяви). У цьому віці у деяких дітей з'являється тривожність, але ця риса ще не закріпилася і часто є ситуативною.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується:

- багатозначністю і семантичною невизначеністю терміну «тривожність»;
- взаємозалежністю усіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності

- труднощі визначення домінуючого джерела тривоги і, отже, інтерпретації тривоги як інтегрального психічного явища, що має як зовнішнє, так і внутрішнє походження;
- різноманітністю реалізації психотерапевтичних впливів на індивіда для зниження рівня тривожності;
- недостатністю експериментальних та клінічних доказів загально-визнаних результатів.

Згідно поставлених завдань щодо проведення емпіричного дослідження та керуючись висунутою гіпотезою нашого дослідження де виступає припущення про те, що засобами арт-терапії, можливо долати прояви тривожності у дітей дошкільного віку.

3. Для визначення рівнів тривожності у дітей старшого дошкільного віку, було важливим виявити особливості перебігу низького, середнього та високого рівнів, з можливістю зрозуміти перевагу одного рівня над іншим.

Першою методикою емпіричного дослідження було використано опитувальник для батьків «Визначення рівня тривожності дошкільника» - встановлено, що високий рівень тривожності було виявлено у 4 (13,3%) дошкільників; середній рівень виявлено у 15 (50%) респондентів; низький рівень тривожності виявлено у 11 (37%) опитуваних батьків дітей дошкільного віку.

Показники за проведеною методикою «Вибери потрібне обличчя» - у значної частини старших дошкільників виявлено середній показник рівня тривожності – 14(47%). Такий рівень показників можемо характеризувати виборами дітей відповідних картинок. Показники коливаються в межах відповідних балів від 3-7, коли діти давали позитивну або негативну відповідь на питання. Високий показник виявлено лише у 4(13,3%), що є дуже втішним результатом. Для дітей характерні прояви тривожності, з елементами агресії та суму, також спостерігається підвищена збудливість, що призводить до швидкої втомлюваності. Через це дошкільникам важче адаптуватися до будь якої ситуації та встановлювати контакти з оточуючими. Можуть виникати

емоційні виснаження та навіть проблеми зі здоров'ям. Показник високого рівня тривожності вимагає уваги з боку батьків та вихователів. Низький рівень тривожності виявлено у 12(40%) опитуваних дошкільників визначається, як позитивне реагування на запропоновані картинки при цьому не було жодного вибору картинок із негативним значенням. Характеризується адекватною поведінкою та здатністю швидкої адаптації до ситуації. Такі діти є досить активними як у грі так і під час занять

Показники за методикою діагностики тривожності Р. Сірса стало відомо, що у 8(27%) старших дошкільників спостерігається процес успішної адаптації до середовища. Діти є активними та діяльними, схильні до прояву творчості у грі, спілкуванні та діяльності (креативний рівень психічного розвитку). 10(33%) дошкільників адаптовані до навколишньої дійсності, але спостерігаються ознаки тривожності – адаптивний рівень психічного розвитку. Та у 12(40%) виявлено підвищену тривожність, що характеризується прагненням відповідати очікуванням оточуючих (батьків, вихователів, однолітків) або ж схильністю, до нав'язуванню оточуючим своїх бажань та потреб з метою негайного їх виконання та задоволення.

Згідно отриманих результатів можемо зробити певні висновки, що за допомогою обраних діагностичних методик вдалося виявити рівні тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Отримані рівні тривожності впливають на психічний розвиток дошкільників.

Керуючись визначеними критеріями розрізнення рівнів стало відомо, що: при високому рівні тривожності дитині важко адаптуватися до навколишньої ситуації, знизити рівень її значущості, дитина може переживати фрустрацію і страх, можливим є прояв агресії та роздратованості; середній рівень – у дитини спостерігаються труднощі адаптації до середовища, через що виникає хвилювання, напруження та неспокій; при низькому рівні – навпаки, у дитини процес адаптації проходить максимально успішно, лише інколи може виникати стан хвилювання чи напруження, або виникає відчуття емоційного дискомфорту.

Згідно отриманих даних за проведеними методиками виявлено тенденцію до низького та середнього рівня прояву тривожності серед старших дошкільників, але також визначено і показники високого рівня. Саме діти із високим показником тривожності потребують уваги батьків, а за потреби і відповідних фахівців.

Умови подолання прояву тривожності серед дошкільників пов'язані в першу чергу із зниженням дії негативних факторів. Серед основних умов виділяють такі я: створення комфортного емоційного середовища для життя, навчання та розвитку дитини, індивідуальний підхід до дошкільників, допомога у вирішенні проблем встановлення емоційного контакту з однолітками, підтримання набуття навичок самостійності та впевненості, тощо.

4. На основі аналізу тематичної літератури, можна стверджувати, що проблема розробки методичних рекомендацій із застосуванням психологічних методів корекції тривожності зараз потребує підвищеної уваги.

В основі методичних рекомендацій знаходяться арт-терапевтичні методи та методики, що спеціалізуються на мистецтві, зокрема образотворчому. Арт-терапія дозволяє в прихованій символічній, формі актуалізувати страхи, реконструювати тривожну ситуацію і знайти її вирішення. Вона також допомагає висловлювати переживання як можна більш спонтанно і довільно, вивільнюючи накопичені емоції

Вважаємо за доречним використання технік арт-терапії для подолання проявів тривожності серед дошкільників, як ефективного засобу вирішення зазначеної проблеми. Власне використання таких технік, у комплексі з іншими засобами та техніками у разі потреби їх поєднання, може допомогти дошкільникам зменшити прояв тривожності у поведінці та підвищити рівень взаємодії і комунікації з однолітками і дорослими, що в результаті ймовірно дозволить гармонійному розвитку та формуванню особистісної сфери дітей.

Варто підкреслити, що підібрані засоби, повинні сприяти корекції тривожності дітей дошкільного віку. Арт-терапія є одним із ефективних

засобів розвитку дітей дошкільного віку, широко використовується при психолого-педагогічній корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку. Основними видами арт-терапії, що використовуються в роботі з дітьми, є: ізотерапія, ігротерапія, фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія.

Важливу роль у корекції тривожності дітей дошкільного віку відіграє безпосередня участь і взаємодія батьків. Слід зазначити, що взаємодія з батьками відбувається з використанням різноманітних традиційних та нетрадиційних форм роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. Загальнопед. ., 2004.
2. Білоусова Н. Особливості психокорекції дитячої агресивності засобами арттерапії. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: *Психологічні науки*, 2013. С. 3-6.
3. Вакулич В. Державна інформаційна політика як механізм реалізації інформаційної функції сучасної держави. *Публічне управління: теорія та практика*. 2014. Вип. 1. С. 97–107.
4. Васьківська С. Про дитячу тривожність. Початкова школа. 2020. № 9. С. 8–11
5. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка ; імені Г. С. Костюка АПН України*. 2020. № 10. С. 120–128.
6. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. С. 375.
7. Дементієвська Н. Стратегії розвитку навичок критичного мислення учнів при оцінюванні ресурсів Інтернету, Програма спецкурсу підвищення кваліфікації викладачів системи після- дипломної педагогічної освіти, Проект Світового банку «Рівний доступ до якісної освіти в Україні» [Електронна публікація], опубліковано 2008 р.
8. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. *Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів*. 2019. № 11-12. С. 35–38
9. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики: Навчальний посібник. За науковою редакцією В. В. Різуна. К.: Центр Вільної Преси, 2010, 258 с.

- 10.Іщенко В., Слизька В. Технології значення тривожності дітей дошкільного віку прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни *Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 травня 2024 року* Полтава 2024
- 11.Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 29 с
- 12.Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С. 14–15.
- 13.Карапєтова О., використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості вісник університету імені Альфреда Нобеля. *Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20) с -34-39
- 14.Коган І Особливості екзистенційних уявлень у дітей. Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С.Д. Київ: 2016. Т.7. Вип. 2. С.65-72.
- 15.Колпакчи О.Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.
- 16.Кошель А., Кульбако Н. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 90 с
- 17.Лисенкова І. Особливості застосування різних видів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку режим доступу https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2600
- 18.Максименко С. Психологія особистості. Київ. Видавництво ТОВ. КММ 2007. 296 с.

- 19.Наконечна О. В. Арт-терапія як спосіб впливу на особистість у зарубіжній та вітчизняній літературі. *Молодий вчений*, 2014. С. 158-161
- 20.Новосад Б. А. Використання арт-терапії для дітей з комбінованими вадами в домашніх умовах. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2010. С. 387-389
- 21.Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с
- 22.Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2016. 20 с.
- 23.Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ. *Дошкільне виховання* 2015. №4. С.14-15
- 24.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 574 с.49
- 25.Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в дитячому віці. *Волинські обереги*, 2015. 248 с.
- 26.Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2008. 337 с.
- 27.Пасєка Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі. Новоград-Волинський: Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради 2015. 44 с.
- 28.Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2019. № 2. С. 21–22.
- 29.Поздній С., Маркова Л., Дубовченко В. Розвиток творчих здібностей школярів за допомогою арт-терапії. *Психологічні новини*. 2012. № 4. С. 98–103

30. Психологія особистості: Словник-довідник. За редакцією П. Горностая, Т. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
31. Психологічний словник. під ред. В. Войтка Київ: Вища школа, 2016. 21 с
32. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360 с.
33. Синиця В.; Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : *Матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції 17 травня 2018 року*. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209
34. Сорока О. В. Діагностичні можливості арт-терапії у роботі з молодшими школярами, 2011. С. 397-401.
35. Сорока О. В. Категоріальне розмежування понять арт-терапія і арт-педагогіка. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*, 2013. С. 459-464.
36. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12).
37. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. 102. С. 375–377.
38. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2013. 28 с
39. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. 242 с.
40. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів,

- аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
- 41.Тарапат І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку *«Молодий вчений»* No 10 (74) жовтень, 2019 р. *Психологічні науки* 114-119
 - 42.Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти: підручник. за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхоцька, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2019. 196 с.
 - 43.Томчук С., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 - 44.Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2019. № 1 (85). С. 46–50.
 - 45.Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.
 - 46.Хачумян Т. І. Формування критичного мислення студентів вищих навчальних закладів засобами інформаційних техно-логій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. Харківський націо-нальний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. Х., 2005.
 - 47.Чепіль М., Ревть А., Особливості проявів тривожних станів у дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка* Випуск 49. Том 1. 2022, С.156
 - 48.Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності. Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, за ред. С.Д. Максименка. Т. XI. Частина 3. Київ, 2009. С. 460-467
 - 49.Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог*. 2020. № 16. С. 21–27.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1 Зразок протоколу до методики - «Вибери потрібне обличчя» Ім'я дитини Вік дитини Дані обстеження

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

За **індексом тривожності** (ІТ) діти віком від 3,5 років до 7 років умовно можуть бути розділені на три групи:

1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.
2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.

3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%. У ході якісного аналізу кожену відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо.

На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини.

Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають малюнки 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко на самоті), 14 (їжа на самоті).

Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ.

Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнку 1 (дитина і мати з немовлям), малюнку 7 (умивання), малюнку 9 (ігнорування) і малюнку 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ.

Додаток Б**Методика Сірса, включає спостереження**

Діти оцінюються у відповідності з наступними ознаками за шкалою Сірса:

1. Часто напружений, скутий.
2. Часто гризе нігті. Смокче палець.
3. Легко лякається.
4. Чутливий.
5. Плаксивий.
6. Часто агресивний.
7. Уразливий.
8. Нетерплячий, не може чекати.
9. Легко червоніє, блідне.
10. Має труднощі в зосередженні, особливо в екстремальній ситуації.
11. Метушливий, багато зайвих жестів.
12. Потіють руки.
13. При безпосередньому спілкуванні з працею включається в роботу.
14. Надмірно голосно або надмірно тихо відповідає на запитання.

Лист спостережень

ПІБ дитини	№ ознаки

Обробка результатів 1 – 4 ознаки – низька тривожність(адаптивний) 5 – 6 ознак – виражена тривожність(креативний) 7 і більше ознак – висока тривожність(дезадаптивний)

Додаток В

Визначення рівня тривожності дошкільника

(Г. Лаврентьєва, Т.Титаренко)

Психолог дошкільня № 11 (16) 2010, С.31-34

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини

Вік: дошкільники та молодші школярі (батьки)

Тестовий матеріал

Інструкція. Прочитайте подані нижче твердження та поставте відмітку навпроти тієї відповіді, яка найбільше підходить до характеру, поведінки вашої дитини

з/н	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Не може довго працювати, не втомлюючись.			
2	Йому важко зосередитися на чомусь.			
3	Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.			
4	Під час виконання завдання дуже напружений, скутий.			
5	Ніяковіє частіше за інших.			
6	Часто говорить про можливі неприємності.			
7	Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.			
8	Скаржиться, що бачить страшні сни.			
9	Руки звичайно холодні й вологі.			
10	Нерідко бувають розлади шлунка.			
11	Дуже пітніє, коли хвилюється.			
12	Має поганий апетит.			
13	Спить неспокійно, погано засинає.			
14	Лякливий, багато що викликає в нього страх.			
15	Звичайно неспокійний, легко засмучується.			
16	Часто не може додержати слова.			

17	Погано переносить чекання.			
18	Не любить братися за нову справу.			
19	Не впевнений у собі, своїх силах.			
20	Боїться труднощів.			

Обробка результатів діагностики :

Додайте кількість плюсів, щоб дістати загальний бал тривожності.
Висока тривожність — 15-20 балів. Середня тривожність — 7-14 балів.
Низька тривожність — 1-6 балів.