

## НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-44>

**Грицик С. А.,**  
*магістрантка 2-го курсу магістратури  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*  
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**  
*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

**Анотація.** У статті розглядається питання можливості використання арт-терапії як ефективного інструменту для подолання тривожності у дітей. На основі наукових досліджень та практичного досвіду аналізуються причини виникнення тривожності, її прояви та вплив на розвиток дитини. Представлені конкретні арт-терапевтичні методики та їх застосування в роботі з дітьми.

**Ключові слова:** *арт-терапія, тривожність, емоційний розвиток, творчість, психологічна допомога.*

#### **Hrytsyk S. Peculiarities of overcoming children's anxiety by means of art therapy**

**Summary.** The article examines explores the possibilities of using art therapy as an effective tool for overcoming anxiety in children. Based on scientific research and practical experience, the causes of anxiety, its manifestations and impact on the child's development are analyzed. Specific art therapy methods and their application in working with children are presented.

**Key words:** *art therapy, children's anxiety, emotional development, creativity, psychological help.*

Актуальність проблеми подолання тривожності у дітей є надзвичайно гострою у сучасному світі. Швидкий темп життя, підвищені вимоги до дітей, соціальні зміни та інші фактори призводять до зростання рівня тривожності серед підростаючого покоління. В останні роки, як свідчать дослідження, в якості найбільш поширених явищ є тривожність у дітей. Це, в свою чергу, може негативно вплинути на їхній розвиток, навчання та соціальну адаптацію в цілому. Саме тривожність, як відзначають багато дослідників і практичні психологи, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку.

Проблема тривожності є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Зокрема, такі вчені, як Ч. Спілберг, З. Карпенко, Т. Титаренко, Лунченко Н., Панок В., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А., Шеремет М., Базима Н. В., Сорока О., Банкул Л., Гринченко А., присвятили свої роботи вивченню впливу екзогенних факторів на формування та розвиток тривожності, а також дослідженню етіології та феноменології тривожності як індивідуально-психологічної особливості.

Проблема тривожності є одним з центральних питань дослідження в українській психології. Вагомий внесок у розробку теоретичних засад та емпіричних досліджень у цій галузі зробили такі вітчизняні вчені, як С. Видайко, М. Заброцький, А. Качаєва, Г. Люблінська та інші. Їхні роботи охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з етіологією, структурою та динамікою тривожності. Зазначається, що генетичні та екологічні фактори взаємодіють у формуванні тривожності. Тривожність у дитини може бути наслідком активації нейробіологічних систем, що відповідають за реагування на загрозу, в умовах недостатнього розвитку когнітивних та поведінкових механізмів регуляції емоцій. Ці процеси можуть бути спровоковані як гострими, так і хронічними стресовими подіями [3].

Однак, згідно з дослідженнями Р. Кеттелла та В. Шейера, саме соціально-психологічні чинники відіграють вирішальну роль у розвитку та проявах тривожності, переважаючи над впливом спадковості. Дослідження вказують на те, що порушення сімейних взаємин, зокрема, застосування фізичних або психологічних покарань у ранньому дитинстві, є значним фактором ризику розвитку тривожних розладів [2].

Існують докази того, що несприятливі умови виховання, такі як завищені вимоги та негативна оцінка, сприяють розвитку тривожності у дітей. Хронічна невдача та почуття провини, які виникають в таких умовах, можуть призвести до формування стійких тривожних розладів. На противагу цьому, дослідження А. Разумової підтверджують важливу роль позитивних сімейних взаємин у профілактиці тривожності.

Автор також звертає увагу на те, що навчальна тривожність має свої корені в ранньому дитинстві і може бути пов'язана з особливостями педагогічного впливу та соціальних порівнянь [1].

Тривожність у дітей – це емоційний стан, який характеризується постійним відчуттям занепокоєння, страху та напруги. Це не просто короткочасний страх, а тривалий стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя дитини. Тривожність у дітей – це емоційний стан, який характеризується постійним відчуттям занепокоєння, страху та напруги. Це не просто короткочасний страх, а тривалий стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя дитини.

Арт-терапія як один із методів психологічної допомоги все частіше використовується для роботи з дітьми, які відчувають тривогу. Цей метод дозволяє дітям виразити свої емоції, страхи та переживання через творчість, що є особливо важливим для них, оскільки часто їм складно вербалізувати свої почуття. Відомий психоаналітик Дональд Віннікотт, підкреслював важливість гри для розвитку дитини. Його ідеї про перехідний об'єкт та простір потенціалу використовуються в арт-терапії для створення безпечного середовища для творчості.

Арт-терапія, як зазначають дослідники, є м'якою, але ефективною методикою психологічної допомоги, особливо для дітей. Через творчість діти можуть виразити свої внутрішні конфлікти та тривоги, що сприяє їхньому усвідомленню та подальшій інтеграції. За словами Г. Шоттенлер, радість, пов'язана з творчим процесом, є важливим терапевтичним фактором, оскільки вона підвищує самооцінку дитини та допомагає їй розвивати позитивне ставлення до життя. За допомогою малювання та інших творчих занять діти можуть переосмислити травматичні події та розвинути навички самостійного вирішення проблем [4].

Олена Тараріна звертає увагу на те, що творчість приносить радість, а позитивні емоції є потужним інструментом для подолання тривоги. Радість, яка виникає під час творчого процесу, допомагає підвищити самооцінку дитини та сформувати позитивне ставлення до життя. Через малюнок, ліплення чи інші творчі форми дитина може виразити свої почуття, які важко передати словами. Це допомагає зняти емоційну напругу та краще зрозуміти себе. Творчі процеси допомагають дитині досліджувати свої внутрішні світи, виявляти свої сильні сторони та ресурси. Коли дитина бачить, що вона здатна створювати щось прекрасне, її самооцінка зростає, що допомагає їй почуватися впевненіше. Обговорення своїх творчих робіт з терапевтом або батьками допомагає дитині розвивати навички спілкування та вираження своїх думок. Творчість – це природний спосіб розслабитися та відволіктися від негативних думок [5].

Арт-терапевтичні методики є ефективним інструментом психотерапії для дітей молодшого шкільного віку. За допомогою творчих занять діти можуть невербально виразити свої внутрішні конфлікти та страхи, що сприяє їхньому усвідомленню та подальшій інтеграції. Творчий процес дозволяє дітям переосмислити травматичні події та розвинути навички самостійного вирішення проблем, що є важливим для зниження рівня тривожності.

Багато досліджень демонструють, що регулярні заняття арт-терапією призводять до значного зниження рівня тривожності у дітей. Це проявляється як у суб'єктивних відчуттях дитини (менше страху, занепокоєння), так і в об'єктивних показниках (зниження частоти серцебиття, нормалізація сну).

Творчі процеси допомагають дітям відчути себе більш компетентними та цінними, що позитивно впливає на їхню самооцінку. Арт-терапія допомагає дітям навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями, що є важливим навиком для подолання тривожності. Обговорення своїх творчих робіт з терапевтом або іншими дітьми сприяє розвитку навичок спілкування та вираження своїх почуттів. Заняття творчістю стимулюють розвиток уяви та креативних здібностей, що сприяє більш адаптивному способу мислення.

Результати проведеного нами експериментального дослідження підтверджують ефективність арт-терапевтичних методів у корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Порівняльний аналіз показників тривожності в експериментальній та контрольній групах до та після впровадження корекційної програми основою якої є методи арт-терапії виявив статистично значуще зниження рівня тривожності у дітей після корекційних впливів..

Отже, аналіз наукових джерел, а також результати нашого дослідження свідчать про ефективність застосування методів арт-терапії у подоланні дитячої тривожності. Цей метод не тільки допомагає зняти симптоми тривоги, але й сприяє загальному розвитку дитини, підвищенню самооцінки та соціальної адаптації. Арт-терапія є безпечним і приємним способом для дітей виразити свої емоції у подоланні труднощів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аракелов Н. Є, Шишкова Н. М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. *Вісник МУ, Психологія*. 2008. № 1. С. 18.

2. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. *Психологічні дослідження* / ред. А. С. Прангішвілі. Тбілісі, 1996. С. 53–58.

3. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2000. № 13. С. 3–4.

4. Романчук М. Профілактика тривожності у дітей засобами арт-терапії. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*. Україна, Житомир, 2023.

5. Тараріна О. Практикум з арттерапії в роботі з дітьми. Київ, 2024. С. 16–20.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-45>

**Копилова С. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ДИСЦИПЛІНИ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

**Анотація.** З позицій системно-еволюційного підходу виявлено специфіку освітнього компоненту «Вступ до спеціальності» та його значення у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю

**Ключові слова:** *системно-еволюційний підхід, антропоцентрична система, особистість, професія, специфіка професійної діяльності, соціоном.*

**Kopylova S. Educational potential of the discipline «Introduction to the specialty» in the professional training of socionomic profile specialists**

**Summary.** The specificity of the educational component "«Introduction to the specialty» is revealed on the basis of the system-evolutionary approach. Its importance in the professional training of specialists in the socionomic profile is revealed

**Key words:** *system-evolutionary approach, anthropocentric system, personality, profession, specifics of professional activity, socionomic profile specialists.*

В умовах війни та післявоєнної відбудови актуалізується суспільне значення фахівців соціономічного профілю, насамперед тих, які забезпечують і реалізують психосоціальну підтримку людей у складних