

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва, 1992. 216 с.
3. Asted-Kurki P. Humour in nursing care. *Journal of Advanced Nursing*, 1994. №20. С. 183-188.
4. Kübler-Ross E. On death and dying. New York: Macmillan, 1969. 304 с.
5. Vagnoli L. Clown Doctors as a Treatment For Preoperative Anxiety in Children. *Pediatrics*, 2007. С. 563 –567.

УДК: 159.922

**Грек Олена Миколаївна**  
*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д.Ушинського»,  
доцент кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій*

### **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЇ**

*У статті розглянуто сутність поняття тривожності, причин та джерел її виникнення; механізми психологічного впливу метода арт-терапії. Представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня тривожності у підлітків із неповних сімей в умовах рекреаційного закладу.*

**Ключові слова:** *тривожність, підлітковий вік, неповна сім'я, арт-терапія.*

На сьогоднішній день найбільш актуальною постає проблема дитячої тривожності та її корекції на ранньому етапі. Адже останні часом зростає число дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, емоційною нестійкістю, напруженістю та агресивністю. Дослідження психологів доводять, що зростає рівень тривожності та страхів у дітей та підлітків і це вимагає розробки комплексного підходу до рішення даної проблеми. В психології накопичено достатньо технік та прийомів роботи з різними видами тривожності, але метою їх в більшій мірі є зниження рівня тривожності підлітків, але не достатньо висвітлена проблема використання методів арт-терапії при супроводі тривожних підлітків в рекреаційний період.

**Метою** роботи виступає вивчення рівня тривожності у підлітків з неповних сімей та особливості використання методів арт-терапії як засобів зниження тривожності в умовах рекреаційного закладу.

В сучасній науці тривожність визначають як психічну властивість, індивідуальну психологічну особливість, що виявляється в схильності людини до переживання тривоги [1]. Тривожність тісно пов'язана з емоціями негативної

модальності, з функціями випереджаючого відображення, з оцінкою невизначеності в задоволенні потреб, із загрозою збитку організму і особистості. Як зазначає Н.В. Імедадзе, кожна людина має риси тривожності, але вони різняться за рівнем вираженості. Так, для адаптації до середовища у людини наявний низький рівень тривожності, а високий рівень свідчить про дискомфорт перебування в оточуючому середовищі та негативно впливає на адаптацію особистості. Вчені виділяють багато причин появи тривожності у дітей та підлітків [1; 2; 4], серед яких виокремлюють порушення дитячо-батьківських та внутрісімейних стосунків, які постійно завдають дітям мікротравми (О.І. Захаров, А.М. Прихожан), підвищений інтерес до своєї зовнішності (Л.М. Гримаєв, Е. Еріксон), незадоволена потреба спілкування з ровесниками (В.Р. Кисловська, Т.А. Немчин, А.М. Прихожан), статеве дозрівання (О.О. Брагіна). Як відомо, саме підлітковому віку властива різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, амбівалентність почуттів (Р. Ларсон, М. Річардс, Л.І. Божович, Е.Д. Хомський). У цьому віці спостерігається наявність «підліткового комплексу емоційності», який включає перепади настрою підлітків - від безмежної радості до похмурості, а також виявлення полярних якостей, що чергуються. Також, підлітковий вік супроводжують стани емоційного дискомфорту – тривоги, страху, відчуття самотності, ізоляваності (Л.І. Божович, Е.Д. Хомський), особливо це проявляється у підлітків з неповних сімей. Для дітей та підлітків з неповних сімей властиві низька шкільна успішність, схильність до невротичних порушень і протиправної поведінки, вияв інфантильності, негативне ставлення до батьків, порушення статевої поведінки, нестійка, занижена самооцінка, неадекватна вимогливість до матері і прагнення змінити її поведінку, активний пошук значущого дорослого [3; 6].

На сьогоднішній день, як зазначають науковці (Дж. Аллан, М.Бурно, Е. Крамер, Л.Д. Лебедева, М. Наумбург, Р.В.Овчарова, Н.Е. Фаас та ін.), одним з найефективнішим засобом профілактики та корекції порушень, збереження здоров'я дітей, захисту дитячої психіки від агресивних впливів зовнішнього середовища виступає арт-терапія. Основною метою арт-терапії є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Особливо це стосується підліткового віку, тому що саме цей вік є періодом бурхливих внутрішніх переживань та емоційних труднощів. А в рамках арт-терапії підлітки за допомогою творчого самовираження відпрацьовують внутрішню напругу на безсвідомо-символічному рівні. Механізмами метода арт-терапії є, по-перше, можливість в особливій символічній формі відтворити конфліктну травмуючу ситуацію та знайти рішення за допомогою її зміни; по-друге, змінити дію афекта на більш позитивне ставлення до ситуації. Існує багато моделей арт-терапії та їх використовують при роботі з психологічними травмами, втратами, кризовими станами, міжособистісними конфліктами, постстресовими, невротичними та психосоматичними розладами, екзистенціальними та віковими кризами. Серед технологій арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками найбільше використовують ізотерапію, казкотерапію,

куклотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, імаготерапію (Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Євстигнєєва, Т.Б. Кудинова, Т.А. Романова та ін.).

Проведено емпіричне дослідження рівня тривожності у підлітків з неповних сімей, в якому було використано конкретні методики – «Неіснуюча тварина», методика «Шкала тривожності» О. Кондаша, методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна. У дослідженні взяли участь 120 підлітків з неповних сімей віком 11-14 років, які відпочивали в УДЦ «Молода гвардія».

Результати діагностики прояву тривожності та страхів у підлітків з неповних сімей показали, що у 37% досліджуваних переважає показник страхів, у 40% досліджуваних – показник легкості виникнення страхів, у 35% досліджуваних – показник тривоги, а у 30% переважає показник різкої тривожності. Встановлено, що у досліджуваних 11-14 років найбільш вираженою є шкала міжособистісної тривожності, на другому місці за результатами – самооціночна тривожність, найнижчі результати за шкалою шкільної тривожності. А також з'ясовано, що у досліджуваних 11 років найбільш вираженою є реактивна тривожність, а у досліджуваних 12-14 років – особистісна тривожність. Виявлено, що протягом досліджуваного віку відбувається зниження рівня реактивної тривожності та зростання рівня особистісної тривожності (на рівні  $p < 0,01$ ).

В рамках психологічного супроводу рекреантів та відповідно до програми психологічної служби ДП «УДЦ «Молода гвардія» [5], нами було розроблено тренінг по зниженню рівня тривожності підлітків з неповних сімей в умовах рекреації. Напрямами роботи тренінгу зі зниження рівня тривожності є вплив на зниження рівня тривожності; підвищення рівня самооцінки; зняття емоційної напруги; розвиток навичок спілкування. В тренінгу використовуються наступні форми та методи: групова робота; індивідуальна робота; серед психокорекційних методів було використано метод арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, казкотерапії, ізотерапія, психогімнастики, елементи комунікативного тренінгу. Тренінг складається з 7 занять (ураховуючи особливості перебування дітей у таборі – 21 день), тривалість яких складає 90-120 хвилин. Враховуючи особливості рекреаційного закладу, в роботі нами використовуються методи групової арт-терапії. Перевагами такого методу є групова згуртованість та підтримка, отримання інформації, міжособистісне спілкування, корекція психічних патернів, пов'язаних з перебуванням в «первинній групі», імітація поведінки, розвиток соціальних навичок, допомога у вирішенні конфліктів та встановлення взаємостосунків між рекреантами.

Проведено апробацію розробленого тренінгу та визначено статистично значущі різниці між оцінками в роботах підлітків-рекреантів експериментальної групи за показниками реактивної ( $t=2,56$ , при  $t_{кр}=2,11$ ,  $p < 0,05$ ) та особистісної тривожності ( $t=2,33$ , при  $t_{кр}=2,11$ ,  $p < 0,05$ ), самооціночної ( $t=2,15$ , при  $t_{кр}=2,11$ ,  $p < 0,05$ ) та міжособистісної тривожності ( $t=2,4$ , при  $t_{кр}=2,11$ ,  $p < 0,05$ ) до та після проведення тренінгу. Доведена

ефективність використання розробленого тренінгу зі зниження рівня тривожності у підлітків саме в умовах рекреаційного закладу.

Можна зробити висновок, що розроблений тренінг з використанням метода арт-терапії є ефективним при роботі з дітьми, що мають завищену тривожність та страхи.

### Література

1. Грек О.М., Нестерова О.В. Особливості психологічного супроводу тривожних молодших школярів з неповних сімей в умовах рекреації // Наука і освіта, № 9, 2016. С. 47–51.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000. 448 с.
3. Иванченко В.А. Социально-психологические особенности детей из неполных семей // Известия Саратовского университета. 2010, Т.10, Сер. Философия, Психология, Педагогика вып. 2. С. 69–72.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000. 260 с.
5. Симоненко С. Н. Рекреационная психология детства: достижения и перспективы / С. Н. Симоненко, Е. Н. Грек, Е. В. Костюнина, И. В. Леженко // Наука і освіта. 2014. №12. С. 7–12.
6. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. ООО Апрель Пресс; ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 304 с.

УДК 376.5. 7.07

**Оксана Давидова**

*ДВНЗ «Переяслав Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»,  
студентка 4 курсу, спеціальність «Практична психологія»*

## **КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

*У статті розглянуто специфіку корекції тривожності молодших школярів засобами арт-терапії*

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

**Актуальність проблеми.** Сучасне життя з інформаційним перевантаженням і напруженим ритмом життя сприяє появі тривожності і страхів у особистості, що розвивається. Така ситуація властива для всіх вікових періодів, але для дітей молодшого шкільного віку, які зіткнулися з новими вимогами у статусі школяра, вона є найбільш травмуюча.

Проблема тривоги молодших школярів, становить великий інтерес для психологічної науки, особливо в експериментальному плані, оскільки її