

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Резюме

У статті розглядається одна з актуальних науково – практичних проблем сучасної психологічної науки – подолання тривожності у дітей засобами арттерапії. Для ефективної реалізації себе в житті, підвищенню мотивації до навчання та найкращому прояву соціальних навичок у дітей є необхідним зниження рівня їх тривожності. Особливої уваги заслуговує розробка методів подолання ситуативної тривожності у дітей під час воєнних конфліктів. Арттерапія є ефективним методом психологічної корекції, що дозволяє дитині безпечно самовиражатись через творчість (малюнок, танець, аплікацію, музику тощо). **Мета дослідження:** розробити методів корекції тривожності у дітей засобами арт-терапії. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; логіко-структурне моделювання для розробки методів корекції тривожності у дітей; аналіз продуктів діяльності вихованців при виконанні розроблених індивідуальних завдань. **Результати:** на основі теоретичного аналізу наукової літератури визначено особливості прояву тривожності у дітей. Діагностика тривожності проводилась за допомогою проективного тесту «Малюнок сім'ї»; методу спостереження за емоційним станом у дітей; методики діагностики емоційного стану дітей на уроках. Для корекції тривожності розроблено арт-терапевтичні методики, зокрема методика знайомства «Розкажи про своє ім'я», «Колаж випадкових слів», «Мій чарівний острів», «Робота з сіллю. Малювання метелика». Наведено етапи корекційної роботи та принципи побудови безпечного терапевтичного середовища для роботи з дітьми. **Висновки:** Арттерапія є безпечним методом допомоги дітям з підвищеним рівнем тривожності. Запропоновані арттерапевтичні методи можуть бути рекомендовано для розробки програм корекції тривожності у дітей.

Ключові слова: арт-терапія; діти; емоційний стан; корекція; творчість; тривожність.

Вступ. Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних проблем у дитячому віці, яка може значною мірою ускладнювати розвиток особистості, навчальну діяльність та соціальну адаптацію. Тривожність у дітей може бути зумовлена віковими особливостями розвитку, стилем соціальної взаємодії а також соціальними факторами такими як зміна місця проживання, реагування на звуки повітряної тривоги, вибухів, переживання розлуки з рідними, втрати та багато інших чинників, що можуть виникати через військові події. Арт-терапія як напрям психокорекційної роботи відкриває нові можливості для безпечного і м'якого впливу на психоемоційний стан дитини, дозволяючи їй виражати почуття через образ, колір, рух і символ. Водночас важливо враховувати питання безпеки, дотримання правил та обмежень у застосуванні арттерапевтичних технік відповідно до вікових, фізіологічних особливостей дитини та пережитого нею травматичного досвіду.

Мета дослідження: визначити психокорекційний потенціал арттерапії у корекції дитячої тривожності.

Виходячи із поставленої мети, нами сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- Проведення теоретичних підходів щодо визначення дитячої тривожності та методів її корекції;
- Розробка програми корекції тривожності у дітей засобами арт-терапії.
- Визначення можливостей застосування арттерапевтичних технік у роботі з тривожними дітьми.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; логіко-структурне моделювання для розробки корекційної програми тривожності у дітей; проективний тест «Малюнок сім'ї»; метод спостереження за емоційним станом у дітей; методика діагностики емоційного стану дітей на уроках; аналіз продуктів діяльності при виконанні розроблених корекційних завдань.

Результати. Тривожність – це схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора. Тривожність зазвичай передуює страху (Синявський & Сергєєнкова, 2007).

Дитяча тривожність може проявлятися через:

- невпевненість у собі;
- наявність труднощів у спілкування з дорослими та однолітками; емоційну нестабільність, яка може проявлятися в будь-яких сферах життя дитини – в сімейному спілкуванні, під час навчання, при задовільненні власних потреб та бажань);
- виникнення соматичних симптомів, таких як головний біль, біль у животі, порушення сну;
- уникнення нових або незнайомих ситуацій.

Особливої уваги потребують діти молодшого віку, які ще не сформували навичок вербального самовираження. У таких випадках вибір арттерапевтичних методів як діагностичного так і корекційного інструментарію, на нашу думку, є доцільним і ефективним шляхом.

В рамках дослідження особливості прояву дитячої тривожності діагностувалось за допомогою проєктивного тесту «Малюнок сім'ї», ситуативна тривожність діагностувалася методом спостереження під час спілкування з дітьми, ситуативна тривожність під час навчання діагностувалася за допомогою авторської методики діагностики емоційного стану дітей на уроках, яка базується на аналізі вибору кольорів дитиною для позначення своїх емоцій (Дацун, 2009).

Слід також зазначити важливу проблему стосовно дослідження тривожності у дитини через неможливість відокремити її соціальне середовище, навчальну діяльність дитини та факторів впливу на емоційний стан дитини, що зумовлені військовими діями. Дитина може об'єктивно відчувати страх через сигнали повітряної тривоги, звуки вибухів, емоційну реакцію дорослих на дані події, але трансформувати свої переживання в наприклад шкільну тривожність, або малювати малюнок сім'ї з ознаками тривожності, що пов'язані не через специфіку неадекватної комунікації всередині сімейної системи, а як наслідок емоційних переживань за члена сім'ї-військовослужбовця.

Таким чином діагностика тривожності у дітей є складним багатовимірним процесом, що вимагає врахування низки науково-обґрунтованих методологічних принципів:

- Принцип науковості (застосування сучасних психодіагностичних методик, що мають доведену валідність та надійність і забезпечення достовірності отриманих результатів, а також врахування специфіки прояву тривожних станів у дітей);
- Принцип вікової доцільності (вибір діагностичного інструментарію здійснюється з урахуванням вікових, когнітивних та емоційно-психологічних особливостей дітей);
- Принцип комплексності (оцінювання рівня тривожності не обмежується використанням тестових методик, а доповнюється аналізом невербальних проявів, бесідами з дитиною, педагогами та батьками, що дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоційний стан дитини);
- Принцип гуманізму та етичності (психодіагностичні процедури проводяться у сприятливій, безпечній атмосфері, яка забезпечує емоційний комфорт дитини. Особлива увага має приділятися недопущенню психотравмуючих впливів та збереженню гідності досліджуваного);
- Принцип добровільності та інформаційної згоди (дослідження проводиться лише за попередньої письмової згоди батьків (опікунів) і з урахуванням згоди самої дитини відповідно до її вікової спроможності до усвідомлення мети і умов участі);
- Принцип конфіденційності (уся отримана інформація є конфіденційною і використовується виключно з науковою та практичною метою. Дані не підлягають розголошенню без згоди законних представників дитини і самої дитини);
- Принцип динамічності (тривожність тут розглядається як змінний стан, що залежить від внутрішніх та зовнішніх чинників. Тому діагностика може проводитися повторно для відстеження змін у динаміці корекційної роботи).

Арттерапія – це метод психологічної допомоги, що ґрунтується на творчій самореалізації особистості. У роботі з дітьми можуть бути використані різні напрями (Вознесенська & al, 2017):

- Малювання – допомагає виразити дитині внутрішні переживання через колір, форму, техніку створення малюнку. Малювати можна будь-де, будь-коли і будь-на-чому (олівці, крейда, фломастери, фарби, воскові олівці, патичком на ґрунті);

- Ліплення – створення об’ємних тривимірних образів з пластичних матеріалів (глина, пластилін, вологий пісок, тісто, теплий віск, картон, папір та інші матеріали);
- Казкотерапія – зцілення, лікування казкою, дає можливість опрацювати страхи в символічній формі. Казку можна читати, слухати, створювати, робити до неї ілюстрації. Вона може бути індивідуальна і групова, показувати різні аспекти поведінки героїв;
- Танцювально-рухова терапія – допомагає розрядити накопичені емоції, покращити контакт з власним тілом, де танець і виразний рух є мовою терапевтичної комунікації.

Організація арттерапевтичної роботи з тривожними дітьми має базуватись на наступних принципах:

- Добровільність і безпека – дитина має почуватися комфортно, вона не змушується до творчості, а сам процес має викликати інтерес;
- Безоцінність – твори не піддаються аналізу з етичної точки зору або точки зору професійності чи технічності виконання;
- Процес важливіший за результат – головне не продукт творчості, а процес вільного самовираження;
- Індивідуальний підхід – врахування вікових і психологічних особливостей кожної дитини.

Формуючий експеримент проходив в декілька етапів, а саме:

1. Діагностичний (визначення рівня тривожності, збір анамнезу про дитину і її можливий травматичний досвід);
2. Підготовчий (розробка та підбір арттерапевтичних технік для корекції тривожності, підготовка необхідного інструментарію);
3. Корекційний (безпосереднє проведення корекційних занять)
4. Інтеграційний (рефлексія, закріплення позитивного досвіду та змін, розробка рекомендацій для батьків та педагогів).

Для корекції тривожності було розроблено авторські арттерапевтичні техніки, ряд з яких представлено в даній статті: «Розкажи про своє ім'я», «Колаж випадкових слів», «Мій чарівний острів», «Робота з сіллю. Малювання метелика».

Методика знайомства «Розкажи про своє ім'я». Опис методики: техніки знайомства застосовуються для налагодження комфортного стосунку з дитиною, створення доброзичливої атмосфери, безпечного простору. Мета даної техніки спонукати дитину до розповіді про себе, дослідження що дитина може і хоче розказати про себе.

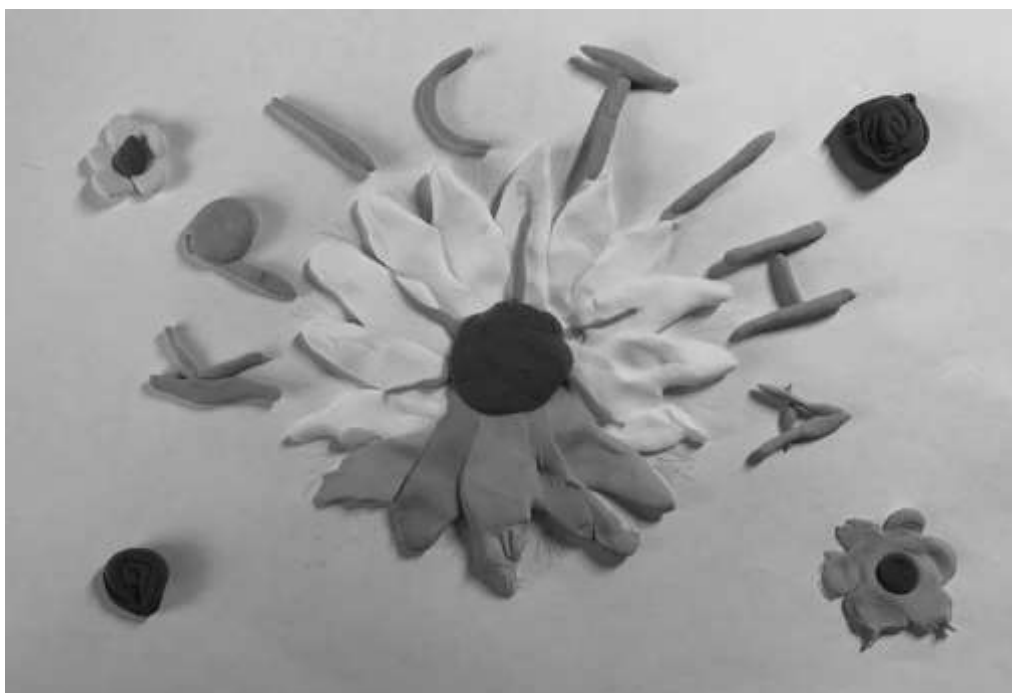


Рис. 1. Ілюстрація до методики «Розкажи про своє ім'я»

Інструменти та матеріали: пластилін, дощечка чи картон, на якому буде створюватись аплікація. Також дану роботу можна виконувати із застосуванням олівців чи фарб.

Інструкція: Познайом нас зі своїм ім'ям. Яке воно? Якби твоє ім'я було кольором чи рослиною – яким би воно було? А якщо представити кожен букву окремо – що б ти розказав про кожену?

Я пропоную тобі створити аплікацію з пластиліну про твоє ім'я – роби так, як тобі хочеться. Це може бути як цілісний образ, так і окремі літери, чи взагалі кольорова пластилінова абстракція.

Дай відповіді на запитання:

- Що тобі хочеться розказати про своє ім'я?
- Які думки, емоцій та переживання виникали в тебе перед та під час створення аплікації?
- Якби ти десь на мистецькій виставці побачив дану роботу – які б емоцій вона в тебе викликала? А яку назву ти б їй дав?

Методика роботи з відчуттям тривоги «Колаж випадкових слів». Мета роботи: корекція негативних переживань, пошук ресурсної підтримки на основі словесного стимульного матеріалу.

Інструменти та матеріали: для генерації випадкових слів можливо використання чату GPT, альбом, кольорові олівці, комп'ютер чи інший гаджет з можливістю пошуку зображень та створення колажу. Зверніть увагу, при використанні генерації випадкових слів має бути встановлено «звичайний» режим спілкування, без додаткових опцій. В такому випадку чат має вибирати емоційно нейтральні слова, які не мають певної тематики вибору.



Рис. 2. Ілюстрація 1 до методики «Колаж випадкових слів»



Рис. 3. Ілюстрація 2 до методики «Колаж випадкових слів».

Ось декілька прикладів такого списку:

«Глечик, світанок, ліхтар, квітка, хмара, ковдра, гойдалка, мелодія, стежка, олівець»

«Зорепад, вежа, метелик, дзеркало, дзига, гілка, пензлик, листопад, підкова, січка»

Інструкція: вам представлено список випадкових слів, які я попросила згенерувати чат GPT. Назвіть асоціації, які виникають у вас до кожного зі слів. Намалуйте або створіть в програмі за допомогою знайдених зображень колаж з цими асоціаціями.

- Які думки, емоції та переживання виникали у вас в процесі роботи?
- Опишіть свій стан, коли ви дивитесь на дану роботу.

Яку ресурсну підтримку ви могли б для себе взяти з отриманих зображень?

Техніка роботи з відчуттям тривоги «Мій чарівний острів». Основна концепція техніки «Мій чарівний острів» базується на загальних ідеях та принципах піскової терапії – створення сюжетних картин з використанням піску та дрібних предметів. В нашому випадку для роботи з дітьми ми пропонуємо використовувати замість піску манну крупу. Даний вибір обумовлений простотою використання крупи, що не потребує додаткових умов при використанні (промивання, стерилізація піску). В якості дрібних іграшок або предметів додатково було запропоновано використовувати насіння, крупи, макаронні вироби.

Інструменти та матеріали: таця з манкою в достатній кількості, дрібні предмети, крупи, макаронні вироби.

Інструкція:

- Сядьте зручно, зробіть декілька спокійних глибоких вдихів та видихів.
- Уявіть, що у Вас є чудова можливість опинитися в будь якому місці та часі. Ви можете створювати нові чарівні місця, де все організовано так, як вам би хотілось, де ви можете знайти свій ресурс, наповнитись життєвою енергією та силою.
- Пропонуємо занурити руки в манку, відчутти на дотик її приємну прохолоду, м'якість, структуру.
- Уявіть, що ви зараз можете створити свій чарівний острів Сили та Ресурсу. Який він? Що на ньому знаходиться?

Використовуючи наявні допоміжні матеріали створіть свій чарівний острів.

Дайте відповідь на питання:

- Які відчуття у Вас виникали під час створення острова?
- Які відчуття у Вас виникли після завершення роботи?
- Яке б ім'я Ви могли дати цьому острову?

Пам'ятайте, що в будь яку мить ваша уява має можливість перенести Вас на цей острів. У Вас завжди є можливість відчутти ресурс і силу острова, наповнитись ними.



Рис. 4. Ілюстрація до методики «Мій чарівний острів»

Методика корекції тривоги «Робота з сіллю. Малювання метелика». Робота з морською сіллю є новим авторським направленням в арттерапії. Мета роботи: для роботи з темою тривоги, трансформація образу тривоги.

Інструменти і матеріали: бруски морської солі різної форми, фарби гуаш чи акрил, пензлики, контурні фарби.

Інструкція: виберіть із запропонованих брусків морської солі такий, з яким би Вам хотілося далі працювати. Потримайте його в руках. Відчуйте структуру поверхні солі.

Запитання для обговорення:

- Які асоціації виникають у Вас при слові сіль, яка вона? Що можна зробити із сіллю? Її можна розсипати, додати до страв, насипати купкою, розчинити у воді і знов кристалізувати з неї. Сіль легко переходить із твердого стану в сипучий і розчиняється в воді, наче її і не було.
- Які відчуття, емоції та асоціації виникають у Вас, коли Ви тримаєте в руках брусок солі? На скільки він міцний? Чи з'являється у вас відчуття що його так само легко розчинити у воді?
- Так само і наші емоції можуть виникати швидко як реакція на події. Воли легко з'являються і можуть змінювати свій стан від спокійних до радісний, від тих, з якими нам не комфортно до станів відчуття щастя.
- Уявімо, що наші емоції схожі на метелика, красою якого ми можемо захоплюватись, і який так само може легко полетіти коли ми його випускаємо.

Візьміть контурні фарби і намалюйте на поверхні бруску солі контур свого метелика емоцій.

Дайте фарбі висохнути. Візьміть акрилові фарби чи гуаш і розмалюйте метелика.

Ваші емоції як цей метелик на соляному бруску – на перший погляд вони міцні і їх не можливо змінити. Але ми точно впевнені, що кожна емоція як метелик може прилетіти до нас, дати можливість її відчутти, наповнитись і полетіти дали, залишаючи спогади. Так і сіль як емоція, яку на перший погляд не можливо змінити, яка здається міцною глибою можна розчинити, кристалізувати в нові форми, розмалювати різними фарбами.

Наведемо ще декілька розроблених нами практичних тілесних вправ для зняття напруги і нормалізації стану, які було опубліковано в соціальних мережах на початку повномасштабного вторгнення і застосовувались батьками та викладачами для нормалізації емоційних станів дітей в укриттях.

Завдання 1. Дітям пропонується покласти руки одне одному на плечі і плавно розхитуватися, наче морські хвилі зі сторони в сторону. «Ви – велике безкрайне море, ви – хвилі, які набігають на берег та відкочуються назад. Давайте згадаємо як шумить море і зі звуком Ш-Ш-Ш будемо морськими хвилями раз – два – ш – ш». Можна зробити з аркушу маленький кораблик і передавати його з рук в руки – пустити в плавання по безкрайньому морю.

Завдання 2. Запропонуйте уявити що ви – великий потужний годинниковий механізм і від вашого гойдання час буде йти правильно. «Давайте допоможемо часу на нашій Землі йти так, як треба, бо без нашої допомоги він може зламатися. Розхитуємось зі сторони в сторону зі словами «Тік – так, тік – так». Можна потім промовляти тихіше і тихіше, лишаючи лише похитування зі сторони в сторону.

Завдання 3. Візьміть в руки невеличкий м'ячик, чи м'яку іграшку, чи будь-що, що можна звернути кулькою. Уявіть, що цей м'ячик – це наша планета. І ми, маємо подарувати їй спокій, надію, показати, що ми всі її оберігаємо. Давайте будемо спокійно дихати, обережно і повільно передавати один одному нашу планету з рук в руки так, наче це наш найбільший скарб. (Повільно передавати з рук в руки м'ячик, не поспішаючи, бажано в одному повільному ритмі).

Завдання 4. Гра «Я тут, я поруч». Сядьте в коло чи в лінію, візьміться всі за руки, але не стискайте долоні сильно, лише легенько доторкніться. Повільно рахуємо один – два – один – два. На рахунок «один» не сильно стискаємо правою рукою руку сусіда, на рахунок «два» – стискаємо лівою рукою. Виконуємо вправу впродовж 2 хвилин. Можна періодично «запускати хвилю» стискань по колу в одну та в іншу сторону.

Завдання 5. Займіться «пошуком скарбів» разом з дитиною. Навіть якщо ви весь час в бомбосховищі – займіться дослідженням місцевості. Розгляньте підлогу, стіни, знайдіть різні образи в тріщинках чи нерівностях поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і треба для нових жителів скласти план території (наприклад для комах, що прокинуться влітку чи створіть самі цих мешканців з будь-яких маленьких предметів – іграшок, монет, камінчиків, шматочків паперу). Назвіть цю нову планету (наприклад, планета Тиші, Нових вражень – і ви вже будете спускатися не в укриття, а на вашу планету)» (Дацун, 2022).

Дискусія. Аналіз отриманих результатів свідчить про ефективність використання арттерапевтичних засобів в діагностуванні та корекції дитячої тривожності. Учасники дослідження демонстрували покращення настрою, зниження емоційного напруження, зростання рівня емоційної ресурсності. Ці результати вказують на позитивний характер використання арттерапії для стабілізації емоційної сфери дитини.

Варто зазначити, що ефективність арттерапевтичної роботи значною мірою залежить від дотримання принципів вибору методик, проведення арттерапевтичної корекції. Порухення цих умов може зменшити чи навіть повністю нівелювати позитивний ефект, привести до зворотної емоційної реакції дитини. Одним важливим моментом є врахування пережитого травматичного досвіду дитини, нехтування яким може привести до повторної травматизації, як на прикладі використання арт техніки «Будинок із сірникових коробок» могло викликати ретравматизацію дитини, що пережила знищення власної будівлі через атаку.

Загалом результати дослідження підтверджують перспективність арттерапевтичного підходу в роботі з дитячою тривожністю. Проективні техніки, методи арт-терапії в практичному застосуванні дають ефективні результати корекції тривожності у дітей і мають перспективу у дослідженні тривалості терапевтичного ефекту, порівнянні впливу різних арттехнік та дослідженню суб'єктивного впливу особистості арттерапевта, розробки програм корекції емоційних станів для різних соціальних груп дітей, або дітей, що пережили різний досвід травматичної події.

Висновки. Тривожність у дітей є поширеним емоційним станом, що потребує своєчасної діагностики і корекції з урахуванням вікових, психофізіологічних, соціальних особливостей дитини та пережитому нею травматичному досвіду. Прояви тривожності можуть суттєво впливати на успішність в навчанні, спілкуванні та на загальне благополуччя дитини.

Дотримання принципів застосування арттерапевтичних методів забезпечує не лише ефективність, а й безпеку корекційної роботи. Успішність психокорекції значною мірою залежить від індивідуального підходу, вибору відповідних технік та готовності дитини до емоційного контакту з психологом.

Для корекції тривожності у дітей розроблена комплексна програма, до складу якої входять арт-терапевтичні методики: «Розкажи про своє ім'я», «Колаж випадкових слів», «Мій чарівний острів», «Робота з сіллю. Малювання метелика». Перспективою подальших досліджень є розробка комплексних програм корекції тривожності дітей засобами арт-терапії для різних категорій дітей, визначення психолого-педагогічних умов, які підвищують ефективність впливу арттерапії, роль педагога, психолога, батьків, особливостей середовища дитини.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Вознесенська, О. Л., Скар, О. М., Бреусенко-Кузнєцов, О. А., Деркач, О. О., Мова, Л. В., & ін. (2017). *Енциклопедичний словник з арт-терапії*. К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В.

Дацун, О. В. (2009). Особливості психологічної діагностики емоційного стану дітей на уроках. *Наука і освіта*. 8, 109-111. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14323/1/O.V.%20Datsun%202009.pdf>

Дацун, О.В. (2020). Розвиток емоційності вихованців позашкільних навчальних закладів засобами арт-терапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 17, 116-124. Режим доступу: <http://jrnل.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/issue/view/797>

Синявський, В.В., Сергєєнкова, О.П., & Побірченко, Н.А. (Ed.) *Психологічний словник*. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

REFERENCES

Voznesenska, O. L., Sknar, O. M., Breusenko-Kuznetsov, O. A., Derkach, O. O., Mova, L. V., & in. (2017). *Entsyklopedychnyi slovnyk z art-terapii [Encyclopedic dictionary of art therapy]*. K. : Vydavets FOP Nazarenko T.V.

Datsun, O. V. (2009) Osoblyvosti psykholohichnoi diahnostyky emotsiinoho stanu ditei na urokakh [Features of psychological diagnostics of children's emotional state in lessons]. *Nauka i osvita*. 8, 109-111. Rezhym dostupu: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14323/1/O.V.%20Datsun%202009.pdf>

Datsun, O.V. (2020). Rozvytok emotsiinosti vykhovantsiv pozashkilnykh navchalnykh zakladiv zasobamy art-terapii [Development of emotionality of students of extracurricular educational institution by art therapy]. *Visnyk Natsionalnoho aviaatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika, Psykholohiia*. № 17, 116-124. Rezhym dostupu: <http://jrnل.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/issue/view/797>

Syniavskiy, V.V., Serhieienkova, O.P., & Pobirchenko, N.A. (Ed.) *Psykhologichnyi slovnyk [Psychological dictionary]*. Rezhym dostupu:

Datsun O.

FEATURES OF ANXIETY CORRECTION IN CHILDREN BY ART THERAPY

Abstract

The article considers one of the actual scientific and practical problems of modern psychological science – overcoming anxiety in children by art therapy. For effectively self-realization in life, increased motivation for learning and the best show children's social skills, it is necessary to reduce the level of their anxiety. Therefore, it is important to pay attention to the development of an anxiety methods of correction of situational anxiety in children during military conflicts. Art therapy is effective method of psychological correction, which allows the child to express himself safety through creative (drawing, dance, applique, music, ect.). **The purpose** of the study: to develop a comprehensive program for the correction of anxiety in children by means of art therapy. The following **research methods** were used to solve the set tasks: analysis of scientific literature; logical-structural modeling for the development of a correctional program anxiety in children; analysis of products of activity of students at performance of the developed individual tasks. **Results:** based on the theoretical analysis of the scientific literature the peculiarities of the manifestation of anxiety for children. Anxiety diagnosis was performed using of a projective test «Family»; the method of monitoring emotional states in children; Methods for diagnosing the emotional state of children in lessons. For correction anxiety, the comprehensive program has been developed using art-therapeutic techniques: in particular, the method of dating «Tell us about your name», «Collage of random words», «My magic island», «Working with salt. Drawing a butterfly». The stages of correctional work and the principles of construction of a safe therapeutic environment for working with children are given. **Conclusions:** Art therapy is a safe method of helping children with high anxiety. The proposed art therapeutic methods can be recommended for the development of anxiety correction programs in children.

Keywords: art therapy; children; emotional states; correction; creation; anxiety.

DOI

УДК 159.944:316.6

Н. Литвинчук, О. Башиа

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

Резюме

У статті представлені результати емпіричного дослідження емоційного вигорання як чинника вибору стратегії поведінки у конфлікті в юнацькому віці. **Метою дослідження** було визначити зв'язок емоційного вигорання зі стратегіями поведінки у конфлікті.

Для дослідження заявленої проблеми були застосовані такі **методики**: методика В. Бойка «Діагностика емоційного вигорання», опитувальник Томаса-Кілмана «Типи поведінки у конфлікті», авторська анкета «Визначення самосприйняття людини у конфлікті», методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати. Згідно з результатами, отриманими за методикою К. Томаса, найчастіше респонденти обирали стратегію суперництва (30%). По 20% опитаних надали перевагу співпраці та пристосуванню, тоді як стратегії уникнення та компромісу були менш поширеними – по 15%. Результати опитування за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка показали, що у 32,5% учасників виявлено вже сформований синдром емоційного вигорання, у 47,5% респондентів зафіксовано стадію формування синдрому, тоді як у 20% не виявлено жодних його ознак.

Висновки. Дослідження виявило зв'язок між емоційним вигоранням і вибором стратегії поведінки у конфлікті. Встановлено, що стратегія суперництва має сильну позитивну кореляцію з напруженням