

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
Кафедра психології та соціального забезпечення

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
рівень вищої освіти

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ АРТ-
ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ**

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність – 053 Психологія

Виконала: студентка II курсу, групи ПСМ-2 _____ А. О. Острогляд
Підпис

Керівник кандидат філософських наук, доцент _____ О. В. Сабадуха
Підпис

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та
соціального забезпечення

_____ М. О. Оксютівич
Підпис

_____ 2023 р.

Житомир 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психокорекція дитячих страхів у внутрішньо переміщених осіб арт-терапевтичними засобами».

Студент: Острогляд А. О.

Керівник: к.ф.н., доц. Сабадуха О. В.

Кваліфікаційна дипломна робота включає 76 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: психокорекція, арт-терапія, страх, внутрішньо переміщені особи.

Об'єктом дослідження є психокорекція як вид психологічної допомоги.

Предметом дослідження є психокорекція дитячих страхів у внутрішньо переміщених осіб арт-терапевтичними засобами.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що програма психокорекції дитячих страхів у дітей молодшого шкільного віку, внутрішньо переміщених осіб, з застосуванням методів арт-терапії є ефективною.

Одержані результати можуть бути використані для роботи з дітьми у навчально-виховних закладах, позашкільних закладах, загальноосвітніх школах.

Студент _____ А. О. Острогляд

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	8
1.1. Поняття психологічної допомоги та її види у зарубіжній та українській літературі	8
1.2. Психокорекція як сфера діяльності практичного психолога	17
1.3. Етичні принципи практичного психолога	23
<i>Висновки до розділу 1</i>	28
РОЗДІЛ II. СТРАХ ЯК ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЙОГО РОЗУМІННЯ	29
2.1. Соціально-психологічні чинники страху та психофізіологічні особливості його переживання	29
2.2. Психічний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та психологічні особливості переживання страху	35
2.3. Соціально-психологічні причини та особливості переживання страху у дітей як внутрішньо-переміщених осіб	39
<i>Висновки до розділу 2</i>	47
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	49
3.1. Організація та методи дослідження дитячих страхів у внутрішньо переміщених осіб	49
3.2. Програма психокорекції, заснована на арт-терапії з урахуванням особливостей внутрішньо переміщених дітей	59
3.3. Аналіз ефективності розробленої програми корекції страхів засобами арт-терапії	69
<i>Висновки до розділу 3</i>	74
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	85

Я, Острогляд Анна Олександрівна, цим засвідчую, що представлена до захисту магістерська робота виконана на основі власних наукових досліджень. Текст не містить доробку інших дослідників без відповідних посилань на їх праці.

Я попереджений про те, що буду недопущений до захисту, а в разі отримання диплому – буду позбавлений його відповідно до чинного законодавства України.

(підпис)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Через військову агресію Російської Федерації проти України, що розпочалась з анексії Автономної Республіки Крим та продовжилась у вигляді війни на сході України велика кількість людей були вимушені покинути свої домівки та поселитись у більш безпечних місцях нашої країни. Широкомасштабне вторгнення Росії в Україну значно збільшило число осіб що були змушені переселитись в інші регіони держави. Наразі, величезна кількість людей підпадає під визначення внутрішньо переміщені особи, серед іншого це стосується і дітей.

Діти є чутливою групою людей, яка піддається впливу екстремальних ситуацій, що виникають у суспільстві, і вони гостро сприймають події, які змінюють надійність, постійність і безпеку навколишнього середовища. Діти, вимушених переселенців, також стикаються зі значною кількістю додаткових стресових факторів. До цих факторів належать зміна місця проживання, зміна звичного оточення, зміна звичного кола друзів, непокоєння щодо перспективи повернення до звичного середовища та багато іншого, такі діти мають посилену травматизацію, тому їм потрібен комплексний психологічний супровід.

Арт-терапія, яка підтримує психологічний вплив мистецтва через заняття творчістю, є ефективним методом гармонізації емоційної сфери дітей. Арт-терапія допомагає дітям позбутися сильної емоційної напруги, позбутися страху, позбутися тривоги та пережити позитивні емоції.

Розробка програми, яка застосовує психологічні методи корекції страхів у дітей, залишається актуальною проблемою. Таким чином, актуальним питанням цього дослідження є те, як використовувати арт-терапію, для боротьби з дитячими страхами, як частину навчально-виховного процесу для дітей внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження – психокорекція як вид психологічної допомоги.

Предмет дослідження – психокорекція дитячих страхів у внутрішньо переміщених осіб арт-терапевтичними засобами.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз травмуючого впливу вимушеної міграції та причин, якими вони спровоковані на формування дитячої психіки; теоретичне обґрунтування та експериментальне доведення ефективності психологічної корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку, що були внутрішньо переміщені, розробка та апробація програми корекції дитячих страхів внутрішньо переміщених осіб засобами арт-терапії.

Гіпотеза. Передбачено, що рівень тривожності та страху дітей молодшого шкільного віку знизиться після проведення корекційної програми.

Завдання дослідження.

1. Розглянути поняття психологічної допомоги та її види.
2. Розглянути психокорекцію як сферу діяльності психолога.
3. Визначити особливості етичних принципів психолога.
4. Вивчити особливості переживання страху у дітей.
5. Розглянути соціально-психологічні причини страху у дітей як внутрішньо-переміщених осіб.
6. Розробити комплекс занять для корекції дитячих страхів.

Методи дослідження. Реалізація поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань здійснювалися шляхом застосування таких методів:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень;
- емпіричні: спостереження; тестування; метод спостереження; аналіз продуктів діяльності дітей.

Наукова новизна досліджень полягає у розробці та впровадженні програми з корекції дитячих страхів засобами арт-терапії у дітей молодшого шкільного віку, внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати дослідження несуть в собі мету збагатити й доповнити наукове знання в рамках досліджуваної проблеми, матеріали дослідження можуть бути застосовані:

- з метою впровадження арт-терапії в роботі з дітьми вимушено переміщених осіб;
- для подальшого наукового дослідження арт-терапевтичної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 70 найменувань та 5 додатків. Робота містить 5 таблиць та 5 малюнків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

1.1. Поняття психологічної допомоги та її види у зарубіжній та українській літературі

Психологічна допомога являється професійною діяльністю, що з'явилася не так давно та все ще розвивається, проте з кожним днем її вплив на суспільство стрімко збільшується.

Події, які відбуваються в нашому суспільстві, вимагають постійного наукового осмислення та практичного втручання з боку державної психологічної служби. Сучасна історія української психологічної допомоги є результатом наших власних зусиль.

Постійні зміни – це ключова риса нашої епохи. У процесі життєдіяльності людини з'являються нові елементи, які регулюють її розвиток. Насправді ми живемо в епоху, коли психологічна допомога стає все більш усвідомленою та необхідною частиною життя людей. Психологічна служба переживає досить складний етап становлення через соціальні зміни в сучасному суспільстві. Крім того, цей факт впливає на підготовку фахівців вищими навчальними закладами, оскільки вимоги до кваліфікації психологів постійно удосконалюються.

Професійна підготовка психолога вимагає вищої освіти та включає теорію, практику та окремі аспекти особистісного самопізнання, аналізу та особистісної терапії. Психологія все більше інтегрується в життя людей. Це свідчить про те, що потенційні можливості професії психолога-практика невичерпні на сучасному етапі розвитку нашого суспільства.

Поняття «психологічна допомога» описує конкретну реальність, психосоціальну практику, яка охоплює різноманітні проблеми, труднощі та

проблеми психічного здоров'я людини [45]. Таким чином, психологічна допомога – це комплекс заходів, що спрямовуються на пом'якшення чи подолання психологічних проблем окремої особи, чи групи людей за допомогою практичної психології.

Забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини в складних ситуаціях її особистісного та соціального буття є основним предметом психологічної допомоги [62].

Проблема надання психологічної допомоги особливо актуальна під час формування особистості, особливо в дитинстві та молодості. Однак вона залишається актуальною протягом усього життя людини.

М. Гуліна підкреслює, що всі відомі форми психологічної допомоги є більше ніж просто практики, вони спираються на дещо інший тип науково психологічного пізнання людини, де індивідуально-феноменологічне виходить на перший план, а зміни відбуваються в реальному часі та просторі психічних процесів, а потім переходять до стану, відношення і якостей особистості [28].

Деякі клієнти звертаються за допомогою до психолога, сподіваючись впоратись зі складною життєвою ситуацією й прийняти правильне рішення, інші ж очікують від нього полегшення душевних страждань і, наприклад, таких симптомів як тривога, страх тощо. По психологічну допомогу приходять також люди, що переживають певні труднощі в налагодженні чи підтримці особистих стосунків [23; 2; 55].

Процес надання психологічної допомоги є досить складним та відповідальним, і він вимагає від фахівців практичної психології глибоких знань, навичок і досвіду. Відсутність достатньої підготовки може призвести до негативної «репутації» психології, що, своєю чергою, може негативно вплинути на тих, кому надається психологічна допомога, а також на суспільство в цілому [45].

Завданням психолога є надання клієнту комплексної, інтегрованої, науково обґрунтованої допомоги, що спрямовується на задоволення потреб у відновленні та збереженні психічного здоров'я, вона має запобігати розвитку психічних та поведінкових розладів, впливати на зменшення потреби в госпіталізації та покращення якості життя.

Психологічна допомога, за словами О. Бондаренка, «полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнень, які виникають у ході їх особистісного та соціального буття» [3].

Процес психологічної допомоги залежить від трьох елементів, які визначають його характер і напрям.

Першим аспектом є актуальність психологічної допомоги та готовність її прийняти. Згідно з науковими даними про вік і індивідуальні особливості розвитку особистості, на різних етапах життя можуть виникати об'єктивні та суб'єктивні проблеми, пов'язані з необхідністю адаптуватися до нових ситуацій і досвіду. Крім того, є ймовірність виникнення особливих випадків, таких як посттравматичний стрес, насильства або смерть близької людини. Часто людина сама не зможе подолати ці стани, якщо не отримає допомоги кваліфікованого фахівця.

Отже, слід зазначити, що причини через які люди звертаються за психологічною допомогою можуть бути різноманітними. До них можуть бути віднесені проблеми особистісного розвитку та росту, проблеми в спілкуванні та взаємодії з іншими, а також проблеми, пов'язані з загостреними екстремальними кризовими ситуаціями [29]. Безперечно, рівень готовності людини до отримання психологічної допомоги та очікування її результатів залежать від розвитку самосвідомості особистості, інтелектуальних, емоційних, вольових, характерологічних, вікових і статевих особливостей [40; 44].

Готовність надати психологічну допомогу є другим аспектом. У більшості випадків ефективність психологічного впливу визначається мотивацією фахівця, особистісною позицією та професійним рівнем. У наш час заведено говорити про особистісні передумови надання психологічної допомоги, а також про особистість терапевта чи психолога-консультанта [29].

Третім аспектом є теоретико-методологічна база, що знаходиться в основі організації та проведення психологічної допомоги, визначаючи її специфіку та спрямування. Сьогодні в психології розроблено велику кількість теоретичних концепцій, а також різноманітних підходів до надання психологічної допомоги. Попри деякі відмінності, більшість з них є правильними та мають право на існування. Можливості психологічної допомоги в цілому розширюються різноманітністю методів і ідей. З іншого боку, вибір конкретної теоретико-методологічної парадигми, на основі якої здійснюється психологічна допомога, повністю належить спеціалісту, який виконує цю роботу, і це важлива частина його професійної відповідальності. Необхідно зробити цей вибір усвідомлено, враховуючи власні переваги, готовність і навички.

Важко переоцінити цінність підтримки інших. Без неї неможливо обійтися як у дитинстві, так і в старості, тому людина завжди покликана допомагати іншим. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства психологічна допомога використовується в різних сферах життєдіяльності.

Найважливіший метод психологічної допомоги полягає в тому, щоб допомогти людині зрозуміти свої внутрішні потреби та проблеми [38].

Наприклад, О. Бондаренко запропонував такі сфери психологічної допомоги [3] :

- психічний (та духовний) розвиток дитини;
- екзистенційні й особистісні проблеми підлітка;

- психологічна допомога помираючому та психотерапія неоправданого лиха;
- проблематика психічного й особистісного здоров'я;
- психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях: несподівана смерть, спроба суїциду, зґвалтування, зрада, втрата кохання, роботи та інше;
- проблеми похилого віку;
- місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка;
- шлюб і сім'я;
- шкільне консультування;
- професійне консультування;
- психологічна допомога, яка стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобів і стереотипів та інше;
- управлінське консультування (консультування в організаціях).

Психологічна допомога може бути отримана через мистецтво (література, живопис, архітектура, музика, театр тощо), природу чи під час спілкування з різними людьми, які не є спеціалістами з психологічної допомоги, наприклад, родичами чи друзями. Рівень впливу психологічної допомоги залежить від бажання людини отримати її та від того, як вона її шукає [29].

У будь-якій культурі в будь-який час допомога через співчуття розглядалася як прояв людяності [54; 55]. Це відображається в європейській культурі в терміні «гуманізм». Наприклад, суспільний устрій називають гуманним, тобто людяним, якщо він спрямований на допомогу іншим людям; людина називається гуманістом, якщо вона активно допомагає тим, хто найбільше потребує допомоги.

Очевидно, що поняття «взаємодопомога» є предком соціальних понять «співпраця» та «солідарність». У контексті слова «гуманітарний» поняття

«допомога» менш очевидно. Сутність у тому, що гуманітарні науки мають справу з проблемами, пов'язаними з людством і соціальним середовищем, які потребують подолання, а не вирішення. З іншого боку, подолання загалом передбачає допомогу, навіть якщо вона надається сама собі [54].

Метою психологічної допомоги є:

- оцінка стану психічного здоров'я особи, виявлення психічних та поведінкових розладів або ризику їх виникнення;
- лікування та профілактика психічних та поведінкових розладів;
- підтримка адаптації, відновлення та реабілітації осіб, які мають психічні чи поведінкові розлади;
- розвиток соціальних та психологічних навичок і компетентностей;
- допомога особам, які перебувають у складних життєвих обставинах і мають психічні чи поведінкові розлади.

Соматична (біологічний рівень) психологічна допомога чи соціальна (духовна) психологічна допомога можуть бути запропоновані відповідно до проблем клієнта. Звичайно, слід зазначити, що реальна проблема часто складається з кількох проблем різної природи або, якщо говорити простіше, є вузлом різних проблем [43]. Наприклад, такі фактори, як хвороба, психологічний стрес і соціальна незахищеність, можуть спричинити депресію. Але тільки коли практикуючий психолог розрізняє ці елементи, він може визначити необхідний тип допомоги та конкретні методи терапевтичного впливу на патогенну ситуацію [33; 40].

У цій категорії психологічна допомога займає важливе місце, оскільки її методи можуть застосовуватися до будь-якого типу терапевтичного процесу. Як відомо, психіка допомагає живим істотам орієнтуватися у своєму місці проживання. Таким чином, будь-який дистрес супроводжується психічним дистресом, а вихід із будь-якої складної ситуації пов'язаний з психологічною реадaptaцією [22].

З іншого боку, психологічну допомогу можна класифікувати як над директивну, директивну, слабо директивну та не директивну, якщо розглянути всі можливості розподілу відповідальності між фахівцем психологічної допомоги та його клієнтом [54].

Відповідальність за над директивну психологічну допомогу повністю лягає на плечі психологу. В такому випадку від клієнта не очікують сприяння чи навіть згоди (дії рятувальних груп, реанімація після спроб самогубства тощо).

Директивна допомога базується на повній довірі клієнта та його безумовному та добровільному підпорядкуванні практикуючому психологу. Деякі «жорсткі» методи сугестивної, біхевіористської та психодинамічної терапії входять до директивних [33]. У більшості випадків екстремальна психологічна допомога використовує директивну та над директивну форми допомоги.

Слабо директивна психологічна допомога полягає в тому, що фахівець пропонує клієнту кілька варіантів виходу з ситуації, обговорює з ним переваги та недоліки, щоб допомогти йому вибрати найкраще рішення. Більшість методів, якими користуються практикуючі психологи та бізнес-консультанти, відносяться до слабо директивних[41].

Не директивна психічна допомога містить всі види матеріальної, психологічної, соціальної та духовної підтримки клієнта, а також різноманітні методи захисту клієнта. Вона займається різними питаннями, від допомоги голодуючим до духовної допомоги людям, які втратили сенс життя [39]. Попри це, не директивна особистісна підтримка є надзвичайно важливою, оскільки вона допомагає людині психологічно та філософськи піднятися над ситуацією та знайти вихід з лабіринту життєвих проблем. У всіх терапевтичних ситуаціях підтримка клієнта, навіть моральна, не є зайвою чи шкідливою. У деяких випадках тільки не директивні методи є ефективними.

Г. Абрамова виділяє чотири основні види психологічної допомоги: діагностика, корекція, консультування та терапія [7]. Таким чином, до елементів психологічної допомоги відносяться:

- психодіагностика (повідомлення клієнту об'єктивної психологічної інформації, відповідальність за правдивість і форму повідомлення несе психолог);
- психологічна корекція (вплив на клієнта з метою зміни показників його активності та відповідності віковій нормі психічного розвитку, розробка індивідуальної програми);
- психологічне консультування (допомога психічно нормальним людям досягти своїх цілей особистісного розвитку);
- психотерапія (підтримка психічно здорових людей у досягненні своїх цілей).

Після ретельної оцінки особистості психодіагностика використовується для вирішення практичних завдань, таких як виявлення та подолання недоліків у розвитку, підвищення рівня навчальної або професійної діяльності, забезпечення гармонійного розвитку здібностей і формування моральних якостей. Цей тип психологічної допомоги дозволяє збирати інформацію про особливості психіки людей [69; 70].

Сучасна психологічна діагностика — це область психології, яка вивчає способи виявлення та вивчення індивідуально-психологічних і фізіологічних характеристик людини. Крім того, вона є розділом психологічної практики, який охоплює дослідження психологом різноманітних якостей, психічних і психофізіологічних властивостей і характеристик особистості [17]. Таким чином, надання психологічної допомоги клієнту шляхом надання йому об'єктивної психологічної інформації є основою психодіагностики.

Попри те, що деякі автори не вважають психодіагностику методом психологічної допомоги, цей тип діяльності психолога-практика може бути використаний як під час корекції,

так і під час консультування та терапії. Крім того, психодіагностика є однією з форм психологічної допомоги на рівні «підходу допомоги», оскільки багато її процедур мають здатність корегувати та лікувати [52].

Психологічна корекція є наступним видом психологічної допомоги. Це систематичний вплив на клієнта, спрямований на зміну його показників активності відповідно до вікових норм психічного здоров'я. Психокорекція означає психологічні дії, спрямовані на те, щоб усунути відхилення у психофізичному та індивідуальному розвитку, поведінці, побороти схильності до залежностей і правопорушень, подолати різні форми девіантної поведінки.

Психологічне консультування найчастіше визначається як вид психологічної допомоги здоровим людям у складних життєвих ситуаціях. Таким чином, консультування розглядається як зв'язок і процес, який допомагає людям приймати рішення та вирішувати проблемні ситуації. Крім того, психотерапія — це тип психологічної допомоги, у якому психотерапевт активно впливає на особистість пацієнта, маючи на меті її відновлення.

Слово «психотерапія» складається із двох грецьких слів: «psyche» — душа та «therapeia» — лікування. Вперше термін «психотерапія» був уведений Тьюком в надрукованій в 1872 році книзі «Ілюстрація впливу розуму на тіло».

Психотерапія проводиться психотерапевтом, адже він має справу зі складнішими та глибшими проблемами особистості. Психотерапевтичний процес вимагає більш тривалої допомоги та віртуозного використання професійних навичок фахівцем. Е. Лютова-Робертс звертає увагу на те, що як психотерапія, так і консультування використовують спільні теорії, етичні принципи та методи [35; 59].

Згідно з кількістю клієнтів, які були присутні на сеансі практикуючого психолога, виділяються наступні види психологічної допомоги:

1. Індивідуальна психотерапевтична допомога надається психологом, психотерапевтом чи психіатром через консультації та індивідуальні сеанси. Найпоширенішою формою є психологічне консультування. Попри те, що така думка, на жаль, все ще поширена, звернення до відповідного фахівця не є ознакою психічного захворювання. Завчасно між фахівцем психологічної допомоги та клієнтом укладається контракт щодо кількості зустрічей, тривалості та інших організаційних моментів такої допомоги. Це робиться з урахуванням запиту клієнта, можливостей і об'єктивних обставин у кожному конкретному випадку.

2. Участь у тренінгових процедурах є частиною групової психологічної допомоги. Внаслідок того, що вони більш економічні та в деяких випадках більш ефективні, ніж індивідуальна робота, групова психологічна допомога стала досить популярною в останні роки. Але не слід вважати, що групова терапія має більше користі, ніж індивідуальна. Користь психологічної підтримки оцінюється залежно від конкретної ситуації.

Самодопомога — це ще один ефективний тип психологічної допомоги. Самостійна психологічна допомога — це турбота про себе та особистісний розвиток людини. Розвиток самопізнання, означає мати уявлення про себе, мати розуміння себе та відчувати свою унікальність. Самосвідомість у психології визначається насамперед як зв'язок зі своїм «Я», який формується шляхом усвідомлення своїх бажань, думок, почуттів і дій [42]. У процесі самоусвідомлення людина набуває більшого розуміння та сприйняття себе, що є необхідною умовою для саморозвитку. Терплячість сприяє гнучкому осмисленню минулого та нового досвіду, ці знання можна використовувати для створення планів на майбутнє та самостійної допомоги в кожному конкретному моменті свого життя [32].

1.2. Психокорекція як сфера діяльності практичного психолога

Психокорекція та психотерапія – це види психологічної допомоги, що передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини. Поняття психокорекції почало застосовуватися з народженням і розвитком практичної психології.

За словами Т.С.Яценка, психокорекційний процес призваний відроджувати пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта й тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій [57].

І.В. Дібровіна визначає психокорекцію як вид психолого-педагогічної діяльності, яка сприяє виправленню таких тенденцій психічного розвитку, які не відповідають оптимальній моделі нормального розвитку [49].

Мета психологічної корекції заключається у виправленні недоліків в розвитку особистості. Відмінність психологічної корекції від психологічного консультування та психотерапії заключається в тому, що перша не націлена на зміни поглядів або внутрішнього світу людини. Психологічна корекція може проводитися тоді, коли клієнт не знає про свої проблеми та психологічний зміст корекційних вправ.

Психокорекція також включає формування у клієнта навичок, щоб зробити його поведінку більш гнучкою та збільшити адаптивні можливості його особистості.

Узагальнюючи ці методи, Г. Онищенко зазначає, що психологічна корекція є тактовним втручанням у психічні та особистісні процеси людини з метою виправлення відхилень у цих процесах. Психологічна корекція часто впливає на особистість, а також на її оточення та організацію життєдіяльності [4].

С.Б. Бажутіна, Г.Г. Вороніна та І.П. Булах виділили кілька прийомів і методів впливу для проведення психокорекційної роботи [8]:

- Проста пропозиція. Використовується в ситуаціях, коли клієнт фактично готовий до дії, але не може її розпочати через власну нерішучість. Забороняється надавати інструкцію клієнтам у прийнятті життєво важливих рішень.

- Парадоксальна інструкція. Заключається в доведенні конфліктів клієнта до такої межі, коли стає очевидним, що вони непродуктивні. Деякі клієнти починають розуміти, наскільки примітивним є стрес, який викликає ця ситуація. Не можна пропонувати ригідним особистостям.

- Фантазування. Спектр її застосування дуже широкий. Використовується для відтворення та аналізу травмуючих обставин, для визначення особливостей реагування клієнта на психогенні обставини, а також для корекції поведінки клієнта та перенесення клієнта в подібні обставини, є однією з основних стратегій прийому рефлексії. Формує здатність клієнта оцінювати травмуючий фактор по-різному. Неприйнятно оцінювати висловлювання, дії, переживання та думки клієнта. Психолог лише хоче сказати клієнту, що він дещо не врахував у своїй оцінці ситуації після того, як прийняв її.

- Заклик клієнта по новому поглянути на ситуацію. Розширення знань і навичок клієнта з психології є обов'язковим. На основі цього клієнту надаються чіткі рекомендації щодо того, що психологічно доцільно робити в подібних ситуаціях і що не варто робити.

- Саморозкриття психолога перед клієнтом. Саморозкриття психолога полягає в тому, щоб максимально ідентифікуватися з точки зору проблеми клієнта. Можна використовувати на початку інтерв'ю, щоб познайомитися з клієнтом. Психолог розповідає, як він поведився в подібних ситуаціях, коли шукав альтернативні рішення.

- Механізм зворотного зв'язку. Дозволяє клієнтам зрозуміти, як психолог сприймає їхні життєві обставини, а також визначити певне

емоційне ставлення психолога до клієнта, залежно від чіткості сигналів, які надходять у зворотному зв'язку.

- Відкриті запитання. Вони дозволяють отримати додаткову, надзвичайно точну інформацію про проблему клієнта. Багато разів використовуються для аналізу ситуації.

- Закриті запитання. Застосовуються коли клієнт висловлюється нечітко, суперечливо або ухиляється від відповіді.

- Повтор переказ. Дозволяє переконатися, що психолог розуміє клієнта та дозволяє з'ясувати певні обставини. Психолог вивчає обставини, поведінку, дії та особливі переживання клієнта.

- Логічний ланцюжок. Прийом дозволяє клієнту визначити, чим насправді можуть бути викликані його переживання, а також дає йому можливість спрогнозувати подальші дії. Використовуємо для навчання клієнтів прогнозуванню, щоб показати, як помилково вибраний спосіб поведінки був результатом логічно помилкових міркувань.

- Емоційне резюме. Прийом допомагає клієнту зрозуміти характер своїх переживань і навчитися «бачити» та говорити про них. Можна використовувати в процесі всієї роботи з клієнтом.

- Підсумкове резюме. Дає можливість підсумувати інтерв'ю та допомагає клієнту дійти до узагальнення та продумати конкретні кроки, які він може зробити в реальному житті. Використовують цей метод як під час кожного етапу інтерв'ю, так і після нього, щоб скласти загальну картину розмови.

Психокорекція має такі характеристики:

- дискретність (позначає вплив психолога на окремі частини внутрішнього світу людини) ;

- орієнтація на вікові норми, тобто на певний контингент осіб (наприклад, дітей, підлітків тощо), або на використання відповідних методів.

Психокорекційні завдання формуються залежно від адресата (дитина з аномальним розвитком чи особистість, яка має відхилення та труднощі в межах психологічної норми), а також від змісту корекційної роботи (корекція розумового чи емоційного розвитку, корекція та профілактика невротичних станів і неврозів).

Такі недоліки характеру, як підвищена збудливість, гнівливість, конфліктність, підвищена імпульсивність, песимізм, легковажність, упертість, байдужість, неохайність, надмірне прагнення до задоволення, підвищена активність або пасивність, закритість, хвороблива сором'язливість, адаптивність до крадіжок, негативізм, неприйняття до блукання, брехливість – підлягають корекції. Це можуть бути дискретні вади, що стосуватимуться лише окремих частин емоційно-вольової сфери, або вони можуть бути тотальними та пов'язаними з акцентуаціями характеру, провідними переживаннями, системою ставлень і ціннісними орієнтаціями [36].

Психокорекційна робота з дітьми здійснюється за такими основними принципами:

1. Єдність діагностики й корекції. Перед корекційною роботою стоїть діагностика. Вона сприяє уточненню діагнозу та дозволяє оцінити ефективність корекційної роботи.
2. Діяльнісний принцип корекції. Основним засобом корекційно-розвивального впливу є взаємодія дорослого і дитини.
3. Орієнтація на зону найближчого розвитку дитини. Корекційна робота з дитиною буде абсолютно неефективною за межами зони найближчого розвитку.
4. Спрямованість психокорекційної роботи «зверху донизу», тобто на створення оптимальних умов для розвитку вищих психічних функцій, які сприятимуть компенсації недоліків елементарних психічних процесів.

5. Принцип нормативності, тобто психолог має орієнтуватись на еталон розвитку певного віку, при проведенні корекційної роботи та при оцінці її ефективності.

6. Врахування системного характеру психічного розвитку. Корекційна робота застосовується для усунення причин відхилень у розвитку.

7. Принцип «заміщуючого онтогенезу». Корекційна робота повинна розпочинатися з того ж місця, з якого почалися відхилення від оптимальної програми розвитку.

8. Випереджуючий характер психокорекції. Корекційна робота має бути спрямована на формування того, чого слід досягти у найближчій перспективі відповідно до законів вікового розвитку і становлення індивідуальності, а не на тренування того, що вже досягнуто дитиною.

9. Принцип наступності. Кожне наступне заняття має плануватись з врахуванням того, що було досягнуто дитиною на попередньому. Якщо дитина не змогла виконати запропоноване завдання, то на наступному занятті варто запропонувати їй спрощений його варіант.

10. Врахування індивідуально-психологічних особливостей дитини, її інтересів, здібностей, соціальної ситуації розвитку.

11. Емоційна насиченість занять. Дитина повинна отримувати задоволення від психокорекційних занять.

Основні етапи психокорекції при роботі зі школярами такі:

- діагноз;
- прогноз (передбачення подальшого розвитку особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої);
- створення психолого-педагогічної корекційної програми.

Важливо розглянути основні методи психологічного дослідження з точки зору того, як вони стосуються корекції.

Для отримання інформації про особливості та проблеми розвитку особистості можна використовувати такі методи, як спостереження, бесіда, психологічний анамнез, стандартизовані та проєктивні методи діагностики, навчальні методики (завдання з дозованою допомогою), проби на сумісну діяльність (наприклад, дитина – дорослий, дитина – дитина тощо), аналіз продуктів діяльності, таких як малюнки, вироби, шкільні зошити та предмети захоплення [34].

В психологічній корекції відсутні власні специфічні методики, спеціаліст користується методами психотерапії, педагогічної психології, педагогіки, медицини, обираючи потрібний під конкретні потреби та задачу.

1.3. Етичні принципи практичного психолога

Консультативний процес — це більше, ніж просто розмова психолога з клієнтом. Це психологічна технологія, яка має відповідати певним методичним вимогам і принципам практичної діяльності працівників психологічної служби.

Десятиліття роботи закордонних психологічних служб показують нам, що етичні стандарти галузі є важливими для надання людині ефективної допомоги.

Індивідуальний підхід, який займає важливе місце в діяльності психолога, породжує низку похідних. Вони включають принцип «не зашкодити». На нашу думку, психолог або соціальний працівник не повинен нав'язувати своїм клієнтам своє власне моральне переконання. Ми повинні прийняти нашого клієнта таким, яким він є. Це не оцінка, а розуміння. Все це «дає можливість некваліфікованому психологу прийти до того аби зрозуміти життєвий шлях, що є відмінним від його власного» [7].

Наразі діяльність психологічних організацій регулюється Етичним кодексом Товариства психологів України. Цей нормативний акт є гарантом

високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів.

Психологічний кодекс складається з набору моральних і поведінкових правил, які регулюють роботу психолога. Враховуючи, що внутрішній світ особистості є об'єктом дослідження психологів і їх впливу, стосунки, які вони мають з клієнтами, повинні бути щирими та доброзичливими.

Застосування етичного кодексу насамперед передбачає застосування таких загальних етичних принципів як: повага до людини та її гідності, захист людських прав, почуття відповідальності, чесність і відвертість щодо клієнта, обережність у використанні процедур і методів, професійна компетентність, твердість у досягненні мети втручання та наукове обґрунтування.

Більш детальний розгляд принципів, що увійшли до Етичного кодексу Товариства психологів України, дасть можливість зрозуміти, як застосовувати їх на практиці.

Відповідальність. Звичайно, кожному психологу добре відомо, що він несе повну відповідальність за свою роботу, її наслідки, а також, за те, наскільки надійні методи, які він використовує. Принцип відповідальності повинен використовуватися фахівцями в усіх напрямках їхньої роботи, наприклад у психодіагностиці, психокорекції та психопрофілактиці тощо. Застосування цього принципу в освітній системі вимагає уточнити, що шкільний психолог несе особливу відповідальність перед дітьми, батьками та вчителями. Мова йде про те, що психолог має діяти неупереджено, коли інтереси дитини вступають у протиріччя з інтересами інших дітей чи дорослих. Крім того, психолог несе відповідальність перед дітьми за зберігання даних, обстеження дитини є таємницею, а передача їх третім особам можлива лише з особистого дозволу дітей.

Компетентність. Основною ідеєю цього принципу є те, що практикуючому психологу необхідно постійно підвищувати свої професійні навички, отримуючи інформацію про нові наукові досягнення в галузі його діяльності. Психолог має брати на себе лише ті завдання, які він знає та може виконати. У випадку, якщо завдання надто складне, він має повідомити клієнта про це та допомогти йому зв'язатися з компетентними фахівцями які можуть надати достатню допомогу.

Психолог не має використовувати методи, що не пройшли достатньої апробації або не повністю відповідають науковим стандартам. У протилежних випадках він має попередити про це зацікавлених осіб і бути особливо обережним у своїх висновках і рекомендаціях. В інтерпретації даних психологічного обстеження йому слід уникати пояснень, пов'язаних зі структурою тесту чи його змістом.

Психолог зобов'язаний запобігати використанню психодіагностичних, психотерапевтичних чи психокорекційних методів невідповідними людьми, а також не має права надавати ці методи некомпетентним особам.

Психолог має повідомити адміністрації під час прийому на роботу, що він буде діяти самостійно в межах своєї професійної компетенції, а професійне втручання в його діяльність може здійснюватись лише органом психологічної служби, якому психолог методично підпорядковується.

Психолог не повинен давати індивідуальні поради чи судження, не маючи достатніх знань про пацієнта чи особливості, в яких він перебуває.

Слід звернути увагу на додаткову деталь, пов'язану з принципом компетентності. Якщо психолог стикається з особистими проблемами, які перешкоджають виконанню його професійних обов'язків, і є ознакою того, що він недостатньо кваліфікований у своїй професії, він звертається за допомогою до інших фахівців і свідомо коригує свої власні проблеми.

Добробут клієнта. Суть роботи психотерапевта спрямована на те, щоб досягти гуманних цілей та зменшити обмеження для вільного розумового та особистісного розвитку кожної людини.

Психолог дотримується принципу добровільної участі клієнта у стосунках з ним, уникає зайвих обстежень і поспішних висновків, дуже обережно висловлюється щодо питань норми та патології під час роботи.

Усю свою роботу психолог проводить на основі безумовної поваги гідності та недоторканності кожної людини, активно захищаючи права, визначені Загальною декларацією прав людини. Якщо інтереси особистості порушуються кимось, він виступає головним захисником інтересів особистості перед суспільством.

Моральні наслідки дослідження. Усі експериментальні дослідження повинні виконати цей принцип. Він заключається в тому, що під час планування та участі практикуючого психолога в дослідженні необхідно чітко розмістити цілі та проблеми дослідження, чітко сформулювати проблеми та цілі, також зазначити наскільки це необхідно. У цьому процесі психолог самостійно вибирає методи роботи та гарантує достатню точність результатів, обов'язково розглядаючи як найбільш імовірну, так і альтернативну гіпотезу. Ризик негативного впливу дослідження має бути мінімальним. Психолог повинен повідомити обстежуваних про те, що вони мають право відмовитися від участі в дослідженні, а коли вони дають згоду, він повинен переконатися, що вони роблять це самостійно.

Кваліфікована освіта з психології. Принцип передбачає, що практикуючий психолог при інформуванні громадськості про свою діяльність, має робити це на основі об'єктивних і точних даних, щоб це не зашкодило професії. Психолог не зобов'язаний обіцяти зробити те, що він не може виконати.

При використанні засобів масової інформації, для психолога є обов'язковим попередити людей про можливість негативних наслідків, що

можуть бути в разі їх звернення до некомпетентних осіб. Психолог також зобов'язаний вказати, де і в кого можна отримати кваліфіковану психологічну допомогу. Крім того, психолог у засобах масової інформації, повинен надавати поради узагальнено, а не посиляючись на конкретні випадки. Допускається анонімна інтерпретація подій, якщо це необхідно, щоб продемонструвати випадок.

Професійна співпраця. Цей принцип має на меті контролювати, як практикуючий психолог взаємодіє зі своїми колегами. Психотерапевти повинні поважати своїх колег. Це не означає, що вони не мають права на наукову критику, однак це не повинно дискредитувати колег або представників інших професій, які застосовують ті ж або інші наукові методи чи належать до інших наукових напрямків, чи шкіл.

Таким чином, коли мова йде про моральні принципи, які лежать в основі діяльності практичних психологів, а також про конкретні ситуації, у їх практиці, важливо підкреслити, що етика практичного психолога вимагає передусім глибокого розуміння основної життєвої ситуації людини та особливостей її індивідуальності.

Висновки до розділу 1

Психологічна допомога особистості спрямована на активізацію людського фактора в усіх сферах життєдіяльності особистості, забезпечення психологічної безпеки суспільства загалом, оздоровлення та збереження психічного здоров'я. Це досить актуальна проблема. Це пов'язано з тим, що в Україні зараз відбуваються зміни в усіх сферах суспільного життя, включаючи економіку, політику, право, освіту та культурні системи. Процес соціальної трансформації, який зараз відбувається в нашій країні, ускладнює нормальне функціонування механізмів соціалізації особистості. У результаті зростає ймовірність соціальних криз, порушень процесів відтворення соціального досвіду та дестабілізації соціальної ідентичності. З цієї причини все більше людей звертаються до практичної психології за психологічною допомогою, коли вони не можуть впоратись з різними ситуаціями.

Психологічна допомога — це професійна діяльність, яка з'явилася не так давно та все ще розвивається, але її вплив на суспільство стрімко збільшується. Таким чином, деструктивні явища, які відбуваються в нашому сучасному суспільстві, вимагають постійного наукового осмислення та практичного втручання державної психологічної служби.

Високий рівень професіоналізму в галузі діяльності практичної психології є результатом прогресивних змін у всіх сферах психологічної допомоги, які відбуваються в сучасному світі. Це також свідчить про те, що час неспеціалізованого надання психологічної допомоги фактично вичерпаний. Щоб бути ефективними в сучасному світі, психологи-практики повинні мати відповідні особистісно-професійні утворення та відповідну (вершинну) підготовку в вищих навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2. СТРАХ ЯК ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЙОГО РОЗУМІННЯ

2.1. Соціально-психологічні чинники страху та психофізіологічні особливості його переживання

Страх завжди був присутній у людей, виявляючись у страху перед темрявою, вогнем і природними аномаліями. Страх підвищив творчий і розумовий потенціал людей для боротьби зі стихією, а також служив захисною функцією, дозволяючи людям протистояти стихії та уникати її.

Використовуючи його як метод пізнання реальності навколишнього світу, він дозволяє людям скептично і вибірково ставитися до різноманітних явищ, які відбуваються в нашому оточенні.

Психологія в усьому світі використовує різні підходи до пояснення поняття «страх». Страх був визначений Л.С. Виготським як «сильна емоція, яка надає досить значний вплив на поведінку та перцептивно-когнітивні процеси людини». Коли ми відчуваємо страх, ми загострюємо свою увагу на речах які сигналізують про небезпеку. Інтенсивний страх значно обмежує сприйняття, мислення та свободу вибору людини. Це приводить до ефекту «тунельного сприйняття», яке означає сприйняття, що базується лише на невеликій частині реальності й тому неадекватно або неповно відображає її.

З усіх емоцій страх є найбільш небезпечним. Багато досліджень цього феномену підкреслюють важливість цієї емоції в житті людини. Страх є негативною емоцією, яка проявляється в формі емоційної реакції, стану. Вона виникає через реальну чи уявну загрозу здоров'ю, життю та іншим аспектам життя людини. Інформаційна теорія емоцій В.П. Симонова стверджує, що страх інформує людей про майбутню небезпеку і дозволяє функціональним системам сформувати готовність до реагування на загрозу.

Страх також може бути визначений у науковій літературі як «емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» або «афективно-чуттєва емоція, яка виникає в ситуації загрози-боязні за свою соціальну чи біологічну екзистенцію суб'єкта і спрямована на об'єкт – джерело достовірно-конкретної чи ірраціонально-уявної загрози».

Необхідно зазначити, що феномен страху зустрічається в багатьох галузях науки. Зупинимось на тому, як це поняття відображається в психології. Таким чином, З. Фрейд, вважав, що страх: «це стан афекту – об'єднання певних відчуттів ряду: задоволення – незадоволення з відповідними інерваціями розрядки напруги та їх сприйняття, а також, ймовірно, і відображення певної значущої події».

Швейцарський психіатр і психолог Карл Юнг мав власну думку про страх і те, як він впливає на психічне життя людини. Він вважав, що страх є важливою частиною внутрішнього світу та формування особистості. К. Юнг визнав, що страхи можуть мати справжні чи нереальні основи. Він класифікував основні види страху. Одним із них є страх перед небезпекою ззовні, такими як фізична травма або загроза від інших. Крім того, К. Юнг звернув увагу на внутрішні страхи та архетипічні образи, які викликають страхи. Він вважав, що багато страхів виходять з підсвідомості, таких як тінь, непізнане або архетипи смерті. Хоча ці страхи можуть мати нереальне походження, вони все ж мають значний вплив на психічне здоров'я людини. К. Юнг стверджує, що страхи також можуть бути пов'язані з формуванням особистості та пошуком самопізнання. Він вважав, що інтеграцію невідомого та розвиток психічного самовстановлення можна досягти шляхом подолання страхів і розкриття їх значення [60].

Як психіатр і психолог-когнітивіст, Аарон Бек також віддав перевагу розумінню страху та того яку роль він відіграє в емоційних порушеннях. Він вважав, що страх є одним з основних емоційних станів, який спричиняє

багато психічних проблем. Бек вважав, що негативні когнітивні перекручення та неправильне сприйняття насправді можуть стати основою для виникнення страху. Він знав, що багато людей з емоційними порушеннями мають важкі, необґрунтовані страхи, які можуть бути пов'язані з неприйнятністю, непередбачуваністю або нереалістичними переконаннями про небезпеку. А. Бек вважав, що зміна способу мислення та переконань може допомогти людям відчувати менший страх і покращити їх емоційний стан. Він створив стратегії, які допомагають клієнтам знайти свої негативні переконання, проаналізувати їх і замінити на більш позитивні та реальні. Таким чином, А. Бек підкреслював, що важливо розуміти страх, знати про негативні когнітивні перекручення та мати нові, правдиві переконання, щоб подолати страх і покращити емоційний стан людини [64].

Нормальний страх описується як нормальна реакція на реальну або явну загрозу. Він виявляється найбільшим і адаптивним компонентом розвитку, основною функцією якого є підтримка виживання. Дослідники зосередилися на вивченні того, чи відрізняються зміст, розширення та інтенсивність страху залежно від віку, статі, соціально-економічного статусу та культури. Вони використовували широкий спектр інструментів і методів оцінки. Крім того, велика увага приділялася структурі та постійності нормальних страхів.

Інтенсивність і характер переживання страху варіюються в досить широкому сегменті відтінків (побоювання, занепокоєння, острах, переляк, тривога тощо) залежно від того, чи є джерело небезпеки невизначеним, чи неусвідомленим. Збліднення обличчя (іноді з перекрученням), тремтіння рук і мускулів обличчя та інші симптоми є явними ознаками переживання страху. Коли страх досягає рівня афекту (панічний страх, жах), він може створити стереотипи поведінки (утеча, зціплення, захисна агресія).

Страх умовно поділяється на ситуативний і особистісний відповідно до загальноприйнятої класифікації. Ситуативний страх виникає, коли дорослий

або дитина перебуває в незвичайній, вкрай небезпечній чи шоківій ситуації, наприклад, коли собака нападає на них.

Тривожне передчуття членів родини, конфлікти та життєві невдачі є кількома причинами, чому він часто з'являється. Особистісно обумовлений страх визначається зокрема характером людини, наприклад, підвищеною помисливістю, також він здатний виявлятися при нових обставинах чи при контактах з незнайомими людьми. Особистісно обумовлені страхи та ситуаційно обумовлені страхи часто взаємопов'язані та доповнюють один одного.

Причини страху можна розділити на чотири класи:

1. Зовнішні процеси та події. Вони викликають страх і включають нейронні процеси, які активізують цю емоцію.

2. Уроджені детермінанти. Причини страху класифікують за чотирма категоріями: інтенсивність, новизна та еволюційно-вироблені ознаки небезпеки.

3. Культурні фактори, що викликають страх. Культурні фактори страху майже повністю є результатом наuczіння. Так, сигнал повітряної тривоги може викликати страх. Наприклад, страх перед злодіями чи привидами може бути раціоналізованим страхом темряви, а страх перед блискавкою – раціоналізацією страху грому.

4. Проблеми з відрізненням страху від інших емоцій

С.Ю. Боулбі запропонував чотири підстави для об'єднання різних форм поведінки в поведінковий синдром страху:

- а) багато проявів страху часто виникають одночасно чи послідовно;
- б) події, що викликають одну з них, часто викликають і інші;
- в) більшість, виконують єдину біологічну функцію захисту;
- г) випробувані при самозвіті вказують на них, як на прояв страху.

М. Мовчан виокремлює схему вираження форм страху залежно від його інтенсивності: тривога – переляк – боязнь – страх – жах – паніка. Ці

форми являють собою поступове ускладнення оцінки людиною страхогенної ситуації (ситуації, яка може нести загрозу біологічному, духовному, соціальному буттю індивіда).

Ф. Березін виділяє широку «родину» адаптивних станів, відомих як тривожний ряд, який складається з афективних феноменів, які змінюють один одного по мірі зростання та посилення тривоги:

1. Відчуття внутрішньої напруги є початком вищезазначеного «тривожного ряду» і виступає як найменший ступінь тривоги. Характерними переживаннями є напруженість, настороженість, а коли вони досить сильні, і душевний дискомфорт.

2. Гіперестезична реакція є типом спочатку нейтральних подразників, які під впливом певних факторів викликають підвищену тривогу, коли певні нейтральні групи стимулів починають концентруватися навколо значущого подразника.

3. Тривога. Проявляється як відчуття невизначеної загрози або почуття невідомої (неусвідомлюваної) небезпеки. Це може бути результатом того, що не вистачає інформації про виявлену небезпечну ситуацію або того, що інформація про причини тривоги міститься в протиріччі з уявленнями суб'єкта про його особистість, при цьому інтенсивність тривоги сама по собі знижує здатність людини логічно оцінювати та правильно розуміти інформацію, яку вона сприймає.

4. Страх. Неусвідомлення причини тривоги перешкоджає її пошуку та усуненню, а психологічна неприйнятність таких обставин змушує людину шукати причину тривоги, але часто вона не знаходиться. У результаті в людини формується страх перед конкретними ситуаціями, що може призвести до різних видів обмежувальної поведінки.

5. Неминучість катастрофи, що насувається, є наступним етапом розвитку почуття «тривожності». У цьому стані людина відчуває, що не може

відвернути загрозу, і навіть невизначена загроза здається неминучою, що викликає панічні пошуки допомоги.

6. Тривожно боязливе збудження є крайнім проявом розладів «тривожного ряду», коли дезорганізація поведінки, викликаной тривогою, сягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності неможлива.

У найзагальнішому випадку страх є реакцією на дію небезпечного подразника. Існують дві загрози, які відзначаються як універсальним, так і фатальним характером. Це смерть і крах життєвих цінностей, які протистоять поняттям, таким як життя, здоров'я, самоствердження, особистісне та соціальне благополуччя.

Феномен страху є одночасно єдиним і багатозначним явищем, яке має власний механізм початку дії та впливу на людину. Розбіжність у термінології та позначення страху іншими науковими поняттями виникає через різноманітність мотивів і різноманітність емоційного прояву страху в різних психологічних сферах людини.

Слід зазначити, що страх, який визначається термінологічними системами і як психічне явище і як результат свідомої діяльності людини, розглядається як важлива категорія людського середовища з моменту його виникнення.

Таким чином, вивчення категорії «страх» у психологічному аспекті дає підстави вважати, що наука досі не розробила загального розуміння та теорії пояснення цього феномена. Існує низка різних підходів, які використовують для визначення поняття «страх» і дослідження того, звідки він походить. Так, страх розглядається як:

- вроджена особливість людини, яка виконує функцію пристосування;
- одна з трьох основних найсильніших емоцій, поряд з радістю та гнівом, яка в основному шкодить людині та має своїм джерелом не тільки природні, але й надприродні явища та об'єкти;

- одна з основних емоцій, яка може призвести до різних внутрішніх переживань і зовнішніх проявів;
- вроджений та індивідуальний феномен, який є результатом невіршених ситуацій;
- більше соціальне явище, яке залежить від загального рівня освіченості та ерудованості суб'єкта;
- належить до фундаментальних емоцій людини, має захисний характер і супроводжує фізіологічні зміни вищої нервової категорії, що проявляються на різних соматичних процесах;
- страх як емоційний негативний психічний стан.

Дослідження страхів допомагають краще зрозуміти закономірності розвитку емоційної сфери людини, розвитку особистості в онтогенезі та вплив страхів на впевненість, рішучість і готовність жити повноцінним життям у суспільстві [16].

Профілактика страхів є життєво важливою для підготовки дітей і дорослих до складних соціальних і міжособистісних ситуацій.

2.2 Психічний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та психологічні особливості переживання страху

Не зважаючи на те, що проблема страхів у молодших школярів є надзвичайно актуальною в сучасному світі, існує обмежена кількість досліджень і публікацій, які охоплюють цю тему. Багато вчених займалися проблемою страхів молодшого шкільного віку. Наприклад, С.Ю. Боулбі широко розкрив у своїх працях джерела дитячих страхів. К.Л. Речмен присвятив багато часу страхам. Його «концепція травматичного обумовлення» стверджує, що події чи ситуація, яка викликає біль, можуть викликати страх, попри те, чи відчуваєте ви біль. Н.П. Черясворт запропонував список ознак, що вказують на страх. А.М. Прихожан розробив

багато стратегій і методів для зменшення тривожності у молодших школярів [31].

Наявність певних страхів, особливо у певному віці, має важливе значення для регуляції поведінки дитини та має позитивний характер адаптації. Але коли загальна кількість страхів обмежує певні способи реагування та взаємодії з навколишнім світом, що виключає інші можливості, може виникнути стан психічного напруження, безпорадності або абсолютного безсилля.

Діти часто бояться темряви, тварин, крові, висоти тощо. Однак зазвичай ці страхи короточасні та зникають через кілька місяців. Проте, у деяких дітей ці страхи залишаються серйозними та недієздатними в тому сенсі, що вони перешкоджають нормальній діяльності.

Страхи можуть бути невротичні чи вікові. В емоційно чутливих дітей вікові страхи відзначаються як відображення особливостей психічного й особистісного розвитку. Вони часто виникають через наступні причини:

- наявність страху у батьків;
- тривожність у відносинах з дитиною;
- надлишковий захист дитини від небезпек і ізоляція від спілкування з однолітками;
- психічні травми типу переляку.

Сучасна психологія класифікує страхи як нав'язливі, маячні та надцінні. Поміж нав'язливих дитячих страхів можна виділити страх висоти, страх відкритих і закритих приміщень і так далі. Усі ці страхи є результатом страху перед конкретними обставинами. Маячні страхи не мають причин і вказують на психічні відхилення у дитини. У старших дошкільників найбільш розширеним страхом є страх смерті, який проявляється опосередковано через інші страхи. Ці страхи часто з'являються в певних обставинах і поступово стають особливо значущими. Крім того, це включає

страхи темряви, казкових персонажів, нападу, води, вогню, болю та сильних звуків.

Діти старшого дошкільного віку мають дві групи психологічних ресурсів для подолання страхів: ресурси захисту та ресурси копіngu (активного опрацювання та подолання). Психологічний захист і копінг працюють разом, щоб допомогти дитині в опрацюванні складних травм. Тим не менш, копінг означає відкритість до світу, навчання та отримання нових знань, тоді як захист спрямований на уникання та пасивну адаптацію шляхом відмови від активності та пристосування до некомфортного середовища. Дитина інтуїтивно, з точки зору «здорового глузду», обирає активну продуктивну адаптацію, шлях навчання та розвитку, коли обирає стратегію копіngu.

Багато психіатрів (В.К. Вілюнас, Л.І. Божович, А.В. Запорожець, К.Е. Ізард, Н.Я. Семаго та ін.) вважають, що емоції можуть вказувати на загальний стан дитини та її психічне та фізичне самопочуття. Емоції контролюють усі психічні процеси, включаючи пам'ять, мислення, мову, увагу та уяву. Страх є однією з важливих емоцій дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік — це завершальна частина дитинства. Це діти у віці від 6 до 11 років. При навчанні молодших школярів відбувається активний психічний та особистісний розвиток, формуються нові психічні та вікові новоутворення. Отже, через процес молодшого шкільного віку відкриваються нові можливості та перспективи, а також нове пізнання себе та навколишнього світу.

Молодший шкільний вік є етапом інтенсивного психологічного розвитку, коли починається формування особистості. У дітей розвиваються супідрядні мотиви, закріплення моральних норм і формування довільності поведінки. Молодший шкільний вік є важливою частиною дитинства. Розглядаючи психологічні особливості дітей цього віку, можна зробити

висновок, що в цей період розвитку мозку та нервової системи відбувається інтенсивне дозрівання, що дуже важливо для психічного розвитку. Крім того, цей період є початковим етапом формування особистості. Зменшення егоцентризму, зростання самосвідомості та почуття особистої відповідальності є ознаками цього віку, саме це призводить до зменшення кількості страхів, проте варто зазначити що страхи не зникають зовсім, вони змінюються.

Страх «бути не тим», або не відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки та вимогам своїх близьких, таких як школа, сім'я та однолітки, є найпоширенішими страхами дітей цього віку. Переживання зробити помилку, неправильно або не так, як слід, є основною формою цього страху. Страх невідповідності викликається через те, що дитина не вміє оцінювати свої дії з точки зору моральних приписів, які є основою формування почуття відповідальності [30].

У цьому віці найпоширенішим страхом, пов'язаним із невідповідністю, є страх запізнитися до школи. У дівчаток цей страх виражений сильніше, ніж у хлопчиків, він з'являється раніше та з більшою силою. Із симптомів синдрому «шкільної фобії», також відомого як страх перед відвідуванням школи, є побоювання прибути в школу запізно [30; 37].

У цьому віці присутні також інші режимні страхи (діти бояться проспати), а також страхи, пов'язані з простором (діти можуть забути, де їх клас). Страх приміщень особливо сильний у молодших школярів, які відвідують школи з предметним навчанням, де діти постійно переходять з кабінету в кабінет [50].

Після цього виникають індивідуалізовані страхи, наприклад шкільні страхи, які зумовлені особливостями розвитку дитини. Такі побоювання можуть бути результатом напружених або конфліктних відносин із вчителями або з однолітками з паралельного класу. Батьки часто провокують цей страх, своїм бажанням, щоб їхні діти були відмінниками, відповідно,

вони створюють на них значний тиск при виконанні домашніх завдань, критикуючи їх роботи та даючи надмірні поради щодо поведінки, а також відповіді вчителям у школі.

2.3 Соціально-психологічні причини та особливості переживання страху у дітей як внутрішньо-переміщених осіб

Визначення поняття "внутрішньо переміщені особи" ("ВПО") міститься у статті 1 Закону України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" (далі - "Закон"), відповідно до якої ВПО є «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [10].

Багато дослідників вивчали теоретико-соціологічний аспект визначення «внутрішньо переміщених осіб». «Внутрішньо переміщені особи — це цільова, особлива група реалізації міграційної політики, якій притаманні різноманітні ознаки, детерміновані особливими потребами, особистісними характеристиками та впливами зовнішнього середовища», як зауважив один дослідник [19].

Г. Гудвін-Гілл описує ВПО як людей, які раптово змушені втікати зі своїх будинків у великих кількостях через збройний конфлікт, внутрішню ворожнечу, систематичні порушення прав людини або вплив стихійного лиха, і які перебувають на території власної країни. Автор підкреслює, що, ототожнюючи поняття «внутрішньо переміщена особа» та «переселенець», ВПО - це люди, які, хоча вони залишили своє місце проживання, залишаються громадянами своєї країни та мають право на захист держави.

Відкрита збройна агресія Російської Федерації проти України зумовила значне зростання кількості осіб, які були змушені покинути місця свого проживання та переміститися в більш безпечні регіони нашої держави. За міжнародними оцінками кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 8 млн осіб [47]. При цьому найчастішим місцем звідки прибули ВПО були визначені Донецька, Луганська та Харківська області [18].

Проблема адаптації відіграє вагомий роль під час обговорення проблем внутрішньо переміщених осіб. Психологічна адаптація складна і залежить від багатьох об'єктивних (природне середовище, соціально-економічний устрій, усталений уклад господарювання) і суб'єктивних (культурні характеристики, менталітет, поведінка) факторів. Визначаючи поняття соціальної адаптації, В. Євтух характеризує його як «процес пристосування вихідців з інших етнічних спільнот, зазвичай новоприбулих, до соціальних умов існування у новому середовищі; передбачає соціальне включення передусім іммігрантів у суспільство проживання, їх соціальну мобільність» [6].

Дослідники в усьому світі виділяють ознаки та характеристики адаптованості людини до соціального середовища, серед яких наступні:

- отримання соціального статусу, місця в соціальних структурах і суспільстві;
- здатність самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями;
- настанова до активної взаємодії з соціальним середовищем;
- продуктивність, психічна гармонія;
- здатність насолоджуватися життям;
- конструктивне рішення конфліктних і напружених ситуацій;
- емоційно-насичені зв'язки з іншими людьми тощо.

У процесі адаптації для мігранта змінюється все, від природи та клімату до психологічних стосунків, а також цінності, традиції, звичаї, ритуали та традиції. Оскільки адаптація є активним прагненням змінити своє навколишнє середовище, людину можна вважати успішною, коли вона

реалізує свій особистісний потенціал, можливості та здатності, а також успішно вирішує психологічні та соціокультурні проблеми [68].

Адаптація — це процес включення людини в певну групу, засвоєння її норм, зв'язків і встановлення свого місця в структурі взаємодії між членами групи. Більшість нинішніх переселенців не намагаються повністю інтегруватися в «нове» суспільство, що й досі залишається проблемою.

Це стосується переселенців, які не бажають сприйняти стиль життя, який вони тепер ведуть. Вони приймають лише свої звичаї, способи життя та системи цінностей, які були укорінені в місцях, з яких вони переїхали. Коли йдеться про єдину країну, то культурні відмінності є незначними, але помітні відмінності у способі життя її громадян, зумовлені головним чином соціальними, економічними та демографічними факторами. Таким чином, адаптація до нового способу життя є досить складним процесом.

У своїй роботі з внутрішньо переміщеними особами працівники Державної служби надзвичайних ситуацій виявили такі проблеми:

- перебування під впливом постійного стресу (внаслідок отриманої інформації від знайомих, які залишилися в зоні бойових дій чи в сірій зоні);
- підвищена тривожність і страх (психологічні травми, викликані невпевненістю в майбутньому);
- гіперболізоване відчуття справедливості;
- конфлікти між місцевим населенням і тимчасово переміщеними особами через відчуття ворожнечі та чужорідності;
- зосередження на втратах і обмеження спілкування скаргами.

Деякі дослідники відзначають, що деструктивний вихід ВПО з кризи може виражатися в інвалідизації: люди перестають піклуватися про себе та починають звертатися до державних і благодійних організацій [15]. При наданні психосоціальної допомоги ВПО, слід враховувати, що багато людей перебувають у поточному стресі після травматичних подій, пов'язаних з

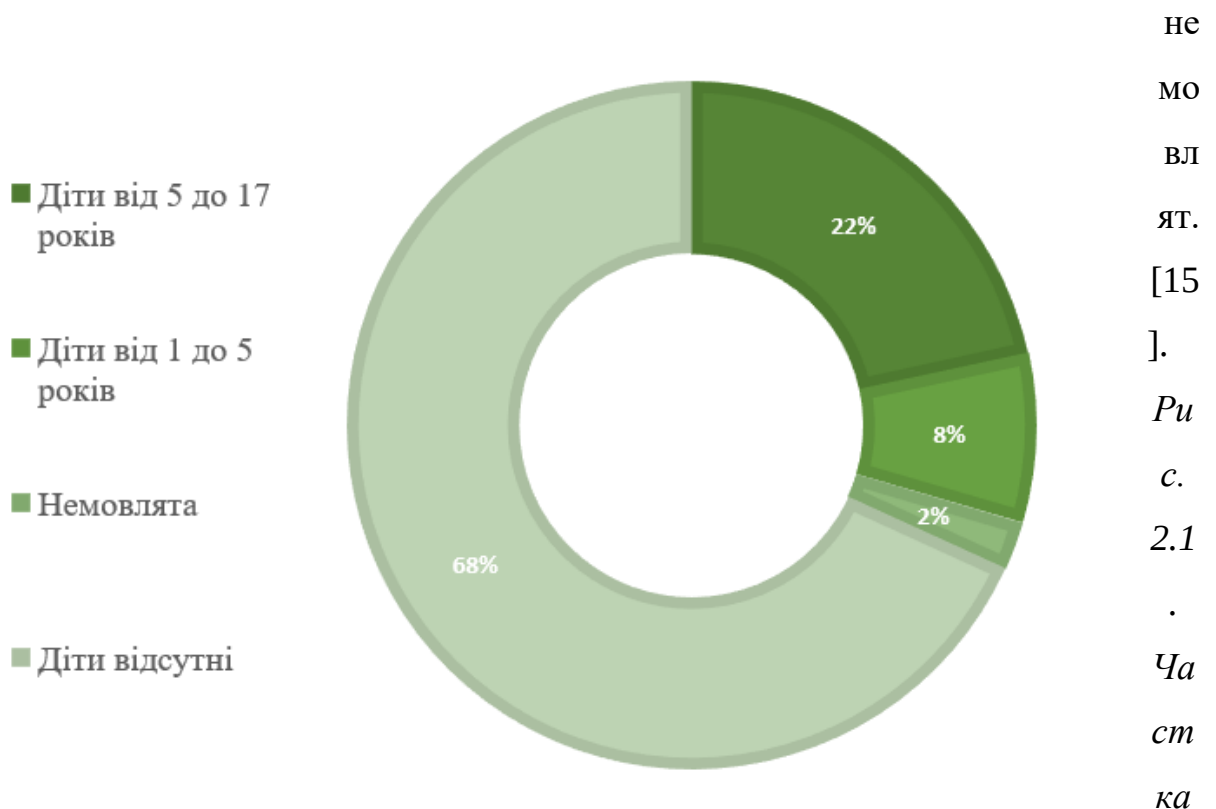
війною, і вони можуть відчувати додаткові психологічні травми через переміщення та адаптацію на новому місці [47].

У своєму дослідженні І. Трубавіна вказує на такі загальні проблеми ВПО, які не залежать від віку людини:

- почуття непевності як щодо поточного, так і майбутнього;
- переживання психологічних травм через те, що людина була свідком насильства та руйнувань під час війни;
- почуття провини, яке з'являється через потребу покинути дім та попросити допомогу в інших;
- страх втратити себе;
- почуття безпорадності, незахищеності та зниженої самооцінки;
- тривога за майбутнє тощо [53].

Діти є найбільш вразливою частиною внутрішньо переміщених осіб.

Під час опитування серед ВПО (Рис. 2.1.) 38% опитаних повідомили, що принаймні один із членів їхньої сім'ї, що нині з ними, є дитиною віком від 5 до 17 років, 14 % повідомили про дітей віком від 1 до 5 років, а 4 % про



дітей в сім'ях опитаних ВПО

Як зазначають Я. Юрків та Д. Луканов, діти віком від 3 до 15 років особливо потерпають від вимушеного переміщення, адже діти до трьох років легко розлучаються з попереднім місцем проживання, а дорослі старше п'ятнадцяти років можуть сприймати переїзд на нове місце проживання більш раціонально, ніж діти молодшого віку. Саме тому дітям віком від трьох до п'ятнадцяти років легко завдати психічної травми під час різкої зміни їхнього комфортного середовища, що може призвести до різноманітних розладів нервово-вольової сфери, які можуть спричинити значні психологічні зміни в їхній поведінці [61].

Переміщення є подією, що здатне кардинально змінити життя людини. Дітям з числа ВПО потрібно дати можливість повернутись до нормального життя на основі довгострокових рішень, незважаючи на те, що вплив переміщення часто травматичний і його не вдається повністю усунути [9].

Фахівці вказують на такі соціально-психологічні проблеми дітей внутрішньо переміщених осіб:

- відсутність відчуття самореалізації, самоствердження у соціумі (у колективі однолітків);
- страхи та настирні спогади про війну;
- тривале перебування в «стані втечі»;
- «вимушена безпорадність» — дорослі вважають, що дитина є головною жертвою конфлікту, тому роблять все за неї;
- ігнорування власних почуттів;
- занепокоєння щодо стосунків з батьками.

Необхідно зазначити, що те, як діти реагують на труднощі кризи, значною мірою залежить від їхнього рівня розвитку та віку, а також від того, як батьки взаємодіють один з одним. Діти краще справляються зі стресом, коли поруч є спокійні та сильні дорослі. Діти ВПО потребують підтримки,

для них вкрай важливо перебувати поряд з дорослими, щоб останні могли допомогти їм адаптуватися до нових життєвих потреб.

Дітям, як правило, важко висловлювати свої емоції. Це може призвести до травмуючих ігор, депривації, повторюваних дій, деформації світогляду та проблем з пам'яттю, увагою, навчанням, викликати формування різних страхів тощо.

Психолого-соціальна допомога дітям внутрішньо переміщених осіб повинна включати:

1. Забезпечення всіх необхідних умов для нормального розвитку дитини:

- використання міжсекторальної взаємодії та мультидисциплінарного підходу до розв'язання проблеми (можливо, потрібно звернутися до закладів охорони здоров'я, служб з надзвичайних ситуацій тощо, щоб запропонувати співпрацю та координацію щодо надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);

- участь у наданні психологічної допомоги висококваліфікованих спеціалістів, таких як практичні психологи, соціальні педагоги, психотерапевти та консультанти.

2. Стимулювання розвитку дитини:

- забезпечення супроводу соціальних служб, індивідуального супроводу та надання корекційної, реабілітаційної та соціально-педагогічної допомоги;

- залучення постраждалих дітей до позашкільних навчальних закладів, створення можливостей для їх самореалізації та проведення з ними діагностичної та корекційно-відновлювальної роботи практичними психологами.

3. Усунення перешкод для розвитку дитини: соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців у встановленні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я та працевлаштування,

соціальними службами, закладами та установами освіти, забезпечення дітей навчальними посібниками, підручниками та іншими навчальними матеріалами [26]. Соціально-психологічний супровід дітей-переселенців має бути спрямований на забезпечення успішної адаптації дітей.

У дітей, які були вимушено переміщені через воєнні дії, утворення страхів може мати свої особливості.

Основні психологічні фактори, що впливають на цей процес, включають [12; 13; 14; 15; 20; 21]:

1. Розлука з батьками та близькими. Діти можуть відчувати страх, тривогу та незахищеність, коли їх немає поруч. Вони можуть відчувати сумніви щодо того, що вони з рідними ще зустрінуться, що може утворити страх.

2. Культурні відмінності. Перебування в відмінному культурному середовищі може викликати стрес та страх у дітей. Вони можуть почуватися незручно через незнайомість з новими правилами, чи звичками.

3. Ізоляція та незнайомість. Діти, які були вимушено переміщені, можуть відчувати себе відокремленими та самотніми. Вони можуть не мати звичної підтримки та соціального середовища, що може викликати страх.

4. Невизначеність та непередбачуваність. Невизначеність щодо тривалості перебування на новому місці та майбутніх подій може створювати страхи у дітей. Вони можуть почувати себе нестабільно та не управними у ситуації, коли немає чіткого розуміння про їхнє майбутнє.

Діти відчують різні страхи під час війни. Так, Джеймс Гарбаріно [66] вивчав дітей, які бачили насильство під час війни в Сьєрра-Леоне. Він виявив, що багато дітей демонструють страх перед ворогами, бути жертвою насильства та втратити близьких. Крім того, дослідження показало, що діти, які були свідками жорстокого насильства, мають більший ризик розвитку психологічних проблем.

Бетані Слотер досліджувала страхи дітей, евакуйованих з Англії під час Другої світової війни. Вона виявила, що багато дітей висловлюють страхи, пов'язані з бомбардуванням, відокремленістю від родини та втратою будинку. Підтримка сім'ї та спільноти може зменшити страх дітей [11].

Це дослідження, як і багато інших, підкреслюють потребу підтримки та допомоги дітям під час воєнного конфлікту. Крім того, вони підкреслюють, що створення стабільного безпечного середовища, надання допомоги у відновленні нормального життя та підтримка у поверненні до навчання є ефективними способами зменшити страх у дітей.

Висновки до розділу 2

Люди завжди боялися чогось, включаючи страх перед темрявою, вогнем і природними аномаліями. Страх підвищив творчий і розумовий потенціал людей для боротьби зі стихією, а також створив захист, дозволяючи людям протистояти стихії та уникати її. Він дозволяє людям скептично і вибірково ставитися до різноманітних явищ, які відбуваються в нашому оточенні, він застосовується як спосіб пізнання реальності навколишнього світу. Діти часто бояться темряви, тварин, крові, висоти тощо. Однак зазвичай ці страхи короточасні та зникають через кілька місяців. Проте, у деяких дітей ці страхи залишаються серйозними та недієздатними, вони перешкоджають нормальній діяльності. Діти відчують різні страхи під час війни. Багато дітей мають страх перед ворогами, бути жертвою насильства та втратити близьких.

Після повномасштабного вторгнення Росії на територію України безліч родин були вимушені покинути свої домівки та переселитись в інші, більш безпечні куточки нашої країни. Проблема адаптації відіграє вагомую роль під час обговорення проблем внутрішньо переміщених осіб. Процес включення людини в певну групу, засвоєння її норм, зв'язків і встановлення свого місця в структурі взаємодії між членами групи є досить важким для людини. Більшість нинішніх переселенців не намагаються повністю інтегруватися в «нове» суспільство, що й досі залишається проблемою. Це стосується переселенців, які не бажають сприйняти стиль життя, який вони тепер ведуть. Вони приймають лише свої звичаї, способи життя та системи цінностей, які були укорінені в місцях, з яких вони переїхали. Коли йдеться про єдину країну, то культурні відмінності є незначними, але помітні

відмінності у способі життя її громадян, зумовлені головним чином соціальними, економічними та демографічними факторами. Таким чином, адаптація до нового способу життя є досить складним процесом.

Переміщення є подією, що здатна кардинально змінити життя людини. Діти є найбільш вразливою частиною внутрішньо переміщених осіб, тому важливо надати таким можливість повернутись до нормального життя на основі довгострокових рішень, незважаючи на те, що вплив переміщення часто травматичний і його не вдається повністю усунути.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Організація та методи дослідження дитячих страхів у внутрішньо переміщених осіб

У першому та другому розділах цього дослідження було розглянуто поняття арт-терапії та дитячих страхів, а також описано соціально-психологічне становище внутрішньо переміщених осіб. Практична частина цієї роботи буде заключатись в дослідженні арт-терапевтичної роботи з подолання страхів у дітей внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути свої домівки з початком відкритої збройної агресії Російської Федерації та наразі проживають в м. Києві. Буде створена корекційна програма, та проведено комплекс занять, що мають допомогти дітям впоратись зі своїми страхами. Група налічує 12 дітей віком від 6 до 8 років. Вона складається з 7 дівчаток та 5 хлопчиків.

Мета дослідження: дослідити страхи у дітей молодшого шкільного віку та на основі отриманих результатів розробити програму корекції дитячих страхів засобами арт-терапії.

В даному дослідженні будуть використовуватись три *психодіагностичні методики*:

1. Проективна методика «Кактус»
2. Тест тривожності «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дерк і В. Амен.
3. Методика «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової, А. І. Захарова.

Для досягнення поставленої мети дослідження, необхідно вирішити наступні завдання:

1. Виявлення страхів дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробка програми з корекції дитячих страхів засобами арт-терапії.

3. Перевірка ефективності розробленої програми.
4. На основі отриманих результатів дослідження – формулювання висновків.

Дослідження проводиться в 3 етапи:

1. етап-констатуючий: первинна психологічна діагностика виявлення страхів у дітей молодшого шкільного віку.
2. етап-формулюючий: складання та проведення корекційної програми.
3. етап-контрольний: контрольна психологічна діагностика після корекції.
4. етап-завершальний: на даному етапі проводився аналіз отриманих результатів, підбивалися підсумки дослідження.

Проективна методика «Кактус»

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери.

Вікові обмеження: 4+

Обладнання: папір А4, набір кольорових олівців.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Ми використовували цей тест для визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Кожна дитина проходила індивідуальний тест. Для його виконання нам знадобився аркуш паперу формату А4, на якому ми попросили дитину намалювати будь-який кактус, який вона може уявити.

Ми спостерігали й фіксували багато речей під час малювання дитиною кактуса. Це включало просторове положення, розмір малюнка, особливості ліній і силу натиску на олівець.

Переривчасті лінії, переважання внутрішнього штрихування та вибір темних кольорів є критеріями оцінки тривожності.

Агресивність – це наявність голок, особливо великих. Довгі, близько розташовані, сильно стирчать голки це все є демонстрацією високої агресивності.

Великий малюнок що розташований в центрі листа – прагнення до лідерства та егоцентризм.

Маленький малюнок внизу аркуша – зображення залежності та невпевненості в собі.

Наявність виступаючих відростків у кактусів демонструє дитячу відкритість і демонстративність.

Скритність та обережність характеризується наявністю зигзагів розташованих всередині або по контуру кактуса.

Западини та вгинання теж свідчать про скритність; такі діти говорять куди менше, ніж вони знають.

Використання внутрішнього штрихування, переривчастих ліній та темних кольорів в поєднанні з кольоровими олівцями свідчить про наявну тривогу.

Наявність квітового горщика та домашнього кактуса на малюнку демонструють прагнення до домашнього захисту та сімейної єдності.

Зображення дикоростучого, пустельного кактуса демонструє відсутність домашнього захисту та почуття самотності.

Розташування на аркуші. Малюнок зображено у центрі – нормальний рівень самооцінки, відсутнє незадоволення своїм становищем. Коли малюнок розташовується вище, це означає, що дитина має більшу самооцінку, а коли малюнок розташовується нижче, це означає, що дитина має меншу впевненість в собі. Зрушення вліво вказує на наявність рис характеру інтроверта, тоді як зрушення вправо вказує на схильність до екстраверсії. Крім того, розмір кактуса має значення, чим більший малюнок, тим більше виражено лідерство та вірність своїй думці.

Одним з окремих елементів є наявність голок. Насправді кактуси можуть мати різні форми голок: довгі, гострі та рідкісні; більш короткі та часті; або дуже короткі, що майже не колються. На цьому і базується трактування малюнку. Характер автора «кактуса» більш агресивний і ворожий, чим більші та гостріші голки. Однак голки можна розглядати як засіб захисту особистості від навколишнього середовища. Оцінювати малюнок слід в залежності від того, наскільки було приділено уваги саме голкам чи було акцентовано на них за допомогою штрихування, сильного натиску або будь-яких інших методів.

Після закінчення малювання, по малюнку ставлять запитання.

1. Твій кактус домашній чи дикий?
2. Твій кактус сильно колеться? Чи можу я його помацати?
3. Чи подобається цьому кактусу коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте сам чи має якусь іншу рослину по сусідству? Якщо він росте з сусідом, то, яке це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, об'єм, відростки)?

Методика «Кактус» дозволила нам виявити наявність тривожності. Проаналізувавши малюнки, ми помітили, що вони містили майже всі основні ознаки тривожності, включаючи невпевненість у собі та агресію (у деяких дітей). У дітей був намальований маленький, схематичний і блідий кактус. Наявність таких речей, як квітковий горщик і будиночок для кактуса говорить про прагнення до захисту. Результати отримані в ході застосування цієї методики відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження на наявність у дітей молодшого шкільного віку ознак тривожності (за методикою «Кактус»)

Критерій	Дівчатка	Хлопчики
Тривожність	5	2

Прагнення до захисту	6	4
----------------------	---	---

Згідно з даними таблиці, у 7 з 12 дітей виявлено ознаки тривожності: сильний натиск олівця, штрихування та ін. Під час спостереження за процесом малювання, та після вивчення готових малюнків, можна відзначити наступні особливості: у більшості дітей кактус був намальований в домашньому квітковому горщику та мав яскраво виражені колючки. Малюнки розташовувались в центрі аркуша, проте відрізнялись в розмірах, п'ятеро дітей намальовали кактус маленьким. Всього троє дітей обрали для свого малюнку виключно яскраві кольори.

Тест тривожності «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Дерк і В. Амен).

Мета: визначити індекс тривожності дитини.

Вікові обмеження: 4+

Обладнання: 14 малюнків (8,5x11 см)

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Тест тривожності складається з 14 малюнків та виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок показує певну ситуацію в житті дитини. На малюнку не зображено обличчя дитини, лише контур голови. Для кожної картинки є два додаткові малюнки дитячої голови, розміром яких є контур обличчя, зображеного на малюнку. На одному з малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, тоді як на іншому зображено сумне. Малюнки дитині показують один за одним у суворо зазначеному порядку. Бесіда проходить наодинці, показавши малюнок терапевт дає дитині інструкцію (див. Додаток А).

Оцінивши результати тестування можна зазначити, що в групі яка складалась з 12 дітей 42% (5 дітей) – мають високий рівень тривожності, а

58% (7 дітей) – середній. В даній групі не було дітей з низьким рівнем тривожності. Результати отримані в ході застосування цього тестування відображені на рисунку 3.1.

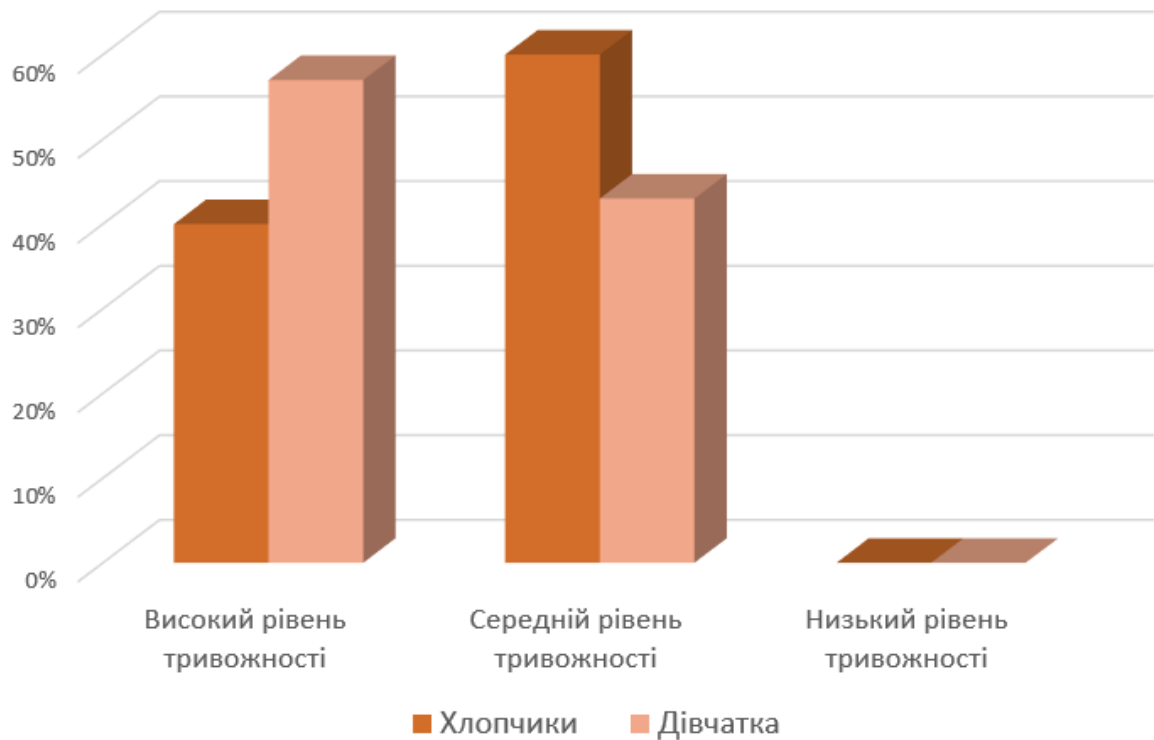


Рис. 3.1. Результати дослідження тривожності (за тестом тривожності «Вибери потрібне обличчя») у %.

Проаналізувавши відповіді дітей можна зробити висновок, що більшість з них має страх ігнорування, догани та агресивного нападу, вони бояться стати об'єктом агресії, також у частини дітей було помічено страх самотності, у найменшої кількості дітей було виявлено негативну реакцію на гру та взаємодію з іншими дітьми.

Методика «Страхи в будиночках» (М.А. Панфілова, А. І. Захарова).

Мета: виявлення та уточнення панівних видів страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи та ін.)

Вікові обмеження: 3+

Обладнання: папір А4, олівці або ручки чорного та червоного кольорів, набір кольорових олівців.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Перш ніж допомогти дітям подолати свої страхи, важливо знати, до яких страхів вони схильні. Цей метод підходить для дітей, які ще погано малюють або не люблять малювати. Діти, які навіть не цікавляться малюванням, зазвичай приймають таке завдання із задоволенням. Дорослий малює чорний та червоний контурні будинки на одному або двох аркушах. Після цього пропонує дитині розкласти страхи в будиночки відповідно до списку. Потрібно записати страхи, які дитина поселила в чорному будинку.

«Скажи, ти боїшся або не боїшся...» можна запитати дітей старшого віку. Слідкуйте за розмовою, ведіть її не швидко та ґрунтовно, перераховуйте страхи та зачекайте відповідей у вигляді «так», «ні» або «боюся» чи "не боюся". Час від часу слід повторювати питання про те, чи боїться дитина, чи ні. При стереотипному запереченні всіх страхів рекомендується давати більш розгорнуті відповіді, наприклад, «я не боюся темряви», а не «ні» або «так». Дорослий, який задає питання має сидіти з дитиною, не забуваючи підбадьорювати та хвалити дитину за те, що він говорить все так як є. Дорослому краще перерахувати страхи з пам'яті, переглядаючи список лише іноді.

Дитина повинна намалювати замок аби закрити чорний будинок, а ключ викинути або втратити. Дані дії допомагають заспокоїти страхи, які постійно відчуває дитина. Для аналізу отриманих результатів експериментатор оцінює страхи в чорному будинку та порівнює їх з віковими нормами. За типами страхів відповіді дитини групуються. Діагностується наявність цього типу страху, якщо дитина дає тверду відповідь тричі з п'яти. З 31 виду страхів, виявлених автором, у дітей спостерігаються від 6 до 15.

Інструкція для дитини: "У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшно. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках".

Ти боїшся:

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. якихось дітей;
7. якихось людей;
8. мами або тата;
9. того, що вони тебе покарають;

10. Баби Яги, Коцю Безсмертного, Змія Горинича, чудовиська. (у школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетруси (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);

26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

- медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
- страхи, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
- страх смерті (своєї);
- боязнь тварин;
- страхи казкових персонажів;
- страх темряви й кошмарних снів;
- соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності;
- просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів.

Було проведено якісний і кількісний аналіз результатів тестування групи дітей (12 осіб) молодшого шкільного віку.

У таблиці 3.2 представлені результати, отримані в ході дослідження за допомогою методики «Страхи в будиночках»

Таблиця 3.2

Результати дослідження на наявність у дітей молодшого шкільного віку страхів (за методикою «Страхи в будиночках»)

Вид страху	Кількість дітей з даним видом страху у %
Просторові страхи — висоти, глибини, замкнутих	67%

просторів	
Соціально-опосередковані страхи — людей, дітей, покарань, запізнень, самотності	42%

Продовження табл. 3.2

Страх темряви й кошмарних снів	50%
Страхи казкових персонажів	17%
Боязнь тварин	83%
Страх смерті	92%
Страхи, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди — транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії	83%
Медичні страхи — біль, уколи, лікарі, хвороби	75%

Як видно з таблиці, 67% (8 дітей) продемонстрували наявність просторових страхів, 42% (5 дітей) – соціально-опосередкованих страхів, 50% (6 дітей) – страх темряви й кошмарних снів. У 17% (2 дітей) спостерігаються страхи казкових персонажів, у 83% (10 дітей) - страх тварин, у 92% (11 дітей) спостерігається страх смерті, у 83% (10 дітей) – страхи пов'язані з заподіянням фізичної шкоди, у 75% (9 дітей) – виявлені медичні страхи.

Для більш наочного відображення результатів, було побудовано діаграму (Див. рис. 3.2.)

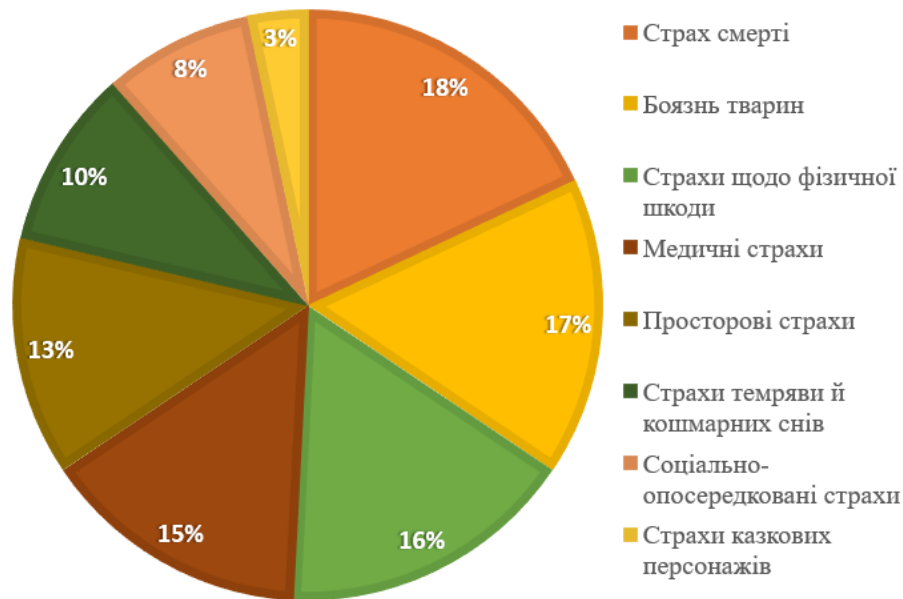


Рис. 3.2. Результати дослідження на наявність у дітей молодшого шкільного віку страхів (за методикою «Страхи в будиночках») в %.

Отримані результати свідчать про те, що з дітьми необхідно проводити корекційну роботу.

3.2. Програма психокорекції, заснована на арт-терапії з урахуванням особливостей внутрішньо переміщених дітей

Страхи дітей, які були вимушено переміщені, забезпечують такі функції, як мотивація, адаптація та сигналізація, вони також є прогресивними механізмами регулювання внутрішньої психічної поведінки та діяльності, а також сприяють соціалізації та мають навчальну роль у процесі формування особистості.

Однак зазвичай сильні прояви страху є основою психологічних розладів і відхилень поведінки. Арт-терапія має особливе місце серед

різноманіття методів корекції страхів, серед всього вона ефективна для дітей, які мусили покинути свої домівки.

Психологічна корекція — це «виправлення» та оптимізація процесу психічного розвитку дитини. Вчені вважають [48; 51], що найкраще піддаються роботі, страхи дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці.

Суть дослідження полягала у створенні та впровадженні програми психологічної корекції дитячих страхів у внутрішньо переміщених дітей за допомогою методів арт-терапії [Помилка! Джерело посилання не знайдено.; 63; 65; 67].

Метод арт-терапії характеризується як досить м'який спосіб психокорекції та одночасно є доволі глибинним, його можна класифікувати як древню та природну форму корекції емоційних станів, цей метод користується популярністю серед самостійного застосування людьми для того, щоб заспокоїтись та скорегувати свій психічний стан. Основою сучасного визначення арт-терапії є поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких і пов'язана художня творчість [25].

Практична сторона можливостей арт-терапії включає сприяння оптимізації соціально-психологічного розвитку дітей. У своїй роботі дитина має змогу втілити в образ свої проблеми, внутрішні конфлікти, труднощі вдома та в школі, вона має змогу вивільнити власні емоційні переживання. Шляхом наочності, учасники групи перетворюють в позитивні форми бачення конфліктної ситуації, мають змогу продумати та сформувати моделі соціально прийнятної поведінки [5]. Особливістю групової роботи є сприяння до формування групової ідентичності та створення і прийняття норм і правил групи. Під час проведення арт-сесії, учні покращують свої комунікативні навички, вчаться контролювати свою поведінку, визначають зону особистої відповідальності [58]. Арт-терапевтичні методи можна використовувати не лише для групової, а й для індивідуальної роботи з

дітьми. Вони дозволяють створювати та вирішувати конкретні психокорекційні завдання, щоб створити нові мотивації, установки та закріпити їх у реальному житті.

Арт-терапевтичні методики найбільш ефективні в корекційній роботі з дошкільниками у віці від шести до семи років, а іноді й до п'яти років. У цьому віці у дитини частково сформовані мовні, рухові та художні навички, а також розвивається самосвідомість. Це дає основу для використання арт-терапевтичних (арт-педагогічних) методів.

Терапевтична взаємодія в арт-терапії має ресурсний спосіб, адже знаходиться поза сферою звичного життя пацієнта та здатна розширити його особистісний досвід [46]. Особливістю арт-терапії є те, що заняття, такі як ліплення, створення колажів чи малювання, перетворюються на арт-терапію лише тоді, коли дитина намагається втілити інструкції терапевта в образотворчій формі. Іншими словами, ігрова психотерапія стає директивною і здійснюється у сфері образотворчого мистецтва. Отже, арт-терапія направлена на виконання наступних задач:

- розвиток спонтанності та удосконалення уваги, пам'яті, мислення (когнітивних навичок);
- розвиток уміння до спілкування на екзотеричному рівні (з використанням звукових, рухових, образотворчих засобів);
- вивчення життєвого досвіду з незвичайного ракурсу;
- розвиток навичок прийняття рішень;
- уміння розслаблятися, виплескувати негативні думки та почуття;
- освоєння нових ролей та виявлення латентних якостей особистості, а також спостереження, як саме зміни в власній поведінці вплинуть на оточення;
- підвищення самооцінки, що приведе до зміцнення особистої ідентичності;

- заняття образотворчим мистецтвом та реалізація своєї здатності до творчості [56].

Корекційна програма розрахована для дітей 6-8 років з метою створення оптимальних умов в подоланні наявних страхів у дітей.

Основна форма роботи : малювання, бесіда, ігрові вправи.

Мета програми: використання арт-терапії для активізації та оптимізації процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і отримання позитивного досвіду взаємодії з власним страхом.

Завдання програми:

1. контакт з об'єктом страху у символічній формі;
2. подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності;
3. встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху;
4. зняття тілесної та емоційної напруги;

Кількість занять: 6

Тривалість занять: 40 хвилин 3 рази на тиждень

Програма корекції складається з трьох етапів:

1. Підготовчий етап (2 заняття) включає в себе загальний настрій на роботу, малювання на нейтральні теми, бесіди, ігрові вправи.

Завдання: знайомство з учасниками групи, встановлення контакту з психологом та іншими дітьми, визначення цілей і правил роботи на заняттях.

2. Основний етап (3 заняття) включає в себе: бесіди, ігрові вправи на зняття психоемоційного напруження, малювання на задані психологом теми, релаксацію, рефлексію.

Завдання: розвивати навички вираження емоційних настроїв, сприяти розвитку навичок оцінки своєї поведінки та поведінки оточуючих, розробляти способи подолання страху та вираження почуття страху в малюнках, аналіз своєї діяльності на занятті.

3. Завершальний етап (1 заняття)

Завдання: закріплення знань і навичок, які були отримані, зміцнення впевненості в собі, зменшення впливу страхів.

Структура занять:

1. Привітання. Воно допомагає встановити контакт між учасниками групи, а також налаштовує дітей на спільну роботу. Для цього було застосовано вправу-привітання (див. в Додатку Б).

2. Розминка. Вона допомагає дітям розслабитись та вивільнити свої емоції. Для цього було застосовано вправу-розминку (див. в Додатку В).

3. Основна частина. Вона складається з арт-терапевтичних вправ, за допомогою яких ми можемо актуалізувати страхи, реконструювати тривожну ситуацію та знайти її вирішення.

4. Заключна частина. Для неї ми використовуємо вправу з імаготерапії (див. Додаток Г), яка дозволяє знизити м'язові затиски, сприяє позбавленню затисків та тривожності.

5. Прощання. Воно допомагає правильно завершити роботу, а також працює на створення позитивної атмосфери в групі для подальшої роботи. Для цього використовується вправа-прощання (див. Додаток Д).

На кожному занятті ми пояснюємо дітям мету всіх завдань, як вони допомагають їм позбутися страху та тривоги. Кожен учень отримує схвалення після завершення роботи, що забезпечує впевненість і самоповагу. На групових заняттях використовуємо метод релаксації для зняття напруги м'язів; це включає ігри на тілесний контакт. План корекційної програми описано в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

План програми корекції дитячих страхів

Тема заняття	Завдання
Заняття 1 Знайомство. Вправа «Малювання	Знайомство учасників один з одним, підвищення позитивного настрою і

долоньками»	згуртування дітей, емоційне розслаблення.
Заняття 2 Групове заняття. Вправа «Мій настрій»	Усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, розвиток уміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.
Заняття 3 Індивідуальні заняття. Вправа «Фігурка емоцій»	Усвідомлення та вираження власних емоцій.
Заняття 4 Індивідуальні заняття. Вправа «Страус»	Знайомство зі страхами, пошук конструктивних сторін страху.
Заняття 5 Групове заняття. Вправа «Радісний танець». Вправа «Політ шмеля»	Звільнення від негативних емоцій, розвиток соціальної довіри.

Продовження табл. 3.3

Заняття 6 Закріплення знань та навичок. Вправа «Моя тварина захисник»	Зменшення впливу страху.
---	--------------------------

Для корекційної роботи з дитячими страхами внутрішньо переміщених осіб був підібраний комплекс вправ. Розглянемо їх більш детально.

Вправа «Малювання долоньками»

Мета: Реалізація творчої діяльності, емоційне розслаблення.

Вікові обмеження: 3+

Обладнання: різнокольоровий папір А4, густа фарба різних кольорів, пензлики, стакан з водою.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Дітям пропонується аркуш паперу, фарби різних кольорів, кисті, серветки, стакан з водою. Для реалізації вправи необхідно провести дітям інструктаж. Спочатку дітям пропонують обрати собі будь-який аркуш кольорового паперу який буде слугувати фоном майбутнього малюнку. Після того, як діти зроблять свій вибір їм потрібно обрати колір фарби та нанести її на долоньку (діти можуть обрати декілька кольорів та поєднати їх між собою). Далі долоньку притискають до паперу, щоб залишити на ньому відбиток. Далі відбиток залишають сохнути та в цей час необхідно добре вимити та витерти руки, щоб прибрати залишки фарби.

Після висихання відбитка дітям пропонується домалювати його пензлями. Долонька може стати основою для квітки, птаха чи пеньочка. Після того, як малюнок буде закінчено, дітям пропонують розповісти що в них вийшло, описати деталі та кольори малюнку.

Під час малювання долоньками використовується велика кількість чутливих закінчень на кінчиках пальців і долоньках. Таким чином, дитина не тільки отримує задоволення від заняття, але й активізує багато ділянок кори головного мозку, що сприяє його розвитку. У дитини розвивається світогляд під час створення зображення. Вона розвиває навички живопису та створює перші конструкторські рішення, запам'ятовуючи характеристики та деталі предметів.

Вправа «Мій настрій»

Мета: гармонізація психічного стану, зняття психосоматичної напруги, розвиток уміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: різнокольоровий картон А4, клей, пісок, пензлики, різнокольорові фарби, стакан з водою.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Для виконання даної вправи дітям знадобиться допомога вихователя. Всі необхідні реквізити готуються заздалегідь: різнокольоровий картон формату А4, клей, пісок. Така вправа може проводитись як індивідуально, так і в невеликих групах. Кожному з дітей пропонується обрати аркуш кольорового картону. Важливо аби кольори картону запропонованого дитині були як яскравими, так і з темними відтінками. Після того як всі діти зробили свій вибір їм пропонують намалювати клеєм на картоні певний малюнок, це може бути контур сонечка або ж квітки, головне, щоб малюнок був не надто складним. Також діткам пропонують намалювати очі та посмішку, щоб розвеселити їх малюнок. Далі діти беруть пісок і насипають на клеєвий контур. Коли пісок засохне, дітям пропонують взяти фарби й розмалювати піщаний малюнок точково прикладаючи пензлик з фарбою до піску. Пісок вбирає в себе фарбу розподіляючи її по певній ділянці малюнку, завдяки чому діти можуть використовувати велику кількість кольорів та робити плавні переходи між ними. Після того, як все буде готово, діти можуть розповісти обговорити, що саме в них вийшло, які кольори вони використовували для свого малюнка, та який на їх думку настрій має малюнок. Така вправа сприятиме до зниження рівня тривожності, гармонізації психічного стану, зняття психосоматичної напруги, підняття рівня самооцінки.

Вправа «Фігурка емоцій»

Мета: вираження та усвідомлення власних емоцій.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція: Дитині пропонують обрати казкову фігурку, яка б символізувала конкретні емоції:

- фігурка радості;
- фігурка суму;
- фігурка здивування;
- фігурка страху;
- фігурка злості.

Кожній із фігурок варто придумати назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому ти обрав саме цю фігурку?
- Що у цій фігурці викликає асоціацію з конкретною емоцією?
- Для чого ти закопав, а потім відкопав цю фігурку?
- Чи є фігурки, які б знову хотілось закопати?

Деякі елементи інтерпретації: під час процесу інтерпретації важливо відзначити розміри фігурок, які відображають масштаб емоцій та її інтенсивність. Варто звернути увагу на назви фігурок, які відображають почуття дитини.

Вправа «Страус» (Автор Г. Ель, модифікована К. Смержаник)

Мета: знайомство зі страхами, пошук конструктивних сторін страху.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція: Дитині пропонується обрати фігурки, які вона хотіла б закопати. Обравши їх, дитина має закопати, а згодом відкопати фігурки, пояснивши, які асоціації кожна з них викликає.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому тобою було обрано саме цю фігурку?
- Чому потрібно її закопати?
- Для чого ти закопав, а потім відкопав цю фігурку?
- Чи є фігурки, які б знову хотілось закопати?

Деякі аспекти інтерпретації: слід приділити увагу бажанню дитини «закопати-відкопати», тому наскільки активно та зосереджено дитина виконує ці дії. Те, як відбувається «зустріч зі страхом», говорить нам про інтенсивність цієї емоції та готовність дитини пропрацювати її.

Вправа «Радісний танок»

Мета: звільнення від негативних емоцій, розвиток соціальної довіри.

Вікові обмеження: 4 +

Обладнання: пристрій для відтворення музики.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція: Для виконання цієї вправи один з дітей встає навпроти всієї групи й під радісну, ритмічну музику танцює, намагаючись передати у своєму танці радість і щастя. Група навпроти теж танцює в точності намагаючись повторювати його рухи.

Вправа «Політ шмеля»

Мета: звільнення від негативних емоцій, розвиток соціальної довіри.

Вікові обмеження: 5 +

Обладнання: пристрій для відтворення музики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція: Для даної вправи дітям вмикають композицію Римського Корсакова «Політ джмеля» і дають інструкцію: «Бджілка сідає то на одну квітку, то на іншу, залежно від того, як змінюється музика. Але ось бджілка наліталася, втомилася і заснула на красивій квітці. Настала ніч». Потім педагог змінює музику, та включає композицію Брамса «Колискова». На дитину накидається щільна темна хустка. «Настав ранок, зійшло сонечко, бджілка прокинулася і знову полетіла з квітки на квітку », педагог знімає хустку, а діти повинні імітувати політ бджоли, махати крильцями, сідати на квіти і т.д.

Вправа "Моя тварина-захисник"

Мета: встановлення та корекція особистих страхів дитини, поглиблення навичок соціальної взаємодії, релаксаційний вплив.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Дитині пропонують намалювати песика-захисника. Після завершення роботи дитині пропонують познайомити групу зі своїм песиком.

Деякі аспекти інтерпретації: Варто звернути увагу на розмір песика та на кольори які використала дитина для його зображення. Чим більшим є песик, тим вищою є тривожність дитини. Запитання для рефлексивного аналізу допоможуть визначити основні джерела тривожності.

При використанні арт-терапії в роботі з дітьми слідкуйте за дотриманням принципу індивідуального підходу. Це пов'язано з тим, що кожна дитина має власні проблеми, на які необхідно звернути увагу під час виконання завдань. Використання методів арт-терапії для психологічної корекції допоможе дітям розвиватися та розкрити свою особистість за

допомогою художніх засобів, та через поєднання педагогічних, психологічних та медичних знань.

Не обов'язково мати талант у мистецтві, щоб працювати методами арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку. Ця діяльність доступна для будь-якої дитини або дорослого. Малюнки та вироби передають думки та настрої дітей і допомагають виявляти психологічні відхилення у розвитку, такі як неврози, які можуть призвести до астенії, стресу, скритності, сором'язливості та інших проблем. Арт-терапія може бути корисною для лікування тривожності дітей молодшого шкільного віку через те, що вона може використовуватися як у навчальних центрах, так і вдома. Це важлива перевага використання арт-терапії.

3.3 Аналіз ефективності розробленої програми корекції страхів засобами арт-терапії

Після проведення корекційної роботи з усунення дитячих страхів були проведені повторні діагностики за трьома методиками які ми використовували раніше: проєктивна методика «Кактус», тест тривожності «Вибери потрібне обличчя» та методика «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової, А. І. Захарова. Результати повторного дослідження за методикою «Кактус» представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

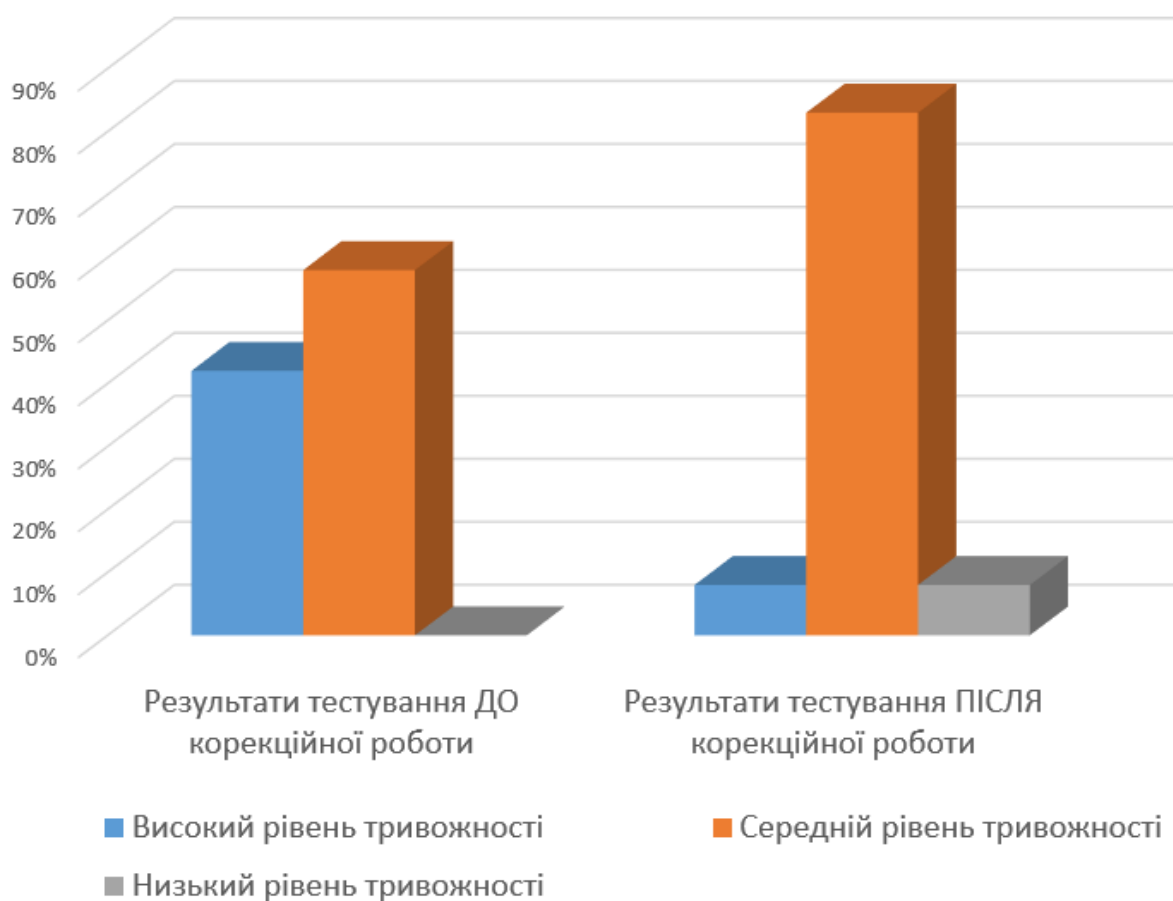
Результати повторного дослідження на наявність у дітей молодшого шкільного віку ознак тривожності (за методикою «Кактус»)

Критерій	Дівчатка	Хлопчики
Тривожність	2	1
Прагнення до захисту	5	3

Під час повторного проведення тесту ми визначили, що в 3 з 12 дітей спостерігаються ознаки тривожності. Що на 33% менше ніж результат

отриманий під час першого тестування. Після вивчення готових малюнків слід зазначити, що значно зменшилась кількість малюнків з зображенням маленького кактуса. Також слід зазначити, що переважаюча більшість дітей намалювала коротші голочки ніж на малюнках під час першого тесту.

Проведення повторного тесту тривожності «Вибери потрібне обличчя» показало, що програма корекції допомогла дітям значно знизити рівень тривожності, більшість дітей в групі мають показник тривожності від 21% до 50%. Для наглядної демонстрації результатів тестування було побудовано



гістограму (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Порівняння первинних та повторних результатів визначення тривожності (за тестом тривожності «Вибери потрібне обличчя») у %.

Повторне діагностування дітей за методом «Страхи в будиночках» дало нам наступну інформацію про результат корекційної роботи. Відбулися

значні зміни, кількість дітей, які мали перевищену норму страхів зменшилася до норми. У дітей зменшилася кількість страхів, таких як страх казкових персонажів, напад бандитів, страх темряви та тварин. Таблиця 3.5 містить результати повторної діагностики.

Таблиця 3.5

**Результати повторного дослідження на наявність у дітей
молодшого шкільного віку страхів (за методикою «Страху в
будиночках»)**

Вид страху	Кількість дітей с даним видом страху у % (ДО)	Кількість дітей с даним видом страху у % (ПІСЛЯ)
Просторові страхи — висоти, глибини, замкнутих просторів	67%	58%
Соціально-опосередковані страхи — людей, дітей, покарань, запізнь, самотності	42%	33%
Страх темряви й кошмарних снів	50%	17%
Страх казкових персонажів	17%	8%
Боязнь тварин	83%	58%
Страх смерті	92%	83%
Страху, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди — транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна,	83%	75%

стихії		
Медичні страхи — біль, уколи, лікарі, хвороби	75%	75%

Як ми можемо спостерігати після проведених занять і повторної діагностики, рівень страхів у дітей зменшився. З таблиці видно що найкраще було пропрацьовано страх темряви, адже при початковій діагностиці цей страх спостерігався у 83% (10 дітей) дітей то після повторної діагностики страх темряви було виявлено лише у 17% (2 дітей) дітей. Також, корекційна програма була ефективною в боротьбі зі страхом тварин, адже попереднє значення становило 83% (10 дітей), а при повторній діагностиці відсоток зменшився до 58% (7дітей). Для більш детального та наглядного опису результатів було побудовано гістограму (Рис. 3.2.)

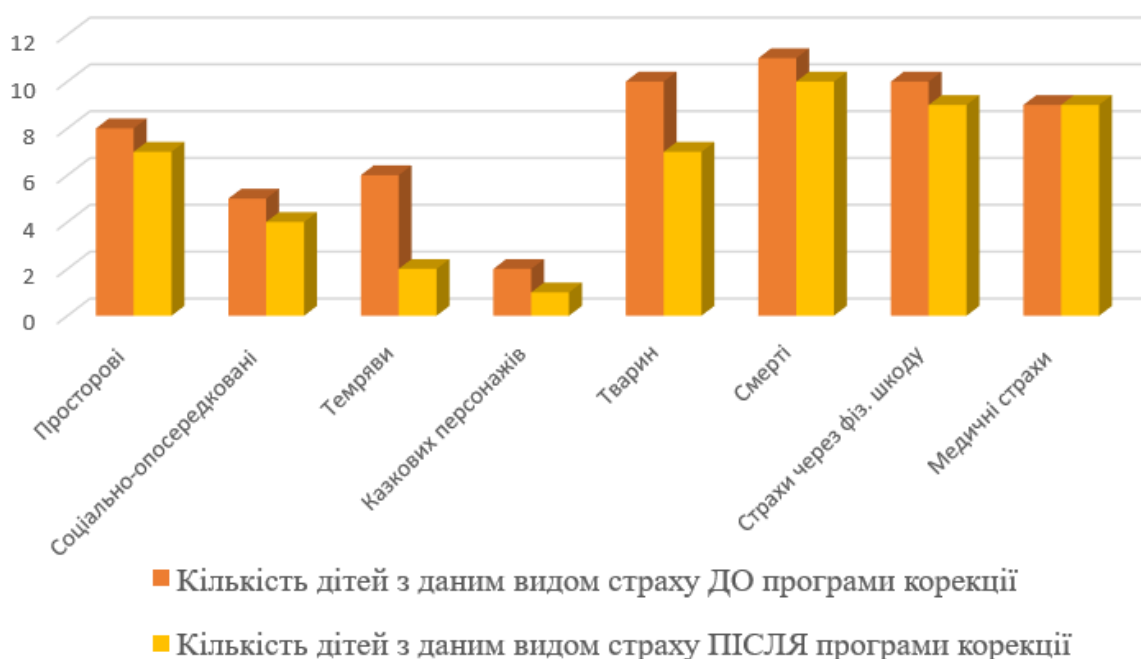


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз проведеного дослідження за методикою «Страхи в будиночках»

Дослідження показують, що кількість випробовуваних з високим рівнем страху значно зменшилась.

Отже, досвід арт-терапевтичної практики в роботі з постраждалими від травмуючих подій та досвід реабілітаційної практики доводить, що арт-терапія є ефективним методом подолання психічної травми та психосоціального відновлення особистості. Це дослідження доводить позитивний вплив методів арт-терапії на подолання тривожності та дитячих страхів. Слід зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів [24; 27].

Висновки до розділу 3

Практична частина цієї роботи заключалась в дослідженні арт-терапевтичної роботи з подолання страхів у дітей внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути свої домівки з початком відкритої збройної агресії Російської Федерації. Корекційна програма була розроблена з застосуванням методів арт-терапії, психосоціального відновлення особистості для дітей, які постраждали в наслідок війни, вимушених переселенців. Методи арт-терапії чудово лягли в основу концепції плану корекції, адже арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів дитини. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає шанс роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті.

Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість дитині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах.

Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проекції: все, що створюється дитиною, є проекцією частини її внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі.

ВИСНОВКИ

Процес соціальної трансформації, який зараз відбувається в нашій країні, ускладнює нормальне функціонування механізмів соціалізації особистості. У результаті зростає ймовірність соціальних криз, порушень процесів відтворення соціального досвіду та дестабілізації соціальної ідентичності. З цієї причини все більше людей звертаються до практичної психології за психологічною допомогою, коли вони не можуть впоратись з різними ситуаціями.

Психологічна допомога — це професійна діяльність, яка з'явилася не так давно та все ще розвивається, але її вплив на суспільство стрімко збільшується. Таким чином, деструктивні явища, які відбуваються в нашому сучасному суспільстві, вимагають постійного наукового осмислення та практичного втручання державної психологічної служби.

У роботі з дітьми використання м'яких, екологічних методів психотерапевтичної роботи є надзвичайно важливим. Арт-терапія надає дитині можливість програвати, переживати та усвідомлювати конфліктні ситуації таким чином, який найкраще підходить її психіці, щоб розв'язувати будь-яку проблему. Арт-терапевтичні методики дозволяють дитині глибоко занурюватися в проблему, коли вона готова до її переживання. Проблема дитячого страху наразі є доволі актуальною. Діти є доволі вразливою групою суспільства, а повномасштабне вторгнення Росії на територію України і вимушене переміщення в більш безпечні куточки країни, можуть доволі сильно травмувати дитячу психіку. Адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб може бути доволі складною та болісною. Тому такі діти особливо потребують уваги та допомоги.

В ході написання цієї роботи була поставлена мета проаналізувати травмуючий вплив вимушеної міграції на формування дитячої психіки. Було вивчено роботи психологів, які досліджували феномен дитячих страхів,

описано особливості роботи з дітьми молодшого шкільного віку, та розглянуто сучасні досягнення психологів у лікуванні страхів.

Було розроблено та теоретично обґрунтовано ефективність програми корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку, що були внутрішньо переміщені. Після проведення корекційних занять було доведено, що рівень тривожності та страху дітей молодшого шкільного віку знизився.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. с. 3–10.
2. Божович, Л.І. Проблеми формування особистості: Вибрані психологічні праці. За ред. Д. І. Фельдштейна. К. 349 с.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О.Ф.Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
4. Біла О.Г. Соціально-психологічні детермінанти особистісного становлення психолога практика // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2003. - Т. V. - Ч. 6. - С. 18-22.
5. Березовська, Л.І. Арт-терапія в роботі психолога з дітьми. II Міжнародної науково-практичної конференції на основі Інтернет-форуму «Психологічний супровід освіти: Теорія і практика». 2015. с. 65
6. Васильєв В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності / В.В. Васильєв // Вісник Дніпропетровського університету. – 2006. – Вип. 14. – с. 215-221.
7. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С.В. Васьківська. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
8. Верко С.С. Психолог в організації: «за» і «проти» //Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. - Т. 1. - Ч. 6. - К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2002. - С. 207-211.
9. Визначення психоемоційного стану та потреб дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів: підсумковий звіт

за результатами соціального дослідження.

https://www.vplyv.org.ua/wpcontent/uploads/2020/Zwit_Krywyi_Rig.pdf

10. Внутрішньо переміщені особи: як українці мігрують внаслідок війни. <https://osvitoria.media/experience/vnutrishno-peremishheniosoby-infografika-ta-istoriya-yunoyi-volonterky/>

11. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. №8, С. 37–41.

12. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. Проблеми гуманітарних наук. 2016. Випуск 39. с. 47-57

13. Гундертайло Ю.Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр. пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний 51 реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67

14. Гундертайло Ю.Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25- 32

15. Гундертайло Ю. Теоретико-методологічні основи програми соціально-педагогічної адаптації ВПО із застосуванням арттерапії. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16- 18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова,

Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2018. 196 с.

16. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі. Практичний психолог : Школа. №05. 2014. С.37-40.

17. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Вступ до спеціальності : Практична психологія: Курс лекцій і практикум (навчальний посібник). Кам'янець Подільський : Аксіома, 2005. 208с.

18. Звіт Міжнародної організації з міграції про внутрішнє переміщення в Україні за 11 тур. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/DTM%20Ukraine_Rd%2011%20-%2022August-_Public_Raion_Ukr_0.pdf

19. Здебський Д., Юровська Г., Шаповалова О. Проблемні питання захисту прав внутрішньо переміщених осіб. Мала енциклопедія нотаріуса. №1 (91). Лютий 2017. С.118–122

20. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

21. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

22. Карамушка Л.М. Варіативність моделей психологічної служби при наданні психологічної допомоги в різних соціальних сферах / Л.М. Карамушка – К.: Ніка-Центр, 2002. – С. 56–57. – (Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи).

23. Карамушка Л.М. Особливості використання «екстремальної» та «стабільної» моделі діяльності психологічної служби у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці / Л.М. Карамушка, М.П. Малигіна . – К.: Ніка-Центр, 2002. – С. 58–60. – (Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи).

24. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
25. Копитін, А.І. Арт-терапія - нові горизонти. М.: Когито-Центр, 2006. 336 с.
26. Коростюк З.М., Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб.
<http://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/pdf>
27. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять. К.: Мова, 2003. 256 с.
28. Максименко С.Д., Ільїна Т.Б. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога // Практична психологія та соціальна робота. - 1999. - № 1. - С. 2-6.
29. Матвеева М.П. Організація роботи шкільного психолога: Методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський: Інформаційно-видавничий відділ Кам'янець-Подільського державного педагогічного університету, 2001. - 36 с.
30. Ольховецький С.М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.
31. Олійник О. Емоційна компетентність: шляхи реалізації якісного розвитку дитини дошкільного віку. Педагогічна освіта: теорія і практика: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2018. Випуск 24 (1–2018). Частина 2. С.265-270

32. Основи консультативної психології: Аналіз сучасних концепцій: Методичні рекомендації для студентів педінститутів спеціальності «Практичний психолог в закладах народної освіти» / Укладач О.Ф. Бондаренко. - К.: РНМК Міносвіти України, 1992. -116 с
33. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. - К.: Либідь, 2001 .- 534 с. 3
34. Основи практичної психології / Підручник. – 3-тє вид., стереотип. [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.] – К.: Либідь, 2006. – 536 с.
35. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця - К.: Либідь, 1996. - 632 с
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
37. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. 2013.
URL.:https://www.researchgate.net/publication/314501113_TEORETICNI_ASPEKTI_VIVCENNA_PROBLEMI_STRAHU
38. Панок В.Г. Концепція національної соціально-психологічної служби // Педагогіка і психологія. - 1994. - №2. - О 3-Ю.
39. Панок В.Г. Психологічна служба : навч. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488с.
40. Панок В.Г. Психологічне консультування: теорія та практика: навч.-метод. посібник / В.Г. Панок, І.М. Зварич, Я.В. Чаплак, О.М. Чернописький – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 272 с.
41. Панок В.Г. Українська практична психологія: визначення, структура і завдання // Практична психологія і соціальна робота. -1997. - № 10. - О 3-7; -1998.-№1.-О 5-8.
42. Пов'якель Н.І., Блохіна І.О. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного

самовизначення психолога // Психологія: Зб. наук. пр. - Вип. 2 (5). - К.: НПУ, 1999. - С. 177-183.

43. Положення про психологічну службу системи освіти України // Практична психологія та соціальна робота - №2. - 2000. - О 35-38.

44. Практична психологія в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г. Панка. - К.: Либідь, 1995. - 204 с.

45. Психологічне консультування (психологічна служба - молоді) / Укладач В.М. Федорчук. - Кам'янець-Подільський: Науково-видавничий відділ Кам'янець-Подільського педагогічного інституту, 1996. - 32 с.

46. Психологія особистості: Словник довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. - К.: Рута, 2001.

47. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с. 70

48. Реброва К. Створення талісманів у процесі арт-терапії. Простір арт- терапії : збірник наукових статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : Золоті ворота, 2012. Вип. 12 (12). С. 107–116.

49. Савчин М. Загальна психологія. - В 2 кн. - Т.1. - Дрогобич: Відродження, 1998.-159 с.

50. Складенко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.

51. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003. 134 с.

52. Технології роботи організаційних психологів: Навчальний посібник [За наук. ред. Л.М. Карамушки]. - К.: Фірма «ІНКООС», 2005. - 366 с.

53. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними.
<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1222/1/%>
54. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги/ О. Холодова // Соціальна психологія. - 2006. - № 3 (17). - С.17-24
55. Хомич Г.О. Основи психологічного консультування: Навч. посіб./ Хомич Г.О., Ткач Р. М. – К.: МАУП, 2004. – 152 с.
56. Цапалова О.М. Проблема таксономії літературної казки раннього українського модернізму. URL:
<http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/16581/38-Calapova.pdf>
57. Чепелева Н.В., Пов'якель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога // Психологія: Збірник наукових праць - Вип. 3. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1998. - С. 35-41.
58. Шальнова А.А. Арт-терапія як прийом психолого-педагогічної, виховної роботи в освітніх закладах. Соціосфера. 2012. № 7.
59. Щербіна Л.Ф. Методологія психологічної допомоги // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / Л.Ф. Щербіна – 2009.- Вип. 30, т. 4. – С. 342-348.
60. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр учбової літератури. 250 с.
61. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота". 2021. Випуск 1 (48). С. 469-473.
62. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціальнопсихологічне навчання . – К. : Вища школа, 2004. – 697 с.
63. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.

64. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : Penguin. 1991.
65. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, V. G., & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef
66. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.
67. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>
68. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1-18.
69. S. Kuzikova Model of psychological correction of crisis of adolescence [Модель психологічної корекції кризи підліткового віку] / S. Kuzikova / *Психологія особистості [Науковий журнал]*. – Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2016. – № 1 (7) – С. 24–33.
70. S. Kuzikova Theoretical applicable modeling of psychocorection and personal development [Теоретико-прикладне моделювання психокорекції та розвитку особистості] / С. Б. Кузікова // *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, Вип. 1 (57). – Х. : ХНПУ, 2018. – С. – 119-131.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест тривожності «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дорки, В. Амена

Мета: визначити індекс тривожності дитини.

Вікові обмеження: 4+

Обладнання: 14 малюнків (8,5х11 см)

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Тест тривожності складається з 14 малюнків та виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Кожен малюнок показує певну ситуацію в житті дитини. На малюнку не зображено обличчя дитини, лише контур голови. Для кожної картини є два додаткові малюнки дитячої голови, розміром яких є контур обличчя, зображеного на малюнку. На одному з малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, тоді як на іншому зображено сумне. Малюнки дитині показують один за одним у суворо зазначеному порядку. Бесіда проходить наодинці, показавши малюнок терапевт дає дитині інструкцію.

Інструкція.

1. Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя у дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає з малюками »
2. Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком »
3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? »
4. Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини сумне чи веселе? Він (вона) одягається »
5. Гра зі старшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми »
6. Вкладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати »
7. Умивання. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній »
8. Догана. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе?»
9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? »
10. Агресивний напад «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? »
11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки »
12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? »
13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом »
14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть ».

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергується назва особи. Додаткові питання дитині не задаються. Вибір

дитиною відповідної особи і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Кількісний аналіз

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

$$ІТ = \text{Число емоційних негативних виборів} / 14 \times 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- а) високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- б) середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібній їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають рис. 4 («Одягання»), 6 («Вкладання спати на самоті»), 14 («Їжа на самоті»).

Діти, що роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше, будуть володіти найвищим ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на рис. 2 («Дитина і мати з немовлям»), 7 («Умивання»), 9 («Ігнорування») і 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть володіти високим або середнім ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють відносини дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми », «Об'єкт агресії », « Гра зі старшими дітьми », « Агресивний напад », «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють відносини дитина - дорослий («Дитина і мати з немовлям », « Догана », «Ігнорування », « Дитина з батьками »), і в ситуаціях, що

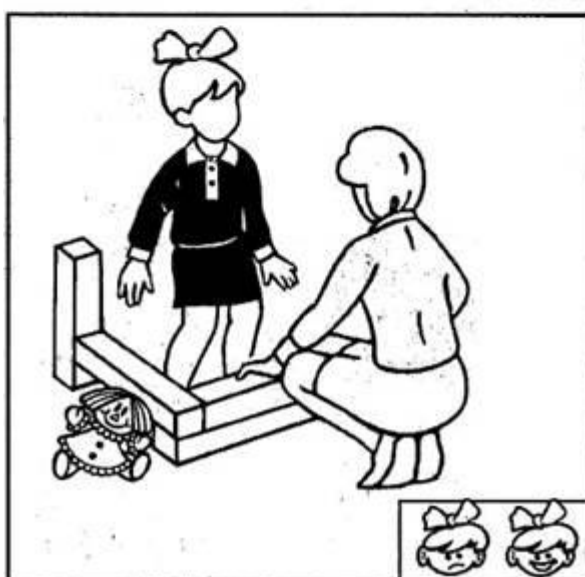
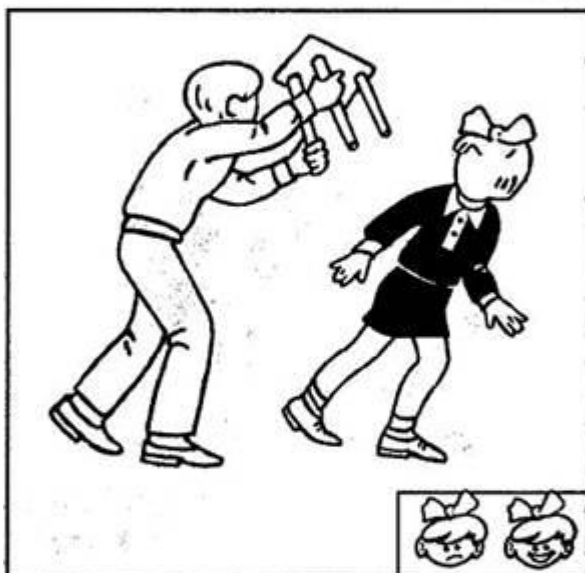
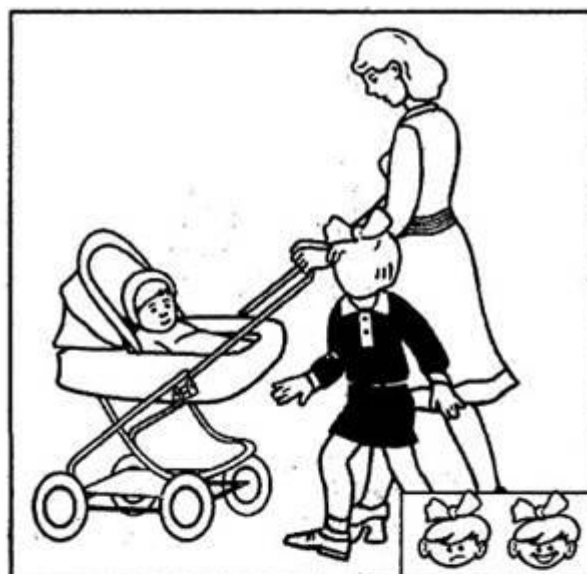
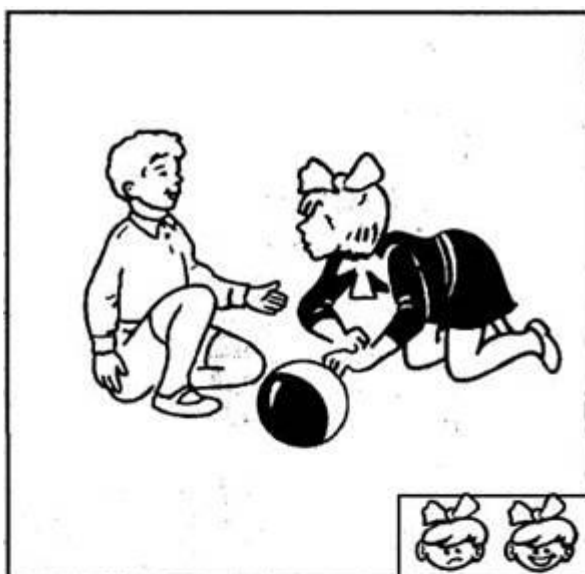
моделюють повсякденні дії («Одягання», «Вкладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

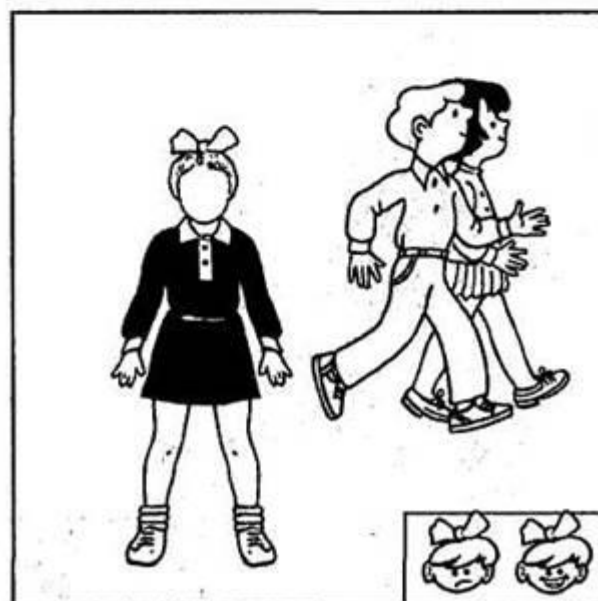
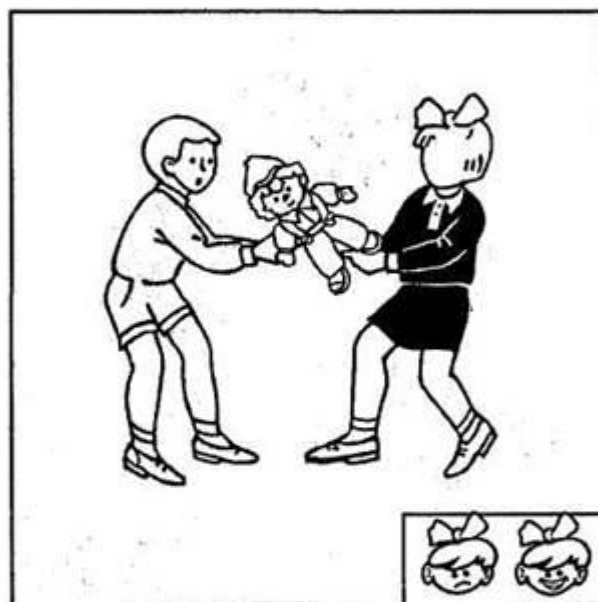
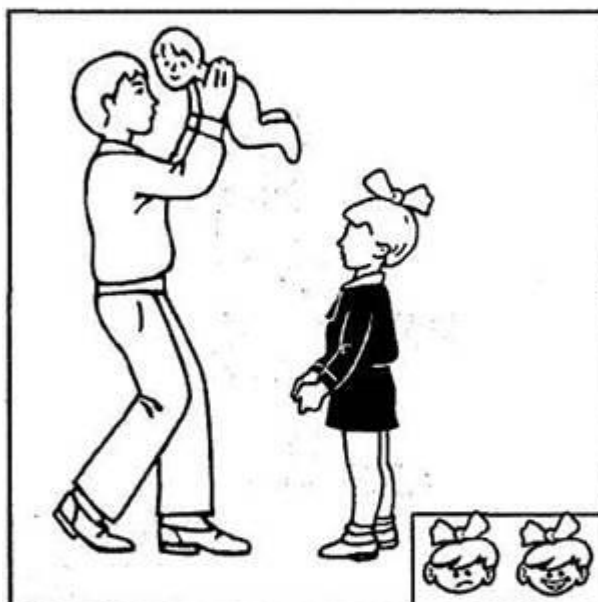
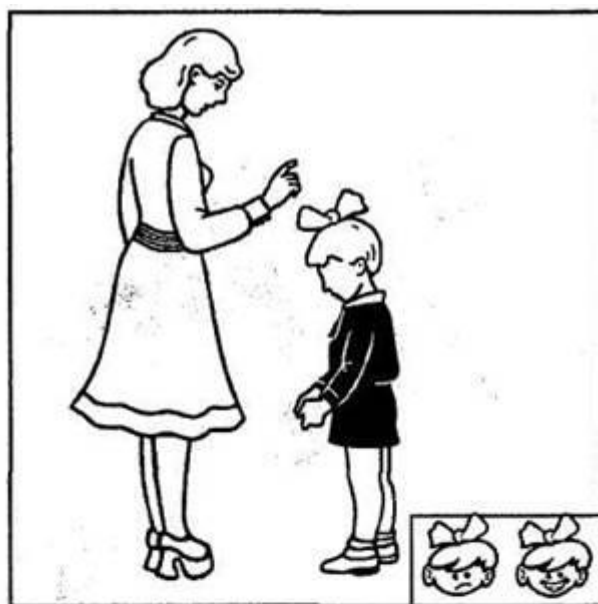
Обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ) на підставі даних протоколу, який дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків:

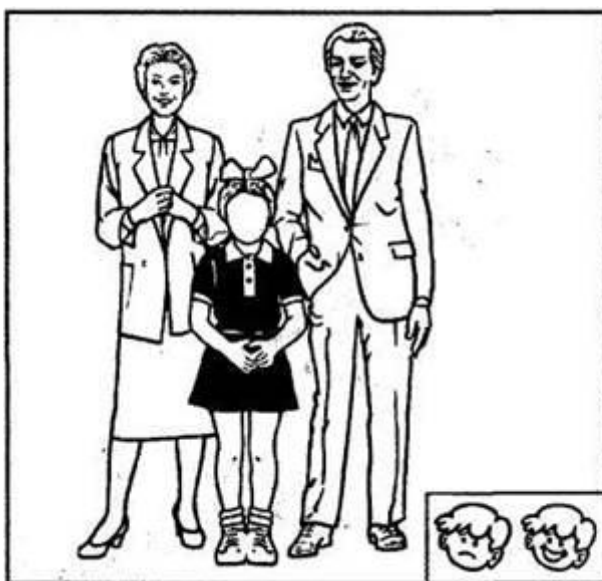
- високий рівень тривожності при ІТ вище 50%;
- середній рівень тривожності при ІТ від 20 до 50%;
- низький рівень тривожності при ІТ від 0 до 20%.

Малюнки для виконання тесту.

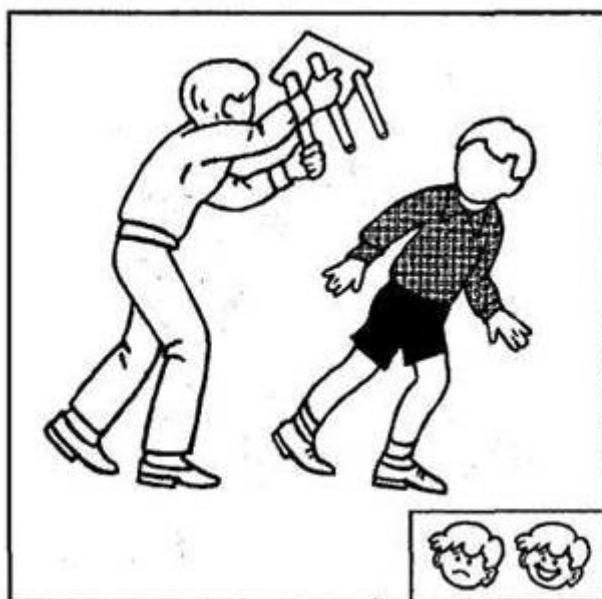
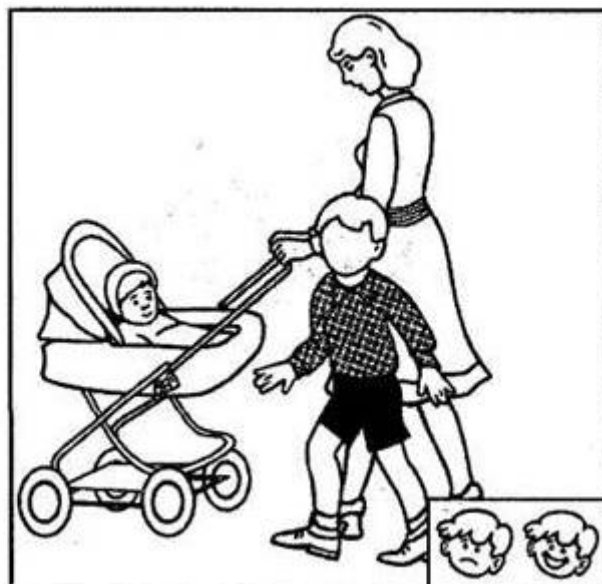
Варіант для дівчаток.

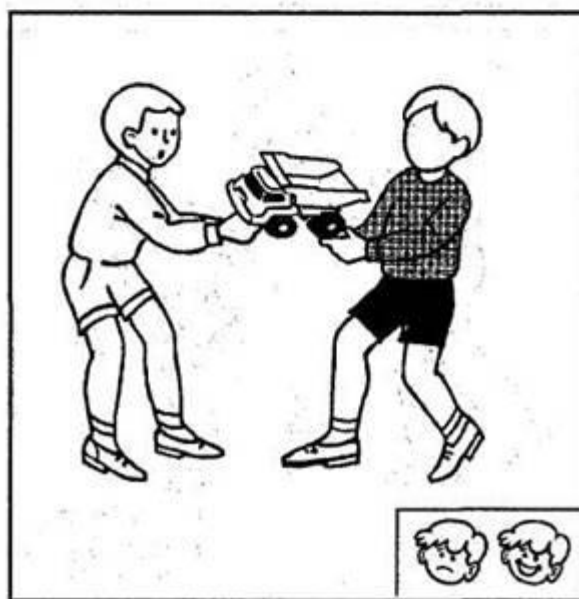
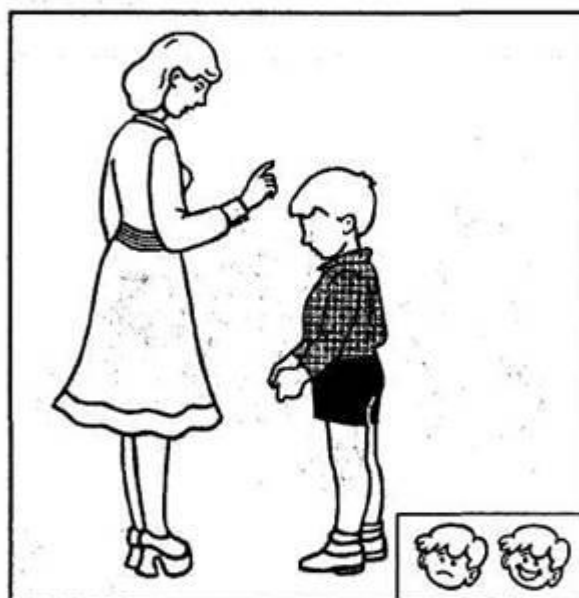
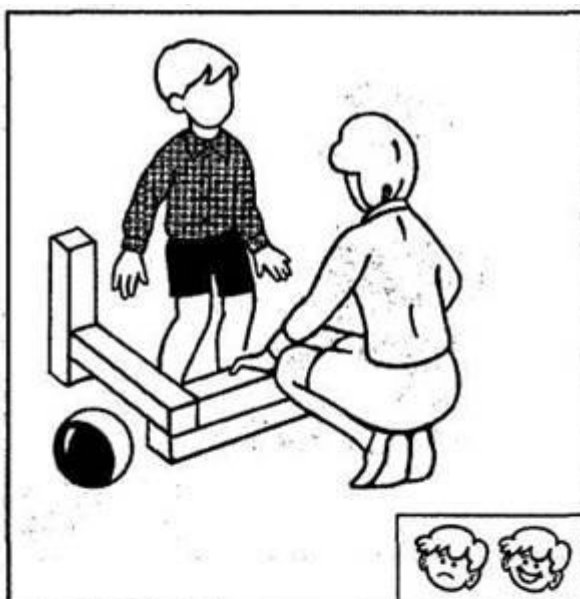


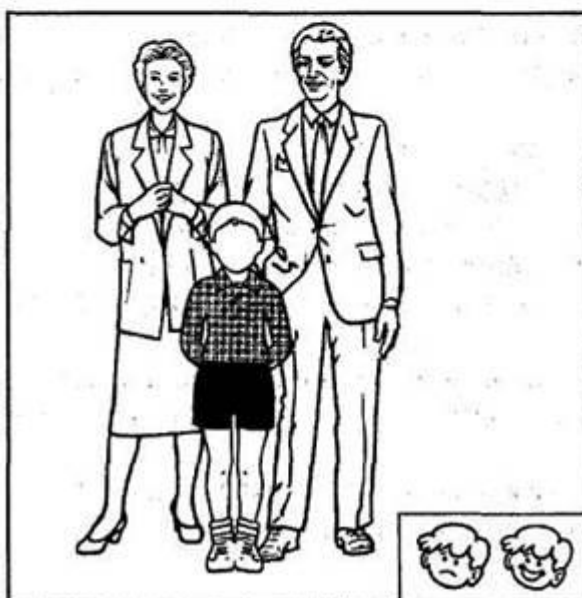
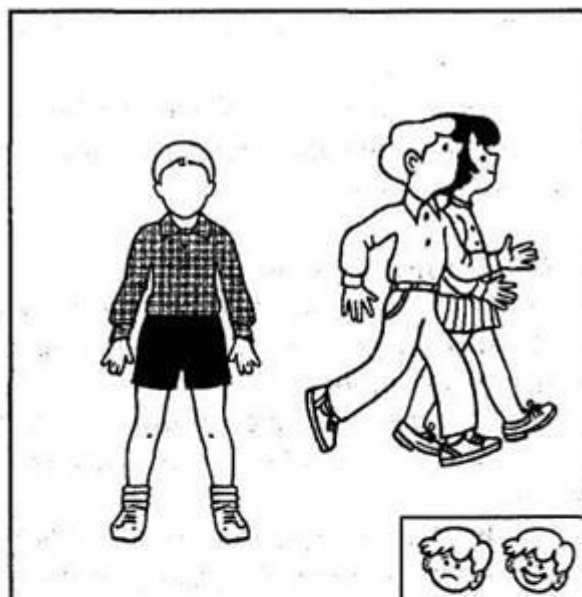




Варіант для хлопчиків.







Протокол до тесту. Тестування дівчат.

Малюнок	Вибір Аня		Вибір Аліна		Вибір Софія		Вибір Марія	
	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.
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.	+		+			+	+	

Протокол до тесту. Тестування дівчат.

Малюнок	Вибір Оля		Вибір Вероніка		Вибір Злата	
	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.
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.	+			+	+	

Протокол до тесту. Тестування хлопчиків.

Малюнок	Вибір Сергій		Вибір Марк		Вибір Артем		Вибір Богдан		Вибір Давид	
	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.	Вес.	Сум.		
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.	+		+		+		+		+	

Додаток Б

Вправа-привітання

Мета: емоційне зближення, активізація уваги, створення позитивного настрою.

Вікові обмеження: 4+

Тривалість виконання: 5 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція: Педагог зустрічає діток і пропонує їм привітатись відповідаючи рухами на його запитання.

Перелік запитань:

- Хто чує мене, кивніть головою.
- Хто бачить мене, оком моргніть.
- Хто виспався гарно, погладьте себе.
- Хто з настроєм гарним до нас приєднався – поділіться усмішкою своєю.
- Хто смачний з'їв сніданок - усім рукою помахайте.
- Хто вранці ввічливий був – вклоніться легенько.
- Хто зарядку робив , покажіть усі клас.
- Хто готовий до роботи , поплещіть у долоні .

Додаток В

Вправа-розминка «Незвичайний світлофор»

Мета: розслаблення, вивільнення своїх емоцій.

Вікові обмеження: 4+

Тривалість виконання: 5 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція: Педагог показує картку будь-якого кольору, діти виконують дії відповідно до інструкції.

Інструкція.

Зелене коло - «Кричалка» (можна бігати і кричати),

Жовте коло - «Шепталка» (тихо ходити і шепотіти «Говоримо пошепки»),

Червоне коло - «мовчалка» (завмерти і мовчати).

Додаток Г

Вправа «Ведмедик»

Мета: зниження м'язових затисків, позбавлення тривожності.

Вікові обмеження: 4+

Тривалість виконання: 5 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція: Педагог розповідає про ведмедика, діти мають повторювати рухи які робив ведмедик.

Фрази для вправи «Ведмедик»

Ось прокинувся Мішання – лежать на підлозі

Потягнувся він спросоння – потягуються з силою

Й не шевелиться пока – завмирають

Відлежав ведмідь бока – лежать, нерухомо

Треба мені встати – дітки піднімаються на ноги

І весну почать з зарядки.

Раз - нахил голови до лівого плеча

Два – нахил голови до правого плеча

Ось проснулась голова!»

Напрягає сильно лапи – напружують руки

«Буду сильним я як тато!» - розслаблення, поштовхи кистей рук

Знову лапи напругає – напруга рук

Ну а потім розслабляє – поштовхи кистей рук

Треба м'язи напругати – напруга рук

Щоби нам їх тренувати.

Додаток Д

Вправа-прощання

Мета: створення позитивної атмосфери в групі для подальшої роботи.

Вікові обмеження: 4+

Тривалість виконання: 5 хв.

Форма роботи: групова.

Інструкція:

Мета: Дітям потрібно стати на відстані одне від одного і запам'ятати хто де стоїть, далі вони заплющують очі і за командою педагога мають знайти свою пару (яку називає вихователь). Якщо дітям здається, що вони знайшли свою пару то вони мають взятись за руки і чекати сигналу завершення вправи.