

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ В.В. Шевченко

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

ОСТОПОЛЕЦЬ Ірина Юріївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: В.о. завідувача кафедри психології

Національного університету

кораблебудування імені адмірала

Макарова, кандидат психологічних наук,

доцент

КАРСКАНОВА Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 665Мз

ГРЕЧКО Аліса Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ОСТОПОЛЕЦЬ Ірина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент		
Розділ 1			
Розділ 2			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення арт-терапії як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу арт-терапії як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку	жовтень 2024	
4.	Висновки	листопад 2024	
5.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
6.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
7.	Попередній захист	21.11.2024	
8.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент

_____ (підпис)

Аліса ГРЕЧКО

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Гречко А.О. Арт-терапія як метод боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський університет імені Петра Могили, Миколаїв 2022, 116 с.

Діти дошкільного віку часто переживають стрес через сімейні труднощі, переїзди чи адаптацію до нового середовища, що впливає на їх здоров'я та розвиток. Арт-терапія є актуальним і ефективним засобом психологічної підтримки та зняття стресу.

Робота включає огляд теоретичних основ арт-терапії як окремого напрямку в психології та психотерапії, а також аналіз природи стресу, його причин і основних проявів. Розглянуто такі методи арт-терапії, як малювання, музикотерапія, драматерапія та інші творчі техніки, їх роль та ефективність у терапевтичній роботі. Значна увага приділена історичному розвитку арт-терапії, її теоретичним основам і сучасному застосуванню в профілактиці та лікуванні стресових розладів.

Практична частина роботи присвячена аналізу ефективності арт-терапії для зниження стресу. В рамках експерименту із залученням арт-терапевтичної програми оцінювалися зміни в емоційному стані дітей за допомогою анкетування, спостереження та інтерв'ювання. Результати підтвердили, що програма значно знижує рівень стресу та покращує емоційний стан учасників.

На основі аналізу літератури та емпіричних даних підтверджено позитивний вплив арт-терапії на зниження стресу у дошкільників. Рекомендується впроваджувати арт-терапевтичні програми в дошкільних закладах для підтримки психічного здоров'я та розвитку дітей.

Ключові слова: арт-терапія, стрес, діти дошкільного віку, психічне здоров'я, психологічна підтримка.

ANNOTATION

MASTER'S QUALIFICATION WORK

Hrechko A.O. Art Therapy as a Method of Coping with Stress in Preschool Children. Master's qualification work for obtaining the degree of Master in specialty 053 «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2022, 116 pages.

Preschool children often experience stress due to family difficulties, relocation, or adaptation to a new environment, which impacts their health and development. Art therapy is a relevant and effective method of psychological support and stress relief.

This work includes a review of the theoretical foundations of art therapy as a separate field in psychology and psychotherapy, along with an analysis of the nature of stress, its causes, and main manifestations. The study examines various methods of art therapy, such as drawing, music therapy, drama therapy, and other creative techniques, emphasizing their role and effectiveness in therapeutic practice. Significant attention is given to the historical development of art therapy, its theoretical foundations, and its modern applications in the prevention and treatment of stress disorders.

The practical part of the work focuses on analyzing the effectiveness of art therapy in reducing stress. Within the framework of the experiment, an art therapy program was implemented, and changes in the emotional state of children were evaluated through surveys, observations, and interviews. The results confirmed that the program significantly reduces stress levels and improves participants' emotional states.

Based on the analysis of literature and empirical data, the positive impact of art therapy on reducing stress in preschool children was confirmed. It is recommended to implement art therapy programs in preschools to support children's mental health and overall development.

Keywords: art therapy, stress, preschool children, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Сутність поняття та основні теорії стресу	6
1.2. Арт-терапія як засіб боротьби зі стресом.....	15
1.3. Психологічні умови впливу арт-терапії на рівень стресу у дітей дошкільного віку.....	30
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ- ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	43
2.1. Організація і методи дослідження впливу арт-терапії, як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку.....	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу арт- терапії, як засобу боротьби зі стресом.....	52
2.3. Корекційно-розвивальна програма для підвищення рівня стресостійкості у дітей дошкільного віку методами арт- терапії.....	58
2.4. Аналіз результатів апробації арт-терапевтичних занять як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку.....	77
Висновки до другого розділу.....	90
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Актуальність дослідження: в сучасному світі все більша увага приділяється психологічному благополуччю дітей, особливо на ранніх етапах їхнього розвитку. Дитячий стрес стає актуальною проблемою, оскільки він може впливати на фізичне та психічне здоров'я, а також на загальний розвиток дитини. Серед різноманітних методів психологічної підтримки дітей арт-терапія займає важливе місце, використовуючи мистецтво як засіб вираження та лікування емоцій.

Арт-терапія, як метод психологічної допомоги, заснований на використанні різних видів мистецтва, включаючи малювання, ліплення, гру, танець, музику, театр. Її застосування особливо цінне для дітей дошкільного віку, які ще не володіють розвиненими навичками вербального спілкування і можуть мати труднощі в усному вираженні своїх емоцій та переживань. Через творчість діти здатні безпосередньо взаємодіяти з власними страхами, тривогами та труднощами, а також отримати психологічне полегшення та відчуття безпеки.

Вагомий внесок у дослідження теоретичних та практичних аспектів арт-терапії, особливо в роботі з дітьми, зробили такі науковці: В. Ловенфельд, Є. Кейн, Е. Крамер, Р. Гудман, К. Кейз, Т. Деллі, Д. Мерфі, Д. Пейслі, Л. Пардоу, Л. Пролкс, О. Постаљчук, О. Копитін, О. Свістовська, М. Кисельова, Л. Лебедева, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Т. Грабенко, Т. Добровольська, О. Медведєва, С. Рибакєва, О. Вознесенська, І. Бабій, О. Сорока, О. Тараріна, О. Колпакчи та інші.

Ця магістерська робота присвячена вивченню впливу арт-терапії на рівень стресу у дітей дошкільного віку. Мета дослідження полягає у встановленні ефективності застосування арт-терапії як методу психологічної підтримки та зниження стресу у дітей.

У цьому дослідженні я планую дослідити різні аспекти арт-терапії та її вплив на психологічне благополуччя дітей дошкільного віку. Дослідження

включатиме аналіз рівня стресу у дітей до та після проведення арт-терапевтичних сесій, оцінку їхнього емоційного стану та вивчення їхньої здатності виражати свої почуття через мистецтво.

Результати цього дослідження можуть допомогти покращити розуміння ефективності арт-терапії як інтервенційного методу у зниженні стресу у дітей дошкільного віку. Також вони можуть мати практичне застосування у роботі психологів, вчителів та батьків, які займаються підтримкою та розвитком маленьких дітей.

Мета дослідження: ефективність арт-терапії при зниженні рівня стресу у дітей дошкільного віку.

Відповідно до мети можна висунути наступні завдання дослідження:

- 1) розкрити теоретичні основи арт-терапії як методу впливу на емоційне становище дітей дошкільного віку;
- 2) охарактеризувати типові стресові ситуації, з якими зіштовхуються діти дошкільного віку та їх вплив на психічне здоров'я;
- 3) описати методи та техніки арт-терапії, що використовуються для зниження стресу у дітей дошкільного віку;
- 4) визначити критерії ефективності арт-терапії при зменшенні рівня стресу у дітей дошкільного віку;
- 5) експериментально перевірити вплив арт-терапії на зниження рівня стресу у групі дітей дошкільного віку через порівняння з контрольною групою, яка не залучалася до арт-терапевтичних сесій.

Об'єкт дослідження – це діти дошкільного віку, які перебувають під впливом стресових ситуацій. Вони є головною цільовою аудиторією, на яку спрямована арт-терапевтична інтервенція з метою зниження рівня стресу та покращення психологічного благополуччя.

Предметом дослідження виступає вплив арт-терапії на зниження рівня стресу у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: теоретичні методи (системно-

структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних); експериментальні методи (метод наукового спостереження, метод психодіагностичного обстеження, методи психологічної корекції; метод констатувального та формувального експерименту, методи інтерв'ю та консультаційної бесіди, метод аналізу продуктів діяльності); математико-статистичні методи (t-критерій Стьюдента). Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні психологічні методики, тести та опитування:

- Проективна методика «Обери обличчя»;
- Проективна методика «Кактус»;
- Проективна методика «Дерево з чоловічками».

Експериментальною базою дослідження виступала група дітей в м. Миколаїв ДНЗ №48. В дослідженні приймали участь 50 респондентів.

Теоретична та практична значущість дослідження. Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових знань про вплив стресових факторів на психоемоційний стан дітей дошкільного віку, зокрема досліджуються механізми виникнення стресу та поведінкові реакції дітей на стресові ситуації, що дозволяє краще зрозуміти специфіку їхнього емоційного розвитку. Робота обґрунтовує арт-терапію як науково підтверджений метод корекції стресових станів, який дає можливість дітям безпечно виражати свої емоції та покращувати саморегуляцію. Крім того, дослідження інтегрує знання з дитячої психології та арт-терапії, що створює умови для розробки нових програм емоційного розвитку дітей.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст викладено на 93 сторінки комп'ютерного тексту та містить 3 таблиці, 12 рисунків. Список використаних джерел включає 100 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сутність поняття та основні теорії стресу

Канадський фізіолог Ганс Сельє, відомий своїми дослідженнями стресу, у 1936 році опублікував першу роботу про загальний адаптаційний синдром. Спочатку він уникав використання терміну «стрес», оскільки той часто асоціювався з «нервово-психічною напругою» (синдром «бий або біжи»). Лише у 1946 році Сельє почав систематично вживати термін «стрес» для позначення загального стану напруження [64, с. 6].

У 1932 році психолог В. Кеннон вперше описав реакцію організму на стрес, яку він назвав «реакцією боротьби або втечі», що означає фізіологічну реакцію, яка виникає у відповідь на небезпечну подію, фізичну травму або загрозу життю [67, с. 10]. Він розглядав організм людини як саморегулюючу систему з провідною роллю вегетативної нервової системи. Проте найважливіша його наукова праця присвячена фізіології нервової системи. Після відкриття поняття симпато-адреналової системи та відкриття ролі адреналіну.

За В. Кенноном, сильний стрес, навіть уявний, викликає в організмі тварин як психологічну, так і фізіологічну реакцію. Відбувається різкий викид хімічних речовин, таких як адреналін, норадреналін і кортизол, що спричиняє прискорене серцебиття, утруднене дихання, м'язові спазми та звуження судин. Ці зміни забезпечують організм енергією, необхідною для реакції «боротися або тікати». Ця автоматична реакція координується трьома основними системами організму: імунною, ендокринною та центральною нервовою [35, с. 228].

Стреси поділяються на гострі та хронічні, які накопичуються

поступово. Навіть один надзвичайно сильний стрес, наприклад, через трагічну подію, може призвести до серйозного захворювання чи навіть смерті. Однак частіше трапляється, що проблеми зі здоров'ям виникають під впливом одночасного впливу кількох стресових подій. Наприклад, незабаром захист магістерської, а тут ще й весілля зірвалося... У підсумку – важкий грип.

Хронічний стрес також пояснює відомий зв'язок між соціальним статусом і тривалістю життя: заможні та освічені люди, як правило, живуть довше й мають краще здоров'я, ніж бідні та малоосвічені [67, с. 9].

Кожен фактор навколишнього середовища, що діє на організм, викликає відповідну специфічну реакцію, яка відповідає силі та якості подразнення. Водночас у будь-якій такій реакції, що залишається у фізіологічних межах або є патологічною, обов'язково присутній неспецифічний компонент, що характеризується станом напруги чи стресу.

Стрес в Україні досліджували такі вчені, як Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. та Титаренко Т.М. Існує багато визначень стресу, однак більшість із них зосереджується на психологічних проблемах, пов'язаних із усвідомленням впливу зовнішнього середовища на особистість та труднощах, які виникають у людини під час подолання цього тиску. Стрес слід розглядати не тільки як зовнішній чинник, зумовлений екстремальними обставинами, але й як цілеспрямовану діяльність, що впливає на формування особистості [2, с. 5].

Стрес (з англ. stress – тиск, натиск, напруга) – це фізіологічна та психологічна реакція організму на негативні чи напружені ситуації [80, с. 109]. У таких сферах, як медицина, фізіологія та психологія, стрес поділяється на позитивний (еустрес) та негативний (дистрес). Залежно від природи впливу виділяють психічне (нервово-психічне) і фізичне навантаження (теплове, світлове, звукове тощо). Наугольник Л.Б. в своїй книзі «Психологія стресу» пише, що стреси послаблюють імунну систему, роблячи організм вразливим до інфекцій. До захворювань, що можуть бути

спричинені стресом, належать депресія, тривожні розлади, серцево-судинні патології, такі як інфаркт і інсульт, ослаблення імунітету, що підвищує ризик інфекцій – від застуди та герпесу до серйозних хвороб, як-от СНІД, рак чи аутоімунні захворювання, наприклад, ревматоїдний артрит або розсіяний склероз. Стрес також може викликати шкірні проблеми (висип, свербіж, дерматити), розлади шлунково-кишкового тракту, безсоння та різні неврологічні захворювання [64, с. 16].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується в трьох основних значеннях:

1. Стрес як зовнішній фактор. Це поняття стосується будь-яких зовнішніх подразників або подій, які викликають у людини напругу чи збудження. У цьому контексті частіше використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор».
2. Стрес як внутрішня реакція. Це суб'єктивний психічний стан, що проявляється у вигляді напруги, емоційних реакцій, оборонних механізмів і процесів подолання. Такі реакції можуть одночасно сприяти розвитку функціональних систем організму та викликати психічну напругу.
3. Стрес як фізіологічна реакція. У цьому значенні термін описує фізичну відповідь організму на вимоги або шкідливий вплив. Саме так це поняття використовували В. Кеннон і Г. Сельє, підкреслюючи, що такі фізіологічні реакції підтримують поведінкову активність і психічні процеси для подолання стресового стану.

Інтерес до поняття стресу має глибоке коріння. Лікарі ще з давнини відзначали ознаки захворювань, пов'язаних із напруженням. За умов важкої праці й жорстокої експлуатації у робітників часто спостерігали підвищену стомлюваність, слабкість, дратівливість, розлади сну та чутливість до шуму [67, с. 12].

Отже, це визначення вказує, що організм реагує на вимоги середовища

через напруження. Стрес виникає як подія в момент найбільшої напруги, часто виходячи з-під контролю. Проблема стресу полягає в його непередбачуваних проявах: це можуть бути як незвичайна поведінка, так і повна відсутність видимих симптомів. Головним джерелом стресу зазвичай є невдоволення людини своїм оточенням [79, с. 17]. Водночас стрес є однією з основних причин дискомфорту та невдач, адже сучасний темп життя спричиняє постійне напруження, нервозність і тривоги. За словами Г. Сельє, боятися стресу не слід, оскільки він є невід'ємною складовою людського існування. Тема стресу набула популярності у наукових колах. Термін «стрес» широко використовується в біології для пояснення зв'язків між фізіологічними та психологічними процесами. У психології поняття стресу охоплює страх, конфлікт, емоційний напруження, загрозу «Я», фрустрацію тощо. З середини XX століття розробляються різноманітні теорії та моделі стресу, проте загального визначення досі не існує, а дослідження залишаються фрагментарними [24, с. 17]. Психодинамічний підхід, заснований на теоріях З. Фрейда, описує два типи тривоги: сигнальна тривога виникає через очікування зовнішньої загрози. Травматичний страх провокується внутрішніми несвідомими факторами, зокрема пригніченням сексуальних або агресивних імпульсів. Фрейд назвав ці прояви «психопатією повсякденного життя» [21, с. 14]. Когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса акцентує увагу на суб'єктивній оцінці загрози та здатності долати стрес. Лазарус зазначав, що адаптація до середовища залежить від емоцій, а якість і інтенсивність емоційних реакцій визначаються когнітивними процесами.

Прогнозування можливих наслідків ситуацій, що зачіпають людину, визначається як оцінка загрози. Оцінка включає аналіз сенсу ситуації, її сприйняття, а також пам'ять, абстрактне мислення, досвід і навчання. Лазарус підкреслював важливість розмежування оцінок загроз і способів їх подолання, роблячи такі висновки: зовнішні події можуть бути стресовими для одних людей і нейтральними для інших. Особистісна оцінка подій визначає ступінь їхньої стресогенності. Та сама подія може викликати різну

реакцію у тієї самої людини залежно від її фізіологічного чи психологічного стану [3, с. 13].

Серед найбільш вивчених особистісних ресурсів для подолання стресу виділяють активну мотивацію до подолання труднощів, сприйняття стресу як можливості для здобуття нового досвіду та особистісного зростання. Важливими факторами є сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості та самодостатності. До ресурсів також належать активна життєва позиція (чим активніше ставлення до життя, тим вища психологічна стійкість у стресових ситуаціях), позитивне й раціональне мислення, емоційно-вольові якості, а також фізичне здоров'я та його сприйняття як цінності [44, с. 115].

Кожна з вищезгаданих теорій і моделей стресу, як і багато інших концепцій, зробила значний внесок у розуміння цього явища. Однак усі вони мають певні обмеження, які стають очевидними, якщо аналізувати стрес не лише на рівні індивідуального функціонування, а й у ширшому, інтегративному контексті.

Життя, як постійно змінний і динамічний процес, є невичерпним джерелом стресу. Фактично, саме життя можна вважати стресом [18, с. 7]. У сучасному суспільстві слово «стрес» перебуває на піку популярності й активно досліджується представниками різних наукових дисциплін: психології, фізіології, соціології та медицини. Наукові дослідження свідчать, що стрес може спричиняти серцево-судинні захворювання, сприяти розвитку ракових клітин, а також провокувати невралгії, депресію та інші порушення. Проявами стресу є підвищена нервозність, перепади настрою, швидка стомлюваність і стан емоційного виснаження [2, с. 6].

У своїй праці «Стрес без дистресу» Ганс Сельє описував стрес як фізіологічну реакцію організму на вплив зовнішніх подразників, серед яких можуть бути фізичні, хімічні та органічні фактори. На основі своїх досліджень він зробив наступні висновки:

Усі живі організми мають природний механізм підтримання

внутрішньої рівноваги – гомеостазу, що є критично важливим для стабільного функціонування організму.

Під впливом сильних зовнішніх подразників (стресорів) гомеостаз порушується, викликаючи неспецифічні захисно-приспосувальні реакції. Організм реагує однаково як на позитивні, так і на негативні подразники.

Адаптація до стресу проходить у кілька етапів, що залежать від сили та тривалості впливу стресорів, а також від здатності організму протидіяти їм.

Ресурси адаптації організму є обмеженими, а їх виснаження може стати причиною серйозних захворювань або навіть смерті.

Стрес впливає не лише на емоційний, а й на фізичний і психологічний стан людини. Його не можна обмежити лише хвилюванням, адже це багатогранне явище, яке може мати як негативний, так і позитивний вплив. Основними видами стресу є дистрес і еустрес.

Дистрес виникає внаслідок негативних подій, таких як втрата близької людини, образа, зрада чи звільнення.

Еустрес, навпаки, викликається позитивними переживаннями, наприклад, під час катання на атракціонах, перегляду фільмів жахів або при отриманні підвищення на роботі [35, с. 228].

Сельє визначив три фази стресу, які об'єднав у концепцію загального адаптаційного синдрому [24, с. 20]:

- стадія тривоги: перша реакція на стресор, яка характеризується зниженням стійкості організму та порушенням функцій. В цей час організм мобілізує ресурси для самозахисту. Якщо захисні механізми ефективні, стан стабілізується, і організм повертається до норми;
- стадія резистентності: за тривалого впливу стресора організм підтримує захисні реакції, збалансовано витрачаючи адаптаційні ресурси;
- стадія виснаження: виникає внаслідок надмірного та тривалого навантаження, коли ресурси організму виснажуються. Це

призводить до зниження опірності, функціональних розладів або навіть структурних змін в організмі.

Інтенсивність стресу залежить не лише від сили стресора, а й від того, наскільки важливим є подразник для конкретної людини [18, с. 23].

Стресор – це фактор, що викликає стан стресу, тобто вплив, який спричиняє напруження. Розрізняють два основні види стресу: фізіологічний і психологічний (емоційний).

Фізіологічний стрес виникає через автоматичні гомеостатичні механізми, що реагують на подразники, тоді як психологічний/емоційний стрес пов'язаний із психічними процесами, такими як оцінка загрози та пошук відповідної реакції. Цей поділ умовний, оскільки психічні елементи можуть бути присутніми у фізіологічному стресі, і навпаки.

Стресори також поділяються на два типи:

1. Фізіологічні стресори – чинники, які безпосередньо впливають на тканини тіла, наприклад, біль, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження тощо.
2. Психологічні стресори – стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій, такі як загроза, небезпека, конфлікти, необхідність прийняття складних рішень, відповідальність або сильні емоційні переживання [67, с. 22].

Анна Фройд детально досліджувала вплив стресу на дітей, особливо в умовах війни та травматичних ситуацій. Вона вважала, що діти переживають стрес не так, як дорослі, оскільки їхня психіка ще розвивається, і вони часто не здатні усвідомити чи вербально висловити свої переживання. Анна Фройд наголошувала, що для подолання стресу дитині необхідна стабільність і підтримка з боку дорослих. У своїй практиці вона досліджувала, як розлука з батьками, травматичні події та порушення звичного середовища впливають на дитячу психіку, і підкреслювала важливість емоційної безпеки для збереження психічного здоров'я [60, с. 62].

Дитячий стрес є особливо актуальною проблемою сучасності, адже

багато дітей в Україні перебувають під впливом постійного психічного напруження. Психіка дитини дуже чутлива до інформаційних та соціальних навантажень, викликаних засвоєнням великої кількості інформації, екзогенними факторами й ендогенною відповіддю організму. Через недостатню зрілість психічних процесів дитина не завжди розуміє сенс подій, але емоційно переживає ситуації, які залишаються в її пам'яті [3, с. 14].

У сучасному суспільстві діти є найвразливішою категорією через високий інформаційний тиск, який часто призводить до інформаційного стресу. Немоżliвість справлятися з надмірними навантаженнями у навчанні або інших сферах проявляється в емоційних реакціях і свідчить про емоційний стрес, особливо в ситуаціях, пов'язаних із загрозою життю чи здоров'ю їх самих та їхніх близьких [9, с. 2].

Для гармонійного розвитку дитини, окрім базових фізичних потреб, ключову роль відіграє емоційна безпека. Відчуття любові й підтримки в перші роки життя забезпечують психічне здоров'я у майбутньому. Стрес у дітей може виникати через несподівані зміни, такі як візити до лікаря, страх самотності або потребу дотримуватися певного режиму. Внутрішні конфлікти також можуть бути джерелом стресу, наприклад, коли дитина відчуває провину за свої дії.

Основні ознаки стресу у дошкільнят включають:

- часте обурення, підвищену вимогливість;
- регресивну поведінку (наприклад, повернення до пустушки або відмову від горщика);
- посилення страхів, проблеми зі сном;
- підвищену нервозність, агресію або різкі перепади настрою;
- надмірну активність чи апатію;
- появу мовленнєвих труднощів [3, с. 18].

Таким чином, дитячий стрес – це природний механізм захисту, який допомагає адаптуватися до змін, але водночас вимагає особливої уваги й підтримки з боку дорослих. Психологічна (психотерапевтична) робота надає

дітям можливість здобути новий, нетравматичний досвід взаємодії із соціальним оточенням. Для дітей раннього, дошкільного та молодшого шкільного віку індивідуальні форми психологічної допомоги є особливо ефективними [98, с. 126].

Фактори які викликають стресові ситуації у дітей:

- 1) біологічні фактори: ураження центральної нервової системи, черепно-мозкова травма; порушення психічної діяльності; соматичні захворювання;
- 2) психологічні фактори: емоційна чутливість;
- 3) соціальні фактори: порушення адаптації в дитячому колективі; несприятливий мікроклімат у сім'ї, умови виховання дітей.

Травмуючий ефект можуть мати такі ситуації:

- 1) пов'язані з втратою або відсутністю почуття безпеки (жорстокість або емоційне відторгнення в сім'ї, розлучення, надмірна опіка, поява нового члена сім'ї, мовна або культурна ізоляція сім'ї).
- 2) беззахисність у зв'язку з відривом від сім'ї (відвідування дитячого садка, госпіталізація) [27, с. 34].

До деяких психологічних наслідків призводить спілкування дошкільнят з ровесниками: формуються навички соціальної взаємодії; вдосконалюється здатність комунікації; гнучкість через домінування в ході гри; відбувається становлення самооцінки через порівняння себе з іншими; розвивається емпатія та здатність до турботи [32, с.131].

Вплив стресу на здоров'я дитини проявляється як на психічному, так і на фізичному рівні. Діти можуть скаржитися на болі в животі або головні болі без видимих причин. Стрес може також викликати невротичні звички та розлади, проблеми з навчанням. Настрій дитини змінюється, що може проявлятися депресивними станами, апатією, страхами та фобіями [69, с.34].

Симптоми соматичного стресу у дітей включають: розлади харчування, кишкові коліки, схуднення, енурез, енкопрез, головні болі, тики та ін.;

розлади поведінки, що змінюють розлади настрою (відмова від участі в живих емоційних іграх, труднощі зосередження на уроках, погіршення здатності до навчання, прагнення до самотності або, навпаки, пошук підтримки, небажання залишати компанію дорослого, легка сварливість, ауто-агресія, поява шкідливих звичок, таких як смоктання пальців, обгризання нігтів тощо).

Діти дошкільного віку страждають дратівливістю, плаксивістю, емоційними спалахами, апатією, тривожністю, порушеннями інтелектуального та мовного розвитку. Почуття незахищеності та безпорадності. Позиція жертви суб'єктивно переживається як безпорадність і нездатність змінити існуючі обставини та впоратися з власним життям [3, с. 21].

Отже можна сказати, що стрес є невід'ємною складовою життя кожної людини і може мати різноманітні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Важливо розвивати стратегії управління стресом, такі як фізична активність, медитація та соціальна підтримка, і в разі потреби звертатися за допомогою до професіоналів у сфері психології.

1.2. Арт-терапія як засіб боротьби зі стресом

Мистецтво – це експресивний засіб вираження внутрішнього світу людини. Воно допомагає людям боротися зі стресом і досліджувати різноманітні сторони власної особистості [13, с. 161].

Арт-терапія – це метод психотерапії та психологічної підтримки, що базується на використанні мистецтва та творчого процесу [7, с. 364]. Арт-терапевтичні методи дуже привабливі для людей на сьогоднішній день, тому що, в основному спілкування та самовираження відбувається через невербальну форму. У творчому процесі бере участь переважно права півкуля. У сучасному світі люди користуються передусім вербальною системою спілкування, тобто «логічною» лівою півкулею. Щоб людина

розвивалась гармонійно треба взаємодія і розвиток обох півкуль. Творчість, культурна освіта, сімейний уклад, виховання дітей і звісно романтика у любовних стосунках – це ті види діяльності, які потребують використання правої півкулі. Займаючись творчістю через арт-терапію людина може самовідновлювати свої внутрішні сили. Розкривати внутрішній світ – це водночас потреба і характерна здатність людини. Методи арт-терапії розвивають функцію, яка дозволяє активно обробляти зовнішню інформацію та створювати в людині адаптаційні механізми. У світі, який постійно змінюється, ці механізми дозволяють людині досягти успіхів та краще адаптуватися у житті. Людина в процесі своєї життєдіяльності намагається самореалізуватися та усвідомити себе, як особистість, зрозуміти свою роль у житті та залишити після себе «слід». Цей слід може бути не тільки у виді господарської діяльності, а й у різних виразах інтелектуальної діяльності. Вважається, що творчість і мистецтво – це одна з найяскравіших форм цього прояву. Обробка інформації і взаємодія із зовнішнім світом здійснюється через мистецтво і творчість. В цілому, щоб особистість розвивалась гармонійно, ці процеси мають бути конструктивними.

Сучасний світ все більше вимагає від людини творчого підходу, що виражається в активному пізнанні, переживанні та усвідомленій переробці існуючої реальності та власного «я». Одним з найважливіших чинників сучасної освіти є творче ставлення, яке надзвичайно потрібне кожній людині. Мистецтво допомагає нам формувати людей, що мислять нестандартно, креативно та творчо. Дошкільники відрізняються великою допитливістю, яка проявляється в задаванні запитань та наполегливості у діях і пізнанні світу. Це період, коли все цікаво, а бажання знати і діяти самотійно невичерпне [74, с. 69].

Уява – це вищий когнітивний психічний процес, який дозволяє створювати нові образи на основі попереднього досвіду. Вона допомагає особистості орієнтуватися у своїй діяльності, формуючи психічну модель кінцевого результату та сприяючи його втіленню в реальність. Розвиток

особистості тісно пов'язаний із розкриттям її творчого потенціалу, що включає природні задатки, інтереси, нахили, допитливість і прагнення до створення нового.

Цей потенціал проявляється через здатність до засвоєння інформації, швидкість формування навичок, цілеспрямованість, працелюбність, інтелект, а також майстерність виконання завдань. Важливими складовими є вміння реалізовувати стратегії для вирішення проблем, а також здатність знаходити вихід зі складних або нестандартних ситуацій, зокрема екстремальних [31, с. 70].

Здібності мистецтва, які мають лікувальний потенціал, виявилися наявними задовго до появи «психотерапії» у світі і в першу чергу пов'язані з катарсисом – процесом очищення. Катарсису можна досягти через вираз і сприйняття. Висловлюючи щось через мистецтво, людина звільняється від негативних емоцій або, принаймні, зменшує їх інтенсивність. Засоби арт-терапії, зокрема малювання, дозволяють людині, незалежно від віку, розглядати свої проблеми з іншого ракурсу, що сприяє їх вирішенню [11, с. 8].

Дошкільний вік – це період ігор, що супроводжується відчуттям задоволення, яке мотивує дитину діяти. З огляду на вікові обмеження, дитячі ігри різняться за досвідом, типом та місцем проведення. Для організації ігор з елементами художньої творчості використовуються допоміжні засоби, що сприяють розвитку художніх, музичних та театральних навичок. Гра приносить дитині радісні емоції та є необхідною для її правильного розвитку. У грі дитина виражає свої почуття та бажання, що є проявом її уяви, творчості та інтересу до пізнання [74, с. 71].

Під час виконання арт-терапевтичних завдань у груповій формі вихованці навчаються взаємодіяти з колективом, розвивають навички коректного спілкування, взаєморозуміння, поваги та взаємодопомоги. Це сприяє формуванню дружньої атмосфери, міцного колективу й засвоєнню морально-етичних цінностей. У процесі спільної творчості встановлюються

довірливі, відкриті стосунки як між однолітками, так і з педагогом. Таким чином, арт-терапія сприяє гармонійному розвитку особистості та її здатності до ефективної взаємодії з оточенням [5, с. 161].

Арт-терапія може сприяти покращенню стосунків між батьками та дітьми, зокрема через практику спільного малювання. Цей процес базується на оцінці взаємин за двома ключовими аспектами: здатністю батьків підтримувати дитину, водночас поважаючи її самостійність у розвитку, та вмінням обох сторін зберігати позитивні й близькі стосунки. Спільне малювання допомагає виявити приховані особливості взаємодії [25, с. 71].

Використання мистецтва та творчості у психотерапії цілеспрямовано та усвідомлено як метод і інструмент. Важливо, щоб зайняття вибирав сам індивід, оскільки творчий процес допомагає розвивати його особистість, розкривати нові аспекти себе, краще розуміти власні почуття та відносини з іншими людьми та світом. Існує безліч видів та жанрів мистецтва, які можуть бути успішно використані в арт-терапевтичній практиці [7, с. 22].

У сучасному світі кожна людина повсякчас стикається зі стресом. Дорослі і діти швидко засвоюють великий об'єм інформації. Навколишній світ дуже швидко розвивається і такий скажений темп швидко виснажує нервову систему, особливо коли людина не вміє відновлювати свою енергію та ресурси, виділяти окремий час для справжнього відпочинку. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмах саморегуляції та зцілення [29, с. 6].

Різноманітність стресових ситуацій і факторів, а також індивідуальні психологічні особливості людей зумовлюють різні підходи до подолання стресу. Для підтримки психічного та фізичного здоров'я важливо вивчати ресурси людини, що дозволяють використовувати адаптаційні можливості організму. Здатність справлятися зі складними обставинами, позитивно адаптуватися після стресових подій і відновлюватися до попереднього рівня функціонування (резильєнтність) залежить від усвідомлення та вміння виявляти свої ресурси. Особистісні ресурси різноманітні за своєю природою,

мірою використання, наявністю і доступністю [66, с. 160].

Арт-терапія може стати відмінним методом для того, щоб виділити час на те, щоб заглянути в глибину себе та звернути увагу на свої почуття та виявити можливі проблеми. Зараз люди зважаючи на сьогодення не завжди звертають увагу на свій емоційний стан. І показником, що вони не в порядку, можуть стати проблеми із фізичним здоров'ям та постійний поганий настрій.

Арт-терапія (дослівно – терапія мистецтвом), як термін було введено А. Хіллом у 1938 році, коли він описував свої роботи в санаторіях з хворими на туберкульоз. В лікарні та центрах психічного здоров'я такий термін було використано до усіх видів заняття мистецтвом [11, с.161].

Мистецтво – це відчутний ресурс, який може діяти не лише як каталізатор емоцій, але й як інструмент для зв'язку та безпеки [26, с. 42]. Малювання допомагає обійти всі інтелектуальні нагромадження, минулий негативний досвід, психічні захисти, і виразити себе за допомогою метафор. Малювання також може стати засобом від реагування пережитого, методом дати форму тим почуттям і думкам, які складно виразити словами.

А.Хілл, арт-терапевт і художник, який виявив терапевтичні властивості малювання для пацієнтів з туберкульозом, стверджував, що арттерапія «повністю захоплює розум і руки, звільняючи творчу енергію, яка зазвичай прихована у пацієнтів». На його думку, це допомагає пацієнтам «створювати надійну систему захисту від життєвих труднощів» [24, с. 64].

К.Г. Юнг вважав, що мистецтво та арт-терапія, як його складова, значно сприяють процесу індивідуалізації й саморозвитку особистості через досягнення гармонійного балансу між несвідомим і свідомим «Я». Цей баланс є ключовим етапом у зміцненні психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

До середини ХХ століття в науковому світі явно переважала думка, що самовираження художників носить символічний характер і є бажаннями, невідомими частиною людської психіки. Це означає, що все більшого значення набуває теза про те, що процес художньої творчості веде людину до

духовного зростання, позитивного внутрішнього перетворення, зменшення страхів та тривог. Засновниками арт-терапії у США були М. Наумбург та Е. Крамер. У 1940-х роках М. Наумбург почала використовувати арт-терапію як вид психотерапії. Він був заснований на теорії Фрейда, але в нього було вкладено багато зусиль. Хворі М. Наумбурга розповідали про свої сни і зображували їх. М. Наумбург стала розглядати образи, створені хворими, як символи мови. При цьому вона розглядає арт-терапію, головним чином, з погляду психоаналітичного підходу, як техніку, що дозволяє людині виражати свої внутрішньо-психічні конфлікти у візуальній формі і поступово приходити до їх усвідомлення і вербалізації (Naumburg, 1958) [32, с. 12].

У 2003 році в Києві було засновано всеукраїнську громадську організацію «Асоціація арт-терапії», яка успішно керує єдиним центром арт-терапії та його фахівцями в Україні. Це робить арт-терапевтів частиною широкого професійного спектру творчих терапевтів, до якого входять музичні терапевти, поетичні терапевти та драматерапевти. Кожна професія має свої теоретичні підходи, навчання та практику [11, с. 161].

У процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості та емпатійного спілкування. Це визнає цінність особистості, її почуттів та переживань. У дітей з'являється стійке відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості та успіху, що мобілізує цілющий потенціал їхньої емоційної сфери. Таким чином, реалізується лікувальний потенціал арт-терапії.

Слід зазначити, що емоції грають як позитивну так і дезорганізуючу роль. Насамперед, це стосується їх відбивно-оцінної та керуючої ролей, які дають суб'єктивне забарвлення всьому, що відбувається. Емоції виконують особливу роль в життєдіяльності людини, тому арт-терапія спрямована на контроль емоційної сфери людини. У США в 30-х роках нашого століття були перші спроби використання арт-терапії для роботи з дітьми які зазнали стрес у фашистських таборах і були вивезені звідти. З того часу метод арт-терапії набув широкого поширення і його використовували як самостійний та

як доповнюючий до інших технік. Сенс арт-терапії полягає в тому, що здійснюється реконструювання психотравмуючої ситуації через художньо-творчу діяльність та виведення переживань пов'язаних із нею у зовнішню форму через результат художньої творчості, а також через створення нових позитивних емоцій та переживань [38, с. 193].

Британська асоціація арт-терапевтів визначає арт-терапію як форму психотерапії, яка використовує медіамистецтво як основний спосіб комунікації з метою зміни та розвитку особистості. К. Рудестам підкреслює, що арт-терапію слід вважати засобом спілкування між терапевтом і клієнтом [39, с. 95].

Арт-терапія, зокрема її педагогічний аспект, слугує методологічною основою, що об'єднує досягнення сучасної науки та мистецтва, а також інтелект, почуття, рефлексію та діяльність людини. За допомогою арт-терапії можна вирішувати виховні та психокорекційні завдання, а також розвивати творче ставлення до навчання, спілкування та взаємодії з іншими. Використання мистецтва як терапевтичного засобу не вимагає спеціальної підготовки чи художніх здібностей від творця. Найважливішими є сам творчий акт та особливості внутрішнього світу людини [26, с. 393].

Кожна людина може самореалізувати свою особистість, тому що в ній передбачається існування можливостей для розкриття потенціалу. Завдання арт-терапії не зробити з людини художника чи танцюриста, а збудити в ній жагу до активності спрямовану на розкриття її творчих можливостей. З погляду психологів творчість – це один з методів подолання страху, який може виникнути через стрес і допоможе сформувати в людини поведінку прагнення до реалізації особистості. Творчі люди краще концентруються на направленні своєї енергії для того, щоб перебороти перешкоди та вирішити конфлікти внутрішні і зовнішні. Арт-терапія є ідеальним способом подолання стресу як у дітей, так і у дорослих. Завдяки творчому процесу, людина може розкрити свої внутрішні ресурси, зануритися у свої переживання та успішно їх подолати [43, с. 111].

У дошкільному навчальному закладі творчість розвивається через різні види діяльності дітей, такі як ігрова, комунікативна, продуктивна тощо. Різноманітність методів визначається багатогранністю процесу освоєння знань, включаючи основи наук, де гра є одночасно основним і провідним видом діяльності у цьому віці. Сюжетно-рольові, театралізовані ігри, експериментальні ігри та ігри-забави – усі вони спрямовані на розвиток творчого потенціалу дошкільників. Однак досягнення формування творчих здібностей можливе лише за умови раннього початку творчого розвитку, свободи у виборі видів діяльності та їх різноманітності, створення сприятливого розвивального середовища в дошкільному закладі, підтримки постійного інтересу до творчої діяльності та інших [56, с. 99].

Проведення психодіагностичного дослідження з дітьми дошкільного віку має свої особливості. Спочатку слід створити позитивний емоційний контакт з дитиною. Враховуючи, що діти цього віку швидко втомлюються, важливо застосовувати вправи для відпочинку. Оскільки сюжетно-рольова гра є основною діяльністю дошкільнят, психодіагностичний інструментарій має складатися з ігрових завдань. Під час діагностики, психологічної допомоги, навчання та виховання дошкільнят слід постійно надавати емоційне підкріплення. Дитина не повинна відчувати, що помилилася, оскільки у психодіагностичній роботі помилок не існує. Завжди слід дякувати дитині за виконані завдання [97, с. 69].

Творчі заняття допомагають дитині розкрити в собі нові сторони, щоб розуміти себе та краще знаходити спільну мову із навколишнім світом та з іншими людьми. Терапія через творчість та самовираження не є лікувальною, вона має цілющу силу, щоб спрямувати енергію не на ліквідування якихось симптомів чи станів, а на те, щоб людина покращила свої стосунки із самим собою та навколишнім світом.

Арт-терапія – це метод, що допомагає дитині виявити та прожити свої переживання, звільнитися від негативних емоційних станів. Цей метод сприяє виявленню внутрішніх, неусвідомлених переживань дитини та

позбавленню від їх деструктивного впливу через природні для неї гру та творчість [95, с. 123].

Через творчий процес здійснюється витіснення та прорив суті комплексів з підсвідомості та переживання негативних емоцій. Такий підхід має велику цінність для дітей, у яких не має змоги виговоритись та розповісти про свої переживання, а через творчість їм легше ніж просто розповісти [26, с. 41].

Функції арт-терапії:

1) емоційне вираження і виведення: арт-терапія дозволяє людям вільно виражати свої емоції через творчість. Це може допомогти вивести на поверхню та висловити ті почуття, які можуть бути складними або навіть недоступними словесному вираженню. Через творчий процес, люди можуть знайти спосіб розуміти і керувати своїми емоціями.

2) самопізнання та самовираження: арт-терапія допомагає людям краще зрозуміти себе та свої потреби. Шляхом вираження своїх думок, почуттів та уявлень через творчість, клієнти можуть відкривати нові аспекти своєї особистості та світогляду.

3) стрес-рельєф і релаксація: використання мистецтва може допомогти знизити рівень стресу та напруги, сприяючи розслабленню та відновленню емоційного балансу. Робота з мистецтвом може бути приємним та успішним способом розвантажити розум та тіло від негативних емоцій і занурити себе в творчий процес.

Для проведення арт-терапії є показники:

- якщо є проблеми в емоційному розвитку, депресія, стрес, імпульсивність, пониження емоційного тону, лабільність;
- коли в дитини є почуття самотності, відчуження дітей;
- присутність у сім'ї конфліктних відносин між членами сім'ї, якщо є у внутрішньо сімейних відносинах незадоволеність ситуацією, ревності до інших дітей у сім'ї;
- наявність підвищеної тривожності, фобій та страхів;

– занижена чи спотворена самооцінка, наявність негативної «Я» концепції [11, с. 10].

Арт-терапія – це спеціальна форма психотерапії, яка через будь-які прояви творчості та через мистецтво за допомогою психо-діагностичних елементів та психокорекції досягає позитивних змін в емоційному, інтелектуальному, соціальному та особистісному розвитку людини.

Арт-терапія включає в себе методики, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів дитини та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва. Таким чином, мистецтво використовується як інструмент, тоді як головним для розвитку дитини є не результат творчості, а сам процес. Дослідники Н. Атаманчук та С. Яланська зазначають, що використання арт-терапевтичних технік дає вихователю (або психологу закладу дошкільної освіти, іншому дорослому з відповідними знаннями) можливість отримати матеріал для психодіагностики, підвищити самооцінку дитини, зосередити увагу на відчуттях і почуттях, а також розвивати творчі здібності [100, с. 1].

Переваги арт-терапії:

– за допомогою арт-терапевтичних методів можливо безболісно отримати доступ до глибинних психологічних матеріалів та опрацювати несвідомі переживання, забезпечують додатковий знижуючий опір змінам та захищеність;

– завдяки роботі з різноманітними та безмежними символами мистецтва можна розвинути соціально-образне мислення;

– арт-терапія – це метод, який знаходиться за межами повсякденних стереотипів і розширює життєвий досвід, надає впевненості в собі. Чим краще людина вміє виражати себе, тим повноцінніше її відчуття себе неповторною особистістю.

Арт-терапія охоплює широкий спектр методів, кожен з яких сприяє самовираженню, зціленню та психологічному розвитку. Ось основні види арт-терапії:

1. Малювання та живопис – один з найпоширеніших видів арт-терапії, де учасники використовують фарби, олівці або маркери для вираження своїх емоцій через зображення. Цей метод допомагає візуалізувати емоції, особливо коли їх складно описати словами. Малювання сприяє активізації ключових психічних функцій, таких як мовлення, мислення, увага, пам'ять, зосередженість та сприйняття [49, с. 79].

2. Колажування – створення композицій із різних матеріалів, таких як папір, тканина, фотографії. Колаж дозволяє людині поєднувати різні елементи для створення цілісного образу, що символізує її внутрішній світ, мрії чи страхи. Колажування, як техніка арт-терапії, передбачає створення зображень із використанням фотографій, газетних і журнальних вирізок, тканин, кольорового паперу, а також інших матеріалів, таких як дерево, дріт чи мотузки. Цей метод ефективний як у роботі з окремими клієнтами, так і в групових сесіях. Для створення сприятливої атмосфери та посилення творчого процесу доцільно використовувати музичний супровід, який слугує позитивним фоном для діяльності [33, с. 45].

3. Ліплення (скульптурна терапія) – використання матеріалів, таких як глина чи пластилін, для створення тривимірних форм. Ліплення сприяє розвитку тактильних відчуттів, зняттю стресу та допомагає опрацювати складні емоції, які проявляються через створення фізичних образів. Робота з глиною цінна тим, що цей природний матеріал дозволяє легко використовувати метафори та архетипи. За словами Д. Хенлі, метафоричне значення глини сприяє значному прогресу в консультуванні та психотерапії. Вироби з глини надають доступ до несвідомого, допомагаючи досліджувати емоційне й соціальне життя клієнта. Цей процес не вимагає спеціальних навичок, адже глина зазвичай м'яка й податлива, однак робота з нею потребує терпіння та зосередженості під час створення виробу [33, с. 27].

4. Мандалотерапія – практика створення мандал (символічних зображень у формі кола) для досягнення внутрішньої гармонії та розвитку концентрації. Мандалотерапія сприяє медитативному стану, самопізнанню та

зміцненню емоційної стійкості. Мандала завжди має терапевтичний ефект і значний діагностичний потенціал для роботи з внутрішнім станом дитини. Мандалотерапія особливо ефективна у вирішенні проблем дітей та підлітків: підвищенні концентрації та внутрішньої рівноваги (наприклад, у гіперактивних дітей), корекції розладів дрібної моторики і нервового напруження, тривожності, вихованні терплячості й акуратності, формуванні самовпевненості через спокій і стимуляцію творчого потенціалу, релаксації, діагностиці емоційно-вольових і особистісних порушень, гармонізації внутрішнього психічного стану для підвищення самооцінки дитини та її адекватної адаптації у соціумі, розвитку комунікативних навичок і актуалізації відчуттів дітей різного віку [48, с. 32].

5. Нейрографіка – методика, що базується на створенні спеціальних графічних ліній та форм, які сприяють зниженню рівня стресу, допомагають розслабитися та виявити приховані емоції. Нейрографіка сприяє розвитку нейронних зв'язків, що допомагає у подоланні психологічних бар'єрів.

6. Терапія фотографією (фототерапія) – використання фотографії для самоаналізу та самовираження. Фототерапія може полягати як у створенні фотографій, так і в роботі з уже існуючими знімками, що дає можливість поглянути на себе з іншого ракурсу і краще зрозуміти власні емоції.

7. Музична терапія – включає прослуховування музики, її створення або гра на музичних інструментах. Музична терапія допомагає зняти напругу, покращує настрій, допомагає висловити емоції та підтримує когнітивний розвиток. Д. Романовська підкреслює ефективність музикотерапії, вважаючи, що просте прослуховування заспокійливої музики сприяє самоконтролю, оскільки поглиблює дихання та підвищує рівень серотоніну — гормону радості [93, с. 65]. Музика, як вид мистецтва, найбільш зрозумілий для дитячого сприйняття, є сильним стимулом для розвитку комунікації та інтеграції [10, с. 7]. Лисенкова І. П. пише у своїй роботі, що під час проведення психологічних ігор з музичним супроводом відбувається ряд змін, які сприяють адаптації дитини до навколишнього

середовища [51, с. 1].

8. Танцювально-рухова терапія – використання танцю та руху для вираження емоцій. Цей вид арт-терапії підходить для зняття напруги, покращення фізичної та емоційної саморегуляції, особливо для тих, кому складно висловлювати свої почуття словами. Під час танцю можна як «наповнитися» позитивною енергією та приємними відчуттями, так і «звільнитися» від негативних думок і емоцій. Через м'язові рухи відбувається зняття стресу, а також гармонійне поєднання душі та тіла у танці [91, с. 116].

9. Драматерапія – метод, що включає гру, імпровізацію, рольові ігри та виступи. Драматерапія дає можливість прожити й висловити емоції в безпечному середовищі, знижуючи рівень стресу та підтримуючи розвиток комунікаційних навичок. Театр як терапія є важливим елементом художньої взаємодії, що дозволяє відтворювати життєві ситуації, осмислювати їх та знаходити рішення. У процесі такої арт-терапії дитина навчається спілкуватися з іншими, засвоює основні суспільні моделі поведінки та набуває навичок емоційної саморегуляції і стійкості [11, с.162].

10. Бібліотерапія – використання літератури для вираження та усвідомлення власних емоцій. Це може включати читання та обговорення текстів або написання власних історій і віршів для самовираження і самопізнання.

11. Казкотерапія – особливий вид бібліотерапії, який передбачає роботу з казками. Казкотерапія допомагає дітям і дорослим усвідомити свої переживання та страхи через символічні образи і знаходити розв'язання своїх внутрішніх конфліктів. Казкотерапія є ефективним корекційним методом для дітей дошкільного віку. Це процес перенесення змісту казок у реальність, який у доступній для малюків формі сприяє розвитку мовлення та психічних функцій [10, с.9].

12. Пісочна терапія (сандплей) – використання піску та маленьких фігурок для створення мініатюрного світу. Ця терапія сприяє прояву

внутрішніх конфліктів і пошуку їх вирішення в символічній формі. Пісочна терапія часто використовується для роботи з дітьми, але також ефективна для дорослих.

13. Імаготерапія – використання візуалізації та образів для дослідження почуттів і думок. У процесі учасники створюють візуальні образи в уяві або на папері, що допомагає знайти нові рішення проблем або краще усвідомити внутрішні переживання.

14. Лялькотерапія є методом арттерапії, який ґрунтується на ідентифікації дитини з іграшками або персонажами казок, фільмів, мультфільмів. Цей метод застосовується для діагностики, усвідомлення моделей поведінки, розвитку саморегуляції, покращення комунікативних навичок та соціальної взаємодії, корекції страхів, а також для розвитку мислення, мовлення та формування статево-рольової ідентичності [49, с. 80].

При використанні арт-терапевтичних методів у художньо-прикладній діяльності слід враховувати, що кожен образотворчий матеріал пропонує певні способи взаємодії з ним, стимулюючи дитину до різної активності. Вибираючи образотворчий матеріал для кожного заняття арт-терапії, з урахуванням завдань та індивідуальних психологічних особливостей дитини дошкільного віку, психолог може частково керувати її активністю [71, с. 151].

Ще однією ключовою перевагою арт-терапії є те, що вона може бути корисним інструментом для лікування травм. Багато людей, які пережили травму, важко виражають свої переживання словами, що ускладнює процес обробки та лікування від травми. Арт-терапія може забезпечити цим людям безпечний та підтримуючий простір для вираження своїх почуттів та переживань за допомогою творчого самовираження. Крім того, арт-терапія може допомогти покращити соціальні навички та самооцінку. Створюючи твори мистецтва і ділячись ними з іншими учасниками терапевтичної групи, люди можуть отримувати позитивні відгуки та схвалення своєї роботи, що може підвищити їхню впевненість у собі та почуття власної гідності. Арт-

терапія також може надати людям невербальний спосіб спілкування та встановлення зв'язків з іншими членами групи, допомагаючи розвивати соціальні навички та відносини. Арттерапія завжди забезпечує необхідну підтримку, оскільки звертається до творчого аспекту психіки. Це допомагає знаходити можливості для самозцілення та активізувати внутрішні ресурси людини, що позитивно впливає на її психологічне благополуччя [46, с. 42].

Також, арт-терапія може бути корисним інструментом для лікування симптомів психічних розладів. Наприклад, людям, які страждають на тривогу, може бути корисно зайнятися розслаблюючими художніми заняттями, такими як розфарбовування або малювання, щоб допомогти впоратися зі своїми симптомами. Аналогічним чином, люди, які страждають на депресію, можуть отримати користь зі створення творів мистецтва як засобу самовираження та емоційної розрядки [53, с. 50].

Важливо відзначити, що арт-терапію слід використовувати не як єдиний засіб лікування психічних розладів, а як додатковий підхід у поєднанні з іншими формами терапії або медикаментозного лікування. Крім того, людям, які шукають арт-терапію, важливо працювати з ліцензованим арт-терапевтом, який має спеціалізовану підготовку у цій галузі.

Також можна сказати, що арт-терапія може бути цінним та ефективним інструментом зміцнення психічного здоров'я та благополуччя. Надаючи безпечний і підтримуючий простір для творчого самовираження, арт-терапія може допомогти людям впоратися із важкими емоціями, розвинути соціальні навички та впоратися із симптомами психічних розладів. Якщо ви зацікавлені у вивченні арт-терапії як варіант лікування, поговоріть з ліцензованим фахівцем у галузі психічного здоров'я, щоб дізнатися більше.

Використання арт-терапії у закладах дошкільної освіти сприяє розвитку творчого потенціалу дітей, збагаченню їхньої емоційної сфери, розширенню світогляду, активізації уяви та мислення. Арт-терапевтичні техніки допомагають дітям краще зрозуміти себе, успішно адаптуватися до

нового середовища, встановлювати гармонійні стосунки з однолітками, педагогами та батьками. Інтеграція арт-терапії в навчально-виховний процес сприяє формуванню емоційно стійкої, духовно багатой та всебічно розвиненої особистості.

Подальші дослідження у цьому напрямі можуть бути спрямовані на визначення найефективніших арт-терапевтичних технологій для індивідуального розвитку дошкільників. Завдання сучасного педагога полягає у створенні умов для гармонійного розвитку особистості, орієнтованого на досягнення морально-психологічної та духовної рівноваги, гармонії із собою, соціальним і природним середовищем, а також формуванні стійкого емоційного благополуччя дітей дошкільного віку [5, с. 162].

Отже, арт-терапевтичні методи і техніки активно використовують психологи, лікарі, соціальні працівники, художники. Арт-терапія є ефективним інструментом для зменшення стресу та покращення психічного стану. Її доступність, гнучкість і можливість адаптації для різних груп людей роблять її цінним ресурсом у боротьбі зі стресом. Однак важливою умовою успішного застосування арт-терапії є професійний супровід [12, с. 39].

1.3. Психологічні умови впливу арт-терапії на рівень стресу у дітей дошкільного віку

«Духовне життя дитини повноцінне лише тоді, коли вона живе у світі гри, казки, фантазії, творчості»

В. Сухомлинський

В освітньо-розвиваючих програмах центру початкової освіти особливий акцент робиться на просуванні в початковому процесі таких технологій, які забезпечують різнобічну освіту та навчання дітей, забезпечуючи при цьому фізичну, соціальну та соціальну безпеку. Значення психічного здоров'я та інтелектуального благополуччя дітей дошкільного

віку.

Дошкільний період дитинства є сензитивним для розвитку у дитини основних колективістських якостей, а також людяного ставлення до оточуючих людей. У разі несформованості даних якостей в дошкільному віці, вся особистість дитини може стати неповноцінною, що згодом буде вкрай складно заповнити [19, с. 67].

На думку Ю. Гундертайло, арт-терапія спрямована на гармонізацію дитини, її оточення та взаємодії з природою й універсумом шляхом інтеграції тих аспектів особистості, досвіду або соціуму, які викликали страх чи агресію. Вона надає можливість самовираження через «інші голоси» – рух, колір, форму, пластику, роботу з глиною та ландшафтом [95, с. 123].

Сьогодні терапія дозволяє дітям повідомляти про свої проблеми у відповідь на проблеми зовнішнього світу. Однак, на відміну від дорослих, діти не мають мовного досвіду, який міг би служити містком або бар'єром між терапевтом і клієнтом. Використання мистецтва в терапії з дітьми є інноваційним, оскільки воно може замінити мову, яка може здатися дітям надто складною. Образи, створені дітьми, можуть бути проаналізовані та оцінені терапевтом, щоб визначити та зрозуміти думки, які дрімають у найглибших підсвідомих почуттях людини. Застосування арт-методів сприяє зміцненню пам'яті, розвитку уваги та мислення, підтримує творче самовираження, розвиває уяву, естетичний досвід і художні здібності дошкільника [10, с. 11]. Крім того, сеанси арт-терапії можуть створити безпечне, незагрозливе середовище, в якому терапевт може отримати інформацію про дитину. Терапевти можуть дивитися на витвір мистецтва та ставити запитання, щоб краще зрозуміти сенс того, що створила дитина. Цей процес дає дітям можливість відкрито висловлюватись і допомагає їм створити відчутну версію своїх почуттів, до якої вони можуть повернутися в будь-який момент. Чухрій І.В. в своїй роботі зазначає, що слід враховувати, що діти цього віку можуть швидко втомлюватися, тому необхідно використовувати вправи для відпочинку [97, с. 69]. Стосунки між арт-

терапевтом і дитиною унікальні в порівнянні з попередніми стосунками дитини з дорослими; середовище арт-терапії дозволяє дитині мати відкрите спілкування, в якому немає суджень чи оцінок. Художній твір призначений лише для лікування, а не для оцінки якості творчості дитини. Терапевт може зберегти ці творіння і навіть звернутися до них у майбутньому, щоб цілісно відстежувати прогрес психологічного стану дитини.

Арт-терапія є поєднанням прийомів, спрямованих на «активізацію внутрішніх ресурсів дитини та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва» [39, с.19]. Тобто, мистецтво в даному аспекті виступає інструментом, а ключовим для розвитку дитини є не результат творчості, а саме процес. Науковці Н. Атаманчук та С. Яланська зазначають, що завдяки використанню арт-терапевтичних технік вихователів (або психолог закладу дошкільної освіти, інший дорослий з відповідними знаннями) має можливість «отримати матеріал для психодіагностики, підвищити самооцінку дитини, концентрувати увагу на відчуттях і почуттях, розвивати творчі здібності» [39, с.20].

Є багато способів, щоб дитина відчувала себе комфортно під час заняття. Один із варіантів полягає в тому, щоб встановити, що дитячі малюнки не повинні розглядатися як «погані» чи «хороші». Якість створеного мистецтва не відіграє жодної ролі в розвитку арт-терапії, тому будь-яке мистецтво створене лише для користі, і не слід оцінювати художню техніку та естетичну якість. Це допоможе усунути будь-які упереджені думки про те, чи мистецький прогрес цінується, критикується та/чи карається. Це одна з багатьох причин для занепокоєння.

Лисенкова І.П. в своїй статті пише, що для ефективного застосування арт-терапії в роботі з клієнтом доцільно використовувати широкий спектр арт-терапевтичних напрямів та їх комбінації, впроваджуючи мультимодальний підхід. Серед численних концепцій, що існують сьогодні, найбільш педагогічно обґрунтованими для роботи з дошкільниками є ті, що орієнтовані на психічний розвиток (онтогенез). Цей розвиток розглядається

як результат взаємодії різноманітних внутрішніх (генетичних, соматичних, особистісних) і зовнішніх (соціальних, культурних, екологічних) чинників у системному контексті. Виходячи з такого розуміння, була запропонована концепція онтогенетично-орієнтованої системної арт-терапії [51].

В. Станішевська зазначає, що арт-терапія є динамічною системою взаємодії між учасником (дитиною чи дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності та арт-терапевтом (психологом чи педагогом) в арт-терапевтичному просторі [43, с. 112].

Проведення арт-терапії за визначенням Холмецької Д.І. як способу самовираження не вимагає спеціальних навичок, проте важливо враховувати вік дитини, її потреби та інтереси. Відповідно до мети виділяють такі завдання:

- виховні: формування навичок коректного спілкування, співчуття та дбайливих стосунків із ровесниками й дорослими;
- розвивальні: створення умов, у яких дитина може досягти успіху в певній діяльності та самостійно долати складні ситуації;
- корекційні: коригування образу «Я», підвищення самооцінки, усунення неадекватної поведінки, налагодження взаємодії з іншими;
- психотерапевтичні: створення атмосфери емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування та визнання цінності іншої особистості;
- діагностичні: отримання інформації про розвиток та індивідуальні особливості дитини;
- освітні: поглиблення знань та формування навичок у предметах естетичного циклу, таких як образотворче мистецтво, художня праця, література та музика [96, с. 107].

Емоції відіграють ключову роль у житті дитини. Вони допомагають адаптуватися до різних ситуацій: наприклад, страх перед великою собакою спонукає дитину уникати небезпеки. Водночас, надмірний страх може викликати невпевненість і тривогу. Засмучення або гнів сигналізують про

внутрішній дискомфорт, тоді як радість відображає гармонію, відчуття любові, прийняття та цінності [22, с. 68].

Здатність розпізнавати емоційні стани інших людей формується ще в ранньому дитинстві й стає важливим чинником у розвитку міжособистісних стосунків. Ці навички, засвоєні у дитячому віці, згодом забезпечують адекватне сприйняття інших. Емоції дітей зазвичай проявляються яскравіше й безпосередніше, ніж у дорослих, і їх причини часто пов'язані зі стосунками з дорослими та однолітками. Особливу роль у формуванні емоційного досвіду відіграє родинне оточення.

Ще один спосіб перетворити арт-терапію на безпечний простір для творчості – це використовувати техніки усвідомленості, які можна віднести до маніпулювання матеріалами. Дотик, нюх та візуальна стимуляція художніх засобів працюють разом, щоб м'яко подолати будь-яке почуття занепокоєння, оскільки вони сприяють відчуттю приземленості та досягнення. Це почуття спрямовує тип фокусу, який дозволяє клієнтам створювати та маніпулювати експериментальними способами, щоб висловити свої почуття через матеріали.

Дорослі часто не сприймають дитяче малювання серйозно, вважаючи його лише способом розваги. Однак психологи довели, що зображувальна діяльність відіграє важливу роль у психічному розвитку дитини, маючи глибокий психологічний зміст. Більшість дітей у віці від 3 до 7 років активно малюють, і цей процес, як і гра, допомагає їм пізнавати навколишній світ, усвідомлювати своє місце в ньому, а також справлятися з емоціями, які виникають через внутрішні конфлікти або взаємодію з іншими людьми.

Малювання дає дітям можливість повністю виразити себе, і через їхні роботи можна зрозуміти, які аспекти реальності залишаються для них недоступними чи незначущими. Деякі діти не здатні контролювати свої емоції: вони або переповнені почуттями, які не можуть виразити, або, навпаки, уникають переживань, не проживаючи їх до кінця. Часто вони бувають емоційно скути або недостатньо емоційно розвинені.

Малювання з використанням фарб допомагає дітям відобразити свої переживання й усвідомити власні емоції. Дитячий малюнок – це своєрідний ескіз, багаторівнева проєкція внутрішнього світу дитини, яка дозволяє скласти цілісний «зліпок» її психологічного портрета [26, с. 394].

Експериментування у творчості дуже важливе, тому що створення зон комфорту здоровими способами сприятиме розвитку у напрямку лікування симптомів тривоги. Але для створення простору, який успішно інтегрує терапевтичні протоколи з відкритою комунікацією, на сеансах має бути кілька параметрів безпеки. Приміщення має добре провітрюватися, мати достатнє освітлення та доступ до води. Сам витвір мистецтва повинен зберігатися терапевтом конфіденційно, якщо дитина не захоче взяти твір додому. Будь-яке виставлення творів мистецтва без відома та згоди замовника є неетичним та протизаконним. Ці рекомендації обговорюються із законними опікунами/батьками дитини і навіть пояснюються дитині таким чином, щоб вона відчувала себе комфортно. Чесність – це спосіб переконати дитину, що терапевт жодним чином не збирається її обманювати або змушувати відчувати себе в небезпеці. Документ буде підписаний батьком та/або дитиною, щоб надати дозвіл на обмін будь-яким витвором мистецтва. Щоб спостерігати за «роботою свідомості», потрібна присутність психолога, доки дитина створює свою роботу. Психолог не тільки допомагає протоколу із вказівками та уточнювальними питаннями, а й підтримує безпечний простір під час сеансу. Тривоги, які є в дітей, можуть бути на травматичному рівні, тому робота фасилітатора полягає в тому, щоб забезпечити дбайливу присутність, щоб розвинути ці важливі терапевтичні відносини. Поки дитина малює чи створює витвори мистецтва, психолог спостерігає, зазвичай мовчки. Малювання чи гра сприяють тому, щоб дитина пригадала події та пов'язані з ними емоції. Психолог може спрямовувати ігрові сценарії на конкретні проблеми, з якими дитина стикається [98, с. 125].

Спокійна атмосфера усуває багато відволікаючих чинників, які б зіпсувати враження, тому терапевту потрібно ретельно вибрати приміщення,

придатне для сеансів терапії. Іншим аспектом, що контролює терапевт, є тривалість кожного етапу діяльності. Якщо у дитини недостатньо часу для творчості, дитина поспішатиме, викликаючи занепокоєння, яке тільки суперечитиме меті заняття.

Існує також тенденція зациклюватись на негативних думках. Діти можуть вважати, що вони марні, або турбуватися про те, що вони не можуть працювати на тому ж рівні, що й їхні однолітки. Вони також почуватимуться самотніми і можуть боятися засудження з боку своєї сім'ї та друзів. Якщо негативні думки та симптоми тривоги залишаються незмінними, у дитини може бути нещасливе дитинство, яке в міру дорослішання посилюватиме симптоми тривоги. Когнітивно-поведінкова терапія може бути корисною для формування бажаних реакцій, визнаючи при цьому непрактичність певних страхів. У дітей можуть виникнути труднощі з висловленням своїх страхів вербально через їх обмежений словниковий запас, але арт-терапія та ігрова терапія можуть виправити цей мовний бар'єр, а також творче самовираження одночасно.

Психолог полегшить виконання вказівок, спрямованих на досягнення конкретних цілей, безпечних та реалістичних для дитини. Обидва типи експресивної терапії мають протоколи, спрямовані на покращення самооцінки, соціальних навичок, самоконтролю та взаєморозуміння з терапевтом. Одним із найбільш важливих аспектів терапії є встановлення здорових та відкритих відносин між дитиною та терапевтом. Тривожна дитина не відкриється людині, якій не довіряє. Коли встановиться гарне порозуміння, сеанси стануть для дитини безпечним простором, де вона зможе зрештою поділитися своїми ідеями, коли їй буде комфортно. Ігрова терапія здатна використовувати терапевтичні аспекти гри, розширюючи ідею у тому, створення персонажа може приховувати особисті аспекти себе. Згодом діти можуть навчитися висловлювати себе у мистецтві чи образі персонажа, що дасть їм контроль, який позитивно вплине на невпевненість, що живить їх тривогу. Карапетрова О.В. вважає арт-терапію технологією, яка

гармонізує психічний розвиток людини та вирішує внутрішні конфлікти завдяки використанню її творчого потенціалу, технологією завдяки якій знаходяться та активізуються ресурси і поширюється діапазон саморегуляції [12, с. 37].

Ще одна галузь дослідження, яка потребує вивчення – це символізм, що стоїть за предметом мистецтва. Світ змінюється, і середовище, що формує поведінку дитини, радикально відрізняється від тієї, що була багато років тому. Було б розумно вивчити можливий символізм, що стоїть за загальною схемою, намальованою на різних стадіях розвитку [5, с. 162]. Способи доступу дитини до інформації розширюються, при цьому необхідно враховувати зміни в соціальних очікуваннях. Ці фактори докілья впливають на дітей, тому буде предмет, який вони можуть відчутти привабливими для створення на сеансі терапії, який сьогодні має інше контекстуальне значення, яке може мати дитина з попереднього покоління. І арт-терапевти, і педагоги мають продовжувати досліджувати причини та нюанси дитячого занепокоєння, щоб враховувати важливі чинники, що впливають на дітей сьогодні.

Як і будь-яка творча діяльність, малювання знімає психоемоційну напругу. Городиська В.В. пише, що в дошкільній освіті арт-терапія використовується з метою збереження або відновлення здоров'я дітей і, щоб вони краще адаптувалися до умов дошкільної установи через здійснюваний вихователем гармонічний розвиток особистості та сприйняття самовираження й самопізнання [8, с. 59]. Арт-терапія – це напрямок в психотерапії, який передбачає створення та аналіз творчих творів. Методи арт-терапії, наприклад, малюнкова терапія, спрямована на усвідомлення, переживання і зживання негативних емоцій, і формування позитивної установки за допомогою образотворчих засобів, є ще одним методом оволодіння власними психічними станами. Сучасна арт-терапія сприятливо впливає на психоемоційну сферу людини [23, с. 49]. Найбільш поширеним видом арт-терапії є ізотерапія, заснована на образотворчій діяльності та

створенні малюнків. Малювання дозволяє людині виразити свої бажання, почуття й мрії, переосмислити відносини в різних ситуаціях, а також зіткнутися з лякаючими або травматичними образами. Воно слугує засобом самопізнання, моделювання взаємин і вираження емоцій, включаючи негативні. Завдяки цьому малювання ефективно знімає напругу, допомагає долати стресові стани, неврози та страхи.

Процес творчості сприяє вираженню внутрішніх конфліктів і неусвідомлених прагнень у символічній формі, що допомагає вивільняти й усвідомлювати негативні емоції. Для людей, яким важко вербалізувати свої переживання, творчість стає важливим способом самовираження.

Арт-терапія викликає позитивні емоції, долає апатію, формує активну життєву позицію та мобілізує творчий потенціал і внутрішні механізми саморегуляції. Вона задовольняє потребу в самоактуалізації, допомагаючи розкрити особистісний потенціал і утвердити унікальний спосіб буття. Арт-терапія позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу й тривоги, покращуючи самооцінку, самовизначення, креативність, емоційну виразність і відновлюючи психологічну рівновагу [17, с. 4].

Арт-терапія як засіб самовираження та самопізнання допомагає усвідомити та оцінити почуття, образи минулого, життєвий сценарій і перспективи майбутнього, знаходити внутрішні ресурси та досягати самозцілення. Вона актуалізує емоційні переживання, забезпечує внутрішню комунікацію, засвоєння нових ролей, звільнення від звичних патернів поведінки і сприяє особистісному розвитку [53, с. 14].

Такі методи сприяють проєкції свого внутрішнього «Я» висловлювання думок, почуттів. Терапія мистецтвом допомагає дитині демонструвати нестандартне мислення, свої переживання, приховані проблеми, емоційний фон [4, с. 11]. Подібні терапії дозволяють йому перебувати з собою наодинці, таким чином, допомагаючи набувати внутрішньої гармонії.

Арт-терапія може допомогти зміцнити зв'язок між батьками і дітьми, наприклад, через спільне малювання. Цей процес базується на двох

ключових аспектах: здатності батьків наглядати за дитиною, поважаючи її автономність, та здатності обох підтримувати позитивні і близькі стосунки. Спільне малювання також дозволяє виявити приховані характеристики цих стосунків [25, с. 71].

Заняття малюванням дає дитині можливість познайомитися зі своїм внутрішнім світом, своїм «я». Крім того, те що ти сам створив допомагає підвищити самооцінку, формує уявлення про себе, як про особистість; створює позитивне самосприйняття. А позитивне сприйняття себе та інших є основою позитивної комунікації. У роботі Антонова С.В. пишеться, що розвиток уяви дошкільнят відбувається через зв'язок із творчістю і відбувається через продуктивну діяльність, а саме завдяки арт-терапії [1, с. 1].

Художня творча діяльність сама по собі є арт-терапевтичним процесом, який дозволяє спостерігати за дитиною під час спонтанної творчості, краще зрозуміти її інтереси, цінності, унікальність та внутрішній світ. У цьому випадку діагностичний і терапевтичний процеси відбуваються одночасно, сприяючи встановленню емоційних, довірливих і комунікативних контактів між дорослим і дитиною через захоплюючу творчість [47, с. 198].

У дослідженні Козігори М.А. підтверджується, що арт-терапевтичні заняття сприяють вирішенню важливих педагогічних завдань:

- Виховні. Діти вчаться коректному спілкуванню, співпереживанню, дбайливому ставленню до інших, що сприяє моральному розвитку, засвоєнню етичних норм поведінки й глибшому розумінню власного внутрішнього світу. Формуються відкриті, довірливі стосунки з педагогом.
- Корекційні. Арт-терапія допомагає коригувати образ «Я», підвищувати самооцінку, зменшувати неадекватні форми поведінки та покращувати способи взаємодії. Досягаються успіхи в корекції емоційно-вольової сфери.
- Психотерапевтичні. У процесі творчості створюється атмосфера

доброзичливості й психологічного комфорту, що сприяє зменшенню напруги, підвищенню відчуття захищеності та мобілізації емоційного ресурсу.

- Діагностичні. Арт-терапія дозволяє спостерігати за дитиною в самостійній діяльності, краще розуміти її інтереси, цінності, виявляти проблеми для корекції, а також аналізувати міжособистісні відносини й сімейну ситуацію.
- Розвивальні. Використання творчих форм дозволяє кожній дитині досягти успіху, вчитися вербалізувати емоції, розвивати відкритість, спонтанність, творчі здібності й навички саморегуляції [47, с. 198].

Для проведення арт-терапії існує багато різних підходів: ототожнювання себе з тим, що малюєш; малювання без задуму, слідуючи за рукою, малювання того, що вона захоче; «колективне малювання»: метод, особливо ефективний на початкових етапах навчання, оскільки сприяє згуртуванню колективу та встановленню між ними довірчих відносин.

Є різні моделі арт-терапії у різних країнах. Не має ніяких протипоказань та обмежень у даній методиці, і це дуже важливо. Вона застосовується майже всіма напрямками психотерапії. Знайшла вона також досить широке застосування у педагогіці, соціальній роботі і навіть бізнесі. Арт-терапія будь-якій людині дає можливість висловити свій внутрішній світ через творчість. Кошель А.П. та Кульбако Н.П. пишуть про арт-терапію як про «м'яку» терапію, тому що в процесі лікування психотерапевт має мінімальний вплив на особистість клієнта і сам процес більше схожий на заняття хобі [14, с. 11].

Арт-терапія стає все більш популярним методом підтримки психічного здоров'я. Австралійські дослідники описали досвід застосування сімейної арт-терапії в стаціонарному відділенні психіатричної допомоги для дітей і підлітків. Було виявлено, що художні роботи, створені під час терапії, можуть розкрити приховані сімейні дисфункції. Сімейна арт-терапія допомагає покращити взаєморозуміння між батьками та дитиною з

психічними розладами, сприяє вираженню прихованих думок і почуттів, які важко висловити вербально. Крім того, вона виявляється корисною для діагностики недіагностованих або прихованих психічних розладів у батьків, які можуть заважати процесу зцілення дітей [25, с. 71].

Дитинство – це період інтенсивного розвитку фізіологічних і психічних функцій. К. Д. Ушинський зазначав, що дитина мислить через форми, кольори, звуки та відчуття, і закликав дорослих враховувати ці особливості дитячого мислення. Варто підкреслити, що чим молодша дитина, тим емоційніше вона сприймає навколишній світ і тим більш вразливою стає. Відсутність прийняття може викликати у дитини «емоційний дискомфорт», який, однак, зазвичай зникає під впливом позитивних емоцій. Арт-терапія може й повинна стати одним із джерел таких позитивних переживань [22, с. 70].

Отже арт-терапія виявляється дієвим і важливим інструментом для зменшення стресу у дітей дошкільного віку. Цей метод дозволяє дітям вільно виражати свої емоції та переживання через мистецтво, що сприяє їхньому емоційному розвитку та психологічному благополуччю. Взаємодія з мистецтвом допомагає дітям розуміти і керувати своїми почуттями, розвиває їх творчі здібності та покращує самопочуття. Групові сесії арт-терапії можуть також створити сприятливу атмосферу спільності та взаємопідтримки серед дітей, що сприяє їхньому соціальному розвитку та збільшенню самовпевненості. Таким чином, арт-терапія є не лише засобом зменшення стресу у дітей дошкільного віку, але і важливим компонентом їхнього загального розвитку та добробуту.

Висновки до першого розділу

Стрес є серйозною проблемою у дітей дошкільного віку і може впливати на їх фізичне та емоційне здоров'я. Теорія Г. Сельє та концепція загальної адаптаційної реакції надають важливі уявлення про те, як організм реагує на стресори та які можуть бути наслідки цієї реакції. Арт-терапія виявляється ефективним методом боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку, оскільки дозволяє їм виразити свої почуття та емоції через творчість, сприяє релаксації та відпочинку. Розуміння теоретичних аспектів стресу та використання арт-терапії як інтервенційного засобу може допомогти покращити психологічне та емоційне благополуччя дітей, сприяючи їх адаптації до стресових ситуацій.

У основі негативних форм поведінки дитини лежить певне емоційне переживання, стрес, занепокоєння, тривожність, невпевненість за благополуччя.

За допомогою методів арт-терапії дитина може висловити свої відчуття та переживання, якщо не може сформулювати їх словами. Арт-терапевтичні методи незамінні коли є випадки емоційних порушень (стрес, страх, тривожність) та проблеми з комунікацією. Коли є труднощі у спілкуванні, є замкнутість, незацікавленість у комунікації з однолітками або черезмірна сором'язливість – арт-терапевтичні творчі заняття можуть об'єднати дітей в групу (за умови збереження індивідуального характеру їхньої діяльності) та зробити спілкування легшим, поєднати дітей загальним процесом творчості.

Арт-терапія не вимагає художніх навичок, тому кожна дитина може брати участь у цій роботі. Роботи відображають думки та настрої дітей та дозволяють діагностувати психологічні відхилення у розвитку, такі як неврози, стрес. Арт-терапія виявляється важливим та ефективним методом боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку. Її використання дозволяє дітям відчувати позитивні зміни у психічному стані, вона сприяє релаксації та відновленню емоційної стабільності.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження впливу арт-терапії як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку

Дослідно-пошукова робота мала на меті апробувати план занять з арт-терапії як засобу подолання стресу у дітей дошкільного віку та проводилася у три етапи.

На підготовчому етапі ставилися завдання вивчити вплив арт-терапії на зниження рівня стресу у дошкільнят, дослідити основні характеристики стресових станів та визначити механізми, за допомогою яких арт-терапія сприяє їх подоланню.

На формувальному етапі, спираючись на отримані результати, було створено та впроваджено програму навчання дітей дошкільного віку методам подолання стресу через арт-терапію.

На підсумковому етапі дослідження було проведено оцінювання емоційного стану дітей після впровадження програми, створеної під час формувального етапу.

Дослідження рівня стресу у дошкільнят проводилося на базі закладу дошкільної освіти №48 м. Миколаєва із залученням дітей віком 5-6 років. Воно охоплювало три етапи:

1. Констатувальний етап (вересень 2024 р.), на якому проводилося емпіричне дослідження емоційного стану та рівня стресу у 50 дітей, які відвідують старші групи дошкільного закладу.

Основні завдання цього етапу:

- здійснити початкову діагностику рівня стресу у дітей;

- визначити ключові причини стресу та особливості емоційних проявів;
- оцінити стан розвитку емоційної сфери дошкільнят на початок дослідження;
- ідентифікувати індивідуальні особливості дітей, які можуть впливати на їхню реакцію на арт-терапію;
- створити контрольну й експериментальну групи для порівняльного аналізу результатів впливу арт-терапії.

2. Корекційно-розвивальний етап. На цьому етапі була розроблена та реалізована корекційно-розвивальна програма із застосуванням методів арт-терапії, спрямована на формування стресостійкості у дітей дошкільного віку. Також було визначено психолого-педагогічні умови, які сприяють розвитку стресостійкості (вересень 2024 р.).

3. Етап перевірки ефективності. Дослідження проводилося із залученням 50 дітей віком 6 років, розподілених на контрольну (25 дітей) та експериментальну (25 дітей) групи, які відвідували старші групи закладу дошкільної освіти. Ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості за допомогою арт-терапії, оцінювалася у вересні 2024 р. Результати оброблялися із використанням t-критерію Стюдента для незалежних вибірок.

Для оцінки рівня стресу та емоційного стану дітей застосовувалися такі психодіагностичні методики:

- 1) Проективна методика «Обери обличчя», розроблена Р. Теммлом, М. Дерк і В. Амен, використовується для діагностики емоційного стану дітей віком від 4 до 7 років. Ця методика дозволяє оцінити рівень емоційної стабільності, наявність тривожності та емоційного дискомфорту, базуючись на виборі облич із різними емоційними виразами. Її простота та ефективність роблять її зручною для використання (детально див. додаток А).
- 2) Проективна методика «Кактус» – психологічний тест, спрямований на

вивчення емоційного стану, рівня агресії, тривожності та самовідчуття дитини. Цей тест часто застосовується для роботи з дошкільниками та молодшими школярами. Аналіз малюнка кактуса дозволяє визначити емоційний стан дитини: гострі шипи свідчать про агресію, м'які форми – про спокій, а розташування малюнка на аркуші демонструє рівень впевненості чи тривожності [43, с. 13]. Методика допомагає виявити приховані емоційні проблеми (детально див. додаток Б).

- 3) Методика «Дерево з чоловічками» (Піп Вілсон) є проєктивним тестом, який оцінює емоційний стан, соціальні взаємодії та самооцінку дитини. Малюнок із деревом та фігурками в різних позах допомагає визначити рівень впевненості, тривожності чи місце дитини в соціумі. Фігурки, що підіймаються або розташовані на вершині дерева, свідчать про впевненість і позитивне самовідчуття, тоді як ті, що падають або знаходяться внизу, можуть вказувати на тривогу чи стрес (детально див. додаток В).

Методика «Обери обличчя» також широко використовується для діагностики внутрішніх конфліктів та інших психологічних аспектів, особливо у дітей і підлітків. Тривожність у цій методиці розглядається як особистісна риса, яка може мати як захисний, так і негативний вплив [38, с. 192]. Основний принцип – запропонувати дитині вибрати обличчя, що відповідає її поточному емоційному стану або конкретній ситуації. Цей метод був створений американськими психологами Р. Теммлом, М. Дорки і В. Амен [20, с. 43].

Проведення проєктивної методики «Обери обличчя» у дитячому садку може бути цікавим та корисним засобом для вивчення емоційного стану та внутрішніх переживань дітей. Однак, перед використанням цієї методики, важливо врахувати деякі особливості:

- важливо, щоб діти почували себе комфортно та вільно, щоб вони могли вільно виразити свої емоції. Створіть спокійну та дружню атмосферу, де діти будуть відчувати себе захищено.

– чітко пояснити дітям, яким чином вони повинні обирати обличчя, яке найбільше відповідає їхнім почуттям або переживанням. Дайте їм розуміти, що це є абсолютно нормально вибирати ті обличчя, які вони відчують в даний момент.

– підкреслити, що немає правильних або неправильних відповідей, і що діти можуть обирати будь-які обличчя, які вони відчують. Заохочуйте вільне вираження їхніх почуттів.

– після завершення методики провести обговорення з дітьми про їхні вибори та почуття, які вони відображають. Поспілкуватися з ними про те, що вони відчують та як це впливає на них.

Проведення проєктивної методики «Обери обличчя» може допомогти дітям виразити свої емоції та переживання у безпечному та підтримуючому середовищі, що сприяє їхньому психологічному розвитку та благополуччю [38, с.69]. Мета цієї методики полягає в тому, щоб вивчити та оцінити рівень тривожності дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де ця риса особистості проявляється найсильніше. При цьому тривожність розглядається як особистісна характеристика, яка забезпечує психологічний захист, але водночас може мати негативні наслідки [44, с.192].

Аналіз результатів: протоколи кожної дитини будуть аналізуватися з кількісного та якісного поглядів. Кількісний аналіз полягатиме у розрахунку індексу тривожності (ІТ), що визначатиметься як відсоткове співвідношення емоційно негативних рішень (сумних облич) до загальної кількості малюнків (14). Згідно з рівнем ІТ, дітей поділять на три групи: високий (понад 50%), середній (від 20 до 50%) та низький (від 0 до 20%) рівні тривожності. Аналіз кожної дитини проводитиметься окремо з урахуванням можливих емоційних переживань у подібних ситуаціях. Особливе значення мають малюнки, пов'язані з «Одягаюся», «Лягаю спати сама» та «Їм сама», де негативні рішення свідчать про високий рівень тривожності. Крім того, ситуації, що зображені на малюнках «Дитина та мати з дитиною», «Прання», «Ігнорування» та «Збирання іграшок», також можуть вказувати на високий

або помірний рівень тривожності.

Як правило, найбільше страх проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими», «Агресивний напад», «Ізоляція»). Рівень страху помітний у малюнках, що моделюють стосунки між дитиною та дорослим («Дитина і мама з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), а також у ситуаціях, у яких моделюються повсякденні дії («Одягання», «Спати наодинці», «Умиватися», «Збирати іграшки», «Їсти наодинці»).

Проективна методика «Кактус». Проективна методика «Кактус» — це психологічний тест, що використовується для діагностики емоційного стану, характеру та особливостей внутрішнього світу дитини або дорослого. Її суть полягає в тому, що людині пропонується намалювати кактус, і на основі цього малюнка психолог аналізує психологічні риси та емоційні особливості особистості [44, с.192]. Методика «Кактус» є ще однією проективною технікою, яка використовується в психології для дослідження особистості та внутрішніх переживань. Ця методика дозволяє досліджувати відносини дитини зі світом навколо неї, а також виявляти її емоційний стан та сприйняття оточуючого середовища. Автор методики – Панфілова М.А. [6, с.94]. Використання методики «Кактус» може бути корисним для проведення психологічних консультацій з дітьми, діагностики психологічних проблем, а також для дослідження взаємин дитини зі світом, її внутрішніх переживань та емоційного стану. Малювання для дитини – своєрідна форма пізнання реальної дійсності, навколишнього світу, досягнення художнього мистецтва, і тому вимагає поглибленого вивчення, прогнозування і корекції навчання дітей. Малювання є чи не найбільш цікавим видом діяльності дітей дошкільного віку [83, с.97]. Проведення методики «Кактус» з дітьми в дитячому садку вимагає спеціального підходу, щоб забезпечити комфортні умови та зрозумілі інструкції. Ось деякі кроки, які можна виконати для успішного проведення цієї методики:

- перед початком методики важливо створити дружню та спокійну

атмосферу, щоб діти почували себе комфортно та вільно виражали свої думки та почуття.

- простими та зрозумілими словами пояснити дітям, що вони мають намалювати. Пояснити, що це не тест на правильність чи неправильність, а лише можливість виразити свою уяву та думки.

- надати дітям необхідні матеріали для малювання. Для цього потрібен папір, олівці і фарби.

- під час проведення методики треба бути поруч та спостерігати за тим, як діти працюють. Допомогати їм, якщо вони потребують допомоги, але не втручатися занадто активно у їхню творчість.

- після того, як діти закінчать створення свого кактуса, треба провести обговорення під час якого попросити їх розповісти про свій вибір та образ, який вони створили. Підтримати відкрите та невимушене спілкування, щоб діти могли вільно висловлювати свої думки та емоції.

Коли дитина домалює свій малюнок можна задати додаткові запитання, щоб правильно інтерпретувати її результати. Ці відповіді допоможуть краще та ширше побачити всю картину. Ось які запитання можна спитати при використанні методики «Кактус». За думкою Панфілової М.А., щоб чіткіше зрозуміти емоційний стан дитини, можна поставити їй такі питання:

- Як ти вважаєш, ти намалював домашній кактус чи він дикий?
- Він дуже колючий? Чи можна до нього доторкнутись?
- А як ти думаєш, чи любить він коли його поливають, доглядають та удобрюють?

- Можна, щоб поряд із кактусом росла ще якась рослина? Яка це може бути рослина? Поряд з кактусом живе ще якась рослина?

- Коли цей кактус виросте, який він буде? Які в нього будуть голки та якого він може бути розміру? Можуть на ньому вирости якісь відростки? [6, с. 92].

При розборі малюнка враховується натиск, вид ліній, положення і розмір малюнка. Сюжет малюнка розглядається, важливі всі деталі малюнка:

розмір, колір кактуса, голки або їх відсутність і навіть «посаджена» рослина в горщик чи ні. Ця частина аналізу включає розгляд самого кактуса, фону та інших можливих персонажів. При вивченні зображення рослини враховується такий момент: чи схоже воно на справжню квітку, чи зображене у вигляді персонажа мультфільму.

Головна мета цієї методики – дозволити дітям вільно виражати свої думки та почуття, тому важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для їхньої творчості [35, с.143].

Інтерпретація результатів

За допомогою відповідей, які надасть дитина та на основі самого малюнка можна зробити висновки. При дослідженні зображення треба враховувати всі деталі, а саме такі:

- як сильно дитина натискає на олівець;
- де саме на аркуші намальований кактус, його положення;
- розмір самого кактуса;
- товсті чи тонкі лінії на малюнку.

Метод «Кактус» дозволяє виявити у дитини такі риси особистості:

1. Імпульсивність. На це може вказати те, як сильно дитина натискає на олівець чи інший письмовий предмет, та різкість ліній.

2. Агресивність. Голки – це найголовніше на що треба звернути увагу. Особливо, якщо їх дуже багато. Якщо голки довгі, сильно стирчать в різні сторони та знаходяться близько одна до одної, то це може свідчити про високий рівень агресивності.

3. Егоцентризм (якщо дитина бажає бути лідером та першою у всьому). На такі якості у характері дитини може вказувати розмір самого кактуса та якщо він розташований по центру аркуша.

4. Відвертість, демонстративність. Про це може свідчити незвична форма та химерні голки кактуса.

5. Обережність і скритність. Якщо присутні зигзагоподібні лінії на самій рослині чи по її контуру, можна припустити, що в дитини є такі

характерні риси.

6. Оптимізм. На оптимізм може вказати використання різноманітних яскравих кольорів та намальована у кактуса посмішка.

7. Страх. Ламані лінії та багато внутрішнього штрихування на зображенні можуть свідчити про наявність в дитини страху. При цьому маленький пацієнт може використовувати багато похмурих та темних кольорів.

8. Жіночність. Коли на малюнку присутні м'які плавні лінії та форми, а також різноманітні прикраси та кольорові квіти – це може свідчити про жіночність.

9. Екстраверсія. Якщо є така риса характеру, то на малюнку будуть намальовані інші рослини навколо кактуса. Тому що такі люди дуже товариські.

10. Інтроверсія. З цією рисою характеру все навпаки, і тому в цьому випадку на аркуші не буде інших рослин, а буде один тільки кактус.

11. Прагнення до захисту дому. Якщо у дитини є почуття сімейної спільноти, на малюнку можна зобразити кактус у вазоні, тобто кімнатну рослину.

12. Почуття самотності. В цьому випадку може бути намальований дикий та самотній пустельний кактус [43, с. 13].

Висновки. Можна побачити, що техніка «Кактус» дозволяє лише за одним малюнком зробити конкретні висновки про емоційний стан дошкільника. Іноді це дуже важливо, тому що не всі діти відкрито спілкуються з дорослими. Якщо результати виявилися не дуже втішними, потрібно ретельно продумати стратегію подальших дій, щоб не налякати маленької людини, а завоювати його і спробувати йому допомогти.

Методика «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона тест на визначення емоційного стану. (детально дивитись додаток Б)

Діагностичні методи використовуються для визначення рівня самооцінки у дитини та оцінки її соціальних взаємин [35, с. 6]. У цій

методиці, серед намальованих чоловічків, одна фігура може бути сама дитина. Дитині запропоновується вибрати одну фігуру, яка, на її думку, найбільш відповідає їй самій. Ця вибірка може бути розміщена поруч з деревом або вставлена в його середину. Аналіз цього вибору може дати інформацію про те, як дитина сприймає себе в контексті своїх відносин з оточуючими та її емоційний стан. Наприклад, місце, яке дитина обирає для своєї фігури серед інших, може вказувати на її рівень самооцінки, відношення до себе та роль, яку вона відчуває себе відігравати в своєму соціальному оточенні.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів проєктивної методики «дерево» здійснюється з огляду на те, які позиції вибирає конкретна дитина, з позицією якої людини вона ототожнює свою реальну та ідеальну позицію та чи є між ними відмінності.

Інтерпретація розроблена з урахуванням досвіду практичного використання методики та порівняння її результатів зі спостереженнями за поведінкою дітей, а також даними бесіди з дитиною.

Для полегшення пояснення кожній фігурі присвоєно свій номер.

Вибір позиції № 1, 3, 6, 7 формує установку на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 18, 19 – комунікабельність, дружня підтримка.

№ 4 – стабільність ситуації (прагнення досягти успіху, не долаючи труднощів).

№ 5 – втома, загальна слабкість, занепад сил, сором'язливість.

№ 9 – мотивація розважатися.

№ 13, 21 – відстороненість, ізоляція, страх.

№ 8 – відірваність від навчального процесу, замкнутість у собі.

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна регулювання.

№ 14 – кризовий стан, «падіння в прірву».

Позицію № 20 часто обирають люди з високою самооцінкою та лідерським мисленням.

Слід зазначити, що діти не завжди розуміють позицію № 16, як позицію «чоловічок, який несе на собі чоловічка № 17», а схильні сприймати її як людину, яку підтримує та обіймає інша людина.

Отже проведення тестів «Веселі чоловічки», «Кактус» та «Обери обличчя» дозволяє швидко виявити емоційний стан дітей. Результати цих тестів допомагають ідентифікувати можливі емоційні проблеми та потреби дітей, що важливо для подальшої психологічної підтримки та інтервенцій для покращення їхнього емоційного благополуччя.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу арт-терапії як засобу боротьби зі стресом

У житті кожної людини дошкільні роки – це один з найважливіших етапів у житті. В цей період у дитини закладається фундамент для формування всього життя, її розвиток як гармонійної цілісної особистості, формується почуття гідності поваги до себе [28, с.157]. Мистецтво – це чудова можливість для малюка «відкритися», поділитися своїми емоціями та страхами. Адже іноді так важко висловити словами всі ті емоції, що вирують у душі [19, с.67]. Арт-терапія допомагає виразити внутрішні конфлікти та сильні емоції, сприяє розкриттю пригнічених переживань, покращує дисципліну в групі, підвищує самооцінку дитини, здатність усвідомлювати власні почуття й емоції, а також розвиває художні навички. Арт-терапія розглядається як метод, спрямований на розкриття та вираження дитиною своїх переживань, на звільнення від негативних емоційних станів. Вона допомагає дитині виявити свої внутрішні, неусвідомлені переживання та позбавитися від їх деструктивного впливу, використовуючи природний для неї стан гри та творчості [37, с. 123]. Арт-терапія охоплює широкий спектр проблем, серед яких: внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризові стани, травми, екзистенційні та вікові кризи, втрати, постстресові ситуації, невротичні розлади та багато інших станів і захворювань [79, с. 69].

Щоб перевірити емоційний і психологічний стан дітей було проведено три тести в яких брали участь дві групи дітей експериментальна та контрольна.

1) Проективна методика «Обери обличчя» експериментальної групи.

Аналіз дослідження проективної методики «Обери обличчя» на рівень тривожності проходило 25 дітей, з них високий рівень тривожності показали 9 дітей (36%): 6 дівчат та 3 хлопців; середній рівень показали 8 дітей (24%): 5 дівчат та 3 хлопці; низький рівень показали 8 дітей (32%): 4 дівчинки та 4 хлопця. Рис. 1.

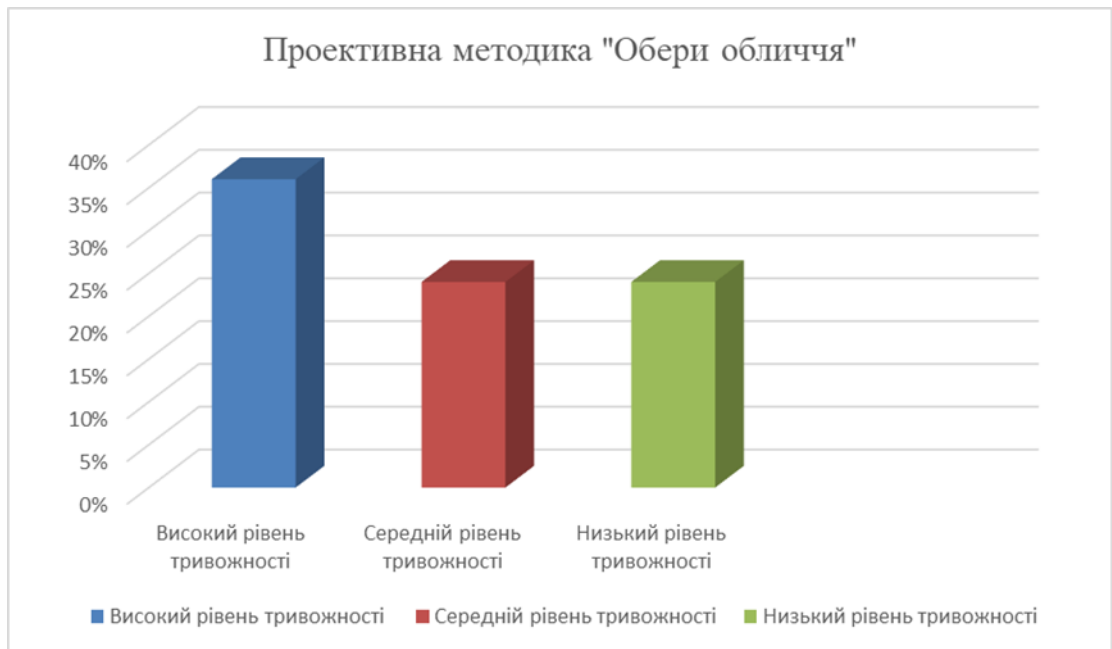


Рис. 1. Проективна методика «Обери обличчя» експериментальної групи.

1.1) Проективна методика «Обери обличчя» контрольної групи.

Аналіз дослідження проективної методики «Обери обличчя» на рівень тривожності проходило 25 дітей, з них високий рівень тривожності показали 10 дітей (40%): 6 дівчат та 4 хлопців; середній рівень показали 7 дітей (28%): 4 дівчат та 3 хлопці; низький рівень показали 8 дітей (32%): 4 дівчинки та 4 хлопця. Рис. 1.1

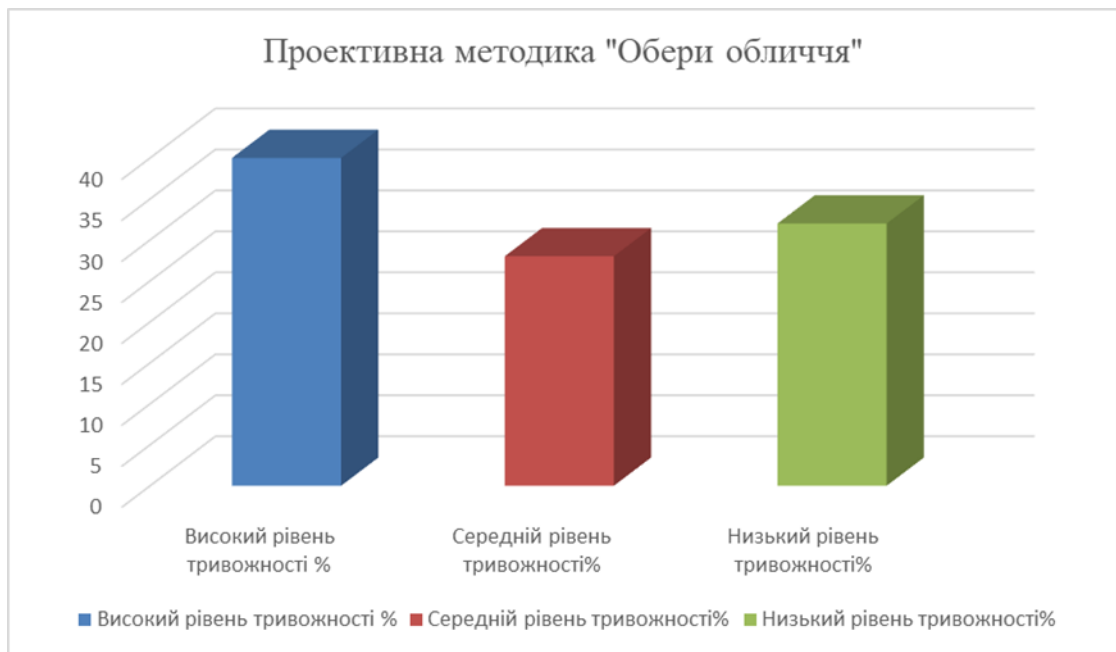


Рис. 1.1. Проективна методика «Обери обличчя» контрольної групи.

2) Проективна методика «Кактус» експериментальної групи.

З обраних мною критеріїв оцінювання з інтерпретації методики «Кактус» на нашу думку є найбільш інформативними з теми дипломної роботи: тривога, оптимізм, агресивність, скритність. З обраної групи дітей аналіз показав: тривожний стан – у 8 дітей (32%): 4 дівчат та 4 хлопців; оптимізм – у 7 дітей (28%): 4 дівчат та 3 хлопців; агресивність – у 4 дітей (16%): 2 дівчат та 2 хлопців; скритність – у 6 дітей (24%): 2 дівчат та 4 хлопців. Рис. 2.

2.1) Проективна методика «Кактус» » контрольної групи.

З обраних мною критеріїв оцінювання з інтерпретації методики «Кактус» на нашу думку є найбільш інформативними з теми дипломної роботи: тривога, оптимізм, агресивність, скритність. З обраної групи дітей аналіз показав: тривожний стан – у 7 дітей (28%): 3 дівчат та 4 хлопців; оптимізм – у 7 дітей (28%): 4 дівчат та 3 хлопців; агресивність – у 5 дітей (20%): 3 дівчат та 2 хлопців; скритність – у 6 дітей (24%): 2 дівчат та 4 хлопців. Рис. 2.1.



Рис. 2. Проективна методика «Кактус» експериментальної групи



Рис. 2.1. Проективна методика «Кактус» контрольної групи.

3) Методика «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона експериментальної групи.

Аналіз дослідження рівня емоційного стану за методикою «Дерево з чоловічками» (П. Вілсона) дозволив виявити три рівні емоційного стану:

пригнічений емоційний стан – у 6 дітей (24%): 4 дівчат та 2 хлопців; спокійний емоційний – у 10 дітей (40 %): 5 дівчат і 5 хлопців мають, піднесений емоційний стан – у 9 дітей (36%), 5 дівчинки та 4 хлопчики. Статистично значущих відмінностей за цими шкалами за статтю виявлено не було. Ці данні наведені у діаграмі у відсотковому значенні. Рис 3.

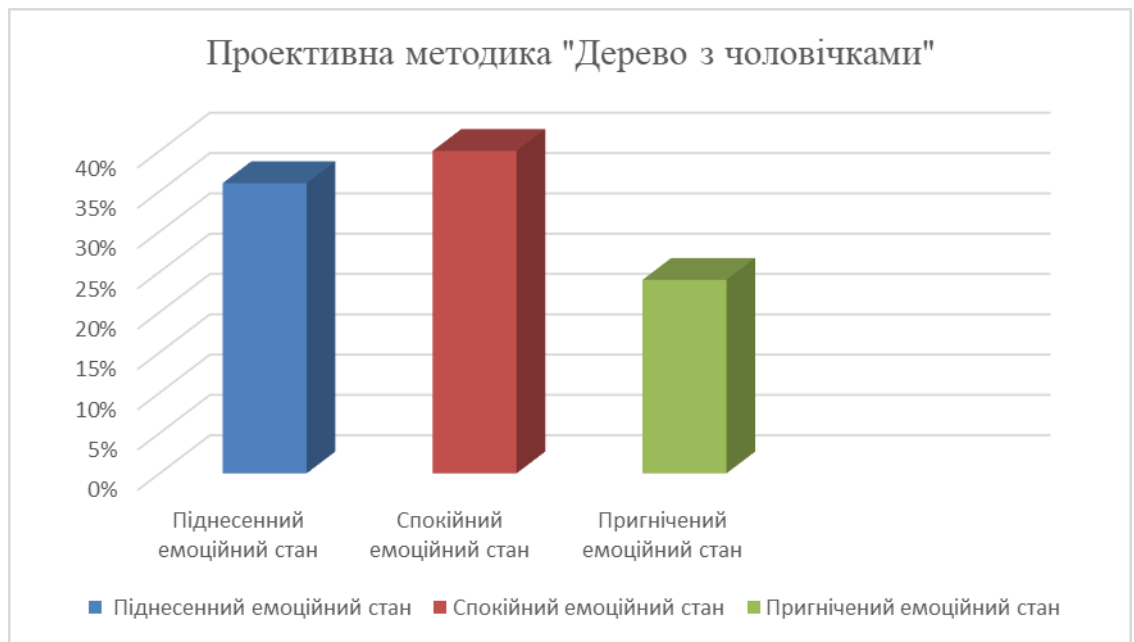


Рис. 3. Проективна методика «Дерево з чоловічками» експериментальної групи.

3.1) Методика «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона контрольної групи.

Аналіз дослідження рівня емоційного стану за методикою «Дерево з чоловічками» (П. Вілсона) дозволив виявити три рівні емоційного стану: пригнічений емоційний стан – у 7 дітей (28%): 4 дівчат та 2 хлопців; спокійний емоційний – у 9 дітей (36 %): 6 дівчат і 3 хлопців мають, піднесений емоційний стан – у 9 дітей (36%), 5 дівчинки та 4 хлопчики. Статистично значущих відмінностей за цими шкалами виявлено не було. Ці данні наведені у діаграмі у відсотковому значенні. Рис 3.1.

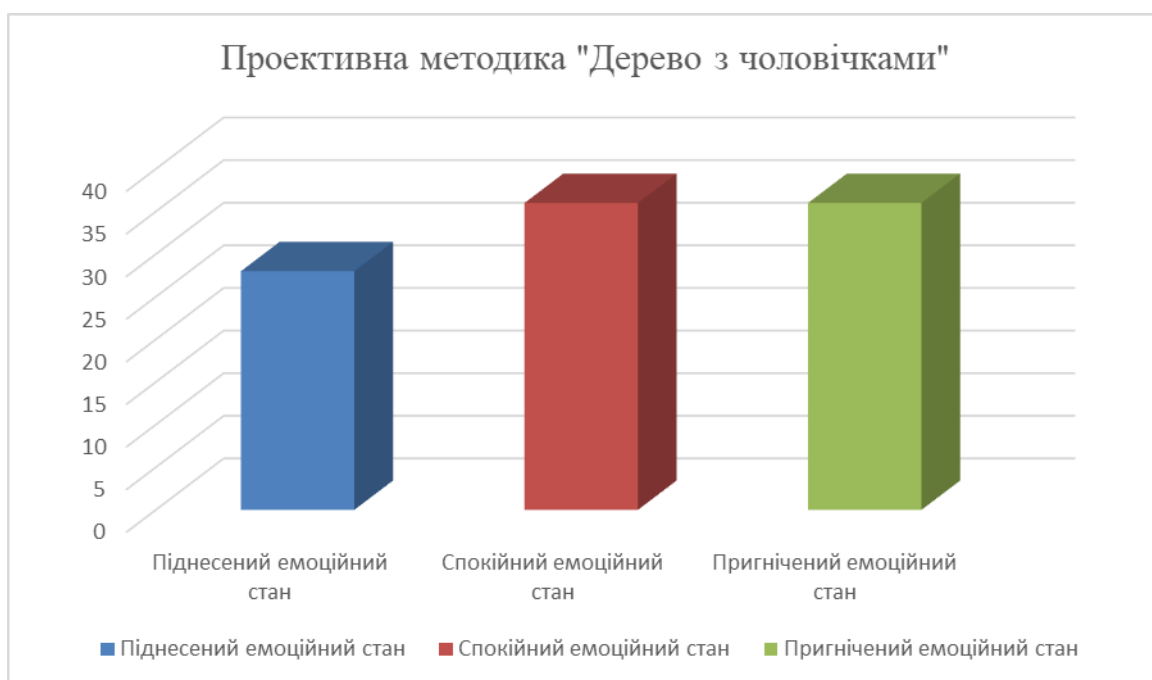


Рис. 3.1. Проективна методика «Дерево з чоловічками» контрольної групи.

Отже після проведення проективної методики «Обери обличчя» було виявлено у експериментальної групи, що високий рівень тривожності з 25 дітей показали 9 дітей (36%). При проведенні методики «Кактус» тривога виявлена у 17 дітей (68%) та агресивність у 15 дітей (60%). Проективна методика «Дерево з чоловічками» показала, що пригнічений емоційний стан у 6 дітей (24%). У контрольній групі проведення методики «Обери обличчя» показало, що з 25 дітей високий рівень тривожності 10 дітей (40%). При проведенні методики «Кактус» тривожний стан виявлений у 7 дітей (28%) та агресивність у 5 дітей (20%). Проективна методика Піп Вілсона «Дерево з чоловічками» показала, що пригнічений емоційний стан у 7 дітей (28%). Результати тестування можуть також вказати на виявлення позитивних змін у емоційному стані дітей. Зменшення показників стресу та покращення емоційного самопочуття, можуть свідчити про те, що арт-терапія допомагає дітям краще справлятися зі стресом.

2.3. Корекційно-розвивальна програма для підвищення рівня стресостійкості у дітей дошкільного віку методами арт-терапії у експериментальній групі

У сучасних умовах діти дошкільного віку часто стикаються з різними стресовими факторами, які можуть негативно впливати на їхній психоемоційний розвиток. Особливо важливим є питання розвитку стресостійкості в цей період, оскільки саме зараз формуються базові емоційні реакції та механізми адаптації. Арт-терапія як один із методів корекційної роботи дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності у дітей, сприяючи розвитку їхнього емоційного інтелекту та саморегуляції. Вона також дає змогу безпечно проникнути в підсвідомість дитини та виявити її істинні почуття [41, с. 118].

Мета програми: метою корекційно-розвивальної програми є зниження рівня тривожності та емоційного напруження у дітей дошкільного віку, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня впевненості у собі. Програма також спрямована на розвиток соціальних навичок, зокрема вміння встановлювати позитивні взаємини з однолітками та адаптуватись у соціальному середовищі. Завдяки використанню арт-терапевтичних методів, дітям надається можливість виражати свої емоції через творчі завдання, що сприяє полегшенню психологічного стану та покращенню емоційної стійкості. Арт-терапія підвищує емоційну стійкість, сприяє зниженню рівня стресу [69, с. 187].

Завдання програми:

- Зниження рівня тривожності у дітей:

Організувати арт-терапевтичні заняття та вправи, які допоможуть дітям знизити емоційне напруження та виражати свої страхи через творчість.

- Розвиток навичок емоційної саморегуляції:

Навчити дітей розпізнавати і виражати власні емоції, а також контролювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях.

- Підвищення рівня впевненості у собі:

Створити умови, в яких діти зможуть розвивати впевненість через участь у творчих іграх та завданнях, що сприяють самовираженню та позитивній самооцінці.

- Розвиток соціальних навичок:

Допомогти дітям навчитися співпрацювати з однолітками, розвивати навички комунікації, підтримки та вирішення конфліктів у груповій взаємодії.

- Покращення емоційної стійкості:

Впровадити вправи, які сприятимуть розвитку у дітей здатності справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

- Вивчення та усвідомлення своїх емоцій через творчі методи:

Використовувати різні арт-терапевтичні методики, зокрема малювання, ліплення, створення колажів, щоб допомогти дітям краще розуміти свої внутрішні переживання і виражати їх через творчість.

Структура заняття: заняття проводиться з групою 3 рази на тиждень. Всього 8 занять по 30-40хв. Заняття складаються із привітання, короткої розмови, розповіді, вправ, психогімнастики, психокорекційних казок, розповідей за картинкою, роботи з роздатковим матеріалом [82. 33].

Заняття 1: «Чарівний ліс».

Мета заняття: розвиток уяви та творчих здібностей дітей через створення казкових персонажів та сцен у лісі. Зниження стресу та формування позитивного настрою.

Виховна функція: формування любові до природи та навичок співпраці.

Навчальна функція: розвиток творчого мислення та збагачення словникового запасу.

Освітня функція: ознайомлення з природою і розвиток дрібної моторики.

Корекційна функція: зниження тривожності, підвищення самооцінки та

покращення комунікативних навичок.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

Привітання та налаштування: психолог вітає дітей і створює теплу атмосферу. Коротка розмова про природу та ліси.

Вступ до теми заняття: психолог розповідає дітям історію про чарівний ліс, де живуть фантастичні істоти та казкові персонажі. Вони можуть бути добрими або пустотливими, можуть допомагати один одному або жити своїм життям.

Пояснення завдання: психолог пропонує дітям створити свій «Чарівний ліс» на аркуші паперу, придумавши і намалювавши своїх казкових персонажів, тварин та рослини, які там живуть.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Малювання основи лісу: діти починають малювати на великому аркуші паперу основні елементи лісу: дерева, кущі, річки, галявини тощо. Психолог може показати приклади зображень лісів для натхнення.

Створення персонажів: діти придумують і малюють казкових персонажів, які живуть у цьому лісі. Це можуть бути феї, ельфи, чарівні тварини або навіть дерева, які говорять. Діти можуть використати кольорові олівці, фломастери або фарби для малювання своїх героїв.

Розміщення персонажів: після завершення малювання персонажів діти розміщують їх на аркуші з зображенням лісу, створюючи цілісну картину. Можна використовувати клей, щоб приклеїти вирізані персонажі, якщо це підходить для занять.

Історії про персонажів: психолог заохочує дітей придумати короткі історії або легенди про кожного персонажа. Наприклад, де живе персонаж, які в нього звички, з ким він дружить.

3. Заклучна частина (5-10 хвилин)

Обговорення та презентація робіт: діти презентують свої роботи групі, розповідаючи про свій чарівний ліс і його мешканців. Психолог заохочує дітей розповідати про своїх персонажів та їхні історії.

Підведення підсумків: психолог дякує дітям за їхню роботу, підкреслює, наскільки різноманітними і цікавими вийшли чарівні ліси. Він також наголошує, що кожен ліс унікальний, як і кожна дитина.

Прощання: психолог прощається з дітьми, пропонуючи їм забрати свої роботи додому або повісити їх у класі, щоб інші могли побачити.

Матеріали та інструменти: папір формату А3 або А4, кольорові олівці, фломастери, фарби та пензлі, ножиці (якщо потрібно), клей, зразки зображень чарівних лісів для натхнення. (Детально дивитись додаток Г)

Це заняття сприяє розвитку уяви та творчих здібностей, допомагає дітям навчитися працювати разом і відкрито висловлювати свої ідеї [84, с. 161].

Заняття 2: «Мій настрій».

Мета заняття: допомогти дітям розпізнавати та виражати свої емоції, зняти напругу та розвинути навички саморегуляції через малювання.

Виховна функція: розвиток емоційної грамотності та вміння розпізнавати й висловлювати власні почуття.

Навчальна функція: формування навичок саморефлексії та аналізу емоційних станів.

Освітня функція: ознайомлення з різними емоціями та способами їхнього вираження через творчість.

Корекційна функція: зниження емоційного напруження та розвиток уміння контролювати свій настрій.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

Привітання та встановлення контакту: психолог вітається з дітьми,

створює доброзичливу та безпечну атмосферу. Можна використати коротке коло привітання, де кожна дитина може поділитися, як вона себе відчуває.

Обговорення настрою: психолог коротко розповідає про різні емоції та настрої, що може відчувати людина (радість, сум, гнів, здивування тощо).
Задає питання дітям: «Які емоції ви знаєте? Як ви себе відчуваєте сьогодні?»

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Пояснення завдання: психолог пояснює, що кожен буде малювати свій настрій, використовуючи кольори, які, на їхню думку, відповідають їхньому стану.

Приклад пояснення: «Якщо ти сьогодні радісний, можливо, ти захочеш використовувати яскраві кольори, як-от жовтий чи оранжевий. Якщо ти відчуваєш сум, можливо, ти вибереш синій або фіолетовий.»

Малювання настрою: діти отримують папір та різноманітні матеріали для малювання (олівці, фломастери, фарби). Вони мають можливість вільно виражати свої емоції через абстрактні малюнки або конкретні образи, використовуючи кольори та форми.

Індивідуальна допомога: психолог за необхідності допомагає дітям у виборі матеріалів або втіленні їхніх ідей. Важливо підтримувати кожную дитину та не критикувати її роботу.

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

Обговорення робіт:

Після завершення малювання педагог пропонує дітям поділитися своїми роботами. Діти можуть розповісти, що вони намалювали, які кольори використовували і чому.

Приклади питань: «Що ти відчував, коли малював цю картину?», «Чому ти вибрав цей колір?»

Рефлексія та підведення підсумків: педагог підбиває підсумки заняття, підкреслюючи, що всі емоції важливі й заслуговують на увагу. Він дякує дітям за їхню участь і пропонує їм подумати, які способи можуть допомогти їм справлятися зі своїми емоціями в майбутньому.

Завершення: психолог прощається з дітьми та запрошує їх на наступне заняття.

Матеріали та інструменти: папір формату А4 або більше, фарби (акварель, гуаш), пензлі, олівці та фломастери, серветки та ємності для води.
(Детально дивитись додаток Д)

Це заняття допоможе дітям навчитися краще розуміти свої емоції та виражати їх через мистецтво, що може бути корисним інструментом для саморегуляції та розвитку емоційної грамотності [84, с. 155].

Заняття 3: «Малювання ватними паличками»

Мета заняття: зняття стресу та тривожності, розвиток дрібної моторики, сприяння творчому самовираженню.

Виховна: вчить самовираженню та дисципліні.

Навчальна: розвиває моторику, знання кольорів і форм.

Освітня: сприяє творчому мисленню та знайомству з новими техніками.

Корекційна: знімає стрес і покращує комунікацію.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-7 хвилин)

Привітання та налаштування: почніть заняття з доброзичливого привітання, щоб створити комфортну атмосферу. Запропонуйте дітям сісти за столи.

Обговорення настрою: запитайте дітей, як вони почуваються сьогодні. Можна запропонувати їм показати свій настрій за допомогою міміки або жестів.

Знайомство з матеріалами: покажіть дітям ватні палички та поясніть, що сьогодні вони будуть використовувати їх замість звичайних пензликів для малювання.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Демонстрація техніки: на великому аркуші або дошці покажіть дітям,

як занурювати ватну паличку в фарбу та наносити кольорові точки на папір. Можна продемонструвати різні техніки: створення точок, ліній, квіточок або навіть простих візерунків.

Практика: роздайте дітям аркуші паперу та попросіть їх почати малювати. Спочатку вони можуть експериментувати з фарбами та технікою, а потім перейти до створення простого малюнка, наприклад, дерева з квітами або веселки.

Підтримка: підходьте до кожної дитини, допомагайте їм, підбадьорюйте та запитуйте про їхній малюнок. Підкреслюйте, що тут немає «правильного» або «неправильного» способу малювати – головне, щоб їм було весело.

3. Заключна частина (5-8 хвилин)

Огляд робіт: після завершення малювання запропонуйте дітям подивитися на свої малюнки. Кожна дитина може показати свою роботу іншим та розповісти, що саме вона намалювала.

Обговорення емоцій: запитайте дітей, як вони почувалися під час малювання. Чи змінився їхній настрій? Чи сподобалося їм використовувати ватні палички?

Заключні слова: подякуйте дітям за їхню роботу та підкресліть, які вони молодці. Поясніть, що малювання – це чудовий спосіб виразити свої почуття.

Поради:

Зберігайте малюнки: можна створити «виставку» робіт на стіні або просто забрати малюнки додому.

Залучайте емоції: Діти цього віку часто виражають свої почуття через кольори та форми. Підтримуйте їх у цьому та допомагайте їм зрозуміти свої емоції. (детально дивитись додаток Е)

Таке заняття допоможе дітям весело провести час, навчитися новій техніки малювання та виразити свої емоції у творчій формі [36, с. 74].

Заняття 4: «Мальовнича історія».

Мета заняття: розвиток творчих навичок, уяви та вміння висловлювати думки через малювання та оповідання історій. Заохочення дітей до співпраці та комунікації.

Виховна функція: формування здатності до співпраці та поваги до думок інших, розвиток доброзичливого ставлення та емпатії у груповій діяльності.

Навчальна функція: навчання створенню послідовних розповідей за допомогою малюнків, розвиток вміння структурувати думки, покращення навичок спілкування через презентацію своєї роботи іншим.

Освітня функція: розширення знань про різні способи самовираження, навчання дітей виявляти емоції та думки через мистецтво, розвиток фантазії та креативного мислення.

Корекційна функція: покращення емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та зняття тривожності через творчий процес, сприяння розвитку впевненості у власних можливостях.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

Привітання та налаштування: психолог вітає дітей і створює приємну атмосферу для творчої роботи.

Обговорення історій: психолог пояснює дітям, що сьогодні вони створюватимуть мальовничу історію. Розповідає, що історії можна розповідати не лише словами, але й малюнками. Це можуть бути казки, вигадані пригоди або навіть реальні події, переказані у вигляді малюнків.

Приклади історій: психолог показує кілька прикладів простих історій, зображених у малюнках (наприклад, комікси або ілюстрації з книг), щоб діти краще зрозуміли завдання.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Пояснення завдання: психолог пропонує дітям придумати і намалювати власну коротку історію. Історія може складатися з декількох малюнків (наприклад, 3-5 картинок), які показують послідовність подій.

Створення малюнків: діти отримують папір і художні матеріали. Вони починають створювати малюнки, що зображують послідовність подій у їхній історії. Педагог заохочує дітей використовувати кольори, форми та вирази обличчя персонажів для передачі настрою та емоцій.

Підтримка та допомога: психолог допомагає дітям розвивати їхні ідеї, пропонує варіанти продовження історії або пояснює, як можна показати певні події через малюнки. Важливо підтримувати кожну дитину, заохочувати їхню уяву та оригінальність.

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

Презентація історій: кожна дитина по черзі показує свої малюнки групі і розповідає свою історію. Діти можуть коментувати малюнки один одного або ставити запитання. Педагог заохочує обговорення та підтримує позитивну атмосферу.

Підведення підсумків: психолог дякує дітям за їхню роботу, підкреслює важливість творчості та уяви. Наголошує, що кожна історія була цікавою і унікальною.

Прощання: психолог прощається з дітьми, пропонуючи їм забрати свої малюнки додому або створити виставку у класі.

Матеріали та інструменти: папір формату А4 або А3, кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі, ємності для води (для малювання фарбами), зразки ілюстрованих історій або коміксів для натхнення.

Це заняття допомагає дітям навчитися виражати свої думки і почуття через малювання та розповідання історій, а також розвиває їхню уяву та навички комунікації.

Заняття 5: «Я-супергерой»

Мета заняття: Розвиток впевненості в собі, усвідомлення власних сильних сторін, розвиток творчих навичок і комунікації через створення

образу супергероя.

Виховна функція: формування почуття взаємопідтримки, поваги до сильних сторін і досягнень інших, розвиток дружніх стосунків і позитивного ставлення до оточуючих.

Навчальна функція: формування вміння відрізняти сильні сторони та позитивні якості, розвиток навичок самоусвідомлення, удосконалення комунікативних навичок через опис свого образу та спілкування в групі.

Освітня функція: знайомство з ідеєю супергероїв як символами позитивних якостей, розвиток уявлення про силу доброти, допомоги, наполегливості, відповідальності та інших чеснот.

Корекційна функція: підвищення впевненості в собі та власних здібностях, розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції, зменшення тривожності у соціальній взаємодії через безпечну творчу активність.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 40-45 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

Привітання та налаштування: Психолог вітає дітей і створює дружню атмосферу для заняття.

Обговорення супергероїв: психолог запитує дітей, кого вони знають із супергероїв, які суперсили їм подобаються і чому. Потім пояснює, що сьогодні кожен зможе створити свого власного супергероя.

Приклади суперсил: психолог наводить приклади, як звичайні здібності можуть стати суперсилами, наприклад, «бути добрим другом», «допомагати іншим», «швидко бігати» чи «гарно малювати».

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Пояснення завдання: психолог пропонує дітям придумати і намалювати себе як супергероя з обраною суперсилою. Важливо, щоб діти зрозуміли, що їхній супергерой – це вони самі, але з тими якостями, які вони вважають

своїми сильними сторонами.

Створення малюнків: діти отримують аркуші паперу та художні матеріали. Вони малюють свого супергероя, приділяючи увагу деталям: костюму, суперсилі, кольорам. Психолог підтримує дітей, допомагає розвивати ідеї, пропонує варіанти, але водночас заохочує самостійність і оригінальність.

Підтримка та допомога: психолог допомагає дітям, якщо вони стикаються з труднощами, підказує, як показати певні якості через малюнок. Важливо підкреслювати значущість кожної ідеї дитини, щоб підтримати їхню впевненість.

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

Презентація супергероїв: кожна дитина по черзі показує свій малюнок групі і розповідає про свого супергероя: як його звати, яка в нього суперсила і як він використовує її для допомоги іншим.

Обговорення: діти можуть ставити запитання або коментувати малюнки своїх друзів. Психолог заохочує позитивне обговорення, підкреслюючи важливість кожного супергероя.

Підведення підсумків: психолог дякує дітям за участь, підкреслює важливість того, що кожен з них має унікальні сильні сторони, які роблять їх справжніми супергероями в реальному житті.

Прощання: психолог прощається з дітьми, пропонує їм забрати свої малюнки додому або створити виставку у класі.

Матеріали та інструменти: папір формату А4 або А3, олівці, фломастери, кольорові олівці, наліпки, блискітки, кольоровий папір, ножиці, клей.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Кого Ви намалювали?
- Де він проживає?
- Яка його основна функція?
- Чи хотіли б Ви познайомитися з ним?

- Що Вам найбільше імпонує в його образі?
- У чому суть його суперсили?
- Як вона у нього з'явилася?
- Які вчинки характеризують цього супергероя?
- Чи хотіли б Ви володіти такою суперсилою?
- В яких ситуаціях вона була б Вам корисною?
- Що полегшила б вона у Вашому житті?
- Як би Ви могли навчитися такому?

Це заняття допомагає дітям усвідомити свої сильні сторони, розвиває впевненість у собі та навички комунікації, а також сприяє розвитку творчих здібностей і уяви [33, с. 97].

Заняття 6: «Кляксографія»

Мета заняття: Розвиток творчих здібностей, уяви та вміння бачити образи у випадкових формах. Заохочення до самовираження та подолання страху перед помилками.

Виховна функція: формування позитивного ставлення до мистецтва, розвиток соціальних навичок.

Навчальна функція: засвоєння нових технік, розвиток дрібної моторики.

Освітня функція: розширення знань про мистецтво, пізнавальний розвиток.

Корекційна функція: психологічна підтримка, корекція поведінки.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

Привітання та налаштування: Психолог вітає дітей і створює дружню атмосферу. Пояснює, що сьогодні вони будуть займатися кляксографією – мистецтвом створення малюнків з клякс.

Обговорення творчості та уяви: Психолог розповідає дітям, що клякса –

це випадковий слід від фарби, але кожен може побачити у ній щось своє: тваринку, дерево або навіть казкову істоту. Це допомагає розвивати уяву і бачити красу у випадкових речах.

Приклади кляксографії: Психолог показує дітям приклади малюнків, створених за допомогою кляксографії, щоб вони зрозуміли, як можна перетворити випадкові клякси на щось цікаве.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Пояснення завдання: Психолог роздає дітям аркуші паперу і фарби. Завдання – створити кілька клякс на аркуші, нахилиючи папір у різні боки або роздуваючи фарбу через трубочку. Після цього діти будуть додавати деталі до клякс, щоб перетворити їх на певний образ.

Створення клякс: Діти отримують аркуші паперу та фарби. Вони створюють клякси, додаючи фарбу на аркуш і нахилиючи його або роздуваючи через трубочку. Психолог допомагає дітям, якщо вони стикаються з труднощами, і заохочує експериментувати з формами.

Перетворення клякс на малюнки: Коли клякси висохнуть, діти використовують олівці або фломастери, щоб додати деталі до клякс, перетворюючи їх на малюнки. Важливо підтримувати дітей, заохочуючи їх до творчого підходу та фантазії.

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

Презентація робіт: Кожна дитина показує свої малюнки групі і розповідає, що вона побачила у своїх кляксах і як створила з них образи. Психолог заохочує дітей ставити запитання один одному та обговорювати роботи.

Обговорення: Психолог підкреслює, що у творчості не буває неправильних відповідей, і що кожна клякса може стати початком нової історії або малюнка.

Підведення підсумків: Психолог дякує дітям за участь і відзначає їхню фантазію та творчий підхід. Підкреслює, що випадкові форми можуть бути джерелом натхнення.

Прощання: Психолог прощається з дітьми, пропонуючи їм забрати свої роботи додому або створити виставку у класі.

Матеріали та інструменти: аркуші паперу (формат А4 або А3), фарби (гуаш або акварель), пензлики, трубочки для роздування фарби, олівці, фломастери, серветки для рук. (Детально дивитись додаток Ж)

Заняття з кляксографії допомагає дітям розвивати уяву, вчитися знаходити образи у випадкових формах та експериментувати з творчими підходами.

Заняття 7: «Ліплення з легкого пластиліну: Який я фрукт»

Мета: виразити емоції, знизити стрес, розвинути уяву.

Виховна функція: формування самосвідомості та позитивного ставлення до творчості.

Навчальна функція: розвиток дрібної моторики, освоєння техніки ліплення.

Освітня функція: розширення знань про фрукти, стимулювання креативності.

Корекційна: зняття напруги, покращення комунікативних навичок.

Цільова аудиторія: діти 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5 хвилин)

Привітання: почніть з доброзичливого привітання, створюючи теплу і безпечну атмосферу.

Емоційний настрій: запропонуйте дітям коротку гру: «Якщо б ваш настрій був фруктом, яким би він був?» Нехай діти називають фрукти, які асоціюються з їхнім настроєм, наприклад, «Я сьогодні яблуко, бо я радісний».

Ознайомлення з матеріалами: поясніть дітям, що сьогодні вони будуть ліпити фрукти з легкого пластиліну. Показуйте різні кольори пластиліну та запропонуйте подумати, який фрукт вони хотіли б створити.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

Демонстрація техніки (5 хвилин):

Візьміть пластилін і покажіть, як можна формувати різні фрукти. Наприклад, скрутіть круглу форму для яблука або груші, зробіть банан або ягідку. Поясніть, що кожен фрукт може бути різного кольору і форми, як і настрій кожного з нас.

Запропонуйте дітям подумати, який фрукт вони відчують себе сьогодні, і почати його ліпити.

Індивідуальна робота (15-20 хвилин):

Роздайте дітям легкий пластилін і запропонуйте почати ліпити свій фрукт. Заохочуйте їх експериментувати з формами та кольорами. Протягом ліплення підходьте до кожної дитини, ставте запитання: «Який це фрукт?», «Чому ти обрав саме цей фрукт?»

Хваліть дітей за їхні зусилля, наголошуючи на важливості процесу, а не результату: «Ти так добре передав форму!», «Який яскравий колір у твого фрукта!»

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

Обговорення робіт: запропонуйте дітям показати свої фрукти та розповісти, чому вони обрали саме цей фрукт. Поставте запитання: «Як ти почуваєшся після ліплення?», «Чи змінився твій фруктовий настрій?»

Рефлексія: запитайте дітей, чи їм сподобалося ліпити, і як вони почуваються після заняття. Підкресліть, що створення фігурок з пластиліну допомагає розслабитися і краще зрозуміти свої почуття.

Подяка: Подякуйте дітям за участь, зазначивши, що вони створили чудові роботи. Можна запропонувати дітям забрати свої фрукти додому або зробити невелику виставку.

Спостереження: звертайте увагу на те, як діти обирають фрукти і працюють з пластиліном. Це може дати додаткову інформацію про їхній емоційний стан.

Підтримка: якщо дитина вагається або не може вибрати фрукт,

допоможіть їй за допомогою запитань, наприклад: «Який фрукт ти бачиш у своїй уяві?», «Який тобі найбільше подобається?»

Релаксація: завершіть заняття короткою вправою на розслаблення, щоб діти почувалися спокійними та задоволеними після заняття.

Це заняття допоможе дітям зняти стрес, виразити свої емоції та розвинути творчі навички у процесі ліплення.

Матеріали: легкий пластилін різних кольорів; дошки для ліплення або підкладки, щоб захистити поверхні столів; серветки або вологі ганчірки для очищення рук; контейнери для зберігання пластиліну після заняття; зразки фруктів (або ілюстрації), щоб діти могли надихнутися. (детально дивитись додаток К)

Заняття 8: «Мандалотерапія».

Мета заняття: зниження стресу, розвиток концентрації, дрібної моторики та художніх навичок у дітей через створення та розфарбовування мандал.

Виховна функція: формування терпіння, уважності та внутрішньої гармонії.

Навчальна функція: розвиток просторового мислення та концентрації уваги.

Освітня функція: знайомство з символікою мандали та різними способами її створення.

Корекційна функція: зниження тривожності, покращення емоційної стабільності та розвиток навичок саморегуляції.

Вік учасників: 4-6 років

Тривалість: 30-40 хвилин

Хід заняття:

1. Вступна частина (5-10 хвилин)

- Привітання та налаштування: психолог вітає дітей, створює спокійну та позитивну атмосферу.

- Вступ до теми заняття: психолог розповідає дітям про мандали –

геометричні фігури, що використовуються у різних культурах для медитації та самовираження. Пояснює, що сьогодні вони створюватимуть свої власні мандали, які допоможуть їм заспокоїтися та виразити свої емоції.

- Показ прикладів мандал: психолог показує приклади різних мандал, щоб надихнути дітей та допомогти їм зрозуміти, як може виглядати мандала.

2. Основна частина (20-25 хвилин)

- Пояснення завдання: дітям пропонується або самостійно створити мандалу, або розфарбувати вже готову. Психолог наголошує на тому, що важливо не поспішати і зосередитися на процесі, насолоджуючись кольорами та формами.

- Створення мандали: якщо діти створюють мандалу з нуля, психолог пропонує їм почати з центральної точки і додавати елементи навколо, дотримуючись симетрії. Можна використовувати олівці, фломастери або фарби для створення різних візерунків.

- Розфарбовування готової мандали: дітям дають роздруковані шаблони мандал, які вони можуть розфарбувати. Психолог наголошує, що можна використовувати будь-які кольори, які подобаються, і що немає «правильних» або «неправильних» варіантів.

- Підтримка та заохочення: психолог заохочує дітей до творчості, допомагає, якщо потрібно, та надає позитивні коментарі. Важливо підкреслити, що процес створення мандали є індивідуальним і не має чітких правил.

3. Заключна частина (5-10 хвилин)

- Обговорення робіт: після завершення роботи діти можуть поділитися своїми мандалами з групою, розповівши, які кольори вони вибрали і чому. Психолог може задати питання про почуття та думки, що виникли під час заняття.

- Рефлексія та підведення підсумків: психолог підсумовує заняття, підкреслює користь створення мандал для зняття стресу та покращення настрою. Він також дякує дітям за їхню участь і хвалить за творчість.

- Прощання: психолог прощається з дітьми, пропонуючи їм забрати свої мандали додому або залишити їх для виставки в класі.

Матеріали та інструменти: папір формату А4 або А3, кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі, ємності для води (для малювання фарбами), роздруковані шаблони мандал (за потреби), зразки мандал для натхнення. (детально дивитись додаток Л).

Це заняття сприяє розвитку дрібної моторики, зосередженості та самовираження, а також допомагає дітям навчитися заспокоюватися та налаштовуватися на позитивний лад через творчий процес [82].

Проведені арт-терапевтичні заняття підтвердили ефективність використання творчих методів у зниженні рівня стресу та поліпшенні емоційного стану дітей. Заняття «Чарівний ліс», «Мій настрій», «Малювання ватними паличками», «Мальовнича історія», «Я-супергерой», «Кляксографія», «Ліплення з легкого пластиліну: Який я фрукт» та «Мандалотерапія» допомогли дітям вербально та невербально виражати свої емоції, зменшувати тривожність і розвивати стресостійкість.

Заняття «Чарівний ліс» сприяло зануренню в уявний простір, що дозволило дітям вільно виражати почуття та тривоги через створення власного «лісу», де вони почувалися захищеними. Це заняття розвивало здатність до саморегуляції та зміцнювало відчуття безпеки.

Заняття «Мій настрій» було ефективним інструментом для розпізнавання та усвідомлення власного емоційного стану. Через малюнки діти змогли візуально проявити свій настрій, що допомогло їм краще зрозуміти й прийняти свої емоції.

Метод «Малювання ватними паличками» сприяв розвитку концентрації та терпіння, а також мав заспокійливий ефект. Повторювані рухи та створення точкових малюнків допомагали дітям досягати стану спокою, знижували рівень стресу.

Заняття «Мальовнича історія» дозволяло дітям створювати власний сюжет, в якому вони були авторами і героями водночас. Це сприяло розвитку

уяви й усвідомленню власної ролі в різних життєвих ситуаціях, що допомагає у подоланні страхів та тривог.

Образ «Я-супергерой» допоміг дітям відчувати себе сильними та здатними подолати свої труднощі. Роль супергероя посилювала впевненість у собі та віру у свої можливості, що позитивно впливало на емоційний стан і формувало відчуття контролю над своїми емоціями.

Метод «Кляксографія» (малювання плямами) став прекрасним засобом для вивільнення емоцій та імпульсів, що накопичувалися. Випадковість форм та образів дозволяла дітям проявити креативність, а також допомагала розслабитися та відволіктися від негативних думок.

Ліплення з легкого пластиліну «Який я фрукт» дало можливість дітям відчувати текстури та форми, працюючи з матеріалом руками. Це заняття мало не лише терапевтичний, а й сенсорно-пізнавальний характер, що сприяло загальному розслабленню та розвитку моторики.

«Мандалотерапія» дозволила дітям концентруватися на створенні симетричних форм, що заспокоювало та допомагало структурувати думки й емоції. Розмальовування мандал допомагало дітям вийти зі стану емоційного напруження та сприяло зосередженості.

Таким чином, проведені арт-терапевтичні заняття мали значний позитивний вплив на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Кожна методика сприяла розвитку емоційної компетентності, поліпшувала настрій та формувала навички саморегуляції, які є важливими для подолання стресу. Ці результати підтверджують, що арт-терапія є дієвим інструментом для боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку, та рекомендована для подальшого використання в дошкільних закладах як складова системи психологічної підтримки.

2.4. Аналіз результатів апробації арт-терапевтичних занять, як засобу боротьби зі стресом у дітей дошкільного віку

Після проведення корекційно-розвивальної програми з використанням арт-терапії було організоване повторне психодіагностичне дослідження для оцінки емоційного стану дітей дошкільного віку. Для цього знову застосовано методики «Обери обличчя» (Р. Темпл, М. Дерк і В. Амен), «Кактус» і «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона, які дозволяють виявити рівень тривожності, страхів та загальний емоційний фон дитини.

Метою повторної діагностики є виявлення змін у емоційному стані дітей після участі в арт-терапевтичній програмі. За результатами первинного дослідження, значна частина дітей демонструвала підвищений рівень тривожності та емоційного напруження. Після завершення програми відбулося помітне покращення емоційної стабільності дітей, що було відображено у їхньому виборі емоційних станів у запропонованих ситуаціях. Дані відображені у порівняльній діаграмі (Див. Рис. 1.)

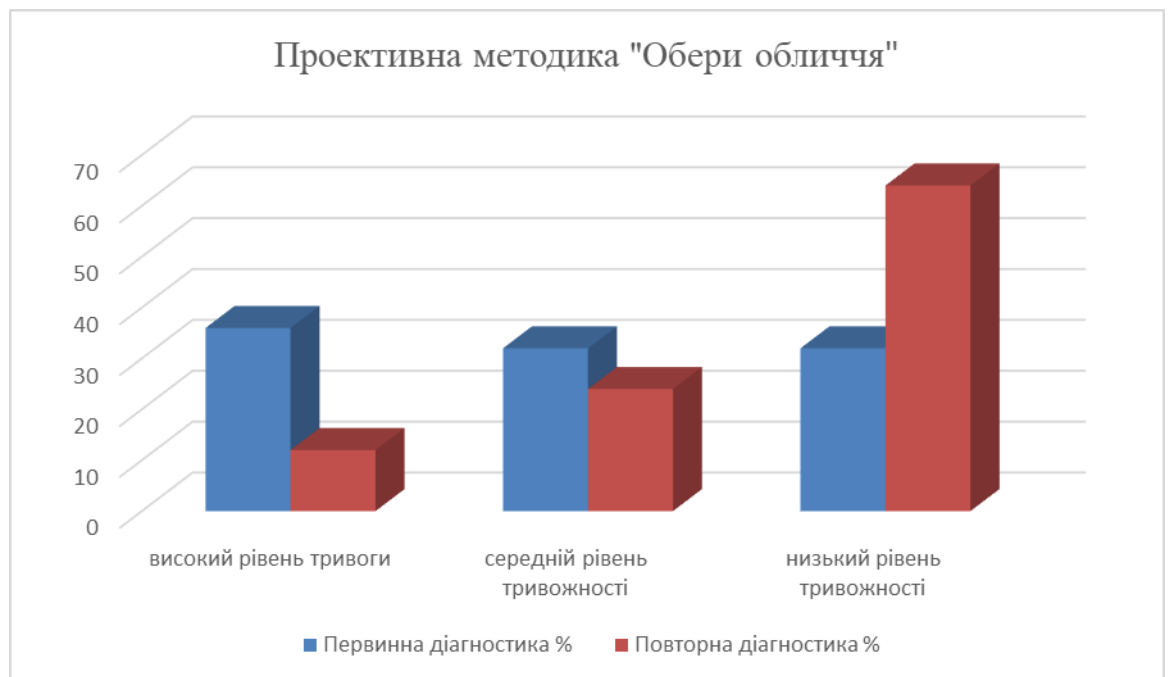


Рис. 1. Проективна методика «Обери обличчя» первинна і вторинна діагностика експериментальної групи.

Як видно із порівняльної діаграми, графічне зображення емоційних станів: з 25 дітей ідентифікації рівня тривоги «Високий рівень тривожності» показали тільки 12% дітей (3 дитини), «Середній рівень тривожності» показали 24% (8 дітей), «Низький рівень тривожності» 64% (16 дітей).

Отже можна зробити висновок за результатами повторної діагностики за методикою «Обери обличчя» показали значне покращення емоційного стану дітей дошкільного віку після участі у корекційно-розвивальній програмі з використанням арт-терапії. У порівнянні з первинним дослідженням, діти стали частіше обирати позитивні емоційні стани, що свідчить про зниження рівня тривожності, страхів та емоційного напруження.

Проективна методика «Кактус». Методика «Кактус» є проективним тестом, який дозволяє виявити емоційний стан, рівень тривожності та особливості характеру дитини через малюнок [43, с.11]. Після проведення корекційно-розвивальної програми з використанням арт-терапії було організоване повторне психодіагностичне дослідження за цією методикою.

Метою повторної діагностики було оцінити зміни в емоційному стані дітей, які брали участь у програмі, та перевірити, як арт-терапія вплинула на їхню здатність до саморегуляції та емоційної стабільності.

Результати первинної діагностики показали, що деякі діти мали високий рівень тривожності, що відображалось у великій кількості агресивних елементів на малюнках (таких як голки, різкі форми або темні кольори). Повторна діагностика була проведена для виявлення можливих позитивних змін, спричинених арт-терапією, а також для підтвердження її ефективності у зниженні рівня тривожності та агресивності у дітей дошкільного віку. Дані відображені у порівняльній діаграмі (Див. Рис. 2.)

Згідно з отриманими даними кількість дітей із рівнем тривоги знизилось на 12%, оптимізм підвищився на 18%, рівень агресивності зменшився на 8%, рівень скритності зменшився на 8%.



Рис. 2. Проективна методика «Кактус» первинна і вторинна діагностика експериментальної групи.

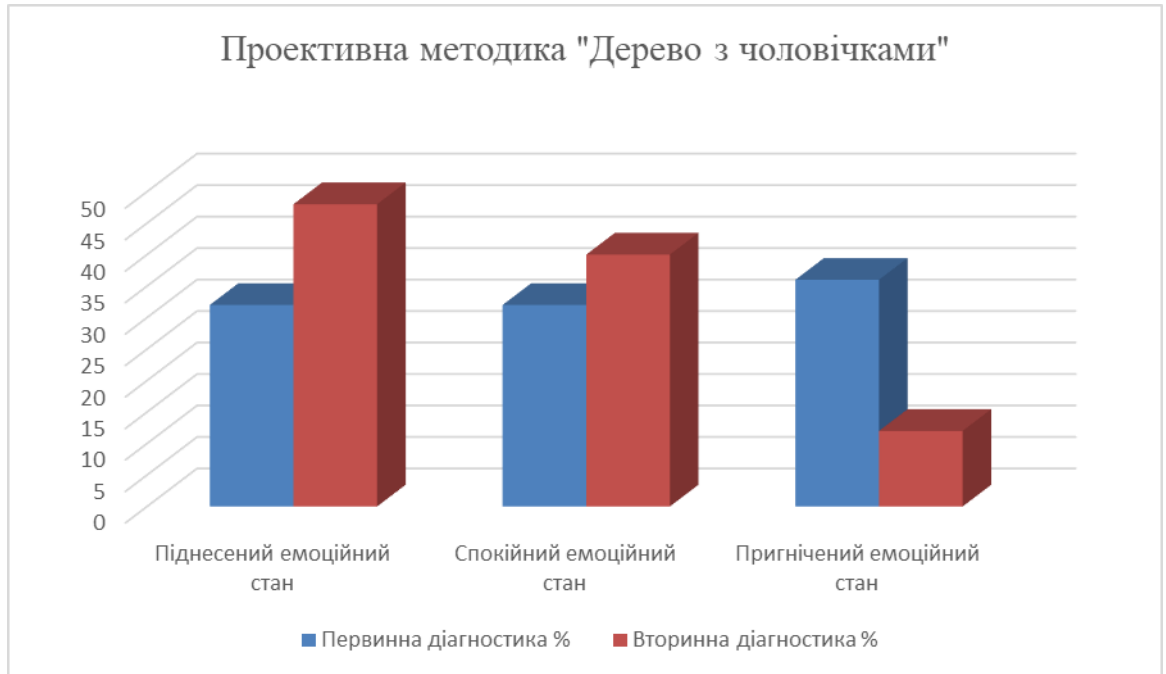
Ці результати вказують на зниження тривожності та агресивності, розвиток емоційної стійкості та покращення самосприйняття дітей після проведеної арт-терапії. Таким чином, методика «Кактус» показала ефективність арт-терапевтичної програми в контексті роботи з емоційними проблемами дітей дошкільного віку.

Проективна методика «Дерево з чоловічками». Повторна діагностика за методикою «Дерево з чоловічками» показала позитивні зміни в емоційному стані та самооцінці дітей після завершення арт-терапевтичної програми. Порівняно з первинними результатами, діти демонструють вищий рівень впевненості в собі та позитивніше сприйняття свого місця у соціальному середовищі. Дані відображені у порівняльній діаграмі (Див. Рис. 3.)

Після проведення корекційних занять дітей із піднесеним емоційним станом стало більше на 16%, зі спокійним емоційним станом стало більше на 8%, показники пригніченого емоційного стану зменшилися на 24%.

Загалом, результати свідчать про успішне зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та покращення соціальної адаптації у дітей після

участі в корекційно-розвивальній програмі. Діти стали більш впевненими у собі та своїй здатності взаємодіяти з іншими, що підтверджує ефективність використання арт-терапевтичних методів.



***Рис. 3.** Проективна методика «Дерево з чоловічками» первинна і вторинна діагностика експериментальної групи.*

Також було проведено повторну діагностику дітей з контрольної групи. За результатами повторного діагностування контрольної групи було виявлено, що суттєвих змін у показниках не відбулося. Діти демонстрували аналогічний рівень тривожності, стресу та емоційного стану, що й до початку експерименту. Це свідчить про те, що відсутність спеціалізованих втручань, таких як арт-терапія, не сприяла покращенню емоційного самопочуття дітей протягом періоду дослідження. Відповідно, можна зробити висновок, що без відповідної корекційної роботи рівень стресу у дітей залишається стабільно високим або незначно змінюється. Як видно з даних отриманих після проективної методики «Обери обличчя» піднесений емоційний стан не змінився і також становить 40%, спокійний емоційний стан покращився на 1%, пригнічений емоційний стан погіршився на 1%. Ці дані відображені у

порівняльній діаграмі. (Див. Рис. 1.1).

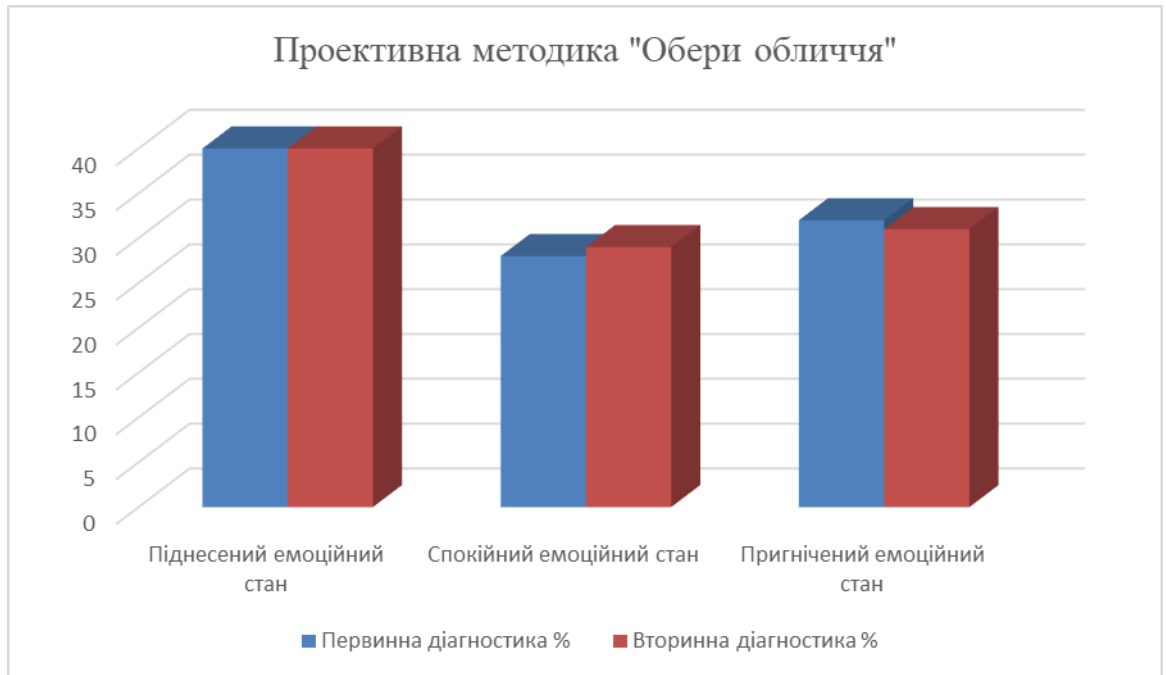


Рис. 1.1. Проективна методика «Обери обличчя» первинна і вторинна діагностика контрольної групи.

За результатами повторного діагностування контрольної групи було виявлено, що суттєвих змін у малюнках дітей не спостерігалось. Діти зберігали ті самі ознаки емоційної напруженості, що й під час первинного дослідження. У багатьох випадках характер малюнків, таких як розмір або форма кактуса, наявність колючок, їхня кількість і розташування, залишився без суттєвих відхилень від початкових. Це свідчить про стабільність емоційного стану без помітного полегшення чи змін, що можуть бути пов'язані з рівнем стресу, тривожності або агресії.

Після повторного тестування проективної методики «Кактус» тривожний стан у дітей збільшився на 2%, оптимізм підвищився на 2%, агресія збільшилась на 1%, скритність зменшилась на 1%. Ці дані відображені у порівняльній діаграмі. (Див. Рис. 2.1).

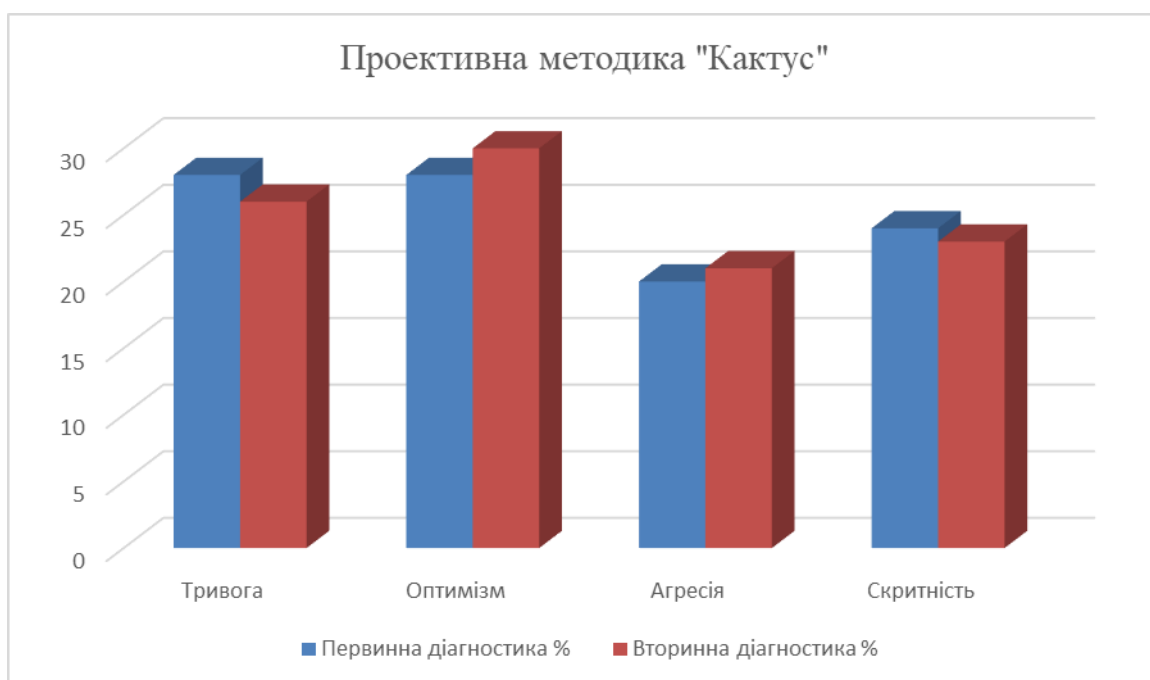


Рис. 2.1. Проективна методика «Кактус» первинна і вторинна діагностика контрольної групи.

Під час первинного діагностування діти обирали певні зображення чоловічків, що відображали їхній емоційний стан, рівень тривожності, самооцінки та почуття підтримки або ізолюваності. Після завершення експерименту контрольна група знову проходила цю методику, але результати показали, що істотних змін не відбулося. Діти продовжували вибирати аналогічні позиції чоловічків, що свідчило про стабільність їхніх емоційних та соціальних реакцій. Відсутність динаміки у відповідях може свідчити про те, що рівень тривожності, невпевненості або стресу залишився на тому ж рівні.

Проективна методика Піп Вілсона «Дерево з чоловічками» показала такі результати: піднесений емоційний стан збільшився на 1%, спокійний емоційний стан збільшився на 2%, пригнічений емоційний стан зменшився лише на 3%. (Див. Рис. 3.1).

Аналіз результатів контрольної групи, яка не брала участі в арт-терапії, продемонстрував відсутність суттєвих змін у рівні емоційного стану та стресу у дітей дошкільного віку. За всіма використаними проективними

методиками – «Обери обличчя», «Кактус» та «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона – діти контрольної групи показали стабільні, але майже незмінні результати при повторному діагностуванні. Це свідчить про те, що без цілеспрямованої психокорекційної роботи рівень тривожності, стресу та інших негативних емоційних станів залишається на постійному рівні, і діти не отримують належної підтримки для емоційного розвитку.

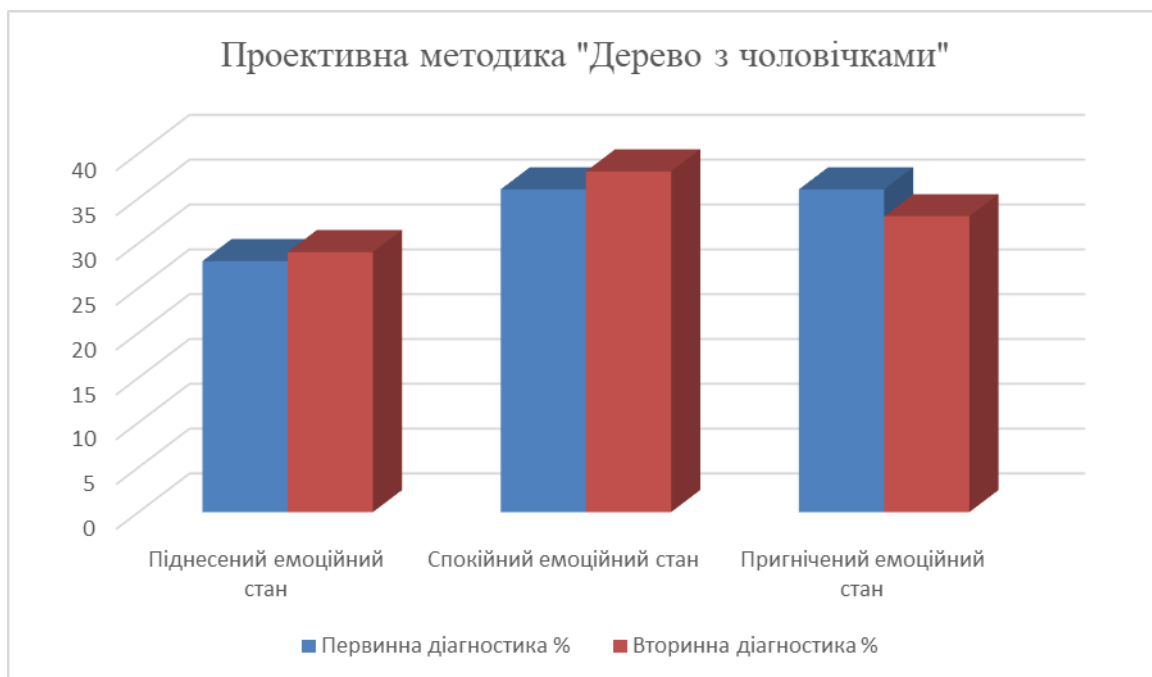


Рис. 3.1. Проективна методика «Дерево з чоловічками» первинна і вторинна діагностика контрольної групи.

Отже, відсутність арт-терапевтичних втручань не сприяла покращенню емоційного самопочуття дітей. Це підкреслює важливість арт-терапії як методу роботи з емоційним станом дітей дошкільного віку, оскільки саме такі методи можуть допомогти дітям більш ефективно справлятися зі стресом та підвищувати рівень їхньої емоційної стабільності.

Порівняння з експериментальною групою, яка брала участь у арт-терапії, показує, що арт-терапія може відігравати важливу роль у полегшенні стресових станів та покращенні емоційного благополуччя дітей, тоді як контрольна група без терапії демонструвала стабільність, але без позитивної

динаміки.

Для перевірки достовірності результатів було проведено обчислення результатів автоматично критерієм t-student по кожній методиці дослідження окремо. У таблицях було обчислено різницю (Δ), відхилення кожної різниці від середнього значення ($\Delta - \bar{\Delta}$), квадрат цього відхилення та інші показники, необхідні для обчислення t-критерію.

Таблиця 2.1

Дитина №	Бал до терапії	Бал після терапії	Різниця (Δ)	$\Delta - \bar{\Delta}$ (де $\bar{\Delta} = 1.4$)	$(\Delta - \bar{\Delta})^2$
1.	7	8	1	-0.4	0.16
2.	6	7	1	-0.4	0.16
3.	8	9	1	-0.4	0.16
4.	7	8	1	-0.4	0.16
5.	5	7	2	0.6	0.36
6.	8	9	1	-0.4	0.16
7.	7	8	1	-0.4	0.16
8.	6	8	2	0.6	0.36
9.	7	9	2	0.6	0.36
10.	6	8	2	0.6	0.36
11.	8	9	1	-0.4	0.16
12.	7	8	1	-0.4	0.16
13.	5	7	2	0.6	0.36
14.	6	8	2	0.6	0.36
15.	7	8	1	-0.4	0.16
16.	6	7	1	-0.4	0.16
17.	7	8	1	-0.4	0.16
18.	8	9	1	-0.4	0.16
19.	5	7	2	0.6	0.36

20.	6	8	2	0.6	0.36
21.	7	8	1	-0.4	0.16
22.	8	9	1	-0.4	0.16
23.	6	7	1	-0.4	0.16
24.	7	8	1	-0.4	0.16
25.	5	7	2	0.6	0.36

Підсумки обчислень

Сума різниць (Δ): 35

Середнє значення різниць ($\bar{\Delta}$): 1.4

Сума $(\Delta - \bar{\Delta})^2$: 6.0

Обчислення стандартного відхилення (SD) різниці

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (\Delta - \bar{\Delta})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{6.0}{24}} = \sqrt{0.25} = 0.5$$

Розрахунок t-критерію

$$t = \frac{\bar{\Delta}}{SD/\sqrt{n}} = \frac{1.4}{0.5/\sqrt{25}} = \frac{1.4}{0.1} = 14$$

Таким чином, значення $t = 14$, що є статистично значущим і вказує на ефективність арт-терапії в зниженні рівня стресу у дітей.

Результати методики «Кактус» показали покращення емоційного стану дітей після арт-терапії. Порівняння середніх балів до і після терапії вказує на позитивні зміни, зокрема підвищення самооцінки та впевненості. Розрахунок t-критерію Стьюдента ($t = 14$) підтверджує, що ці зміни є статистично значущими.

Таким чином, методика «Кактус» демонструє, що арт-терапія є ефективним інструментом для зниження рівня стресу у дітей дошкільного віку й покращення їхнього емоційного самопочуття.

В таблиці з розрахунками для всіх 25 дітей за методикою «Покажи обличчя» для трьох критеріїв: піднесений емоційний настрій, спокійний стан

і пригнічений стан. У таблиці наведено бали до і після арт-терапії, різниці (Δ) та відхилення від середнього значення різниць для кожного критерію.

Таблиця 2.2

Результати проективної методики «Покази обличчя»

Дитина №	Бал до терапії	Бал після терапії	Різниця (Δ)	$\Delta - \bar{\Delta}$ (де $\bar{\Delta} = 2.6$)	$(\Delta - \bar{\Delta})^2$
1.	5	8	3	0.4	0.16
2.	4	7	3	0.4	0.16
3.	5	8	3	0.4	0.16
4.	6	8	2	-0.6	0.36
5.	5	8	3	0.4	0.16
6.	4	7	3	0.4	0.16
7.	5	8	3	0.4	0.16
8.	4	7	3	0.4	0.16
9.	5	8	3	0.4	0.16
10.	6	8	2	-0.6	0.36
11.	4	7	3	0.4	0.16
12.	5	8	3	0.4	0.16
13.	6	8	2	-0.6	0.36
14.	4	7	3	0.4	0.16
15.	5	8	3	0.4	0.16
16.	6	8	2	-0.6	0.36
17.	4	7	3	0.4	0.16
18.	5	8	3	0.4	0.16
19.	6	8	2	-0.6	0.36
20.	4	7	3	0.4	0.16
21.	5	8	3	0.4	0.16
22.	6	8	2	-0.6	0.36

23.	4	7	3	0.4	0.16
24.	5	8	3	0.4	0.16
25.	6	8	2	-0.6	0.36

Підсумки для критерію «Покажи обличчя»:

Середня зміна (Δ): 2.6

Сума ($\Delta - \Delta$): 6.0

Стандартне відхилення (SD): $SD = \sqrt{\frac{\sum (\Delta - \Delta)^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{6.0}{24}} = \sqrt{0.25} = 0.5$

t-критерій:

$$t = \frac{2.6}{0.5/\sqrt{25}} = \frac{2.6}{0.1} = 16.25$$

Результати методики «Покажи обличчя» свідчать про значне покращення емоційного стану дітей після арт-терапії. Спостерігалось зростання піднесеного настрою ($t = 16.25$) і спокійного стану ($t = 16.67$), а також зниження пригніченості ($t = -12.86$). Ці зміни є статистично значущими, що підтверджує ефективність арт-терапії для зменшення стресу та покращення емоційного самопочуття дітей дошкільного віку.

Розрахункова таблиця для методики «Дерево з чоловічками» Піпа Вілсона для всіх 25 дітей, які оцінювалися за трьома критеріями: піднесений емоційний настрій, спокійний стан і пригнічений стан. Ми покажемо бали до і після арт-терапії, різниці (Δ) та відхилення від середнього значення різниць для кожного критерію, що дозволить розрахувати t-критерій Стюдента для кожного з них.

Таблиця 2.3

Результати проективної методики «Веселі чоловічки» П. Вілсона

Дитина №	Бал до терапії	Бал після терапії	Різниця (Δ)	$\Delta - \Delta$ (де $\Delta = 2.4$)	$(\Delta - \Delta)^2$
----------	----------------	-------------------	----------------------	--	-----------------------

1.	6	8	2	-0.4	0.16
2.	5	7	2	-0.4	0.16
3.	6	9	3	0.6	0.36
4.	5	8	3	0.6	0.36
5.	5	8	3	0.6	0.36
6.	6	8	2	-0.4	0.16
7.	6	9	3	0.6	0.36
8.	5	8	3	0.6	0.36
9.	6	8	2	-0.4	0.16
10.	5	8	3	0.6	0.36
11.	6	8	2	-0.4	0.16
12.	5	7	2	-0.4	0.16
13.	5	8	3	0.6	0.36
14.	6	8	2	-0.4	0.16
15.	5	7	2	-0.4	0.16
16.	6	8	2	-0.4	0.16
17.	5	8	3	0.6	0.36
18.	5	8	3	0.6	0.36
19.	6	8	2	-0.4	0.16
20.	6	9	3	0.6	0.36
21.	5	7	2	-0.4	0.16
22.	6	8	2	-0.4	0.16
23.	5	8	3	0.6	0.36
24.	5	7	2	-0.4	0.16
25.	6	9	3	0.6	0.36

Підсумки для критерію "Піднесений емоційний настрій"

- Середня зміна ($\bar{\Delta}$): 2.4

- Сума $(\Delta - \bar{\Delta})^2$: 6.0

- Стандартне відхилення (SD): $SD = \sqrt{\frac{\sum (\Delta - \bar{\Delta})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{6.0}{24}} = \sqrt{0.25} = 0.5$

- t-критерій:

$$t = \frac{2.4}{0.5/\sqrt{25}} = \frac{2.4}{0.1} = 24$$

Проведення арт-терапії за методикою «Дерево з чоловічками» Піпа Вілсона показало позитивні зміни у психологічному стані дітей. За критерієм піднесеного емоційного настрою спостерігалось значне зростання балів після арт-терапії, що свідчить про покращення емоційного самопочуття дітей. Значення t-критерію Стюдента ($t = 24$) підтверджує статистично значущу зміну.

Таким чином, методика «Дерево з чоловічками» є дієвим інструментом для покращення емоційного стану дітей дошкільного віку і може бути рекомендована для роботи з дітьми з метою зниження рівня стресу та підвищення позитивного настрою.

Проведене дослідження, яке включало методики «Кактус», «Покажи обличчя» та «Дерево з чоловічками» Піпа Вілсона, показало позитивний вплив арт-терапії на емоційний стан дітей дошкільного віку. Порівняльний аналіз результатів до і після терапії виявив статистично значущі покращення за такими критеріями, як піднесений настрій, спокійний стан та зниження пригніченості.

Завдяки арт-терапії спостерігалось:

- Зростання позитивних емоцій (піднесений емоційний настрій),
- Підвищення рівня спокою,
- Зниження відчуття пригніченості та тривожності.

Ці результати підтверджують ефективність арт-терапевтичних занять як методу для покращення психологічного стану дітей, що дозволяє рекомендувати його як корисний інструмент для зниження стресу та підтримки емоційного здоров'я дошкільнят.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було проведено експериментальне дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан та рівень стресу у дітей дошкільного віку. Експеримент включав порівняння двох груп: експериментальної, яка брала участь у заняттях з арт-терапії, та контрольної, що не отримувала жодних корекційних втручань. Для оцінки емоційного стану дітей використовувалися три проєктивні методики: «Обери обличчя», «Кактус» та «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона.

Аналіз результатів експериментальної групи показав, що арт-терапія сприяла значному покращенню емоційного стану дітей. У них знизився рівень тривожності та стресу, покращилися показники соціальної адаптації та емоційної виразності. Це стало очевидним під час повторного діагностування, де було відзначено позитивні зміни у виборі дітьми образів, що відображають їхній внутрішній стан. У малюнках та виборах експериментальної групи з'явилися ознаки більшої емоційної стабільності та позитивного сприйняття.

У контрольній групі, яка не брала участі в арт-терапевтичних заняттях, таких змін не спостерігалось. Результати діагностування за всіма проєктивними методиками показали, що емоційний стан дітей залишився майже без змін. Це підтверджує, що без цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зниження стресу, діти зберігають вихідні рівні тривожності та емоційної напруги.

Таким чином, експериментальне дослідження підтвердило ефективність арт-терапевтичних методик у роботі з дітьми дошкільного віку. Арт-терапія виявилася потужним інструментом для покращення емоційного стану, зниження рівня стресу та розвитку емоційної виразності дітей. Отримані результати дозволяють рекомендувати використання арт-терапевтичних методів у дошкільних навчальних закладах для забезпечення психоемоційної підтримки дітей.

ВИСНОВКИ

Арт-терапія є дієвим методом психокорекційної роботи з дошкільниками, спрямованим на зниження рівня стресу та покращення їхнього емоційного стану. Результати дослідження підтвердили високу ефективність арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми, які перебувають у стані стресу чи емоційної напруги. У межах дипломної роботи було проведено експеримент, в якому взяли участь дошкільнята, розподілені на дві групи: експериментальну, що відвідувала заняття з арт-терапії, та контрольну, яка не отримувала спеціального психокорекційного впливу.

Систематизація та аналіз теоретичних і емпіричних даних щодо емоційного стану й стресу у дітей старшого дошкільного віку дозволили сформулювати такі висновки:

Було досліджено емоційний стан дітей дошкільного віку за допомогою застосування психодіагностичного комплексу, до складу якого входили такі методики: «Обери обличчя», «Кактус» і «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона. Результати первинної діагностики проєктивної методики «Обери обличчя» експериментальної групи на рівень тривожності показав, що високий рівень тривожності у 9 дітей (36%): 6 дівчат та 3 хлопців; середній рівень показали 8 дітей (24%): 5 дівчат та 3 хлопці; низький рівень показали 8 дітей (32%): 4 дівчинки та 4 хлопця.

Проєктивна методика «Кактус» показала, що тривожний стан – у 8 дітей (32%): 4 дівчат та 4 хлопців; оптимізм – у 7 дітей (28%): 4 дівчат та 3 хлопців; агресивність – у 4 дітей (16%): 2 дівчат та 2 хлопців; скритність – у 6 дітей (24%): 2 дівчат та 4 хлопців.

Аналіз дослідження рівня емоційного стану за методикою «Дерево з чоловічками» (П. Вілсона) дозволив виявити три рівні емоційного стану: пригнічений емоційний стан – у 7 дітей (28%): 4 дівчат та 2 хлопців; спокійний емоційний – у 9 дітей (36 %): 6 дівчат і 3 хлопців мають, піднесений емоційний стан – у 9 дітей (36%), 5 дівчинки та 4 хлопчики.

Було розроблено арт-терапевтичну корекційну програму для покращення емоційного стану дітей старшого дошкільного віку та перевірено її ефективність.

Після проведення корекційної програми була проведена вторинна діагностика дітей з експериментальної групи. По результатах проективної методики «Обери обличчя» стало видно, що з 25 дітей ідентифікації рівня тривоги «Високий рівень тривожності» показали тільки 12% дітей (3 дитини), «Середній рівень тривожності» показали 24% (8 дітей), «Низький рівень тривожності» 64% (16 дітей).

Проективна методика «Кактус» показала, що кількість дітей із рівнем тривоги знизилось на 12%, оптимізм підвищився на 18%, рівень агресивності зменшився на 8%, рівень скритності зменшився на 8%.

Після проведення корекційних занять проективна методика «Дерево з чоловічками» показала, що дітей із піднесеним емоційним станом стало більше на 16%, зі спокійним емоційним станом стало більше на 8%, показники пригніченого емоційного стану зменшилися на 24%.

Аналіз результатів показав, що діти з експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку у зниженні рівня стресу та поліпшенні емоційного стану. Використані методи арт-терапії сприяли розвитку емоційної виразності, зниженню тривожності та формуванню більш позитивного сприйняття навколишнього світу. Це стало очевидним під час повторного діагностування дітей, де були зафіксовані помітні покращення за допомогою проективних методик, таких як «Обери обличчя», «Кактус» та «Дерево з чоловічками» Піп Вілсона.

Контрольна група, яка не брала участі в арт-терапевтичних заняттях, не продемонструвала значних змін у своїх емоційних показниках. Дані всіх проективних методик показали, що рівень стресу, тривожності та інші емоційні характеристики залишилися майже незмінними порівняно з початковими показниками. Це свідчить про те, що без цілеспрямованої корекційної роботи із застосуванням арт-терапії діти не отримують

необхідної емоційної підтримки й не можуть ефективно подолати накопичений стрес.

Результати дослідження підтверджують ефективність арт-терапії як методу зниження стресу у дітей дошкільного віку. Вона не лише зменшує рівень тривожності, а й допомагає дітям виражати свої емоції, розвивати творче мислення та формувати позитивне ставлення до себе й оточення. Це робить арт-терапію цінним компонентом у системі психологічної підтримки дошкільнят.

Для перевірки достовірності отриманих результатів використовували метод математичної статистики – t-критерій Стюдента. Проведена корекційна програма з арт-терапії для дітей дошкільного віку підтвердила її ефективність у знятті стресу та зменшенні рівня тривожності.

З огляду на результати дослідження, рекомендується ширше впроваджувати арт-терапевтичні методики в практику роботи з дітьми, особливо тими, хто має високий рівень стресу або емоційні труднощі. Арт-терапія є безпечним, творчим і дієвим методом, який ефективно полегшує психоемоційні стани у дітей, що підтверджується як теоретичними, так і практичними висновками дослідження.

Враховуючи результати дослідження, можна рекомендувати ширше впровадження арт-терапевтичних методик у практику роботи з дітьми дошкільного віку, особливо тими, хто стикається з високим рівнем стресу або емоційними труднощами. Арт-терапія є безпечним, творчим та ефективним методом для полегшення психоемоційних станів у дітей, що підтверджується як практичними результатами, так і теоретичними висновками, зробленими в ході дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова С.В. Застосування методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. 2020 р.
2. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: Навчальний посібник за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
7. Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В. Панок В.Г., Соловійова В.В., «Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів»/ Видання третє, доповнене і виправлене. Київ. Університетське видавництво Пульсари, 2021 рік.
4. Бабій І.В. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс. Умань – 2014, 44 с.
5. Борщенко Н.О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки Випуск 195, 2021.
6. Бочелюк В.Й., Панов М.С. Габітус. Психологічні особливості соціальної адаптації молодших школярів з особливими потребами засобами арт-терапії. Випуск 15. 2020
7. Базюк М.В., Герасимова, І.В. Використання корекційних арт-терапевтичних засобів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених.* 2021, 364-366с.
8. Бородіна І.В. Тест на тривожність. Бібліотека методичних матеріалів. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen-456538.html>
9. Блінов О.А. Мандалотерапія в реабілітаційній практиці авіаційних фахівців. Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м.

Київ, 22 березня 2023 р.) [ред.кол.: О.М. Котикова, М.І. Радченко, І.В. Прожога та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2023. С. 11-13.

10. Біла Н.В., Булат О.Л. Застосування арт-методів у корекційній роботі з дітьми дошкільного віку із загальним недорозвитком мовлення. Запоріжжя 2018

11. Борщенко Н.О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки Випуск 195, 2021

12.7. Вознесенська О.Л., Подкоритова Л.О. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: Київ, 2023. 163 с.

13. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 24–31

14. Вознесенська О.Л., Скар О.М., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Деркач О.О., Мова Л.В. та ін.; Енциклопедичний словник з арт-терапії: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.

15. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 8 № 4 (2023)

16. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Теоретичний та методологічний простори застосування арт-терапії. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (33). 2023

17. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу Психолог. – 2005. - №39. – С. 5-8.

18. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Методи арт-терапії в консультуванні. Теорія і практика сучасної психології № 1, Т. 1., 2019 р.

19. Городиська В.В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. 2020 р.

20. Галина В.Б., Стрес у дитини: можливості фармакологічної

профілактики, м. Київ 2022 р.

21. Гриньова Н.В., Станішевська В.І. Арт-терапія: методичні рекомендації. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 36 с.

22. Гайструк Н.А., Солейко О.В., Гайструк А.В., Нестерович О.Л. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Doctor's club. МЛ №2 (108) 2014 р.

23. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 2 (41) 2017р.

24. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Техніки арт-терапії у сімейному консультуванні. Концепції та методичні розробки. Журнал соціальної та практичної психології. № 3 2024.

25. Горшкальова Т.М., Арт-терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості. International scientific journal «Grail of Science» No10. November, 2021

26. Грицюк І.М. Арт-терапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ Випуск 8, 2017.

27. Дабіжа К.Л., Дабіжа Л.П., Комарівська Н.О. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Випуск 64. 2022

28. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. Psychological journal. (53) 2021

29. Дубринська О.М. Арт-терапія – шлях до розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами. Методичний посібник. Кривий Ріг, 2020. 77 с.

30. Дяченко М.А., Бутузова Л.П. Потенціал арт-терапії як засобу корекції мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку. Proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference. Copenhagen, Denmark.

2024.Рр.177-180.

31. Журавель А.В., Рябко Ю.В. Емпіричне дослідження ефективності розвитку уяви молодших школярів засобами арт-терапії. Журнал Габітус. Випуск 28. 2021

32. Ільченко І.С. Арт-терапія : навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. - 150 с.

33. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1 Львів: Львів ДУВС, 2020. 232 с.

34. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20)

35. Клейман П. «Психологія 101», Харків 2023 р., 288 с.

36. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 90 с.

37. Кольори емоцій збірник арт-терапевтичних методик. Ukraine Humanitarian Fund. Суми 2023р.

38. Кротенко В.І., Стрілець К.С. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2015р.

39. Короход Я.Д. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 5 2021

40. Кулаковська Р.Р., Миропольцева Н.І. Роль арт-терапії в процесі провілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Журнал Габітус. Випуск 55. 2023

41. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах

різних різних теоретичних підходів. Журнал Габітус. Випуск 18. Т. 1. 2020

42. Карпова Л.А. Психологічний інструментарій/ Блог практичного психолога Тютюнник Ю. Режим доступу: <https://tutunnikyuliya.blogspot.com/p/blog-page.html>

43. Корпач Н. Арт-терапії у практиці соціального гувернера в умовах сім'ї. Humanitas, 1, 28–34, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021>

44. Куліш О.В., Сірик І.В. Методи арт-терапії у роботі з дітьми внутрішньо-переміщених осіб молодшого віку. Журнал Габітус. Випуск 58. 2024

45. Каргіна Н.В. Арт-терапія: досягнення психологічного благополуччя. Теорія і практика сучасної психології № 1, Т. 1., 2020 р.

46. Козігора М.А. Арт-терапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи «Молодий вчений» № 7 (59) липень, 2018 р.

47. Кравчук Н.П. Психологічна діагностика дитячої обдарованості в закладах дошкільної освіти. Журнал «Габітус» Випуск 47. 2023

48. Ковальчук З. Я., Підлипна Л. В., Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. Львів, 2023. 283с.

49. Куліш О.В., Сірик І.В. Методи арт-терапії у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб молодшого шкільного віку. Журнал Габітус. Випуск 58. 2024

50. Лушин П.В., Перун М.Б., Титаренко Т.М., Татенко В.О., Бондарчук О.І., Брюховецька О.В., Васютинський В.О., Горностай П.П. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць Випуск 1 (31) Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010. Київ – 2022.

51. Лисенкова І.П. Особливості застосування різних видів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. Випуск №3(24), 2014 р.

52. Лазаревська О. Психологічні фактори впливу арт-терапії на процес розвитку дітей. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія» 2021.

53. Литвиненко В.А. Застосування арт-терапії в корекційно-

педагогічній роботі з дітьми дошкільного віку, які перебувають в умовах будинку дитини. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, м. Суми, Україна. 2018

54. Левус Н.І. Арт-терапія. Методичні рекомендації для вивчення навчальної дисципліни. Львів – 2021

55. Латукко П.О. Проективна методика з психології «Кактус». Бібліотека методичних матеріалів. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/proektivna-metodika-z-psihologii-kaktus-150769.html>

56. Лісна М.В. Розвиток творчих здібностей арт-засобами в дошкільного віці. Психологія: реальність і перспективи. Випуск 11. Збірник наукових праць РДГУ. 2018

57. Михайлова О.І., Колеснік Н.М. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма уклад. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

58. Мельничук І.В., Асєєва Ю.О., Степанова А.С., Арт-терапія як засіб корекції негативного психоемоційного стану у дітей дошкільного віку. 2022.

59. Михайлов Б.В., Колеснік Н.М., Харківська медична академія післядипломної освіти, кафедра психотерапії. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен («Методика обери обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. 10.10.2016.

60. Медвідь Є.С., Основи глибинної психології. Навчальний посібник. Ніжин – 2016 р.

61. Молчанова О.М.; Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.

62. Мусоріна Н.В. журнал Габітус: Підходи та концепції арт-терапії в контексті роботи з відхиленнями розвитку. Випуск 43. 2022 р.

63. Мусоріна Н.В. Підходи та концепції арт-терапії в контексті роботи з відхиленнями розвитку. Журнал Габітус. Випуск 43. 2022
64. Наугольник. Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
65. Наумчик Я.В., Деякі аспекти використання елементів казкотерапії з метою впливу на психоемоційний стан дошкільників в умовах воєнного стану. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття. Україна, Ужгород, 2023 р.
66. Найчук В.В. Використання моделі Basic PH як арт-терапевтичного інструменту в роботі з розвитку стресостійкості особистості. Психологія особистості. Журнал Габітус. Випуск №60. 2024
67. Овчаренко О.Ю. Університет «Україна», 2023. – 266 с. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. П86.
68. Пасько К.М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психологічних травм особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 1, 2023.
69. Петьков В.А., Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини/ Педагогічний та психологічний досвід м. Херсон, Україна, № 6 (37) 06. 2015 р.
70. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі кризи і психічних травм особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія/ № 1 (2023)
71. Парасей-Гочер А.О., Алхамрі І.Н. Особливості арт-терапії для евакуйованих дошкільнят із гарячих точок в умовах Російсько-Української війни. Габітус. Психологія особистості. Випуск 54. 2023
72. Попович І.О. Дослідження творчості дітей дошкільного віку засобами арт-терапії/ Київський науково-педагогічний вісник № 23, 2021 р.
73. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. Нова педагогічна думка. № 2 (118) 2024.
74. Парасей-Гочер А.О., Алхамрі І.Н.С.С. Особливості арт-терапії для

евакуйованих дошкільнят із гарячих точок в умовах Російсько-Української війни. Журнал Габітус. Випуск 54. 2023

75. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка, 14(46), 36-41. 2022.

76. Ревть А., Гук О. Арт-терапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. Молодь і ринок №7 (174), 2019.

77. Разводова М. В. Теоретичні аспекти становлення та формування танцювальної арт-терапії. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 214, 2024 р.

78. Романюк К.О. Імплементация елементів арт-терапії у виховання толерантності дітей старшого дошкільного віку. «Молодий вчений» № 12 (76) грудень, 2019 р.

79. Сафін О.Д. - голов. ред.; редкол: Дудник О.А., Вахоцька І.О., Якимчук І.П. Теорія та практика психокорекції особистості. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології; Умань, 2022 р.

80. Спіріна І.Д., Пилягіна Г.Я., Чугунов В.В., Фаузі Є.С., Живілова Я.С., Шевченко Ю.М. Медична психологія : підруч. ; за заг. ред. докт. мед. наук, проф. І.Д. Спіріної. Дніпро : ЛІРА, 2022. 300 с.

81. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

82. Склярєва Л.В. Методичні рекомендації практичним психологам закладів загальної середньої освіти «Основні методи арт-терапії у роботі практичного психолога» Затверджено Радою РМК відділу освіти Барвінківської РДА, протокол № 2 від 22. 03.2019.

83. Співак Л.В., Зайцева З.О. Габітус. Арт-терапія як метод психокорекції. Випуск 53. 2023 с. 142.

84. Станішевська В. І. Арт-терапія : навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.

85. Серета І.В., Збішко Є.А. Корекційна педагогіка. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. Випуск 10. Т. 1. 2019 р.
86. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. За ред. Н.А.Побірченко. Психологічний словник. 2007р.
87. Суятинова К. Особливості посттравматичного стресового розладу дітей дошкільного віку. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 1, 2024
88. Столярчук Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. Fine Art and Culture Studies, Вип. 3, 2023 р.
89. Солнишкіна А.А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 88'2022
90. Тарапата І.І., Тимків Л.С. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку «Молодий вчений» № 10 (74) жовтень, 2019 р.
91. Тодосієнко Н., Коваль Т., Граб. О. Арт-педагогіка в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: перспектива та творчий потенціал. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 76, 2023
92. Терещенко С.В. Арт-терапевтичні властивості музичного мистецтва. Журнал Габітус. Випуск 52. Том 2. 2022
93. Титаренко О.І., Каткова Т.А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р.
94. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022.
95. Холмецька Д.І. Арт-терапія як ефективний засіб розвитку дітей старшого дошкільного віку. Науково-практична конференція м. Чернігів, 16-17 вересня 2022 р.
96. Чухрій І.В. Дослідження особливостей емоційної чуйності дітей

дошкільного віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 6 2022.

97. Чухрій І.В. Психологічна допомога дітям дошкільного віку, які зазнали травматичного впливу. Габітус. Випуск 44. 2022

98. Strife S. Childhood development and accesse to nature: A new direction for environmental inequality research. Organization and Environment. 2009. Vol. 22(1). P.99-122

99. Atamanchuk N., Yalanska, S., Tur, O. Preschool children's creative development of practical art methods. Psychological Journal, 2020. 6(10), p.17-28. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.10.2>

100. Strife S. Childhood development and accesse to nature: A new direction for environmental inequality research. Organization and Environment. 2009. Vol. 22(1). P.99-122

ДОДАТКИ

Додаток А

Проективна методика «Обери обличчя».

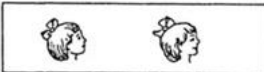
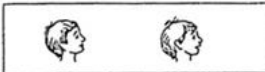
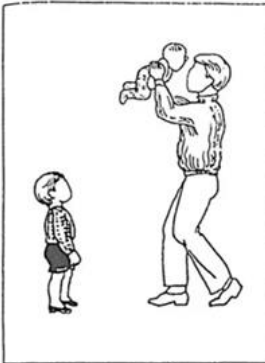
7



8

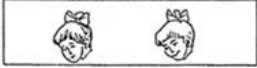
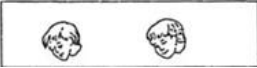


9



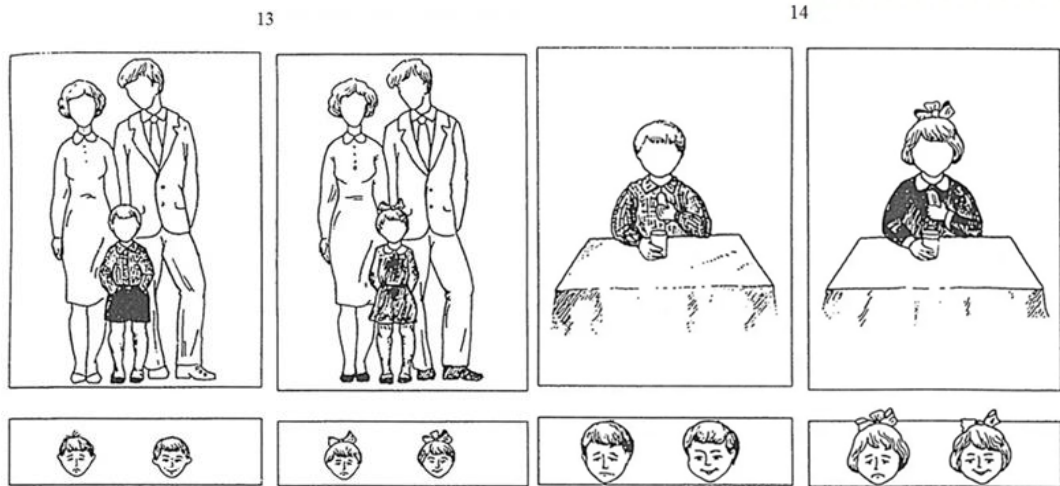
10

11.



12



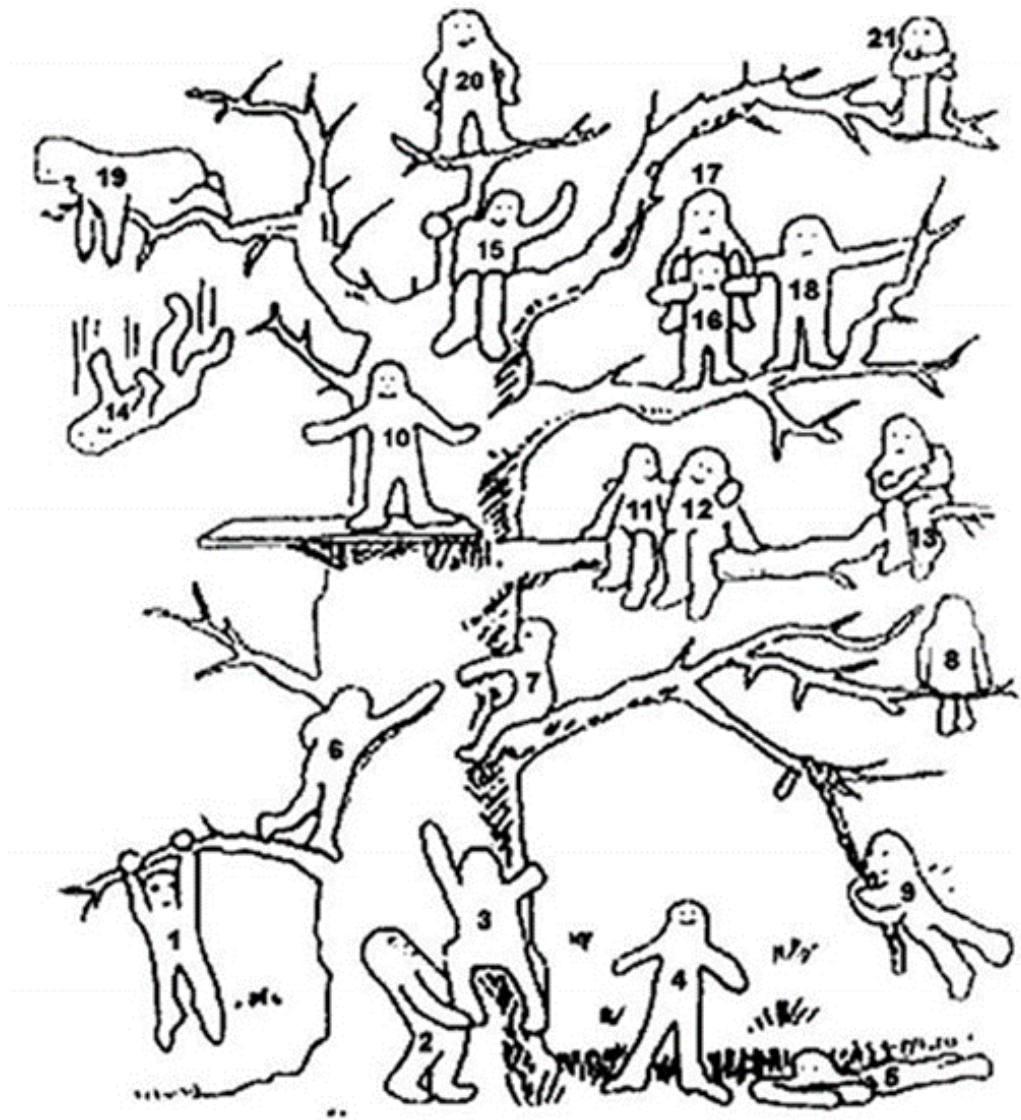


Додаток Б

Проективна методика «Кактус»



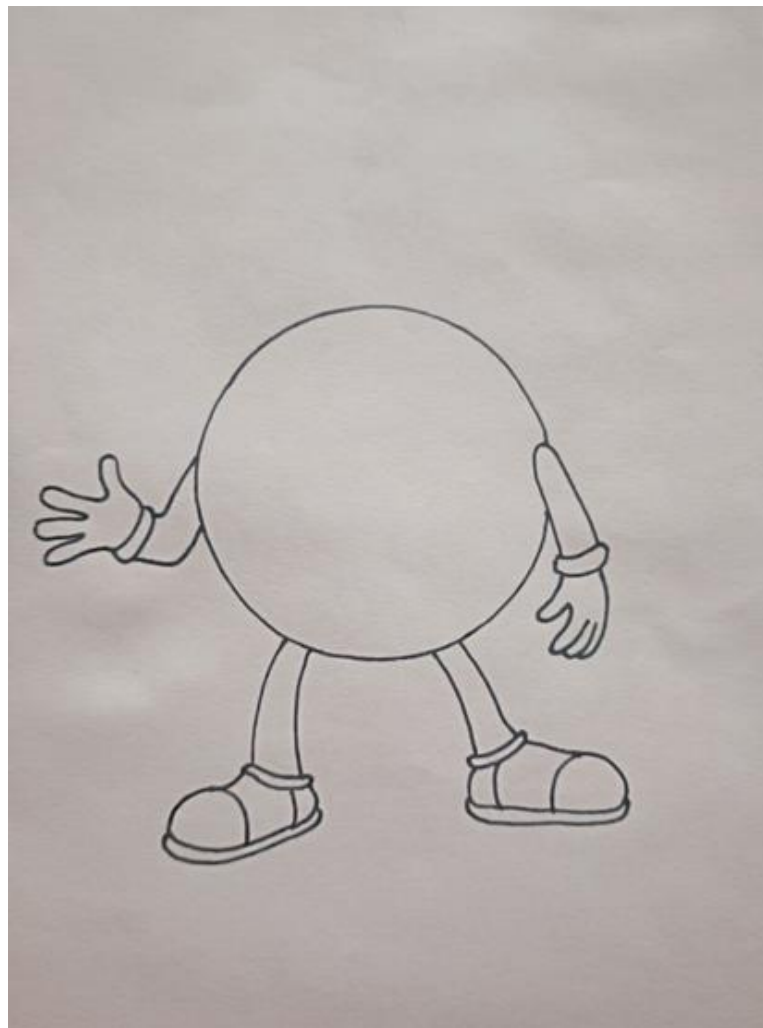
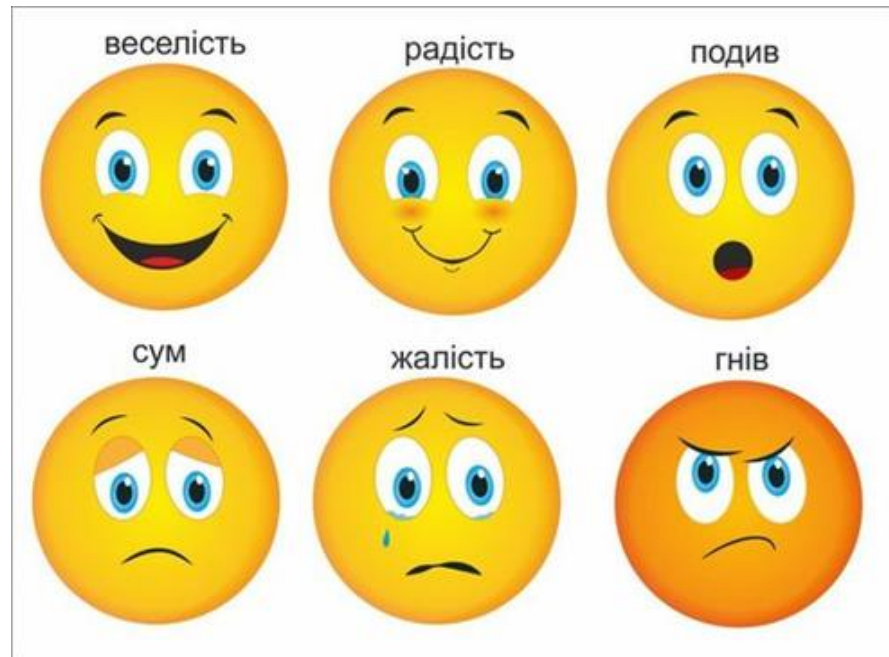
«Дерево з чоловічками» Піп Вілсона



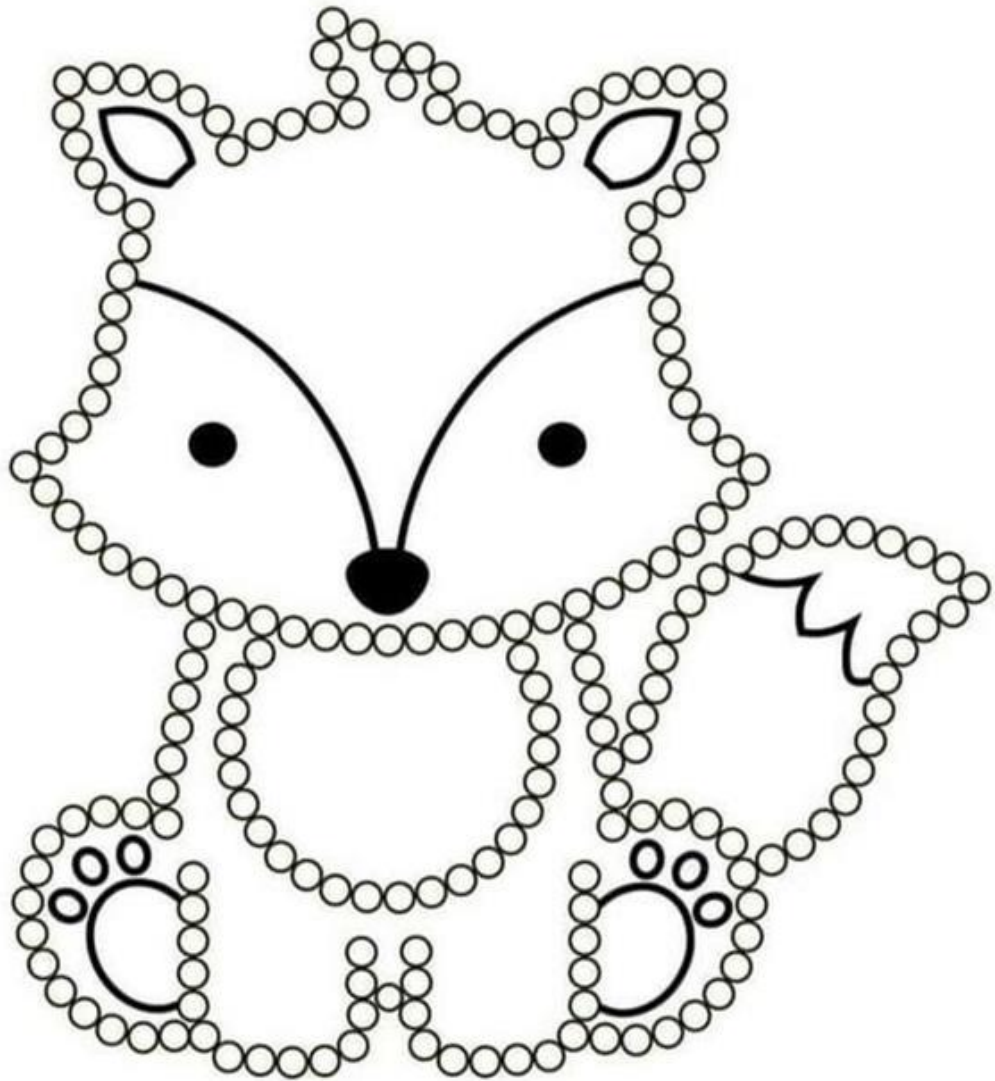
Заняття «Чарівний ліс»

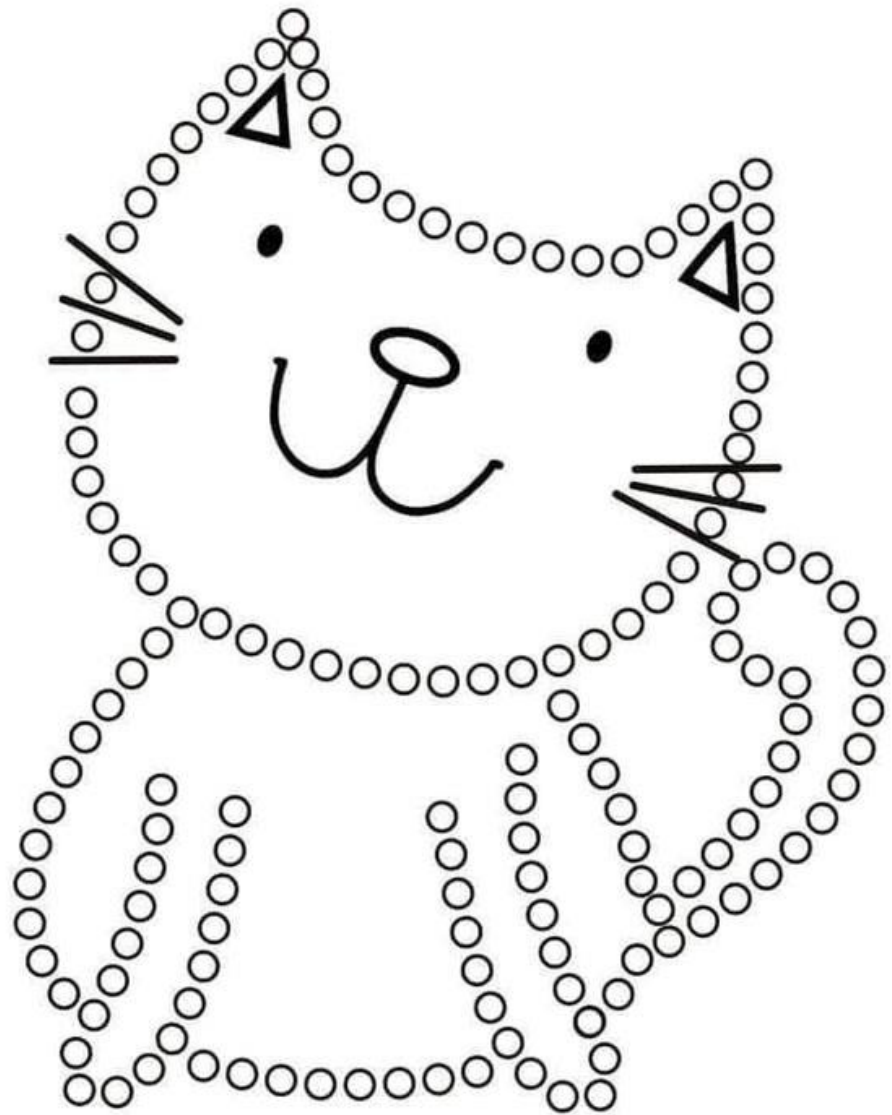


Заняття «Мій настрій»



Заняття «Малювання ватними паличками»





Заняття «Кляксографія»



Заняття «Який я фрукт»



Заняття «Мандалотерапія»

