

впливу для подолання переживання тривалих негативних емоційних станів молоддю з обмеженнями життєдіяльності.

Список використаної літератури.

1. Эриксон, Э., (1996), Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон., Издательская группа «Прогресс», Москва, 344 с.
2. Шевцов, А.Г., Єжова, Т.Є., (2014), Студенти з порушеннями опорно-рухового апарату в інтегрованому навчальному закладі. Нариси до методики організації інтегрованого навчання молоді з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах професійної освіти. Навчально-методичний посібник / Шевцов А.Г., Єжова Т.Є., за заг. Наук. ред. Шевцова А.Г., Видавничий Дім «Слово», Київ, 96 с.
3. Томчук, М. І., Комар, Т. О., (2012), Особливості психологічного розвитку особистості студентів з обмеженими можливостями / М. І. Томчук, Т. О. Комар. – Збірник наукових праць, № 62, серія: педагогічні та психологічні науки, Хмельницький: НАДПСУ, С. 76–180.
4. Чухрій, І. В., (2016), Психологічні особливості впливу негативних соціальних явищ на емоційні переживання юнаків. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка], С. 427–435.

АРТ – ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗНЯТТЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

УДК 159.944.4:615.851

*Зінченко Ю. В.,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
освітнього рівня «Магістр»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Відчуття тривоги виникає при стресах, які провокують важкі життєві ситуації. Поява тривоги є нормальною реакцією організму на несприятливі фактори. Якщо ж такі стани виникають без видимої причини і за своєю силою значно перевищують реальну значущість подій, то виникає патологічність стану, що призводить до зниження життєво важливих функцій.

Цінним інструментом в процесі зняття тривожних станів особистості є методи арт-терапії, оскільки вони орієнтуються на емоційно-образне переживання, раціональне вирішення психологічних проблем тощо.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Питання тривожності вивчалось такими вченими, як К. Еріксон, У. Морган, Ю. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Н. Махоні, Е. Соколов, А. Захаров та ін. Арт-терапію в різних аспектах досліджували Е. Крамер, М. Наумбург, А. Хілл, І. Сусаніна, А. Копитін та інші.

Аналіз літератури засвідчує наявність значної кількості наукових досліджень щодо методів арт-терапії. Проте, незважаючи на наявні публікації, недостатня увага все-таки приділяється впливу арт-терапії на тривожні стани у дорослих.

Мета наукової публікації полягає в теоретичному аналізі арт-терапевтичних методів з метою застосування їх для подолання тривожності у дорослих.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «тривоги» ввів в психологію З.Фрейд, який розділив страх на конкретний страх і невизначений, підсвідомий страх - тривогу, що носить ірраціональний, глибинний характер.

Тривожність у роботах авторів, розглядається в основному як емоційний стан особистості, який негативно впливає на людську психіку. Тривожність досліджується у тісному взаємозв'язку із страхом, оскільки останній – це об'єктивний вираз тривоги. Проте у одних авторів тривога є первинною реакцією, у інших це страх як чинник, що викликає тривожність (Шевчик, О.М., Немеш, О.М., 2014).

Психічний прояв тривожного стану - це неспокій через дрібниці, страхи, напругу, скутість, неможливість сконцентруватися чи розслабитися, поганий сон, швидка втомлюваність, зміни настрою.

Отже, можна визначити тривогу як неадекватну реакцію на ситуацію зовнішньої загрози; як реакцію, аналогічну страху, але за відсутності ситуації зовнішньої небезпеки; як стан безпорадності перед загрозою.

Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. На основі теоретичного аналізу наукової літератури було розроблено модель видів арт-терапії (Рис.1). За основу моделі взято сенсорну систему, через яку нервова система отримує подразнення із зовнішнього і внутрішнього середовищ і сприймає ці подразнення у вигляді відчуттів (слух, зір, нюх, дотик, смак, рівновага та відчуття положення тіла у просторі).

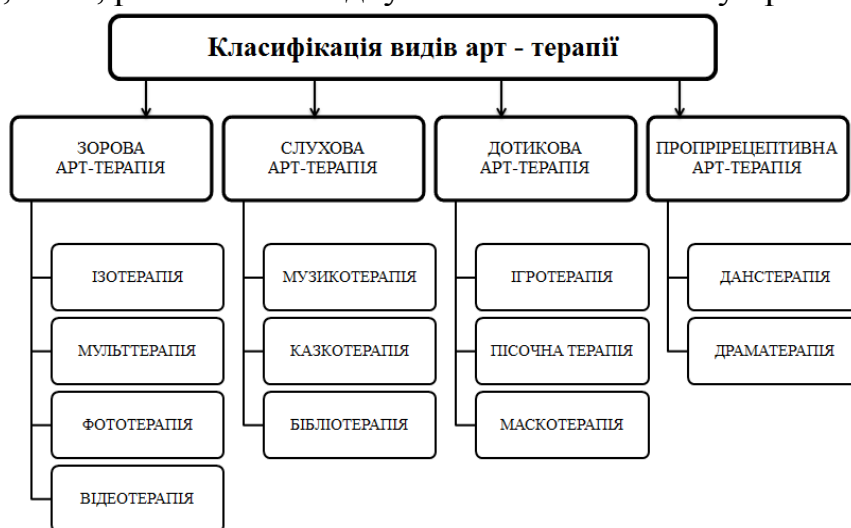


Рис.1. Модель видів арт-терапії

Більш детально розглянемо кожен із видів. Так, наприклад, до **зорової арт-терапії** відносяться:

- *Ізотерапія*, що є найбільш розповсюдженим видом арт-терапії, яка передбачає корекцію тривожного стану за допомогою образотворчого мистецтва, в основу якої покладена залежність колірного оформлення творіння від емоційного стану його творця.

- *Мульттерапія* - це один з методів психотерапії мистецтвом, в якому можна виділити два напрямки: активне - створення мультфільмів та пасивне - тільки їх перегляд. Мульттерапія здійснює відновлення когнітивних функцій, розвиває творчі здібності, покращує емоційний стан, що самим позитивним чином діє на соціалізацію.

- *Фототерапія*. У процесі фототерапії робота розпочинається із зображення, котре стимулює ресурсний спогад. Під час здійснення аналізу фотографії виникає спалах спогадів, подій, фактів, явищ, дій, або особистої реакції, котра асоціюється з конкретними подіями минулого. Для корекції психічного стану за допомогою фотографії можуть використовуватися як готові знімки, так і спеціально створені фото.

- *Відеотерапія* передбачає відеозйомку в період деструктивного стану клієнта. Під час відеозйомки в колективі, в якому проходить терапія відбувається вільне спілкування та невимушена бесіда. Після перегляду знятого відео, більшість тих, хто брав безпосередню участь, побачивши себе зі сторони, прагнуть до кращого - бажають потрапити в кадри «красивого», через те, змушені «виправляти свою поведінку», зовнішній вигляд та ін. (Рахманов, В.М., Рахманов, Р.В., 1996).

Відеотерапія в психології та психотерапії використовується як корекція поведінки та сприяє поліпшенню пізнавальних процесів особистостей з невротичними і неврозоподібними розладами.

Наступний вид - це **слухова арт-терапія**. До неї відносимо:

- *Музикотерапія* – це психотерапевтичний метод, який використовує музику як засіб корекції тривожних розладів, страхів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, в труднощах при комунікативних функціях та інших деструктивних станах.

- *Казкотерапія*. В більшості цей вид терапії використовують психологи, що працюють з дітьми. Вчасно розказана казка для дитини означає стільки ж, скільки психологічна консультація для дорослого. Відмінність тільки в тому, що від дитини не вимагають вголос робити висновки і аналізувати, що з ним відбувається: робота йде на внутрішньому, підсвідомому рівні.

- *Бібліотерапія*. Бібліотерапію психологи та психотерапевти радять використовувати, як засіб лікувального впливу на психіку за допомогою читання книг. Метод бібліотерапії являє собою складне поєднання книгознавства, психології та психотерапії.

Ще одним із важливих методів артерепевтичної роботи є **«Арт-терапія на дотик»**. Даний вид включає в себе:

- *Ігротерапія* - технологія роботи з іграшками, глибинна особистісна психотерапія. Місце ведучого займає психотерапевт, а роль групи «беруть» на себе «іграшки», які включають в себе будь-які предмети, побутові дрібниці. В арсеналі також: фарби, пластилін, олівці, кубики, пазли, конструктори, дитячі книги з картинками, казки, психотерапевтичні метафори та інші образотворчі засоби, які були або, «волею долі», не були у світі дітей і дорослих. Цей метод застосовується з метою усунення соціальної та психічної дезадаптації, емоційних та особистісних порушень. Ігротерапія, виявляє себе також ефективною при корекції сімейних стосунків допомагаючи подружжю в ігровій формі знизити міжособистісні протиріччя.

- *Пісочна терапія* - один з методів арт-терапії, що ефективно розвиває тактильно-кінестетичні відчуття. У пісочній терапії є можливість висловлювати внутрішні переживання не тільки за допомогою слів. Картина створена на піску виражає почуття, до яких важко підібрати слова.

- *Маскотерапія* - метод психологічної роботи, заснований на перекладі глибинних комплексів і проблем клієнта в неживу матерію маски створену з картону чи пап'є-маше. Дана техніка може бути використана в роботі з психосоматичними станами та захворюваннями (Каяшева, О.І., 2011).

В розробленій нами моделі класифікації видів арт-терапії можна виділити таку групу, як **пропріорецептивна арт-терапія**, до якої будуть включені такі методи:

- *Данстерапія*, Основна суть данстерапії полягає в тому, що всі психічні травми людини заважають їй вільно висловлювати свої емоції. Сучасна танцювальна терапія основана на вираженні пластикою тіла певних почуттів, бажань, переживань, та спрямована на зниження м'язової напруги.

- *Драматерапія* – один з напрямків арт-терапії, що передбачає прийом драматизації, тобто, розігрування деякого сюжету. І в її основі - мистецтво театру, але не драматургія. Драматерапія розширює свідомість, діапазон поведінкових стратегій, допомагає відпрацювати нові більш креативні способи взаємодії особистості із внутрішнім та зовнішнім світом.

Висновки. На основі теоретичного дослідження виокремлено види арт-терапії, здійснено аналіз кожної складової та їх вплив на стан дорослого.

Виходячи з вищесказаного можна вважати, що арт-терапія є значущим методом вирішення власних психологічних проблем за допомогою творчості. Вона дає можливість поглиблюватись у підсвідоме, навчати самовираженню та самопізнанню шляхом подолання стресів, ефективно підвищує адаптаційні можливості особистості за рахунок звільнення психіки від зайвих негативних переживань, а також є

ресурсним засобом для зняття стану тривожності у дорослих.

Список використаної літератури.

1. Шевчик, О.М., Немеш, О.М., (2014), Психологічні особливості тривожності у старшокласників / О.М. Шевчик, О.М. Немеш // Збірник наукових праць РДГУ, Випуск 3, С. 163-166.
2. Рахманов, В.М., Рахманов, Р.В., (1996), (Видеотерапия в клинике — коррекция поведения и улучшение познавательных процессов больных с невротическими и невротоподобными расстройствами) Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/books/saburka/paper162.htm>
3. Каяшева, О.И., (2011), Маскотерапия как метод работы с психосоматическими заболеваниями // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, С. 75-79.

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

УДК 159.922.763

Ільчук І.Л.,

*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
освітньо-кваліфікаційного рівня «Спеціаліст»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Нині прояви дитячої агресивності є однією з найбільш поширених форм деструктивної поведінки, з якими доводиться мати справу дорослим - батькам і фахівцям (вихователям, психологам, психотерапевтам). Сюди відносяться спалахи дратівливості, неслухняність, надмірна активність, ворожість, жорстокість. У переважній більшості дітей спостерігається пряма і непряма вербальна агресія - від скарг і агресивних фантазій, до прямих образ і погроз. У багатьох дітей відзначаються випадки змішаної фізичної агресії - як непрямой (руйнування чужих іграшок, псування одягу чи шкільного приладдя однолітків, що лежить на парті), так і прямої (діти б'ють однолітків, кусаються, плюються тощо). Така агресивна поведінка завжди ініціативна, а іноді й небезпечна для оточуючих, і тому вимагає корекції.

Агресивна поведінка молодших школярів щороку зростає, агресія в багатьох ситуаціях стає зовсім некерованою, і часто дорослі не знають як впливати на агресивних школярів, оскільки покарання або позбавлення дитини чогось не має значного виховного впливу. І хоча в психологічній літературі питання агресії описані, здавалося б, багатогранно (Берковіц, Л., 2001, Фурманов, І.А., 1996), усе ж чимало питань лишаються відкритими.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодший шкільний вік – це особливий період у житті дитини. За Д.Б. Ельконіним