

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психологічні особливості корекції тривожності вихователів
закладів дошкільної освіти засобами арттерапії»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м

Спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Шевченко Наталя Миколаївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології

Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології

ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Шайда Олександр Геннадійович

Запоріжжя – 2024

АНОТАЦІЯ

Шевченко Наталя Миколаївна

«Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії»

Вплив війни, яку розв'язала Російська Федерація, є причиною довготривалої стресової ситуації для населення, що відбивається на всіх сферах життя та особистісному благополуччі людини: (ментальне здоров'я), фізичне самопочуття (розвиток гострих захворювань, загострення сезонних та хронічних хвороб, та ін.), когнітивні здібності, емоційні стани (тривога та тривожність) та ін.

У своїх дослідженнях автори (Блохіна І., Волошок О., Галієва О., Гринечко А., Малхазов О., Стрілецька І., Томчук С., Царькова О., Ясточкіна І. стверджують, що тривожність негативно впливає на психічне здоров'я, самопочуття, професійну діяльність людини, особливо представників соціономічних професій, до яких належить діяльність вихователя дошкільної ланки освіти.

Однак, попри достатню теоретичну розробленість проблеми, було встановлено, що існує суперечність між постійною дією стресогенних чинників на особистість педагога, і відповідно, соціальною необхідністю розвитку стресостійкості та емоційної врівноваженості педагогів як необхідних і дуже важливих професійних характеристик, особливо зараз, в період війни. При цьому в літературних джерелах ми не знайшли конкретних корекційних програм подолання тривожності саме для представників цієї професії. Саме це і зумовило вибір теми наукового дослідження – «Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти

Відповідно до поставленої мети нами було визначено наступні завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукові підходи і концепції з вивчення феномену тривожності і причин її виникнення;
- 2) Здійснити теоретичний аналіз засобів арт-терапії як інструменту корекційного впливу на особистість;
- 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня тривожності у вихователів закладів дошкільної освіти.
- 4) Розробити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися у показниках рівня тривожності педагогів дошкільної ланки освіти.

Об'єкт – тривожність як психічний стан особистості.

Предмет – вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти.

Відповідно до досліджуваних компонентів нами було сформовано психодіагностичний комплекс, що складався з наступних методик:

- 1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна);
- 2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова);
- 3) Методика «Шкала тривоги» Бек.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 85 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків. Список використаних джерел складає 63 праці українських та зарубіжних авторів, з них 19 – англомовні.

Ключові слова: тривога, тривожність, арттерапія, вихователі дошкільної ланки освіти.

ABSTRACT

Shevchenko Nataliia Mykolaivna

«Psychological peculiarities of correction of anxiety of preschool teachers by means of art-therapy»

The impact of the war unleashed by the Russian Federation is the cause of a long-term stressful situation for the population, which affects all spheres of life and personal well-being: (mental health), physical well-being (development of acute diseases, exacerbation of seasonal and chronic diseases, etc.

In their studies, the authors (Blokina I., Voloshok O., Galieva O., Hrynychko A., Malkhazov O., Striletska I., Tomchuk S., Tsarkova O., Yastochkina I.) argue that anxiety negatively affects mental health, well-being, and professional activity of a person, especially representatives of socio-economic professions, which include the activity of a preschool teacher.

However, despite the sufficient theoretical development of the problem, it was found that there is a contradiction between the constant impact of stressors on the teacher's personality, and, accordingly, the social need to develop stress resistance and emotional balance of teachers as necessary and very important professional characteristics, especially now, during the war. At the same time, we did not find specific correctional programmes for overcoming anxiety for representatives of this profession in the literature. This is what led to the choice of the topic of the research - 'Psychological features of anxiety correction for preschool teachers using art therapy'.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of art therapy on the level of anxiety of preschool teachers

In accordance with this goal, we have identified the following research objectives:

- 1) To analyse scientific approaches and concepts to the study of the phenomenon of anxiety and its causes;

2) To carry out a theoretical analysis of art therapy as an instrument of corrective influence on the personality;

3) To develop an empirical research programme, to choose a system of research procedures appropriate to the purpose of the study aimed at studying the level of anxiety in preschool teachers.

4) To develop a correctional and developmental programme and study the changes that have occurred in the indicators of anxiety level of preschool teachers.

Object - anxiety as a mental state of a person.

Subject - the influence of art therapy on the level of anxiety of preschool teachers.

In accordance with the components under study, we formed a psychodiagnostic complex consisting of the following methods:

1) Methodology «Assessment of the level of situational (reactive) anxiety» by C. Spielberger (adaptation by Y. Khanin);

2) J. Taylor's Anxiety Scale (adapted by M. Peysakhov);

3) Beck Anxiety Scale.

The master's thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references and appendices. The total volume of the master's thesis is 85 pages. The work contains 7 tables and 6 figures. The list of references includes 63 works by Ukrainian and foreign authors, 19 of which are in English.

Keywords: anxiety, anxiety, art therapy, preschool teachers.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Шевченко Наталі Миколаївни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 85 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків. Список використаних джерел складає 63 праці українських та зарубіжних авторів, з них 19 – англomовні.

Актуальність дослідження. Вплив війни, яку розв'язала Російська Федерація, є причиною довготривалої стресової ситуації для населення, що відбивається на всіх сферах життя та особистісному благополуччі людини: (ментальне здоров'я), фізичне самопочуття (розвиток гострих захворювань, загострення сезонних та хронічних хвороб, та ін.), когнітивні здібності, емоційні стани (тривога та тривожність) та ін.

У своїх дослідженнях автори (Блохіна І., Волошок О., Галієва О., Гринечко А., Малхазов О., Стрілецька І., Томчук С., Царькова О., Ясточкіна І. стверджують, що тривожність негативно впливає на психічне здоров'я, самопочуття, професійну діяльність людини, особливо представників соціономічних професій, до яких належить діяльність вихователя дошкільної ланки освіти.

Однак, попри достатню теоретичну розробленість проблеми, було встановлено, що існує суперечність між постійною дією стресогенних чинників на особистість педагога, і відповідно, соціальною необхідністю розвитку стресостійкості та емоційної врівноваженості педагогів як

необхідних і дуже важливих професійних характеристик, особливо зараз, в період війни. При цьому в літературних джерелах ми не знайшли конкретних корекційних програм подолання тривожності саме для представників цієї професії. Саме це і зумовило вибір теми наукового дослідження – «Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти

Відповідно до поставленої мети нами було визначено наступні **завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати наукові підходи і концепції з вивчення феномену тривожності і причин її виникнення;
- 2) Здійснити теоретичний аналіз засобів арт-терапії як інструменту корекційного впливу на особистість;
- 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня тривожності у вихователів закладів дошкільної освіти.
- 4) Розробити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися у показниках рівня тривожності педагогів дошкільної ланки освіти.

Об’єкт – тривожність як психічний стан особистості.

Предмет – вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові дослідження таких авторів як Блохіна І., Волошок О., Галієва О., Гринечко А., Ковальчук З., Малхазов О., Стрілецька І., Томчук С., Томчук М., Царькова О., Ясточкіна І. – про розуміння сутності тривоги та тривожності; Вознесенська О., Животенко Л., Калька Н., Ковальчук З., Колпакчи О., Тараріна О., Хіля А. та ін. – про особливості методу арттерапії та його вплив на особистість; Boston

C., Chorpita B., Barlow D., Hogan S., Rubin J. – про можливості застосування цього методу в корекційно-розвитковій роботі.

Аналіз сучасної та класичної наукової літератури показав, що тривожність як особистісна характеристика і як емоційний стан є розповсюдженим явищем сьогодення. Більшість людей досить часто переживають цей стан, особливо останнім часом, що пов'язано із воєнними діями в Україні.

Через зростання дії стрес-факторів, надмірного психічного навантаження, швидкої зміни світових тенденцій проблема тривожних порушень особистості стає дедалі актуальнішою.

Зокрема слід зазначити, що тривожність, при тривалій дії на особистість, може перерости в хронічний стан особистості і прияти розвитку ряду соматичних та фізіологічних розладів, серед яких основними є захворювання серцево-судинної системи, порушення емоційної сфери, когнітивних процесів, уваги і уважності, харчової поведінки тощо.

Теоретичний аналіз показав, що педагоги сьогодні є дуже вразливою групою населення. Складність життя, загроза безпеки у зв'язку із війною, напруженість виконання професійних функцій у змішаному форматі, високі вимоги суспільства до особистісних і професійних властивостей педагога, створюють сильний тиск на психіку, що може негативно відображатись на здоров'ї та результатах професійної діяльності вихователів дошкільних закладів освіти.

Було визначено, що арттерапевтичні техніки є ефективними для покращення емоційного стану особистості. Через простоту використання та різноманітність технік арттерапія позитивно впливає на стабілізацію емоційного стану, сприяє зниженню напруженості у екологічний і безпечний спосіб для людини.

Нами було обрано методичний інструментарій дослідження, сформовано вибірку та визначено експериментальну базу для роботи.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Новопільської сільської ради» Криворізького району Дніпропетровської області.

Метою констатувального етапу дослідження було емпіричне вивчення актуального рівня тривожності педагогів, вихователів дошкільних закладів освіти Новопільської громади.

Узагальнюючі результати показали переважаючий високий рівень тривожності у опитаних за всіма тестовими методиками (тест Ч. Спілбергера, методика Дж. Тейлор, шкала А. Бека). Ця група респондентів має загрозу виникнення соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Нажаль, такий високий рівень тривожності свідчить про надмірну напругу та стрес, від якої страждає психіка особистості. Як наслідок через постійне відчуття або навіть придушення соматичних симптомів у особистості можуть розвиватися психосоматичні розлади, які потребують тривалого лікування та спостереження.

Отже, оскільки високий рівень тривожності вкрай негативно впливає на особистість, її психічний стан і розвиток якостей, необхідно здійснювати психологічний супровід або корекційне втручання для гармонізації психічного стану вихователів з високим рівнем тривожності. Це стало метою розробки психокорекційної програми для педагогів та встановлення її результативності.

На основі отриманих даних нами запропоновано проведення психокорекційної програми, основною метою якої стало зниження рівня тривожності у педагогів дошкільної ланки освіти, що мають високий рівень тривожності.

Метою тренінгу став розвиток стресостійкості і подолання надмірної тривожності педагогів методами арттерапії.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;

- розвиток навичок подолання негативних емоційних проявів і станів;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування позитивної «Я-концепції».

Групові заняття включали у себе ознайомлення із різними напрямками арттерапії, пропрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арттерапевтичних технік.

Задля стабілізації внутрішнього стану вихователів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності, було підібрано методологічний матеріал спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану.

Результати повторного тестування за методиками Ч. Спілбергера, Дж. Тейлор та Шкали А. Бека показали позитивну динаміку. Було констатовано зменшення показників особистісної і ситуативної тривожності вихователів, які брали участь у психокорекційній роботі. В середньому показники високого рівня тривожності зменшилися на 10-12%, показники середнього рівня збільшилися за рахунок зменшення високого, показники ж низького рівня залишилися майже без змін.

Доречно зауважити, що навіть спеціально організована корекційна робота, яка позитивно вплинула на результати не допомогла вирішити проблему тривожності вихователів повністю. На нашу думку, це пов'язано, насамперед, із об'єктивними умовами, зокрема, війною в Україні, яка створює небезпеку для життя кожного українця щоденно і це прямо відбивається на психічному стані.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані повністю.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ КОРЕКЦІЇ У ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНОЇ ЛАНКИ	
1.1. Аналіз наукових концепцій щодо вивчення тривоги і тривожності особистості.....	8
1.2. Тривожність і стрес в професійній діяльності педагогів.....	16
1.3. Арттерапія як напрямок роботи психолога і засіб психопрофілактики та психокорекції тривожності.....	24
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОГИ І ТРИВОЖНОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	
2.1. Науковий апарат дослідження: характеристика вибірки, інструментарію, етапів роботи.....	32
2.2. Аналіз результатів фактичних даних з вивчення тривожності вихователів дошкільної ланки освіти.....	40
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	
3.1. Особливості організації психокорекційної роботи та її зміст.....	50
3.2. Результативність проведеної психокорекційної роботи з педагогами-вихователями.....	61
Висновки розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Сучасні умови розвитку українського суспільства, зростання ролі віддаленої взаємодії у зв'язку із здійснення освітнього процесу в дистанційному форматі, висувають все більше викликів для особистості як суб'єкта власного життя і професійної діяльності. Є нагальна потреба формування життєздатного фахівця, здатного до збереження високого рівня працездатності, конкурентоспроможності в процесі впливу стресогенних факторів, якими є, крім інших, воєнні дії на території нашої країни. [35]

Сьогодні все більше цінуються суб'єктні якості особистості, що визначають її життєздатність. Як показують дослідження Білозерської С., емоційна стійкість і врівноваженість, взаємодіють з активністю, здатністю людини до самостійного прийняття рішень, професійною успішністю, вірою в свої сили, умінням справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, зберігати своє здоров'я і психологічне благополуччя. [2]

Вплив війни, яку розв'язала Російська Федерація, є причиною довготривалої стресової ситуації для населення, що відбивається на всіх сферах життя та особистісному благополуччі людини (ментальне здоров'я), фізичне самопочуття (розвиток гострих захворювань, загострення сезонних та хронічних хвороб, та ін.), когнітивні здібності та ін. [16, 17, 29, 35]

Для вихователя закладу дошкільної освіти емоційна стійкість та врівноваженість є важливими чинниками як для побудови ефективної міжособистісної взаємодії в процесі виконання професійних завдань, так і для професійного становлення і зростання, укріплення особистісних ресурсів, покращення здоров'я та самопочуття. Отже, актуальність вивчення проблеми тривожності педагогів дошкільної ланки і її психокорекції в умовах війни та змішаного навчання набуває особливого значення.

Перед психологічною наукою та практикою постали домінуючі питання визначення детермінант виникнення і розвитку тривожності, механізмів подолання труднощів та негативних наслідків впливу воєнних дій на психіку

людей, розвиток готовності особистості до трансформаційного опанування та побудови нової стратегії самореалізації та самоздійснення в новому соціальному просторі, збереження власного психологічного здоров'я та благополуччя.

Педагогічна діяльність належить до категорії професій, особливо вразливих перед стресом, оскільки педагогу доводиться вирішувати різноманітні професійні завдання в умовах нестачі часу та повноти інформації, постійного відкритого контакту з людьми, що передбачає значні емоційні та енергетичні витрати. Робота сучасного вихователя закладу дошкільної освіти вимагає постійної і максимальної мобілізації його власних ресурсів задля вирішення професійних завдань і реалізації всіх функцій.

В умовах інтенсивних соціальних трансформацій, у пошуку шляхів виходу із напружених і конфліктних ситуацій педагогам потрібно бути креативними, стресостійкими, накопичувати досвід внутрішньої гармонізації власного психічного стану, щоб транслювати це дітям та іншим учасникам освітнього процесу.

Поняття тривоги і тривожності особистості вивчається багатьма вченими, серед яких Блохіна І. [3], Волошок О. [7], Галієва О. [8], Гринечко А. [9], Малхазов О. [20], Стрілецька І. [31], Томчук С., Томчук М. [37], Царькова О. [41], Ясточкіна І. [43] та ін. У своїх дослідженнях автори стверджують, що тривожність негативно впливає на психічне здоров'я, самопочуття, професійну діяльність людини, особливо представників соціономічних професій, до яких належить діяльність вихователя дошкільної ланки освіти. Проблеми вивчення засобів корекції тривожності і гармонізації психологічного стану присвячені роботи Валуйської А. [5], Деркач О. [10], Осадько О. [22], Тітаренко С. [34] та інших дослідників.

Здатність мистецтва до ефективного впливу на особистісне зростання індивіда з метою корекції певних аспектів його самосвідомості лежить в основі такого напрямку психокорекції як арттерапія. Ефективність цього методу ґрунтується на розумінні людини як особистості, яка з певних причин

обмежена в можливості розв'язання своїх проблем. Творчість є стимулом для розширення міжособистісних стосунків, долучення до життя соціуму.

Проблему впровадження засобів арттерапії в роботу з різними категоріями населення вивчали Вознесенська О. [6], Животенко Л. [11], Калька Н. та Ковальчук З. [14], Колпакчи О. [19], Тараріна О. [32], Хіля А. [40, 41] та ін. Не залишаються осторонь і зарубіжні дослідники, які досліджують можливості застосування арттерапії в корекційно-розвитковій роботі: Boston C. [45], Chorpita B., Barlow D. [46], Hogan S. [50], Rubin J. [58] та інші.

В нашому дослідженні ми також звернули увагу на цей засіб психокорекції і вирішили застосувати його в роботі з педагогами-вихователями.

Таким чином, нами було встановлено, що існує суперечність між постійною дією стресогенних чинників на особистість педагога, і відповідно, соціальною необхідністю розвитку стресостійкості та емоційної зрівноваженості педагогів як необхідних і дуже важливих професійних характеристик, особливо зараз, в період війни. При цьому в літературних джерелах ми не знайшли конкретних корекційних програм подолання тривожності саме для представників цієї професії. Саме це і зумовили вибір теми наукового дослідження – «Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти

Відповідно до поставленої мети нами було визначено наступні **завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати наукові підходи і концепції з вивчення феномену тривожності і причин її виникнення;
- 2) Здійснити теоретичний аналіз засобів арт-терапії як інструменту корекційного впливу на особистість;

3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня тривожності у вихователів закладів дошкільної освіти.

4) Розробити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися у показниках рівня тривожності педагогів дошкільної ланки освіти.

Об'єкт – тривожність як психічний стан особистості.

Предмет – вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності вихователів закладів дошкільної освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові дослідження таких авторів як Блохіна І., Волошок О., Галієва О., Гринечко А., Ковальчук З., Колпакчи О., Малхазов О., Стрілецька І., Томчук С., Томчук М., Царькова О., Ясточкіна І. – про розуміння сутності тривоги та тривожності; Вознесенська О., Животенко Л., Калька Н., Ковальчук З., Колпакчи О., Тараріна О., Хіля А. та ін. – про особливості методу арттерапії та його вплив на особистість; Boston C., Chorpita B., Barlow D., Hogan S., Rubin J. – про можливості застосування цього методу в корекційно-розвитковій роботі.

Емпіричною базою дослідження виступив «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Новописької сільської ради Криворізького району Дніпропетровської області.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено сутність понять «тривога» та «тривожність» та особливості впливу цих станів на діяльність вихователя; становлено ефективність методів арттерапії для розвитку подолання надмірної тривожності і розвитку емоційної рівноваженості педагогів. Розроблено тренінг для вихователів закладів дошкільної освіти з використанням методів арттерапії та визначено його результативність.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного

потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 року, Вінниця, IX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри, 26-27 грудня 2023 року, Київ, II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України, 27-28 червня 2024 року, Запоріжжя та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 7 рисунків, 3 додатки. Список використаних джерел складає 63 найменування, з них 20 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ КОРЕКЦІЇ У ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНОЇ ЛАНКИ

1.1. Аналіз наукових концепцій щодо вивчення тривоги і тривожності особистості

Проблема тривожності сьогодні не перестає бути актуальною, оскільки загальновідомо, що вона впливає як на здоров'я, так і на поведінку людини, на продуктивність її діяльності. поведінку людини, на продуктивність її діяльності. Підвищений рівень тривожності негативно позначається і на якості соціального функціонування особистості, знижує впевненість людини у своїх силах і можливостях, створює проблеми в міжособистісному спілкуванні та сприяє розвитку конфліктних відносин. У зв'язку з цим цілком закономірно, що питання тривожності перебувають у сфері уваги як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. [20]

Вперше поняття тривоги було введено в науковий обіг З. Фрейдом, який не ототожнював поняття «страх» і «тривога», розуміючи під страхом «...конкретний страх (нім. Furcht) і невизначений, несвідомий страх - тривогу, що має... внутрішній характер (нім. Angst)». [60]

Незважаючи на те, що на сьогоднішній день у психологічній літературі міститься величезна кількість найрізноманітніших визначень тривожності, єдиної теорії тривожності немає, що пояснюється безліччю різних підходів до цієї проблеми як у психології, так і в таких галузях знань, як психіатрія, фізіологія, клінічна фармакологія тощо. ін. Причому, інтерес вітчизняних психологів до цього феномена значно зріс у зв'язку з кардинальними змінами в житті сучасного суспільства, досить несподіваними політичними подіями в усьому світі, що породжує невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як підсумок, підвищення емоційної напруженості, тривоги переважної більшості населення.

Інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах таких вітчизняних психологів, як Галієва О. [8], Халік О.[38]., Царькова О. [41], та ін., які, досліджуючи природу тривоги, розглядають тривожність як властивість і стан людини.

Сьогодні тривожність трактується як схильність до очікування неблагополуччя в різних видах діяльності та спілкування; як емоційний стан і як стійка властивість, риса особистості або темпераменту; емоційні стани, які закономірно змінюють один одного в міру зростання і наростання тривоги з виділенням шести рівнів стану тривоги; переживання, в основі якого лежить незадоволеність провідних потреб людини.

Визначаючи тривожність у процесі діяльності розрізняють «шкільну тривожність» (А. В. Мікляєва, П. В. Румянцева); «тривожність випускника» (О. І. Стрижиус, Л. Ю. Єрьоміна). Ми, слідом за Царьковою О., під тривожністю будемо розуміти «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує» [41, с.480].

Відмінності в підходах до визначення тривожності, проте, не стосуються твердження про те, що цей феномен слід розглядати диференційовано, тобто як ситуативне явище і як характеристику особистості. У зв'язку з цим виділяють два види тривожності: ситуативну та особистісну:

1. Стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як небезпечні визначає особистісна тривожність.
2. Стан схвильованості, напруження, сум'яття визначає реактивна тривожність. При цьому дослідники відзначають також певний перехідний стан тривожності та її динаміку. Обидва види тривожності можна діагностувати.

Особистісна тривожність визначається характером, темпераментом, типом вищої нервової діяльності та вихованням, ситуативна тривожність залежить від зовнішніх подій і є непостійною категорією.

Більша частина вчених стверджують, що особистісна тривожність має зв'язок із високою чутливістю до неоднозначних, невизначених ситуацій. У такому разі можна спостерігати схожість тривожності та креативності, оскільки креативність також є наслідком високої чутливості до неоднозначно трактованих стимулів.

Цей зв'язок підтверджується різними дослідженнями, у висновках яких ідеться про те, що людям із високим рівнем креативності часто притаманний високий рівень особистісної тривожності.

Тривожність нейтралізується завдяки толерантності до невизначеності, яка своєю чергою дає змогу людині спокійно і незворушно ставитися до несподіваних життєвих подій, що є стимулом творчого потенціалу людини [7].

Ситуативна тривожність проявляється в напруженості, занепокоєнні, нервозності. При цьому, виникаючи в ситуації стресу, характеризується різною інтенсивністю та динамічністю. Високий рівень тривожності, яка є результатом страху можливої невдачі, оцінювання з боку інших людей, являє собою пристосувальний механізм, який підвищує відповідальність людини перед обличчям суспільних вимог і установок.

Волошок О., Малхазов О. виділяють також самооціночну, шкільну, особистісну та міжособистісну, оціночну (екзаменаційну) тривожність. Слід підкреслити, що, на думку дослідників, певний рівень тривожності не тільки притаманний кожній людині, а й необхідний їй для «оптимального пристосування до дійсності» [20, с.98].

Тривожні сигнали організму, прояви його інстинктивних реакцій, інтуїція є основою для розуміння і відчуття людьми своєї безпеки або небезпеки. То тобто тут ідеться про суб'єктивне уявлення людини про наявність чи відсутності загроз своєму існуванню [20, с.108].

Перебуваючи у стані тривоги, людина переживає різні негативні емоції, які впливають не тільки на її психічний і соматичний стан, а й на соціальні взаємини, а також на мислення, поведінку, увагу, мовлення. При цьому слід

підкреслити, що цей стан у різних людей може викликатися різними емоціями. При цьому провідною емоцією при такому переживанні є страх.

Незважаючи на те, що в повсякденному спілкуванні вживаються слова «тривога» і «тривожність» як синоніми, для психологічної науки ці поняття нерівнозначні. Слід відрізнити тривогу від тривожності.

Стан тривожності стійкий і дуже заразливий. К. Ізард у своїй теорії диференціальних емоцій пояснює відмінність термінів «страх» і «тривога», таким чином: тривога - це комбінація деяких емоцій, а страх - лише одна з них [57]. Тривожність - це підвищена схильність відчувати побоювання і занепокоєння [34, с.178].

На думку Блохіна І. - «на відміну від тривоги, тривожність слід розглядати як психічну властивість і визначати як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги» [3, с.82]. На думку Осадько О.: «на відміну від страху, тривога - це переживання віддаленої та неясної небезпеки. [22] Саме невизначеність не стільки самого джерела тривоги, скільки того, як цього переживання можна уникнути або як усунути джерело, що його викликає, характеризує відчуття тривожності» [22, с.8].

К. Хорні ототожнює поняття «страх» і «тривога», використовуючи їх як синоніми. Однак, варто зазначити, що згодом авторка розводить ці терміни, зазначаючи, що страх - це реакція, яка пропорційна до наявній небезпеці, тоді як тривога являє собою невідповідну реакцію на небезпеку або реакцію на небезпеку. реакцію на небезпеку або реакцію на уявну небезпеку [55].

Стрілецька І. трактує тривогу як реакцію на потенційну небезпеку, реальну або уявну, як «емоційний стан дифузного безоб'єктивного дифузного безоб'єктного страху, що характеризується невизначеним відчуттям загрози» [31, с.268], тоді як страх є реакцією на конкретну небезпеку. Індивідуальна ж психологічна особливість людини, яка проявляється в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в різних ситуаціях, серед яких об'єктивні характеристики до цього не привертають, визначають як тривожність.

У літературі зустрічаються різні точки зору на природу тривожності, зокрема й думка, відповідно до якої тривожність з'являється і реалізується в результаті складного зв'язку когнітивних, поведінкових та афективних реакцій, які провокуються при впливі на людину різних стресів.

Дослідження проблеми тривожності та страху в когнітивній та гуманістичній психології відбувається з використанням різного концептуального апарату. Ці концепції пояснюють походження тривожності таким чином: зіткнення з новим досвідом, що не що не узгоджується з уявленнями людини, викликає страх. На думку К. Роджерса, джерело тривожності полягає саме в зустрічі людини з таким досвідом, коли виникає тривожне почуття без усвідомлення причини. Такі несвідомі реакції на досвід викликають психофізіологічні зміни [53]. «Тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії та часто зумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки» [31, с.268]. Однак, високий рівень тривожності може бути генетичною схильністю, спричиненою несприятливими чинниками, такими як-от: відсутність фізичної активності та неправильне харчування, а також навколишнє оточення, думки, переконання та особистий досвід теж можуть стати причиною занепокоєння [54].

Тривожність часто бере свій початок у дитинстві. До можливих чинників, що провокують це явище, належать:

- суперечливість позицій батьків, батьків і вчителя, керівництва на роботі, власних установок і дій (підсумок у кожному випадку - внутрішньоособистісний конфлікт);
- завищені очікування (постановка самотійно занадто високої для себе «планки» або зайва вимогливість батьків, наприклад, популярне «вчися на відмінно»);
- ситуації залежності та приниження ("Якщо ти розповіси, хто розбив вікно, то я пробачу тобі минулий прогул школи і нічого не скажу батькам");
- позбавлення, незадоволення актуальних потреб;

- усвідомлення невідповідності можливостей і здібностей; - соціальна, фінансова або професійна нестабільність, нестійкість.

Отже, як ми можемо помітити, дослідження тривоги і тривожності дають змогу розрізнати ці стани, а так само стан страху. Якщо причиною страху є афективний стан, то тривога являє собою складний комплекс емоцій і проявляється в собою складний комплекс емоцій і умовиводів, а в такому разі це поняття стає більш розпливчастим. поняття стає більш розпливчастим і невизначеним.

Між тривогою і страхом є суттєва відмінність. У ситуації страху завжди є зовнішня загроза, яка усвідомлюється людиною. Ми точно знаємо, чого ми боїмося (темряви, змій, павуків). У ситуації загрози можна чинити опір, якщо сили рівні; можна втекти, якщо зрозуміло, що із загрозою не впоратися; у крайньому разі, завмерти і врятувати своє життя. В ситуації тривоги немає реальної загрози, що ж тоді є джерелом тривоги.

Виявляється, що джерелом тривоги є наш досвід у поєднанні з уявою. У якійсь ситуації щось (ми можемо навіть не усвідомлювати, що саме), за асоціативним зв'язком запускає нашу уяву, підключаючи до цього досвід, підказуючи нам, навіюючи нам, що щось не в порядку, щось може трапитися, що - незрозуміло. Тут найголовніша головна складність, пов'язана з тривогою, полягає в тому, що якщо в ситуації страху ми бачимо загрозу і розуміємо, на що мають бути спрямовані наші дії.

У разі тривоги ми не знаємо чого боїмося, не знаємо, з чим потрібно боротися, і, більше того, можемо тривожитися з приводу ситуації в майбутньому, яка невідомо чи буде вона взагалі чи ні. Страх - завжди пов'язаний із минулим, тривога - з майбутнім. У ситуації тривоги ми мобілізуємося і розуміємо, що потрібно щось робити, але що робити, з чим боротися - абсолютно незрозуміло, оскільки немає реальної загрози. Стан тривоги може тривати в часі досить довго, і стати характерною рисою особистості.

Сучасні дослідження тривожності націлені на диференціювання ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною життєвою ситуацією, і особистісної тривожності, що являє собою стійку властивість особистості, а також на розроблення методики, що описує тривожність як результат взаємодії оточення і особистості [22, 24]. Тобто тривожність розглядається як багатозначний психологічний термін, що включає в себе опис як конкретних станів індивідів в обмежений часовий момент, так і їхні стабільні якості.

Зазначимо, що далеко не завжди сама людина усвідомлює проблему, та й з боку тривожність помітити складно. Особливо, якщо та маскується, відбувається компенсація, або вмикається захисний механізм. Однак можна назвати кілька характерних відмінностей тривожної людини: -

Надмірно емоційні реакції на невдачі.

- Зниження працездатності в стресових ситуаціях або при стислих термінах. —

Страх невдачі, що переважає над прагненням до успіху.

- Ситуація успіху слугує стимулом і мотивацією до діяльності, ситуація неуспіху - «вбиває».

- Сприйняття всього навколишнього світу або багатьох об'єктів як небезпечних, хоча суб'єктивно це не так.

Низькотривожні особистості відрізняються протилежними характеристиками. Так, наприклад, ситуації неуспіху слугують для них більшим мотиватором, ніж успіх. Однак низька тривожність - зворотний бік медалі, вона також небезпечна для особистості.

Більш очевидними реакціями організму є соматичні ознаки. За високого рівня тривожності відзначаються:

- шкірні аномалії (свербіж, висип);
- зміна роботи серцево-судинної системи (гіпертонія, тахікардія);
- порушення дихальної функції (задишка, асфіксія);
- диспепсичні розлади (пронос, печія, метеоризм, запор, сухість у роті);

- генітально-уринальні реакції (порушення циклу у жінок, імпотенція у чоловіків, часте сечовипускання, болі);
- вазомоторні явища (пітливість);
- проблеми опорно-рухового апарату (болі, порушення координації, скутість).

Тривожна людина схильна до професійного та емоційного вигорання, більш вираженого усвідомлення травмувальних чинників і небезпек (наприклад, професія хірурга); не задоволена собою, життям, професією; відчуває безвихідь, «загнаність у кут», «клітку»; депресивний.

«Слаботривожні» і «високотривожні» люди реагують на зовнішні подразники по-різному. Як нами вже зазначалося, певний рівень тривоги в ситуації невизначеності - нормальний стан, властивий кожній людині тією чи іншою мірою. При цьому найчастіше під страшною невизначеністю люди мають на увазі різні стандартні ситуації, такі як: страх злиднів, втрата роботи, відхід або смерть близьких, хвороби тощо. Чим сильніше людина боїться думати про це, тим сильніше ці думки долають її, за принципом «тільки не думай про білого слона».

У подібних ситуаціях психологи і психотерапевти пропонують довести їх до абсурду і, проаналізувавши страх детально, спробувати подумати, що може статися в ситуації психологічного стресу, і, як підсумок, намацати можливий вихід. У такому разі людина перестає фіксуватися на своєму страху, замикається у своєму вигаданому світі.

Hogan S. зазначає, що сьогодні питання психологічної стійкості до стресу становлять безсумнівний інтерес через дедалі більшу кількість стресових ситуацій, що підстерігають сучасну людину в професійній, комунікативній, соціальній сферах життя. [50]

Недостатній рівень розвитку компонентів психологічної стійкості веде до зниження працездатності, як результат,

- до погіршення результатів діяльності, порушень соціально-психологічної адаптації,

- розвитку психосоматичних захворювань, пов'язаних із реакціями на стрес [50, с.22]. Отже, проблема тривожності на сьогоднішній день являє собою одну з найактуальніших проблем сучасності. Разом з тим, на сьогоднішнього дня чіткого і єдиного визначення цього терміна немає.

Ми під тривожністю будемо розуміти особливий емоційний стан людини, який проявляється підвищеним рівнем емоційної напруженості й супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що призводять до дестабілізації нормальної діяльності або спілкування людини.

Людина з підвищеним рівнем тривожності нерідко стикається з різноманітними соматичними захворюваннями. При цьому помірна тривожність необхідна людині і є особливістю активної особистості, підвищений же рівень тривожності свідчить про суб'єктивний прояв її неблагополуччя.

1.2. Тривожність і стрес в професійній діяльності педагогів

У вітчизняній і зарубіжній науковій літературі для характеристики стресу професійної діяльності, напруженості на робочому місці використовують два поняття - «організаційний стрес» і «професійний стрес». Ці поняття перетинаються, але не збігаються повністю.

У зарубіжній літературі, як правило, використовують поняття «стрес на роботі», «стрес на робочому місці», «трудовий стрес», «робочий стрес» без диференціювання чинників, пов'язаних з організаційними проблемами, і стрессорами, що стосуються специфіки професійної діяльності.

У вітчизняній літературі найбільшого поширення набув термін професійний стрес. Автори розмежовують поняття «робочий стрес», «професійний стрес», «організаційний стрес», що використовуються для опису стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Зокрема, робочий стрес виникає як наслідок поганих умов праці, поганої технічної оснащеності, неритмічних робочих навантажень; професійний - з причин змісту професії,

яка має стресовий характер; організаційний - унаслідок негативного впливу особливостей організації, де людина працює [2].

В. Климчук розглядає організаційний стрес як психічне напруження, пов'язане з подоланням недосконалості організаційних умов праці, з високими навантаженнями під час виконання професійних обов'язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі. [16]

Професійний стрес - більш складне явище з причинною обумовленістю. Він виникає як відповідь на труднощі та спеціальні вимоги з боку професії. Професійний стрес детермінований також особистими амбіціями, суб'єктивним способом професійного розвитку та самореалізації педагога.

Поняття «професійний стрес» найчастіше найчастіше вживається як «родове» для характеристики комплексу явищ, пов'язаних із підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини та їхніми деструктивними наслідками під впливом чинників, властивих як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому.

Професійний стрес Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. та ін. розглядають як багатовимірний феномен, що виражається у фізичних, фізіологічних і психологічних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини [59].

Професійний стрес - це напружений стан працівника, що виникає в нього під час впливу емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов'язаних із виконанням професійної діяльності. Варто зазначити, що емоційно-негативні та екстремальні чинники автори називають «несприятливими в психологічному сенсі».

Існує багато класифікацій професійного стресу, що відрізняються концептуальними підходами, ступенем деталізації. Виокремлюються такі різновиди професійного стресу, як інформаційний, емоційний і комунікативний стрес [60, с. 187]. Перший вид стресу, на думку авторів, виникає в умовах жорсткого ліміту часу в умовах інформаційних перевантажень. часу в умовах інформаційних перевантажень, коли фахівець

не в змозі виконати завдання, що стоять перед ним, і не встигає ухвалити важливе рішення.

Емоційний стрес виникає за реальної або передбачуваної небезпеки, переживань приниження, провини, гніву або образи, у разі розриву стосунків. ділових стосунків із колегами по роботі, протиріч або конфлікту з керівництвом.

Комунікативний стрес пов'язаний із реальними проблемами ділового спілкування. Проявляється комунікативний стрес у підвищеній дратівливості, невмінні захиститися від комунікативної агресії, нездатності сформулювати відмову там, де це необхідно, у незнанні спеціальних прийомів захисту від маніпулювання, розбіжності за темпом спілкування [60].

Вчені стверджують, що для роботи педагога характерні інформаційний стрес, що виникає внаслідок інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високим ступенем відповідальності за їхні наслідки; та емоційний стрес, коли під впливом небезпеки, образи виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової та мовленнєвої діяльності, порушення рухової та мовленнєвої поведінки [34].

Яременко Р., та Гродська В. аналізуючи цю класифікацію професійних стресів як детермінант виникнення тривожності вважають невдалою, «оскільки в назві першого і третього видів стресу позначені причини їх виникнення, водночас назва другого виду стресу позначає форму його прояву» [42]. Як зазначають ці автори, будь-який виробничий стрес є емоційним незалежно від того, спричинений він нестачею інформації чи комунікативної компетентності.

Психологи детально описують особливі форми професійного стресу: професійний стрес досягнень, стрес конкуренції, стрес через гроші (їх нестача або надлишок), стрес підпорядкування, стрес через страх втратити роботу [1, 34, 43 65].

Стрес - це брак гармонії між працівником і його робочим навколишнім середовищем. Стрес може стати здоровим стимулом для творчих дій або бути важкою ношею зі шкідливими наслідками. Тому існує оптимальний рівень професійного стресу, необхідний для нормальної діяльності.

У науковій літературі існує поняття «педагогічний стрес. Педагогічний стрес - це досвід неприємних емоцій і фізичного болю, який виникає в разі загрози доброму самопочуттю педагога або, коли перевищено його можливості впоратися з нагальними проблемами [37]. Це визначення потребує уточнення та конкретизації.

Як зазначалося раніше, професійна діяльність учителя ускладнена дією різних стресорів. Умови, які сприяють появі стресових ситуацій, присутні в більшості освітніх систем, це трапляється набагато частіше, ніж в інших установах. Робота педагога - це тривале перебування на роботі, переповнений простір, засмучені батьки, обмежені ресурси, в тому числі і матеріальні.

Тітаренко С. вивчаючи особливості психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умови ефективної професійної діяльності, вважає, що виникнення професійного стресу педагога спричиняють зовнішні чинники (особливості професійної діяльності) і внутрішні чинники (особливості особистості педагога).

З позиції багатьох авторів, чинники виробничого стресу можна умовно розділити на об'єктивні (мало залежать від самої людини) і суб'єктивні (розвиток яких поза самою людиною) [2, 7, 27].

До першої групи відносяться шкідливі характеристики професійної діяльності, складні умови праці та надзвичайні (форсмажорні) обставини.

Друга група (суб'єктивні чинники стресу) охоплює два основні різновиди: міжособистісні (комунікативні) та внутрішньо особистісні (професійні, стреси особистісного характеру і стреси, пов'язані з поганим соматичним здоров'ям працівника) [7].

Як бачимо, ці автори ототожнюють чинники та різновиди стресу, хоча далі називають професійні причини стресу: брак знань, умінь і навичок і також

відчуття невідповідності між працею і винагородою за неї; стан здоров'я як джерело професійного стресу; низьку самооцінку, невпевненість у собі, страх невдачі, низьку мотивацію, невпевненість у своєму майбутньому як причини стресів особистісного характеру.

Більш ґрунтовною, на наш погляд, є класифікація Білозерської С. найбільш типових і поширених у педагогічній діяльності стресорів:

- 1 група - стресори організації та змісту діяльності;
- 2 група - стресори, пов'язані з професійною кар'єрою;
- 3 група - стресори, пов'язані з оплатою праці;
- 4 група - стресори, пов'язані із взаємовідносинами на роботі;

5 група - неорганізаційні джерела стресу (проблеми в сім'ї, життєві кризи, фінансові проблеми, конфлікти особистісних цінностей із цінностями, які декларуються організацією) [2, с. 34-35].

Л. Джоуел вважає, що на виникнення професійного стресу в педагогів впливають особистісні та поведінкові характеристики людини. Серед них насамперед такі, як наполегливе прагнення досягти намічених, але зазвичай нечітко визначених цілей; велике бажання і готовність боротися; постійне бажання бути визнаним і просунутися в кар'єрі; постійне виконання безлічі різних функцій в умовах ліміту часу; схильність збільшувати темп виконання своїх функцій; незвично висока швидкість розумових і фізичних реакцій.

Істотний вплив на характер розвитку стресу, глибину та наслідки його переживання мають індивідуальні особливості людини - оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага, самовладання; рівень тривожності особистості, нейротизму, толерантність до ситуацій невизначеності [34].

Головною причиною виникнення стресу є особисті (фізіологічні, психологічні, професійні) особливості фахівця [2]. Між групами чинників існує ієрархічний зв'язок.

Центральною ланкою при виникненні стресу згідно з концепцією психологічного стресу, Р. Лазаруса, є суб'єктивна оцінка чинників як

стресогенних. Виходячи з цього О. Малхазов створив модель професійного стресу педагога [20].

Професійні чинники, що мають соціальну та міжособистісну природу, стають стресорами за суб'єктивної оцінки їх як стресових. Професійний стрес вчений розглядає як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки цих зовнішніх чинників (професійно-особистісних і професійно-соціальних) під впливом внутрішніх, які вона називає інтраособистісними. Розвиток професійного стресу у педагогів спричинений стресорами професійного, соціального та особистісного характеру [20].

Варто зазначити, що схильність до професійних стресів викликається не тільки стрес-факторами, зумовленими педагогічною діяльністю. Не меншою мірою впливають на них і конфлікти, що виникають у різних сферах особистого життя. Численними психологічними дослідженнями встановлено, що психопатичним захворюванням та емоційним зривам у професійній діяльності часто передували конфлікти в особистому житті («не пережиті стрес») [59, с. 75].

Отже, професійний стрес представників педагогічної діяльності викликається взаємодією стресорів, пов'язаних і не пов'язаних і не пов'язаних із роботою, з особистісними характеристиками педагога. Взаємодія цих стресорів призводить до утворення симптомів порушення здоров'я і до захворювань. [34]

До негативних наслідків професійних стресів учені відносять хвороби та фізіологічні наслідки; зниження стабільності персоналу; зниження продуктивності діяльності; зниження трудової мотивації, захопленості роботою, лояльності та привабливості роботи в організації; психологічні наслідки (порушення вольового контролю, збільшення конфліктності в колективі, переживання депресії та перевтоми, переживання самотності, незадоволеності життям, різні комплексні переживання, названі стрес-синдромами) [2].

Доведено, що тривалий або інтенсивний вплив стресорів може породжувати кілька форм особистісних змін:

- 1) замкнутість, відособленість, відчуження, відчуття неадекватності, невпевненість, погану соціальну пристосованість, психастенічність, шизоїдність;
- 2) афективні реакції, підвищену чутливість, незадоволеність стосунками, що склалися;
- 3) тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, оптимізм, товариськість та інші адаптивні властивості;
- 4) явище невротичної декомпенсації.

Під час тривалого стресу відбуваються також мотиваційні зміни (перебудова значущості мотивів).

У результаті стресу зростає особистісна тривожність, замкнутість, нерішучість, байдужість.

Тривалий або інтенсивний вплив стресорів погіршує результати професійної діяльності, призводить до порушення міжособистісних стосунків, є причиною неадаптивних особистісних змін педагога (емоційної та мотиваційної сфер), погіршення здоров'я [34].

Прояви стресу в педагогічній діяльності різноманітні та поширені. Це насамперед тривожність, фрустрованість, виснаження, емоційне вигорання. Тому педагоги, в тому числі і дошкільних закладів освіти, вихователі, як представники стресонебезпечної професії потребують захисту.

Ефективним способом захисту педагогів -вихователів від професійного стресу є формування та підвищення рівня стресостійкості. Для формування стресостійкості важливе значення мають:

- формування психолого-педагогічної компетентності (аутопсихологічної, комунікативної, соціально-психологічної, здоров'язбереження)
- формування навичок продуктивної взаємодії з учнями, їхніми батьками, батьками. учнями, їхніми батьками, колегами по роботі;

- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, подолання професійних труднощів; - формування стратегій захисту від стресу;
- навчання способів і прийомів саморегуляції;
- формування саногенного мислення;
- гармонізація особистості шляхом формування індивідуального стилю діяльності та спілкування, актуалізації духовно-творчого потенціалу.

Превентивні заходи щодо виникнення професійного стресу в педагогів, на нашу думку, мають включати:

- вибір педагогами оптимальної стратегії збереження здоров'я; підвищення рівня їхньої професійної стресостійкості;
- оволодіння продуктивними копінг-стратегіями;
- створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі;
- створення психологічно безпечного освітнього середовища в освітньому закладі;
- цілеспрямовану діяльність шкільної психологічної служби щодо збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів;
- самоосвіту, самовдосконалення вчителя;
- участь у тренінгах професійного зростання, тренінгах антивигорання, антистрес-тренінгах;
- супервізії в педагогічній діяльності;
- підвищення психологічної та управлінської культури адміністрації школи;
- розумну організацію праці педагога-вихователя, особливо зараз, в умовах змішаного навчання, оптимальне робоче навантаження [34].

Таким чином, робота педагога-вихователя в сучасних умовах супроводжується негативними емоціями, перенапруженням психічних і фізіологічних функцій, порушенням працездатності, що характерно для професійного стресу.

1.3. Арттерапія як напрямок роботи психолога і засіб психопрофілактики та психокорекції тривожності

Термін «арттерапія» в перекладі з англійської означає «лікування, засноване на заняттях художньою творчістю», або «використання мистецтва як терапевтичного чинника». [51]

«Наші переживання та емоції є джерелом енергії, яка може бути каналізована за допомогою експресивних мистецтв, які є потужним засобом для виявлення, проживання та прийняття «темних» аспектів нас самих, а самоприйняття має першорядне значення для розвитку здатності до співчуття і співчуття іншим», свого часу підкреслював Л.С. Виготський.

Художня творчість являє собою взаємозв'язок таких чинників як експресії, комунікації та символізації є основою арт-терапії, вважає Ramirez Kelvin [56] Плідно трактує термін «арттерапія» Tipple Robin Anthony, визначаючи мистецтво як засіб для передачі почуттів та інших змістів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття. [58]

В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких пов'язана художня творчість людини. Арт-терапія ґрунтується на тому, що створювані продукти художньої творчості здатні допомогти людині зрозуміти себе, розкрити найпотаємніші частинки свого внутрішнього світу і через творчий процес самовираження зробити власне життя яскравим, повноцінним, щасливим [11, 21].

Позитивний емоційний вплив, який чинить творча діяльність, цікавив людей ще з давніх часів. діяльність, цікавив людей ще в давнину. Поняття арттерапія (терапія мистецтвом) було впроваджено А. Гіллом у 1938 році як спосіб вільного особистісного самовираження [40].

Арт-терапія - це метод надання психологічної допомоги, де твори мистецтва, або сам процес їх створення використовується як своєрідний терапевтичний фактор для передачі людських емоцій і почуттів, різних проявів психічної діяльності людини. психічної діяльності людини. У своєрідній символічній формі: через малюнок, гру, казку, музику - людина

здатна дати вихід своїм сильним емоціям, напруженим переживанням, отримати новий досвід у вирішенні конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

Переносючи свої переживання з реального сьогодення у вигадані казкові історії, пластилінові або глиняні фігурки, або на аркуш паперу у вигляді малюнка - можна, зовсім інакше, через призму ірраціонального подивитися на самого себе, на інших людей і на власне життя загалом. У процесі творчої діяльності виникає почуття емоційної насиченості, відбувається більш глибоке розуміння себе і свого внутрішнього світу [6].

Сучасна арттерапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна та екологічна в плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі та в бізнесі.

Методика арттерапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості щоразу, коли вона спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що має вийти в кінцевому результаті, - пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо. подібне.

Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включно з внутрішніми конфліктами, страхами, нав'язливими думками, спогадами дитинства, сновидіння тощо [33].

Оскільки арт-терапія не має обмежень, то практично кожній людині вона доступна. Дуже цікава робота, яка не потребує спеціальних здібностей і художніх навичок, доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самозцілення, відновлює процеси саморегуляції та здатна змінювати світогляд людини.

У процесі творчої роботи наше підсвідоме через створювані художні образи взаємодіє зі свідомістю, а сам процес приносить задоволення, вчить більш довільно і спонтанно висловлювати свої переживання.

Мистецтво дає можливість у завуальованій образній формі трансформувати в малюнок, фігуру, скульптуру, картину та інші художні

твори проблему, яка людиною усвідомлювалася і була витіснена. була витіснена, вивести її назовні, проаналізувати і знайти її рішення [19].

У процесі арттерапії пропонуються різні види художньої творчості. В ортодоксальному, класичному розумінні до Арттерапії належать лише візуалізовані види творчості, а саме: живопис, графіка, фотографії, малювання, ліплення. Але час вносить свої корективи, і сучасна арт-терапія налічує велику кількість різноманітних методів і технік. Повноправними її складовими є казкотерапія, ізотерапія, орігамі та пісочна терапія, музикотерапія, маскотерапія, драмотерапія, кольоротерапія, ігротерапія тощо [19].

Зазначимо, що функція арттерапії є важливою в профілактиці емоційного вигорання і має низку переваг, на думку Колпакчи О. Автор виділяє вісім переваг.

Перша - відсутність обмежень за будь-якими критеріями - віковими, соціальним, професійним тощо.

Друга - арттерапія, переважно засіб невербального спілкування. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, дає змогу людині найчастіше точніше висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію та життєві проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Третє - арттерапія делікатний засіб для вирішення складних проблем.

Четверте - образотворча діяльність у багатьох випадках дає змогу обходити «цензуру свідомості», тому надає унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження та актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які перебувають у «витісненому» вигляді або слабо проявлені в повсякденному житті.

П'яте - арттерапія сприяє вільному самовираженню і самопізнанню.

Шосте - продукти образотворчої творчості є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дає змогу використовувати їх для діагностики динаміки змін.

Сьоме - арттерапія, у більшості випадків допомагає сформувати більш активну життєву позицію.

И останнє, не менш важливе, ніж попередні положення, те, що арттерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. [19]

Є всі підстави вважати, що переваги, виділені дцим автором і описані у посібнику, повною мірою можуть бути покладені в основу психологічних функцій арттерапії як засобу профілактики емоційного вигорання педагогів.

Мова мистецтва - фарб, ліній, форм і образів - говорить нам про те, що дуже складно висловити за допомогою слів. Арттерапія - це галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості в як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйнятів і життєвого досвіду.

Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим.

Арт-терапія, як професійна діяльність, - порівняно нова галузь науки і практики, однак те, що художня діяльність має цілющий ефект, відомо ще має цілющий ефект, відомо ще з давніх-давен.

Протягом протягом усієї людської історії мистецтво відображало світ людських пристрастей від нескінченної радості до найглибшої печалі, від тріумфу до трагічних втрат і служило людям як чудодійний засіб психологічного і духовного відродження. В останні десятиліття художня творчість як велика цілюща сила була відкрита і високо оцінена. цілюща сила була відкрита і високо оцінена знову. Багато людей виявили, що художня діяльність допомагає їм позбутися від стресу, вирішувати проблеми, подолати важкі переживання, пов'язані з втратою близьких людей, і навіть позбутися болю та інших неприємних фізичних симптомів. Поява арттерапії, цієї специфічної діяльності на перетині мистецтва, психології та психотерапії,

стала відповіддю на суспільні тенденції, що так чи інакше відображають потреби людей у застосуванні художньої діяльності як цілющої сили.

Нині відомі три методи арт-терапевтичної допомоги. Перші два - це метод аналітичної арттерапії, у процесі якої мистецтво використовується як елемент, що підводить до аналізу і дає змогу клієнту розкритися; і метод терапії творчим самовираженням, за якого стихійний природний захист від шкідливих зовнішніх і внутрішніх впливів спонукається і поправляється психотерапевтичною творчістю, що допомагає пацієнтові відчувати себе собою, повітлішати у творчому натхненні [1].

Третій метод арт-терапевтичної допомоги маловідомий у нас, але широко поширений у Європі. Це метод антропософськи орієнтованої арттерапії або терапії образотворчим мистецтвом, в якому використовуються окремі методи і види образотворчої діяльності, колір і поєднання кольорів, які як феномени справляють цілющий вплив на людину. [45]

Цей метод показаний тим, для кого зустріч із самим собою в процесі аналізу є катастрофою. До цієї групи належать люди зі «зношеною» або сильно травмованою душею, вразливі, невпевнені в собі. Натомість проблематичного аналізу, завдяки певним видам і методам образотворчого мистецтва, що призначаються індивідуально в кожному конкретному випадку, той, хто звернувся по допомогу спонукається до власної внутрішньої активності, до власної творчої діяльності через зміцнення «Я», господаря душевних сил. Увага спрямовується не на кінцевий результат, а на процес, супроводжуваний певними душевними переживаннями, що й призводить до зцілення.

Арттерапія - природний і дбайливий метод зцілення та розвитку душі через художню творчість, що активно розвивається як комплекс психотерапевтичних методик психотерапевтичних методик із 1940-х рр. під егідою аналітичної психології К.Г. Юнга.

Напрями арттерапії загалом відповідають видам мистецтв, а різноманітність технік практично не обмежена. Виділяють власне арттерапію (візуальні види мистецтва):

1. Ізотерапія - лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малювання, ліплення, ліплення. мистецтва: малювання, ліплення, декоративно-прикладна творчість тощо.

2. бібліотерапія - лікувальний вплив читанням.

3 Музикотерапія - лікувальний вплив через сприйняття музики.

4. Кольоротерапія - лікування кольором.

5. Кінезітерапія (танцетерапія, вокалотерапія, хореотерапія).

6. Фольклорна арт-терапія - лікування творами народної творчості.

7. Ароматерапія - поліпшення психічного та фізичного здоров'я за допомогою допомогою натуральних ефірних олій, отриманих з ароматичних рослин. рослин.

8. Імаготерапія - лікувальний вплив через образ, театралізацію. [32]

Властивості арттерапії полягають у такому:

- допомагає висловити агресивні почуття в соціально-прийнятній формі;
- полегшує вираження підсвідомих підсвідомих конфліктів і внутрішніх переживань за допомогою зорових образів;

- сприяє встановленню позитивних стосунків із психотерапевтом і один з одним;

- дає змогу сублімувати негативну енергію у творчість.

Вони також ефективні, але найпопулярніша сьогодні - саме образотворча. Вона допомагає прийти в себе розслабитися і знайти внутрішню рівновагу [32, 33].

У США в 60-ті роки американська вчителька Бетті Едвардс заснувала напрочуд ефективну методику навчання малювання, і назвала її «Drawin gon the Right Side ofthe Brain». Метод ґрунтувався на концепції Роджера Сперрі про функціональну спеціалізації півкуль головного мозку. Оскільки наш мозок поділяється на дві півкулі, то він використовує два способи переробки інформації. Одна півкуля використовує вербальний та аналітичний режим мислення - у ній переробляються звуки, алгоритми, математичні обчислення, мовлення. Інша півкуля використовує режим образний - порівняння розмірів,

сприйняття кольору, перспективи предметів, які бачить цілком. Згодом, у роботах Бетті ці режими отримали назви «Л-режиму» та «П-режиму». Суть методу правопівкульного малювання полягає в тимчасовому пригніченні роботи лівої півкулі та передачу провідної ролі у малюванні правій, більш придатній для цієї діяльності.

Під час роботи ігноруються думки з пам'яті про те, який вигляд об'єкт має мати виглядати. Замість цього художник «бачить об'єкт насправді» - порівнюючи його розмір загалом, розмір окремих елементів, відношення простору, світла й тіні та об'єднуючи простору, світла й тіні та об'єднання всього цього в єдину картину.

Метод Едвардс, уперше опублікований 1979 року, швидко став революційним і отримав позитивну оцінку серед визнаних художників і викладачів. Правопівкульне малювання це ключик до своїх внутрішніх емоцій і переживань, до своєї підсвідомості. Коли людина малює і не замислюється про свій твір як художній, виводить на аркуші паперу те, що їй хочеться і здається потрібним у даний момент - у її образах завжди проявляється її внутрішнє «Я». [58]

Правопівкульне малювання - як метод арттерапії - це чудовий метод уникнути внутрішньої цензури, прибрати емоційні блоки та поглянути на світ і себе з іншого боку. Арттерапія ставить собі за мету допомогти людині вирішити її проблему, зрозуміти в чому вона полягає, розглянути різні та можливі шляхи виходу з ситуації, що склалася.

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасної та класичної наукової літератури показав, що тривожність як особистісна характеристика і як емоційний стан є розповсюдженим явищем сьогодення. Більшість людей досить часто переживають цей стан, особливо останнім часом, що пов'язано із воєнними діями в Україні.

Через зростання дії стрес-факторів, надмірного психічного навантаження, швидкої зміни світових тенденцій проблема тривожних порушень особистості стає дедалі актуальнішою.

Зокрема слід зазначити, що тривожність, при тривалій дії на особистість, може переростати в хронічний стан особистості і сприяти розвитку ряду соматичних та фізіологічних розладів, серед яких основними є захворювання серцево-судинної системи, порушення емоційної сфери, когнітивних процесів, уваги і уважності, харчової поведінки тощо.

Теоретичний аналіз показав, що педагоги сьогодні є дуже вразливою групою щодо підвищеного рівня тривожності. Складність життя, загроза безпеки у зв'язку із війною, напруженість виконання професійних функцій у змішаному форматі, високі вимоги суспільства до особистісних і професійних властивостей педагога, створюють сильний тиск на психіку, що може негативно відображатись на здоров'ї та результатах професійної діяльності вихователів дошкільних закладів освіти.

Нами було визначено, що для корекції тривожності ефективним методом є арттерапія. Через простоту використання та різноманітність технік вона позитивно впливає на стабілізацію емоційного стану, сприяє зниженню напруженості у екологічний і безпечний спосіб для людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОГИ І ТРИВОЖНОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

2.1. Науковий апарат дослідження: характеристика вибірки, інструментарію, етапів роботи.

В першому розділі нами було розглянуто теоретичний аспект прояву тривожності особистості, зокрема у педагогів-вихователів. Теоретичний аналіз дозволив нам конкретизувати особливості впливу тривожності на особистість. Таким чином, тривожність має вагомий вплив як на когнітивні функції мозку особистості, так і може заважати повноцінному та ефективному функціонуванню людини в соціумі.

Доведено що тривожність впливає на емоційну, мотиваційну, когнітивну, психосоматичну сфери особистості, тому вона може заважати виконанню професійно-психологічних завдань, що може виражатися у зниженні мотивації, погіршенні самопочуття, порушенні емоційного комфорту, неприйнятті себе, аутоагресії, замкненості, відсторонення від соціуму тощо. О. Халік підкреслює що тривожність як деструктивний фактор можна перетворити у конструктивний. Такого результату можна досягти за умови психологічного супроводу, створенню програми корекції, яка буде спрямована на розвиток навичок регуляції та трансформації деструктивних наслідків тривожності у майбутніх психологів [38].

З аналізу літератури випливає, що психічний феномен тривожності є розповсюдженим явищем серед педагогів та потребує психологічної корекції. Тож нами було проведено дослідження на виявлення актуального рівня тривожності серед вихователів закладів дошкільної освіти.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних

працівників Новописької сільської ради» Криворізького району Дніпропетровської області.

Метою нашого дослідження (експерименту) було емпірично визначити актуальний рівень тривожності педагогів та дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності.

Експериментальне дослідження складалось з двох етапів: констатувального експерименту та проведення заходів психологічної корекції. Задля досягнення поставленої мети та вирішення завдань нами було розроблено наступний план дослідження:

- 1) Розробка плану експериментального дослідження;
- 2) Підбір, відповідно поставленій меті, методологічно-дослідницького матеріалу, спрямованого на визначення рівня тривожності;
- 3) Експериментальне вивчити особливостей прояву та актуальний рівень тривожності у педагогічних працівників;
- 4) Розробка та проведення корекційно-відновлювальної програми;
- 5) На основі проведеної корекційно-відновлювальної програми дослідження змін рівня тривожності у учасників психокорекційної роботи після її апробації.

З метою дослідження рівня тривожності у педагогів нами було обрано наступні методи наукового дослідження: тестування, констатуючий та формуючий (корекційна робота) експерименти, метод статистичної обробки даних (узагальнення та систематизація кількісних і якісних показників емпіричного дослідження). Метод математичного аналізу (оцінка розбіжностей експериментальних даних за критерієм Стюдента).

Методологічну основу експериментального дослідження склали наукові підходи до визначення тривожності таких дослідників як З. Фройд, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, О. Халік, С. Томчук, І. Ясточкіна, К. Хорні, К. Ізард та ін.

Опрацювання методологічного базису показало, що рівень тривожності прямо пропорційно пов'язаний із когнітивною, емоційною та операційною

сферами мозку людини. Це дозволило нам розробити загальну модель тривожності педагогів.

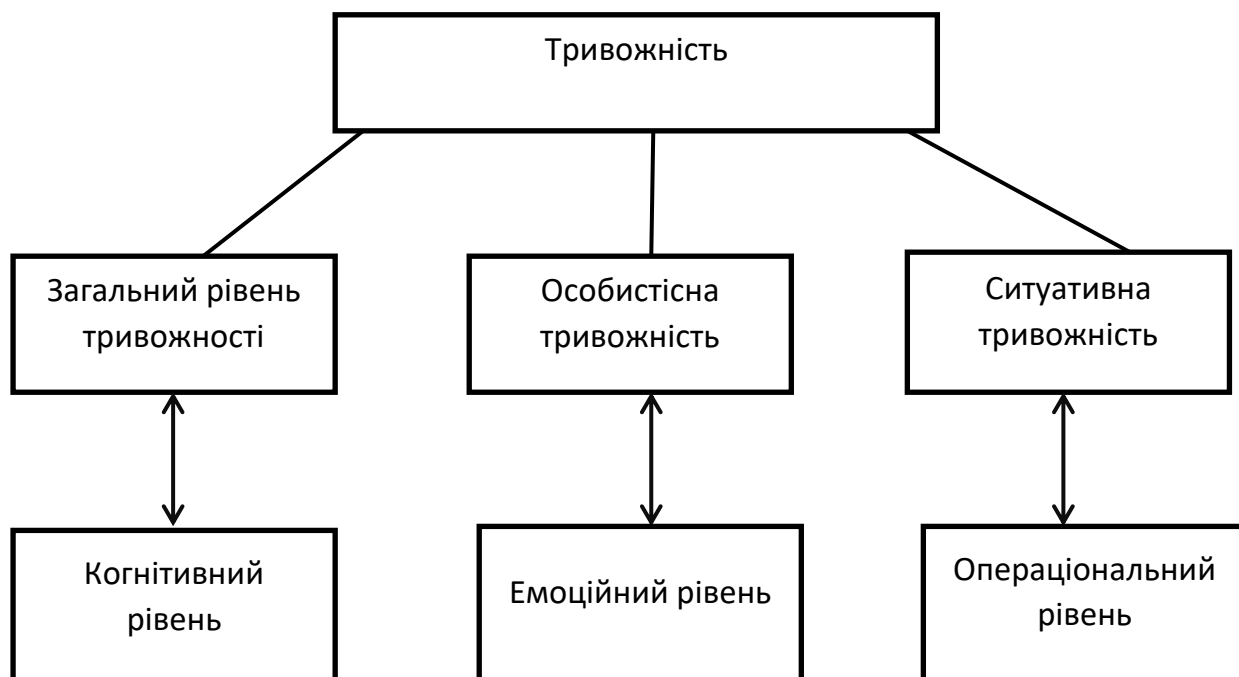


Рис 2.1. Модель тривожності особистості (створено автором)

На основі представленої загальної моделі тривожності (рис. 2.1.) та опираючись на підходи до дослідження тривожності представленими у роботах дослідників, що були зазначені вище, ми обрали основні компоненти дослідження тривожності у працівників дошкільних закладів. Такими компонентами стали загальний рівень тривожності, ситуативна (реактивна) тривожність та особистісна тривожність. Відповідно до досліджуваних компонентів нами було сформовано психодіагностичний комплекс, що складався з наступних методик:

4) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [28] ;

5) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) [28];

6) Методика «Шкала тривоги» Бек. [28]

Детальний огляд діагностичного комплексу:

1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [28].

Даний тест є одним із інформативних методик дослідження самооцінки актуального рівня тривожності особистості. Методика була розроблена Спілбергером у 1970 році та активно застосовується у сучасній психодіагностиці. Крім того даний тест активно використовують у клінічній практиці, оскільки він простий в обробці, а також його ефективність підтверджено. Адаптацією методики займався Ю. Ханін, тому повна назва методики носить обидва прізвища авторів.

Вагомою особливістю тесту є дві шкали – ситуативної і особистісної тривожності. Порівняно з більшістю доступних сучасних методик, які діагностують кожен компонент тривожності окремо, представлена методика переважає свою зручністю у використанні та інформативністю, а також є єдиною методикою, що може одночасно оцінити тривожність і як стан, і як особистісну особливість людини. Ч. Спілбергер під двома вимірами тривожності розуміє стан тривожності, що характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи» [28]. Вимірювання рівня особистісної тривожності є важливим аспектом, оскільки тривожність як особистісна особливість напрямку впливає на поведінку людини.

Текст методики налічує 20 висловлювань, які описують тривожність як стан, тобто сам стан тривожності, реактивну, а також ситуативну тривожність. Та 20 висловлювань, які визначають тривожність як особистісну особливість людини, тобто властивість тривожності.

Автор методики розробив 2 шкали. Перша, шкала ситуативної тривожності призначена для вимірювання поточного стану тривожності, досліджує самопочуття респондентів на момент тестування, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервової напруги, збудження вегетативної системи та нервозності.

Друга шкала – особистісної тривожності. Шкала створена з метою оцінки стабільних аспектів особистості, загальна схильність до занепокоєння, частоту стану спокою, впевненості та безпеки. Особистісна тривожність розуміється як стійка риса характеру, а також стійкість до сприймання загрози і схильність до тривоги.

Процедура проведення представленої методики є достатньо простою. Респондентам представляється бланк опитувальника та пропонується уважно прочитати висловлювання та закреслити ту цифру, яка найбільше відповідає внутрішньому стану на даний момент часу.

Опрацювання результатів тестування має відбуватися у декілька етапів:

I. За допомогою ключа проводиться визначення рівня особистісної тривожності;

II. Визначення показників ситуативної тривожності.

Інтерпретація результатів проводиться за кожною шкалою окремо, мається на увазі, що при оцінці результатів необхідно враховувати підсумкове значення показника тривожності по кожній із шкал, він може варіюватися від 20 до 80 балів. Відповідно, чим вищим є показник в балах, тим вищим є рівень тривожності по шкалам. Для зручності інтерпретації дослідники використовують орієнтовні оцінки тривожності.

Таблиця 2.1.

Орієнтовні оцінки тривожності

Рівень тривожності	Показник у балах
Високий рівень	45 балів і вище
Середній рівень	31-44 бали
Низький рівень	30 балів і нижче

Згідно з таблицею 2.1. результати обох шкал зіставляються між собою, що дає можливість оцінки індивідуальної значимості стресової ситуації для досліджуваного.

2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) [28]

Вперше методика була представлена у 1953 році, спеціально розроблена для визначення рівня тривожності досліджуваних. Представлена методика включена до розряду особистісних інструментів, для визначення трьох особистісних аспектів – соматичного, поведінкового та емоційного.

Методика була створена на базі Мінесотського багатофакторного особистісного опитувальника.

На основі досліджуваних особистісних аспектів, текст опитувальника включає ситуації трьох видів, таких як спрямовані на соціальну взаємодію, такі, що пов'язані із діяльністю, а також ситуації спрямовані на актуалізацію у досліджуваного уявлень про себе (самооцінну тривожність). Методика створена для вимірювання особливостей прояву тривожності.

Визначення рівня тривожності з точки зору різних аспектів є важливою складовою дослідження і дозволяє створити умовний психологічний портрет особистості. Адже підвищений рівень тривожності може бути індивідуальною особистісною особливістю людини, а може слугувати певним маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу (mental disorder).

Особливістю даної методики є широкий спектр вікових груп на яких можна проводити тестування, починаючи від підліткового віку, для дорослих та літніх людей представлена методика є ефективною у визначенні рівня тривожності. Проте для застосування на групах дитячого віку методика не адаптована, а тому не може використовуватися. Характерною особливістю опитувальника Тейлора також є відмежування стресу від тривожності, оскільки стрес, на відміну від тривожності, має конкретну причину, в той час як тривожність є станом який досить важко описати і може бути закладений як особливість характеру.

Надто високий рівень тривожності може призвести до психосоматичних проявів, таких як болі в животі, підвищена пітливість, головний біль та ін.,

крім того, постійно підвищений рівень тривожності може переростати у хронічний, що може стати причиною розвитку неврозів, розладу харчової поведінки, а також ряду інших психічних порушень.

Також опитувальник відрізняється простотою проведення процедури тестування і займає відносно небагато часу, орієнтовний час проведення тестування 15-30 хвилин. Текст опитувальника налічує 50 запитань на які респондент має відповісти «так» або «ні».

Оцінка та інтерпретація результатів обстеження проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей, які свідчать про симптоми тривожності. Безпосередньо рівень тривожності визначається сумарною кількістю балів за всіма трьома показниками. Для зручності визначення рівня тривожності використовують устатковану шкалу оцінок рівня тривожності, за якою 40-50 балів визначається як показник дуже високого рівня тривожності, 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності респондента, 15-25 балів визначається як середній рівень, котрий має тенденцію до високого, 5-15 балів – середній рівень з тенденцією до низького і 0-5 балів визначається як низький рівень.

Таблиця 2.2.

Шкала сумарної оцінки показників тривожності за Тейлором

Рівень тривожності	Оцінка в балах
Високий рівень	40-50 балів
Середній рівень з тенденцією до високого	25-40 балів
Середній рівень	15-25 балів
Середній рівень з тенденцією до низького	5-15 балів
Низький рівень	0-5 балів

3) Методика «Шкала тривоги» А.Т. Бек. [28]

Шкала тривоги була створена А.Т. Беком з метою скринінгу рівня тривожності, а також для оцінки ступеня її прояву в особистості. І це є вагомим особливістю представленої методики. Дана шкала вимірює саме

рівень виразності тривоги опираючись на соматичні та фізіологічні симптоми тривоги. Це дозволяє не тільки визначити рівень прояву тривоги, а й відслідкувати інтенсивність симптомів, їх характер і частоту, що дозволить сформувати більш детальну картину особистості досліджуваного.

Універсальність шкали дозволяє використовувати її з метою тестування великого спектру різних вікових груп. Від 14 років до похилого віку дану методику можна використовувати як для попередньої оцінки виразності тривожних розладів, скринінгів, так і для наукових досліджень.

Одним із факторів, що підтверджує універсальність та ефективність використання даної методики є широкий спектр застосування методики у різних сферах життєдіяльності людини. Окрім поточних досліджень та психодіагностики шкалу тривоги Бека використовують також у профорієнтаційних цілях та на співбесідах. Шкала є дуже зручним та простим у використанні інструментом коли необхідно приділити детальну увагу психічним особливостям кандидата. Таким чином, за допомогою шкали, на співбесіді, можна виділити тих кандидатів, котрим необхідне додаткове обстеження і консультація.

Окрім профорієнтаційних заходів дану шкалу широко використовують у клінічній практиці, оскільки вона дозволяє визначити схильність досліджуваного до психосоматичних та тривожних розладів, а також з'ясувати наскільки соматичні розлади взаємопов'язані із тривогою.

Технологія проведення дослідження є достатньо простою та зручною у використанні. Текст опитувальника включає в себе всього 21 пункт. Кожне з представлених висловлювань складається з типових симптомів тривоги, що включає психічні або фізіологічні симптоми тривоги. Час проведення опитування складає не більше 10 хвилин, що дозволяє досить швидко провести діагностування, при цьому не втрачаючи ефективності.

Респонденту пропонується бланк із симптомами, які він має оцінити по шкалі від 0 до 3, де кожен показник має наступні значення:

- 0 – симптом не турбує зовсім;

- 1 – симптом злегка турбує;
- 2 – середньо турбує;
- 3 – симптом сильно турбує.

Оцінка та інтерпретація результатів проводиться шляхом звичайного підрахунку суми балів за усіма пунктами шкали. Для зручної інтерпретації результатів автор створив ключ за балами з максимально можливою кількістю балів 63. Детальна розшифровка значення балів представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Оцінка рівня тривоги за шкалою А.Т.Бека

Рівень тривоги	Кількість балів
Низький рівень	21 і нижче
Середній рівень	22-35 балів
Високий рівень	36-63 бали

Слід відмітити, якщо показники рівня тривоги сягають позначки в 63 бали, то досліджуваному необхідна психологічна допомога, оскільки такий рівень вважається дуже високим і потребує корекційного впливу.

Обраний нами діагностичний інструментарій відповідає вимогам надійності, валідності та співвідносяться із метою та завданнями дослідницької роботи. Це дозволяє нам перейти до наступного етапу дослідження – проведення діагностичного зрізу та описання результатів отриманих фактичних даних.

2.2. Аналіз результатів фактичних даних з вивчення тривожності вихователів дошкільної ланки освіти

Проведене емпіричне дослідження базувалося на трьох напрямках дослідження феномену тривожності. За дослідженнями Спілбергера тривожність можна розглядати як реактивний стан психіки особистості на сприйняття ситуації, яка може бути потенційно загрозливою та тривожність

як особистісна характеристика особистості котра закладена в характер кожної людини в невеликій кількості.

Спираючись на погляди Тейлора можна сказати, що тривожність має прояв через діяльність, соціум та власне «Я». А беручи до уваги роздуми Бека, ми стикаємося із третім компонентом тривожності – психосоматичним проявом тривожності. Прояв тривожності як на психологічному так і на фізичному рівнях серйозно впливає на ментальне здоров'я особистості.

Першою методикою проведеною у рамках діагностичного зрізу є методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна). Дана методика допомогла нам визначити рівень тривожності за двома показниками – особистісним та ситуативним. Результати проведеного дослідження за методикою представлені в табл. 2.4.

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок, що у переважної більшості респондентів високий і середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це вказує на те, що на момент тестування більшість респондентів знаходилися в стані неспокою та відчували загрозу. Це і не дивно, бо у країні йде війна, фактично всі куточки можуть бути під обстрілом, а особливо ті регіони, які знаходяться в зонах, близьких до бойових дій.

Таблиця 2.4.

**Результати оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності
(Ч.Спілбергера, Ю. Ханіна)**

Шкала	Всього відповідей	Високий рівень тривожності (%)	Середній рівень тривожності (%)	Низький рівень тривожності (%)
Особистісна тривожність	30	53,3%	43,3%	3,4%

Ситуативна тривожність	30	43,3%	45%	11,7%
------------------------	----	-------	-----	-------

Слід відмітити що стан спокою при опитуванні є одним із найважливіших компонентів дослідження. Оскільки внутрішній та емоційний стан респондента на момент діагностики напряду впливає на точність результатів.

Так, низький рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на особистість та бути показником депресивного стану і низького рівня мотивації особистості. Зокрема низький рівень реактивної тривожності може говорити про витіснення та придушення особистістю високої тривожності для того аби не скомпрометувати себе.

Середній рівень ситуативної тривожності спостерігається в 45% досліджуваних вихователів. Такий показник говорить про емоційну стабільність. Проте занадто сильний стресовий вплив та загрозна ситуація можуть викликати у педагогів підвищення тривожності та ускладнення адаптації до ситуації. Необхідно також відмітити, що середній рівень тривожності є маркером адекватного розвитку особистості і притаманний більшій частині населення.

Результати шкали СТ також показали, що високий рівень тривожності констатовано у 43,3% опитаних. Якщо порівнювати цей показник із загальною вибіркою, то такий відсоток досліджуваних є суттєвим. Високий рівень тривожності може негативно впливати на особистість та ментальне здоров'я педагогів, особливо під час війни. Високий рівень тривожності може, також, впливати на рівень успішності професійної діяльності. Адже вихователь, що знаходиться під постійним психічним навантаженням значно важче та повільніше сприймає ситуацію, що негативно впливає і на його здоров'я та благополуччя, реалізацію професійних функцій.

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності показав наступні результати. Середній рівень особистісної тривожності притаманний

також досить високому відсотку опитаних - 43,3%, а високий рівень констатовано у 53,3%. Це дуже небезпечна ситуація. Спираючись на досліджений нами теоретичний аспект тривожності, можна сказати що таким педагогам важко переносити тривале напруження, стрес.

Всього лише 3,4% респондентів мають низький рівень тривожності. Якщо в описі шкали реактивної тривожності можна було говорити про стан спокою, стресостійкість, то низький рівень розвитку особистісної тривожності може говорити про певні риси характеру, що можуть бути притаманні опитаним. Наприклад, замкненість, мовчазність, відчуженість, безвідповідальність, холоднокрівність тощо. Вихователі із низьким рівнем особистісної тривожності можуть відчувати складнощі із адаптацією та встановленням соціальних зв'язків. Частіше за все такі особи, які відрізняються безвідповідальним ставленням до своєї роботи, виконання обов'язків, що виокремлює їх серед інших.

Цікавим є той факт, що показники за обома шкалами (і ситуативна, і особистісна тривожність) є досить невтішними і вказують на переживання тривожності високого і помірного рівня у переважної кількості опитаних. Наочно це представлено на рисунку 2.1.

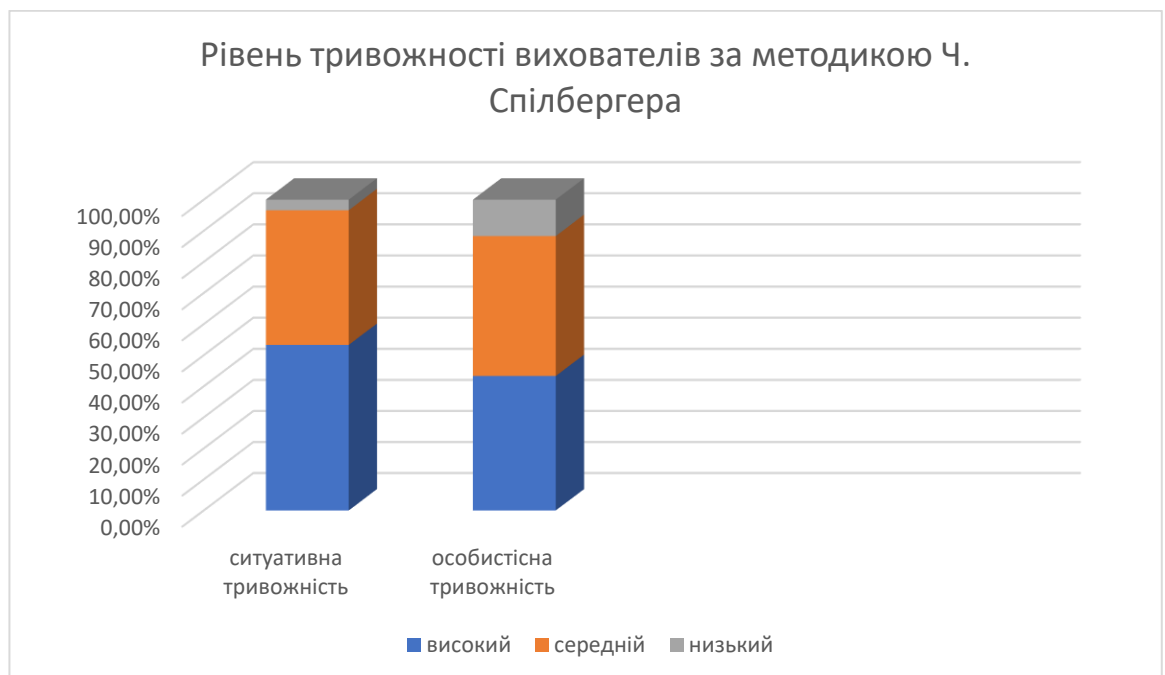


Рис. 2.2. Співвідношення показників тривожності досліджуваних вихователів за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна.

За другою методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) нами було отримано наступні результати:

- Високий рівень тривожності мають – 43,3% досліджуваних;
- Вище середнього – 23,3%;
- Середній – 16,6%;
- Нижче середнього – 8,4%;
- Низький – 8,4%.

За результатами проведення другої методики можна зробити висновок, що більшість респондентів має високий (43,3%) та середній і вище середнього рівень (сумарний показник – 39,9%) відповідно. Це сигналізує про різний розвиток емоційної стійкості опитаних. Спираючись на дані показники можна говорити про емоційну неврівноваженість, низьку стресостійкість, невпевненість в собі у більшості досліджуваних педагогів.

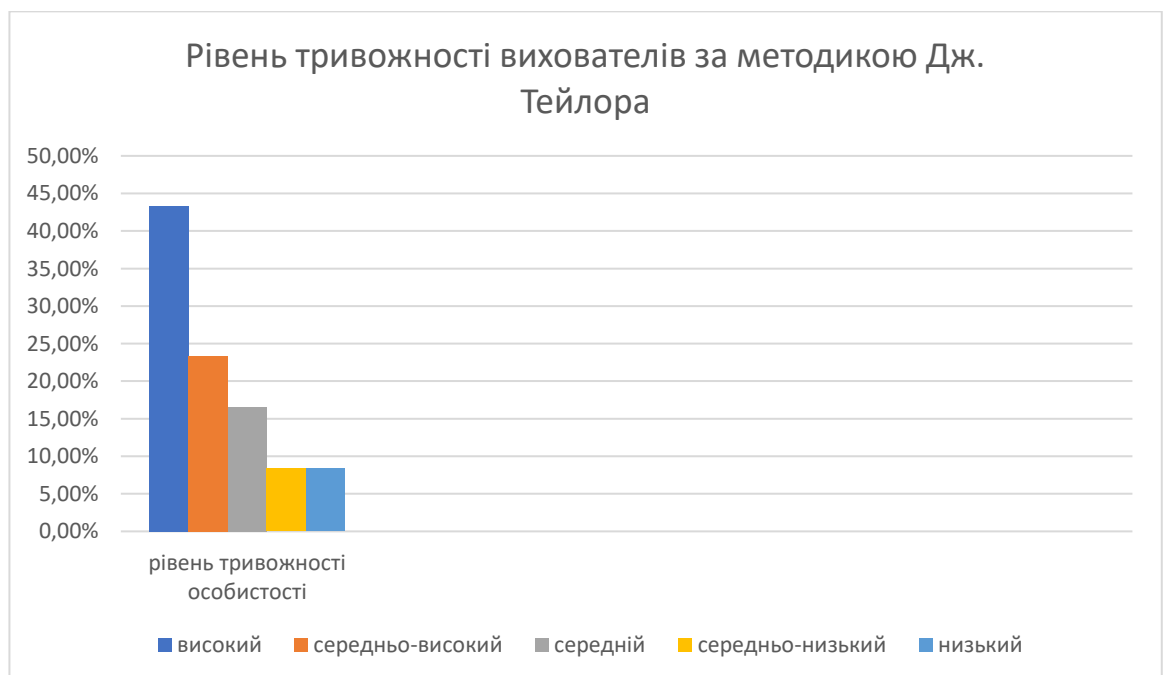


Рис. 2.3. Співвідношення показників тривожності досліджуваних вихователів за методикою Дж. Тейлор.

Із показників за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) випливає, що респонденти, які мають високий рівень тривожності, можуть бути в більшій мірі вразливі до стрес-факторів, ніж особи із низьким рівнем. Це говорить про те, що у цих педагогів можуть спостерігатися складності із соціальною адаптацією до нових умов життя і професійної діяльності, і перш за все це пов'язано з воєнними діями в Україні, зміною освітньої ситуації, а у деяких вихователів, і у зв'язку зі зміною місця проживання.

Слід відмітити, що ті респонденти які мають високий рівень тривожності можуть переживати ускладнення в особистому житті та роботі. Виходячи з цього, можна стверджувати, що вихователі із високим рівнем тривожності будуть перейматися через негативні новини, які постійно чують із різних каналів комунікації, чутливі до критики результатів діяльності, неуважні до виконання своїх професійних обов'язків та мають знижену мотивацію до роботи.

Один із показників високого рівня тривожності є надмірна відповідальність, такі вихователі можуть брати на себе. Проте така поведінка не є благополучною для психіки особистості адже створює нові стрес-фактори, що підвищують психічне напруження, а отже можуть викликати розвиток супутніх тривожних та психосоматичних розладів.

Про розбіжності в рівні розвитку психічної готовності до стресових ситуацій та перешкод свідчать наступні результати. Середній рівень тривожності з тенденцією до високого мають 23,3% від загальної кількості опитуваних, а також середній рівень тривожності із тенденцією до низького спостерігається у 8,4% досліджуваних. Такі результати свідчать не тільки про різну психічну витривалість особистості, а й про різні життєві обставини, що можуть переживати педагоги.

Як нами було зазначено вище, через постійну напругу та надмірне навантаження рівень тривожності особистості з часом може підвищуватися, що підтверджує результати досліджуваних із тенденцією до високого рівня

тривожності. Проте робота над собою, відпочинок, характерні риси особистості та психокорекційний вплив можуть, сприяти зниженню тривожності, що обумовлює результати із рівнем тривожності з тенденцією до низького.

Спостерігається, що абсолютна меншість – це респонденти із низьким рівнем тривожності (8,4%). Необхідно відмітити, що опитані із середнім рівнем тривожності в більшій мірі пристосовані до повсякденних стресових ситуацій, проте важкі життєві перешкоди та складнощі можуть викликати у них стан підвищеної тривожності та надмірного напруження.

Аналіз результатів методики «Шкала тривоги» А. Бека показав, що: Лише 3,3% досліджуваних входять у показники «норми» розвитку тривожності особистості. Інші 85% вибірки мають той чи інший високий рівень розвитку тривожності.

Детальні результати за методикою «Шкала тривоги» А. Бека представлено на рисунку 2.3.

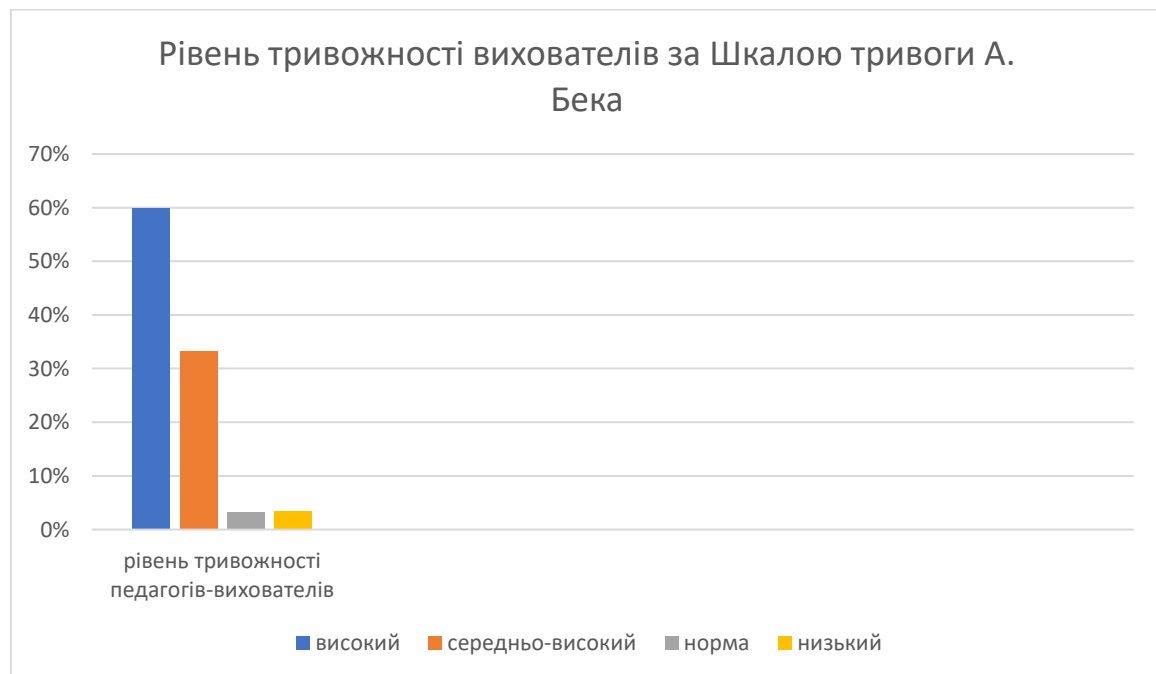


Рис. 2.4. Співвідношення показників тривожності досліджуваних вихователів за методикою А.Бека.

Вважаємо необхідним відмітити, що шкала тривожності А. Бека базується на соматичних та фізіологічних симптомах прояву тривожності. Тобто при тому чи іншому рівні тривожності в особистості можуть спостерігатися супутні соматичні або фізіологічні розлади.

Тож результати даної методики показали, що більшість педагогів-вихователів мають високий рівень тривожності. Це говорить про те, що ця група опитаних має загрозу виникнення соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Нажаль такий високий рівень тривожності свідчить про надмірну напругу від якої страждає психіка особистості. Як наслідок через постійне відчуття або навіть придушення соматичних симптомів у особистості можуть розвиватися психосоматичні розлади, які потребують тривалого лікування та спостереження.

Вихователі із високим рівнем тривожності більш уразливі до життєвих перешкод та труднощів ніж інші, оскільки вони реагують на них не тільки емоційно, а й фізично. При підвищеній тривожності за шкалою А. Бека особистість може відчувати наступні симптоми:

- Підвищене потовиділення;
- Сухість у роті;
- Нудота;
- Підвищене сечовипускання;
- Прискорене серцебиття;
- Ускладнене дихання або відчуття задухи;
- Відчуття оніміння;
- Підвищення температури тіла;
- Підвищення тиску та ін..

Усі ці симптоми негативно впливають не тільки на фізичне самопочуття особистості, а й на психічне. Оскільки відчуваючи симптоми, котрі повторюються, людина помилково вважає себе хворою на ту чи іншу хворобу.

Необхідно наголосити, що високий рівень тривожності вкрай негативно впливає на особистість і потребує відповідного супроводу або корекційного втручання, а також профілактичної підтримки особистості після корекції.

Більшість опитаних, а саме 93,3% від загальної кількості опитуваних має високий і середньо-високий рівень розвитку тривожності. Це дозволяє нам зробити висновок, що переважна більшість педагогів дуже важко переносять стан напруги та стресу, а соматичні симптоми прояву тривожності набирають тієї частоти і сили як при високому рівні тривожності.

Проте педагоги із середнім рівнем тривожності також є уразливою категорією до стрес-факторів та життєвих перешкод. Вони легко можуть переносити повсякденне навантаження та незначний стрес, але в серйозних та важких ситуаціях, де буде переважати страх, соматичні прояви тривожності теж активізуються, що буде ускладнювати подолання перешкод та вирішення проблем.

Легкий рівень тривожності має переважна меншість респондентів – 3,4 % від вибірки. Легкий рівень тривожності говорить про стресостійкість та емоційну витривалість особистості. Особи із легким рівнем тривожності відчують складнощі лише при надзвичайних життєвих обставинах, що характеризуються високим психоемоційним тиском на свідомість людини. Як правило вихователі із легким рівнем тривожності майже не відчують соматичних проявів досліджуваного феномену у повсякденному житті, завдяки чому соціальна адаптація таких педагогів до важких часів сьогодення буде проходити швидше та більш ефективно.

Проаналізувавши результати діагностичного зрізу за трьома представленими методиками і порахувавши середні показники ми виявили, що переважна більшість досліджуваних мають високий і підвищений рівень тривожності та потребують психологічної корекції.

Висновки до розділу 2

Тривожність, як складний процес, включає емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з професійною успішністю особистості, її здоров'ям і суб'єктивним відчуттям благополуччя.

Нами було обрано методичний інструментарій дослідження, сформовано вибірку та визначено експериментальну базу. Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Новопільської сільської ради» Криворізького району Дніпропетровської області.

Метою констатувального етапу дослідження було емпіричне вивчення актуального рівня тривожності педагогів, вихователів дошкільних закладів освіти Новопільської громади.

Узагальнюючі результати показали переважаючий високий рівень тривожності у опитаних за всіма тестовими методиками (тест Ч. Спілбергера, методика Дж. Тейлор, шкала А. Бека). Ця група респондентів має загрозу виникнення соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Нажаль такий високий рівень тривожності свідчить про надмірну напругу та стрес від якої страждає психіка особистості. Як наслідок через постійне відчуття або навіть придушення соматичних симптомів у особистості можуть розвиватися психосоматичні розлади, які потребують тривалого лікування та спостереження.

Отже, оскільки високий рівень тривожності вкрай негативно впливає на особистість, її психічний стан і розвиток якостей, необхідно здійснювати психологічний супровід або корекційне втручання для гармонізації психічного стану вихователів з високим рівнем тривожності. Це стало метою розробки психокорекційної програми для педагогів та встановлення її результативності.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

3.1. Особливості організації психокорекційної роботи та її зміст.

Згідно отриманих результатів діагностики рівня тривожності вихователів дошкільних закладів, нами було сформовано контрольну та експериментальну групи кількістю по 10 осіб.

До експериментальної групи включили тих вихователів дошкільних закладів, які мають високий рівень тривожності, емоційної неврівноваженості, та дали згоду вразливості і нестійкості і були залучені до корекційної роботи. Контрольну групу склали 10 осіб, які також мали високий рівень тривожності, але відмовилися в участі у програмі психокорекції, посилаючись на зайнятість та прагнення вирішити проблему власної тривожності самотужки.

Наступним етапом нашого дослідження стала розробка корекційної програми у форматі тренінгів спрямованих на зниження рівня тривожності.

Метою тренінгу став розвиток стресостійкості і подолання надмірної тривожності педагогів методами арт-терапії.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;
- розвиток навичок подолання негативних емоційних станів;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування позитивної «Я-концепції».

Розглянемо тематичне планування тренінгу.

Групові заняття включають у себе ознайомлення із різними напрямками арттерапії, пропрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арттерапевтичних технік. Задля стабілізації внутрішнього стану вихователів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності,

нами було підібрано методологічний матеріал спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану.

Стисло охарактеризуємо зміст тренінгових занять.

Заняття №1. Знайомство.

1.Привітання. Учасникам пропонують протягом 3 хвилин намалювати на аркуші паперу плакат, що складається з кількох розділів: ім'я, чим я люблю займатися, так я виглядаю, коли я щасливий (автопортрет), моє робоче місце. Після закінчення 3 хвилин плакати передаються по колу з коротким виступом кожного учасника, а потім прикріплюються на дошці.

2. Розігрів. Вправа «Плескання».

Учасникам пропонується стати в коло, за командою починаючи з першого, кожен учасник послідовно робить один хлопок. Плескання повинні йти одне за одним, робити тільки одне плескання. Перший раз, як пробний варіант, другий на час.

3.Основна дія. Вправа Пластилінотерапія.

Група сідає в коло столу, їм пропонуються ватман, пластилін і прості олівці. Даються інструкції, після чого учасники приступають до виконання завдання: необхідно з пластиліну виліпити свій емоційний стан, поговорити з «ним» і висловити необхідне.

4.Завершення групової роботи. Учасники групи сидять у колі. Їм пропонується підняти вгору руку (пальці стиснуті в кулак, вказівний палець витягнутий). Тренер називає якусь якість і просить учасників групи вказати пальцем на того, кому, на їхню думку, ця якість сьогодні була властива найбільшою мірою. Наприклад: «Хто був найактивнішим сьогодні. Хто домігся найбільшого прогресу. Хто сьогодні здивував».

Після того як учасники групи визначилися з вибором, тренеру варто зробити паузу, щоб вони могли розглянути, хто на кого вказав. Потім усі знову піднімають праві руки вгору, і тренер називає наступну властивість.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №2. Стрес у житті педагога.

1. Привітання. Учасникам групи пропонується назвати себе і доповнити цю інформацію перерахуванням трьох (двох, чотирьох) своїх якостей, якостей, які допомагають їм досягати успіху в педагогічній сфері.

2. Розігрів. Учасникам пропонується уявити, що настрій - це дощ:

а) доторкніться долоньками до долонь сусіда і, слухаючи інструкцію постукуємо долонями, зображуючи дощ. Дощик почався і повільно постукує по асфальту... він частішає, а тепер і звуки його посилюються, зараз він набирає силу і ще сильніше б'є по асфальту, тепер він призупиняється... і повільно закінчується.

б) Покладіть праву руку на коліно сусіда, що сидить праворуч, а ліву на коліно сусіда зліва. Будемо також зображати дощ...

3. Основна дія. Учасникам пропонується зосередитися на своїх почуттях у теперішньому часі. Далі необхідно взяти олівець і почати наносити на папір усе те, що символічно відображатиме внутрішній стан (штрихи, лінії, будь-які фігури). стан (штрихи, лінії, будь-які фігури).

4. Завершення групової роботи. Кожному з учасників групи пропонується щось подарувати своїм колегам. Звісно, йдеться про подарунок віртуальний: можна продемонструвати свій подарунок невербально, за допомогою пантоміми, або позначити його словами, але тоді це має бути щось нематеріальне: удача, талант, падаюча зірка, світова слава тощо.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №3. Мистецтво релаксації.

1. Привітання. Той, хто сидить ліворуч, повторює те, що сказав попередній оратор, а потім за тією ж схемою представляється сам.

2. Розігрів. Учасникам пропонується уявити, що всі вони - атоми, які хаотично рухаються, іноді об'єднуються в молекули. Тренер називає будь-яке число, а завдання учасників об'єднуватися за числом, яке почули.

3. Основна дія. Релаксація «Малювання мандали». Учасникам необхідно обвести тарілку на аркуші А4. Заповнити отримане коло фігурами, лініями тощо. Придумати і записати назву мандали. Написати есе про свою мандалу. І після закінчення роботи розшифрувати мандалу.

4. Завершення групової роботи. Учасникам пропонується по колу поділитися своїми думками і почуттями, пов'язаними з перебігом заняття.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №4. Мистецтво саморегуляції.

1. Привітання. Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників іде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» тиснуть руку, «японці» кланяються, «африканці» привітно махають.

2. Розігрів. Завдання без слів об'єднатися по групах, за порою року свого народження. Отже, має вийти 4 групи: ті, хто народився влітку, навесні, восени та взимку. Використовувати тільки невербальні способи.

3. Основна дія. Вправа «Прогулянка лісом». Вмикається музика, де відтворюються звуки лісу. Ведучий зачитує текст з описом лісу. Учасникам пропонується намалювати ліс, що запам'ятався. Потім відбувається інтерпретація та обговорення малюнків.

4. Завершення групової роботи. Усі учасники діляться на міні-групи по 3-4 людини, кожна міні-група отримує папір і планшетку та має за 5 хвилин придумати максимум прикметників-визначень, які підходять до пройденого тренінгу. Наприклад, активний, інформативний тощо.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №5. Мистецтво спілкування.

1. Привітання. Учасники групи розбиваються по парах. Ведучий пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнерові про те, у чому вам пощастило в цьому житті. чому вам пощастило в цьому житті. Через три хвилини поміняйтеся ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

2. Розігрів. Усі учасники встають у коло. Групі дається завдання прочитати чотиривірш (речення, словосполучення тощо), наприклад У лукомор'я дуб зелений, Златий ланцюг на дубі тому. Але не хором, а в такий спосіб: учасники послідовно вимовляють по одній букві, пробіл - уся група робить плескіт руками, переведення каретки - тупають ногою. Коми й крапки теж можна якось позначити. Той, хто помилився, вибуває, коли залишається три людини, вся група починає спочатку.

3. Основна дія. Вправа «Маски». На заздалегідь заготовлених трафаретах масок учасникам необхідно намалювати обличчя приємних і неприємних співрозмовників. Розповісти історію від імені кожної маски. По закінченні роботи влаштувати виставку масок. Знайти серед усіх масок схожі одна на одну маски.

4. Завершення групової роботи. Усі учасники діляться на міні-групи, кожна міні-група отримує аркуш паперу А3 і своє завдання. Першій групі потрібно підготувати виступ, що підсумовує основні пункти, розглянуті на тренінгу. Другій групі - комплекс заходів, які можуть бути вжиті в реальному житті (на робочому місці) для того, щоб максимально використовувати отриману інформацію. Третій - які перешкоди можуть виникнути при застосуванні отриманої інформації в реальному житті та як ці перешкоди подолати.

Групам дається 10 хвилин, щоб зібрати ідеї та придумати, як презентувати їх групі. Аркуші А3 можна використовувати для того, щоб сформулювати на них основні пункти, зробити схематичні малюнки тощо. Після цього один представник від кожної групи презентує всім міркування своєї групи.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №6. Мистецтво подолання конфлікту.

1. Привітання. Учасники по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником, що починається на першу букву імені. Наступний по колу має назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен буде називати дедалі більше імен з прикметниками, це полегшить запам'ятовування і дещо розрядить обстановку.

2. Розігрів. Беруть участь 4 людини. Кожен з учасників бере картку з нескладною арифметичною дією, наприклад, $100 \cdot 100$. Картки готуються заздалегідь. Показувати свою картку іншому учаснику не можна. Отримані результати за кожною карткою складаються. Необхідно назвати отриману суму. Час - 60 секунд. Ведучий може створювати перешкоди, кожні 15 секунд гучним голосом оголошуючи час, що залишився.

3. Основна дія. Вправа «Лінії конфлікту». Учасникам пропонується намалювати суб'єктивно значущу для них конфліктну ситуацію як «розмову двох ліній». Для цього спочатку необхідно взяти аркуш паперу формату А4, поставити на ньому цифру 1, прикріпити до столу скотчем, щоб аркуш не ковзав у процесі роботи. Обрати два фломастери (олівці або крейду) різних кольорів, що умовно позначають учасника та його опонента (противника, суперника). У робочу руку взяти фломастер того кольору, яким буде намальована лінія власної поведінки в конфлікті. У неробочу руку - фломастер іншого кольору для позначення поведінки умовного опонента.

Зобразити динаміку конфліктної ситуації за допомогою ліній, не відриваючи фломастерів від паперу. Після завершення роботи необхідно перевернути аркуш і відкласти його.

На другому аркуші зобразити ту саму конфліктну ситуацію, помінявши місцями фломастери в лівій і правій руці. Таким чином, на другому малюнку робоча рука зображує лінії поведінки опонента в конфлікті, а неробоча рука - лінії вашої власної поведінки (колишнім кольором).

Словом, спочатку обраний колір фломастерів зберігається і на другому аркуші папері. Потім учасникам пропонується поміркувати над тим, що вони бачать на малюнках, і спробувати скласти розповідь від «кожної лінії». Далі відбувається обговорення в групі.

4. Завершення групової роботи. Усі учасники тренінгу отримують по картці, після чого вислуховують таку інструкцію: «На тренінгу ми отримали багато знань і навичок, мета яких - полегшити наше життя на робочому місці. На жаль, навички, отримані на тренінгу, мають тенденцію зникати, якщо не докласти додаткових зусиль до того, щоб більше використовувати і тренувати їх у реальних умовах. Для того щоб продумати, що і як ви будете застосовувати на практиці найближчим часом, ми і пропонуємо написати на своїй картці три зміни, які кожен зробить у себе на робочому місці в найближчий тиждень після тренінгу».

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №7. Мистецтво самооцінки.

1. Привітання. Кожному учаснику групи необхідно представитися і відповісти на запитання «Для мене робота - це:».

2. Розігрів. Групі необхідно без звуків вишикуватися в шеренгу: за датою народження, за зростом, за першою літерою імені тощо.

3. Основна дія. Вправа «Малювання себе». Намалювати себе у вигляді рослини, тварини, схематично. Роботи не підписуються. По закінченні

виконання завдання всі роботи вивішуються на стенд, і учасники робіт намагаються вгадати, яка робота кому належить. Діляться своїми відчуттями та враженнями про роботи.

4. Завершення групової роботи. Учасники групи сидять у колі. Їм пропонується підняти вгору руку (пальці стиснуті в кулак, вказівний палець витягнутий). Тренер називає якусь якість і просить учасників групи вказати пальцем на того, кому, на їхню думку, ця якість сьогодні була властива найбільшою мірою. Наприклад: «Хто був найактивнішим сьогодні. Хто домігся найбільшого прогресу. Хто сьогодні здивував».

Після того як учасники групи визначилися з вибором, тренеру варто зробити паузу, щоб вони могли розглянути, хто на кого вказав. Потім усі знову піднімають праві руки вгору, і тренер називає наступну властивість.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Заняття №8. Підбиття підсумків.

1. Привітання. Здрастуй, ти уявляєш? Учасники групи по черзі по черзі вітаються один з одним цією фразою, описуючи який-небудь цікавий, смішний випадок (епізод) зі своєї роботи.

2. Розігрів. Вправа «Плескання». Учасникам пропонується стати в коло, за командою починаючи з першого, кожен учасник послідовно робить один хлопок. Плескання повинні йти одне за одним, робити тільки одне плескання. Перший раз, як пробний варіант, другий на час.

3. Основна дія. Вправа «Казка про метелика сновидінь».

Учасникам пропонується намалювати силует метелика. Прослухавши казку про «метелика сновидінь», на одному крилі намалювати зміст свого страшного сну, а на іншому - приємного. Далі відбувається обговорення роботи.

Вправа «Колаж мрії» - техніка роботи з цілями.

Учасникам пропонується подумати про свої цілі на майбутнє. Потім використовуючи малюнки та картинки з журналів створити свій колаж мрії.

4. Завершення групової роботи. Усі учасники діляться на міні-групи по 3-4 людини, кожна міні-група отримує планшетку та набір листочків. Кожна міні-група повинна протягом 5 хвилин придумати максимум запитань за темою тренінгу, кожне питання розбірливо написати на окремому аркуші та наклеїти на планшетку. Після цього міні-групи міняються планшетками і мають відповісти на отримані запитання.

5. Ритуал прощання. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з такими фразами: «Я тобі вдячний за те, що...». Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Очікувані результати:

- усвідомлення своїх особистісних особливостей;
- стабілізація та раціональний розвиток емоційного стану;
- розвиток цілеспрямованості, особистого та професійного самовдосконалення;
- формування стресостійкості педагогів.

Тренінг проводився з експериментальною групою педагогів, які виявили свою добровільну участь у роботі. Заняття проводилися раз на тиждень, час заняття становив 2 години.

Організація занять: матеріали - різноманітні образотворчі засоби та матеріали в достатній кількості. У кожного учасника був повний індивідуальний набір усього необхідного для роботи.

Для занять з арт-терапії було обрано такий алгоритм:

1. Настрій («розігрів»).
- 2) Актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів.
- 3) Індивідуальна образотворча робота (розробка теми).
4. етап вербалізації (активізація вербальної та невербальної комунікації).
5. Колективна робота (театралізація, ритуальна драматизація).
6. Заклучний етап. Рефлексивний аналіз.

Початок заняття - настрій на творчість.

Завдання першого етапу полягає в підготовці учасників до спонтанної, художньої діяльності та внутрішньогрупової комунікації. Для цього використовуються різні ігри, рухові й танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «каракулі», техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній», які дають змогу знизити контроль із боку свідомості в процесі малювання.

Вважається, що, малюючи із заплющеними очима, люди здатні краще налаштуватися на свій внутрішній світ. Відзначаючи цю особливість мимовільних малюнків, Г. Фурт навіть назвав їх «молитвою» свого внутрішнього «Я» [41]. Для створення настрою спонтанної творчості використовуються також різні прийоми, що належать до фонду арттерапії, зокрема: малювання пальцями, крейдою, вугіллям, піском, пластиліном та інші.

До змісту другого етапу було включено елементи музичної та танцювальної терапії в поєднанні з образотворчою творчістю. А. М. Скрибін, наприклад, підкреслював існування зв'язку між акордами тональностей і кольорами спектра. Композитор, володіючи «кольоровим слухом», відчував колірне забарвлення тональних акордів.

Музика як терапевтичний засіб, за даними досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, регулює настрій, покращує самопочуття, стимулює волю до одужання, допомагає людині брати активну участь у терапевтичному процесі. Це зумовлено природною потребою людини до сприйняття музики, нешкідливістю, доступністю, простотою вибору музичних творів. Третій етап заняття передбачає індивідуальну творчість для дослідження власних почуттів, проблем і переживань.

Усі види підсвідомих процесів, зокрема страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відображаються в образотворчій продукції під час спонтанної творчості. Більше, заняття візуальним мистецтвом, на

думку британського арттерапевта С. Скейфі та колег, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини [58].

Таким чином, людина невербальною мовою образно повідомляє про себе, вчиться розуміти й аналізувати емоції, свідомо викликати, керувати та певною мірою їх контролювати. певною мірою їх контролювати. Іншими словами продукт образотворчої творчості сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора і попереджає тим самим їхній безпосередній прояв у вчинках.

В арттерапевтичному процесі пізнання власного внутрішнього «Я» супроводжується його інтеграцією із зовнішньою реальністю. Надалі відбувається перенесення отриманого досвіду в повсякденну інтерперсональну поведінку поза терапевтичним досвідом.

Завдання четвертого етапу заняття полягає у створенні умов для внутрішньогрупової комунікації. Вважається, що вербалізація допомагає поліпшити самопочуття і якоюсь мірою звільнитися від внутрішніх переживань. Тому кожному учаснику пропонується показати свою роботу, поділитися враженнями, розповісти про ті думки, емоції, асоціації, які виникли в нього в процесі образотворчої діяльності.

Ступінь відкритості та відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, арттерапевта, особистих особливостей і визначається самим суб'єктом. Якщо він з якихось причин відмовляється брати участь у цій формі роботи, наполягати не слід.

П'ятий етап - колективна робота в малих групах. Учасники придумують сюжет і розігрують невеликі вистави. Переклад травмуючих переживань у комічну форму, емоційне перемикання призводить до катарсису, звільнення від неприємних емоцій. Доведено, що ритуальний характер дій підвищує можливості спонтанної творчості. У підсумку, учасники заняття набувають цінного досвіду усвідомлення та контролю своїх емоційних станів.

3.2 Результативність проведеної психокорекційної роботи з педагогами-вихователями

Проведена відновлювально-корекційна програма з використанням арт-терапії як засобу зниження тривожності показала якісні та кількісні результати. Створення корекційної програми та її апробація на учасниках досліджуваної вибірки показала якісні та кількісні зміни у рівні тривожності учасників тренінгу експериментальної групи.

Слід звернути увагу, що застосування арттерапії у груповій роботі потребує довготривалої дії. Практичне застосування арттерапії позитивно посприяло підвищенню мотивації, покращенню емоційного стану педагогів, розкриттю внутрішнього ресурсу особистості, усвідомленню власних потреб, пошуку нових шляхів до вирішення проблемних ситуацій.

По завершенню проведення корекційно-відновлювальної програми нами було проведено повторний діагностичний зріз за такими методиками:

- 1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [28] ;
- 2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) [28];
- 3) Методика «Шкала тривоги» А. Бек [28].

Таблиця 3.1.

Результати повторного опитування за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч.Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)

Назва шкали	Всього відповідей	Високий рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Низький рівень (у %)
Шкала особистісної тривожності	30	30,4%	61,4%	8,2%

Шкала ситуативної тривожності	30	24,7%	45%	30,3%
-------------------------------------	----	-------	-----	-------

Аналіз результатів другого зрізу за методикою Спілбергера показав, що кількість вихователів із високим рівнем тривожності за шкалою особистісної тривожності зменшилася на 12,9%. При цьому показники середнього і низького рівня за шкалою особистісної тривожності виросли на 18,1% та 4,8% відповідно. Це може вказувати на позитивний вплив корекційно-відновлювальної програми, запровадженої в рамках нашого дослідження.

Слід відмітити, що за шкалою ситуативної тривожності (СТ) також відбулися зміни. Так після провадження корекційно-відновлювальної програми показник високого рівня тривожності знизився на 18,6% , а низький рівень тривожності збільшився на 19,63%. Однак, вважаємо, що ці показники в більшій мірі залежать від нагальної ситуації, зокрема, реальності загрози у даний момент, коли проводився «зріз». При цьому показник середнього рівня також збільшився, але за рахунок зменшення показників високого рівня та невеликого збільшення низького. Результати другого зрізу представлені на рис. 2.4.

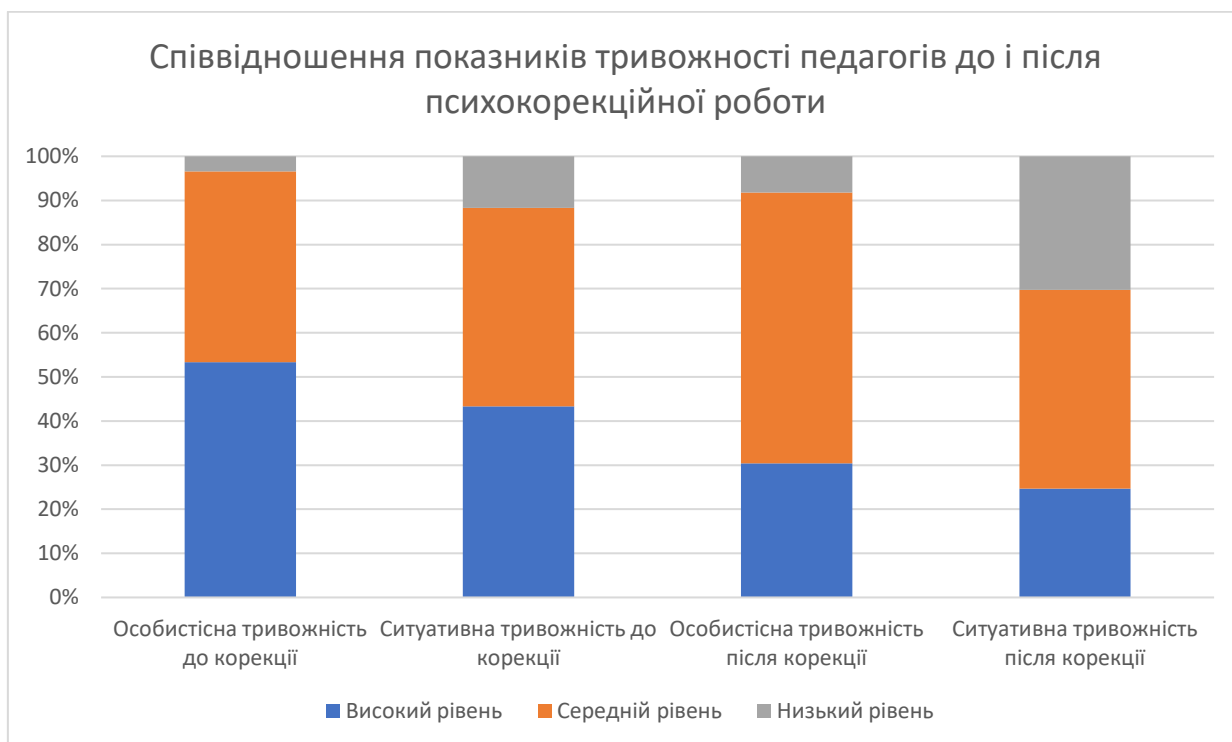


Рис. 3.1. Результати діагностики рівня тривожності до і після психокорекційної роботи (за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

Проведений другий зріз за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) показав наступні результати:

- Високий рівень – 33,3%;
- Вище середнього – 33,3%;
- Середній рівень – 13,3%;
- Нижче середнього – 11,7%;
- Низький рівень – 8,4%.

Виходячи з вище зазначених результатів ми можемо зауважити, що зміни відбулися за усіма рівнями тривожності. Задля наодності нами було проведено порівняльний аналіз кількісних даних за методикою Тейлора.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз діагностичних даних за методикою «Шкала тривожності» Дж.Тейлора (адаптація Пейсахова)

Рівень тривожності	Перший зріз	Другий зріз	Різниця результатів за двома зрізами
Високий рівень	43,3%	33,3%	Зниження показника на 10%
Вище середнього	23,3%	33,3%	Підвищення показника на 10%
Середній рівень	16,6%	13,3%	Зниження показника на 3,3%
Нижче середнього	8,4%	11,7%	Зниження показника на 3,3%
Низький рівень	8,4%	8,4%	Показник не змінився

Спираючись на представлений вище аналіз можна спостерігати тенденцію до загального зниження рівня тривожності у респондентів. Такі показники можуть свідчити і про покращення самопочуття особистості під час

переживання тривожності, оскільки зі зниженням рівня досліджуваного феномену знижуються і дія симптомів на організм людини.

Представимо наочно результати повторної діагностики. (Див. Рис. 3.2.)

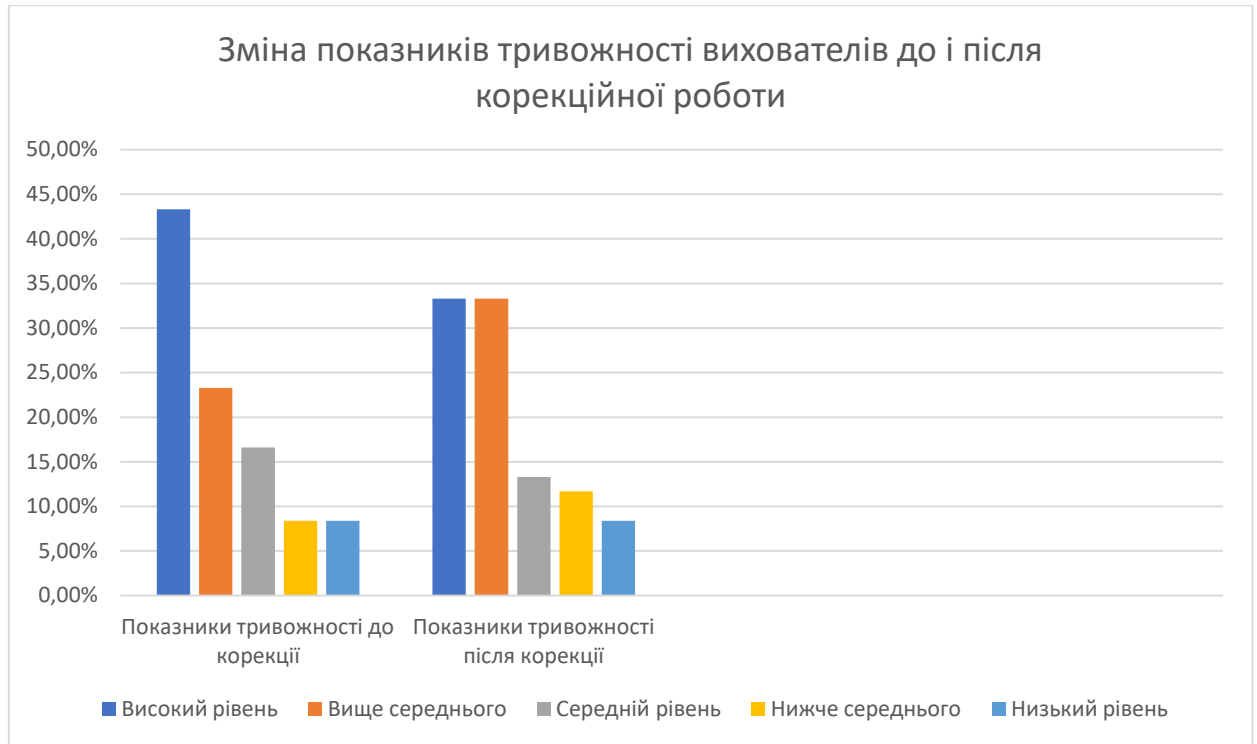


Рис. 3.2. Результати діагностики рівня тривожності до і після психокорекційної роботи (за методикою Дж. Тейлор)

Результати повторного тестування за методикою «Шкала тривоги» А. Бека представлені на рис. 3.3.

Спираючись на показники другого зрізу за методикою А. Бека слід звернути увагу, що показник норми збільшився на 10%, це говорить про позитивну динаміку і зниження загального рівня тривожності серед досліджуваних. Показники високого та середнього рівня тривожності зменшилися на 10% і 5% відповідно, що підтверджує наше припущення про тенденцію до зниження рівня тривожності після проведення корекційно-відновлювальної програми.

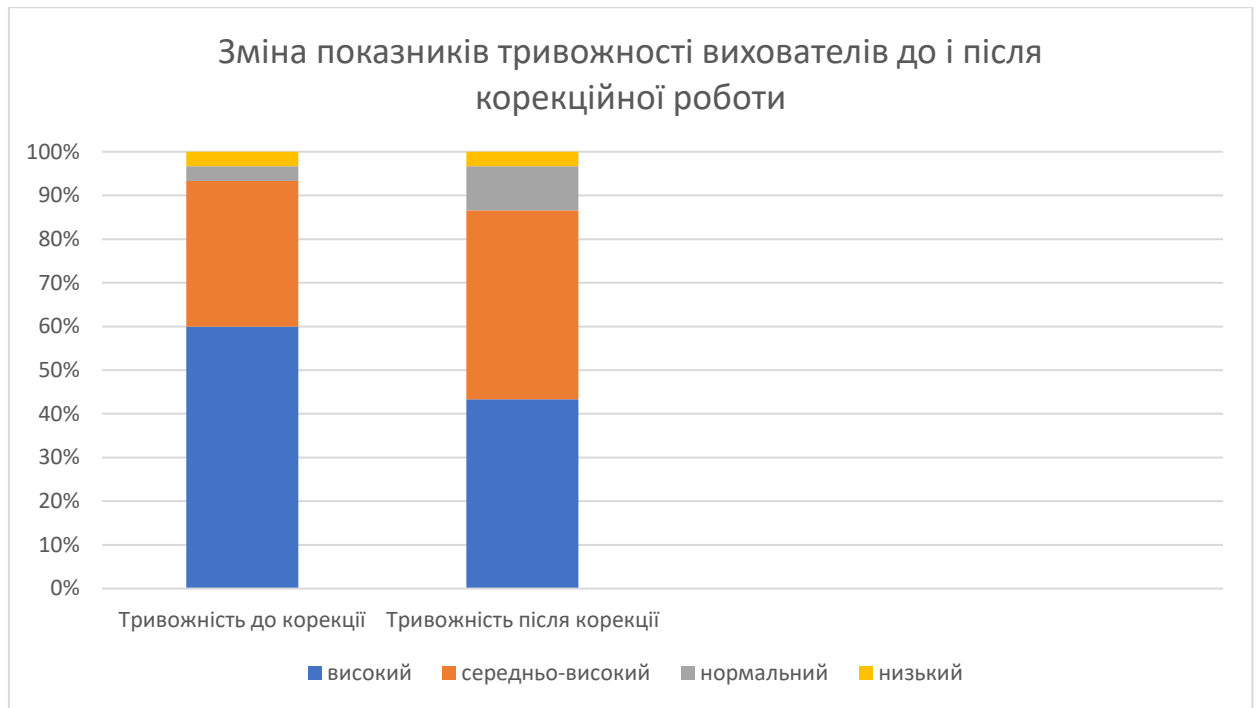


Рис. 3.3. Результати повторного тестування за методикою «Шкала тривоги» А. Бека

Узагальнюючи необхідно відмітити, що після обробки кількісних результатів другого зрізу спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності у педагогів-вихователів закладів дошкільної освіти.

Для оцінки розбіжностей між експериментальними даними на початку проведення корекційної програми та після її завершення нами було застосовано t-критерій Стюдента. За табличним значенням для даної вибірки t-критерій дорівнює 2,086 для рівня значущості $p = 0,95$. З цього випливає що зміни між двома вибірками ввійшли в зону значущості, а отже результати є достовірними.

З вищесказаного можна зробити висновок, що застосування арттерапії як засобу зниження тривожності у вихователів дошкільних закладів є ефективним. Наша тренінгова психокорекційна робота позитивно вплинула на емоційний стан та поведінкові і психофізіологічні прояви педагогів.

Отже, отримані дані другого зрізу показали ефективність застосування розробленої корекційно-відновлювальної програми з метою зниження рівня

тривожності. Проте слід звернути увагу, що використання методів арттерапії передбачає тривалий вплив на особистість задля досягнення більшого терапевтичного ефекту.

Висновки розділу 3

На основі отриманих даних нами запропоновано проведення психокорекційної програми, основною метою якої стало зниження рівня тривожності у педагогів дошкільної ланки освіти, що мають високий рівень тривожності.

Метою тренінгу став розвиток стресостійкості і подолання надмірної тривожності педагогів методами арттерапії.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;
- розвиток навичок подолання негативних емоційних проявів і станів;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування позитивної «Я-концепції».

Групові заняття включали у себе ознайомлення із різними напрямками арттерапії, пропрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арттерапевтичних технік.

Задля стабілізації внутрішнього стану вихователів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності, було підібрано методологічний матеріал спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану.

Результати повторного тестування за методиками Ч. Спілбергера, Дж. Тейлор та Шкали А. Бека показали позитивну динаміку. Було констатовано зменшення показників особистісної і ситуативної тривожності вихователів, які брали участь у психокорекційній роботі. В середньому показники високого рівня тривожності зменшилися на 10-12%, показники середнього рівня збільшилися за рахунок зменшення високого, показники ж низького рівня залишилися майже без змін.

Доречно зауважити, що навіть спеціально організована корекційна робота, яка позитивно вплинула на результати не допомогла вирішити проблему тривожності вихователів повністю. На нашу думку, це пов'язано, насамперед, із об'єктивними умовами, зокрема, війною в Україні, яка створює небезпеку для життя кожного українця щоденно і це прямо відбивається на психічному стані.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасної та класичної наукової літератури показав, що тривожність як особистісна характеристика і як емоційний стан є розповсюдженим явищем сьогодення. Більшість людей досить часто переживають цей стан, особливо останнім часом, що пов'язано із воєнними діями в Україні.

Через зростання дії стрес-факторів, надмірного психічного навантаження, швидкої зміни світових тенденцій проблема тривожних порушень особистості стає дедалі актуальнішою.

Зокрема слід зазначити, що тривожність, при тривалій дії на особистість, може перерости в хронічний стан особистості і прияти розвитку ряду соматичних та фізіологічних розладів, серед яких основними є захворювання серцево-судинної системи, порушення емоційної сфери, когнітивних процесів, уваги і уважності, харчової поведінки тощо.

Теоретичний аналіз показав, що педагоги сьогодні є дуже вразливою групою населення. Складність життя, загроза безпеки у зв'язку із війною, напруженість виконання професійних функцій у змішаному форматі, високі вимоги суспільства до особистісних і професійних властивостей педагога, створюють сильний тиск на психіку, що може негативно відобразитись на здоров'ї та результатах професійної діяльності вихователів дошкільних закладів освіти.

Нами було визначено, що арттерапевтичні техніки є ефективними для покращення емоційного стану особистості. Через простоту використання та різноманітність технік арттерапія позитивно впливає на стабілізацію емоційного стану, сприяє зниженню напруженості у екологічний і безпечний спосіб для людини.

Нами було обрано методичний інструментарій дослідження, сформовано вибірку та визначено експериментальну базу для роботи. Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Комунальної установи «Центр

професійного розвитку педагогічних працівників Новопільської сільської ради» Криворізького району Дніпропетровської області.

Метою констатувального етапу дослідження було емпіричне вивчення актуального рівня тривожності педагогів, вихователів дошкільних закладів освіти Новопільської громади.

Узагальнюючі результати показали переважаючий високий рівень тривожності у опитаних за всіма тестовими методиками (тест Ч. Спілбергера, методика Дж. Тейлор, шкала А. Бека). Ця група респондентів має загрозу виникнення соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Нажаль, такий високий рівень тривожності свідчить про надмірну напругу та стрес, від якої страждає психіка особистості. Як наслідок через постійне відчуття або навіть придушення соматичних симптомів у особистості можуть розвиватися психосоматичні розлади, які потребують тривалого лікування та спостереження.

Отже, оскільки високий рівень тривожності вкрай негативно впливає на особистість, її психічний стан і розвиток якостей, необхідно здійснювати психологічний супровід або корекційне втручання для гармонізації психічного стану вихователів з високим рівнем тривожності. Це стало метою розробки психокорекційної програми для педагогів та встановлення її результативності.

На основі отриманих даних нами запропоновано проведення психокорекційної програми, основною метою якої стало зниження рівня тривожності у педагогів дошкільної ланки освіти, що мають високий рівень тривожності.

Метою тренінгу став розвиток стресостійкості і подолання надмірної тривожності педагогів методами арттерапії.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;
- розвиток навичок подолання негативних емоційних проявів і станів;
- розвиток комунікативних навичок;

- формування позитивної «Я-концепції».

Групові заняття включали у себе ознайомлення із різними напрямками арттерапії, пропрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арттерапевтичних технік.

Задля стабілізації внутрішнього стану вихователів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності, було підібрано методологічний матеріал спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану.

Результати повторного тестування за методиками Ч. Спілбергера, Дж. Тейлор та Шкали А. Бека показали позитивну динаміку. Було констатовано зменшення показників особистісної і ситуативної тривожності вихователів, які брали участь у психокорекційній роботі. В середньому показники високого рівня тривожності зменшилися на 10-12%, показники середнього рівня збільшилися за рахунок зменшення високого, показники ж низького рівня залишилися майже без змін.

Доречно зауважити, що навіть спеціально організована корекційна робота, яка позитивно вплинула на результати не допомогла вирішити проблему тривожності вихователів повністю. На нашу думку, це пов'язано, насамперед, із об'єктивними умовами, зокрема, війною в Україні, яка створює небезпеку для життя кожного українця щоденно і це прямо відбивається на психічному стані.

Таким чином мета дослідження досягнута, завдання виконані повністю.

Подальші наукові пошуки вбачаємо в розробці додаткових методів, спрямованих на розвиток стресостійкості педагогів та гармонізацію їх психічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2020. С. 110
2. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. // упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
4. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія es BY-NC-SA 3.0 IGO.
5. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 66-67.
6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити* : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. Р. 93-103.
7. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 10. С. 120-128.
8. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 107-110.

9. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Серія : Психологія особистості. 2011. №2.
10. Деркач О. Арт-педагогіка у контексті реалізації ідей теорії життєтворчості. *Простір арт-терапії*. Зб. наук. пр. УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація». К.: Золоті ворота, 2018. Випуск 1 (9). С. 34.
11. Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи в роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
13. Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник статей І Всеукр. наук. інтернет-конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. 165 с.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20).
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
17. Коломієць А. М., Жовнич О. В., Коломієць Д. І., Івашкевич Є. М. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. Вип. 65. С. 147-155. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.spec.1.31>

18. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Габітус*. 2023. Випуск 46. С. 166-170. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.26>
19. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
20. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
21. Михайлова І.В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40–43.
22. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2014. № 13. С. 9 – 12.
23. Офіційний сайт ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Електронне джерело. Режим доступу: <https://uaat.org.ua/>
24. Патруль М.В., Кузняк А.С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
25. Практики, що рятують від тривог: зберігаємо стійкість під час війни. <https://osvitoria.media/experience/praktyky-shho-ryatuyut-vid-tryvog-zberigayemo-stijkist-pid-chas-vijny/>
26. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності» / за ред. Т. М. Титаренко. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.
27. Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах. Колективна монографія за ред. / Шахов В.І. [та ін.]. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с.

28. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]. [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616с.
29. Руденко І. М. Психологічне здоров'я педагогічного працівника у сфері освітнього простору. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 1. С. 93-101.
30. Савінова Н.В., Серeda І.В., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 172 с.
31. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія : Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
32. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: скринька майстра : методичний посібник. Київ : АСТАМИР-В, 2019. 224 с.
33. Терлецька Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1.
34. Титаренко С.А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип.30. С.175-182., с.178
35. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3 – 10. 72
36. Титаренко Т. М., Дворник, М. С. Климчук Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019 С. 168 с

37. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
38. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с.
39. Хіля А.В. Арт-терапія – процес становлення та розвитку в незалежній Україні. *Перспективи розвитку сучасної науки*. Львів, 2-3 грудня 2016 р. С. 166-168.
40. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59).
41. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.
42. Яремко Р.Я., Гродська В.М. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. №5 (105). С. 83-86.
43. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 173–180.
44. American Art Therapy Association [Електронний ресурс]. – URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy>
45. Boston C. G. Life story of an art therapist of color. *Art Therapy*. 2015. V.22 (4). Pp.89–192.
46. Chorpita B. F., Barlow, D. H. The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 2018. V.124. Pp. 3-21.
47. Edwards D. Art Therapy Creative Therapies in Practice series. SAGE, 2014, 163 p.

48. Freudenberger H. J. Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. Stress and burnout. N. Y.: Anchor Press. 2016. Pp. 23–28.
49. Gernier Matthew. Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children : A Thesis Presented to The Faculty of the Graduate School Hahnemann University : In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree master of Creative Arts in Therapy. Matthew Gernier. Alexandria, Vircinia, 1983. 183 p.
50. Hogan S. Healing Arts: The History of Art Therapy. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. 2001. pp. 21- 22.
51. Malchiodi C.A. Handbook of Art Therapy. London; NY: The Guilford Press, 2003. 480 p.
52. Morrison Amy. Understanding Children’s Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy : A dissertation : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Lesley University, 2013. 179 p.
53. Peters W. J. The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance: partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology. Western Carolina University, 2015. 47 p.
54. PetersonC. H., Casillas A., Robbins S. B. The Student Readiness Inventory and the Big Five: Examining social desirability and college academic performance. Personality and Individual Differences. 2006. Vol. 41(4). Pp.663-673.
55. Potash J. S.; Ramirez W. A. Broadening history, expanding possibilities: Contributions of Wayne Ramirez to art therapy. *Art Therapy*. 2013. Vol.30 (4): 169–176.
56. Ramirez Kelvin. Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen : A Dissertation Submitted by Kelvin Ramirez : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Lesley University, 2013. 149 p.

57. Rozanov V. Et al. Mental Health Consequences of War Conflicts. In: Javed, A., Fountoulakis, K. (eds) *Advances in Psychiatry*. Springer, Cham. 2019 https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17
58. Rubin J.A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. NY; London: Routledge, 2016. 511 p.
59. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. *State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo-Alto, CA: Mind Garden. 1983. 231p.
60. Tipple Robin Anthony. *Looking for a Subject – Art Therapy and Assessment in Autism : Art Psychotherapy Unit Goldsmiths College University of London : PhD submission*. University of London, 2011. 387 p.
61. Van Ameringen M, Mancini C, Farvolden P. The impact of anxiety disorders on educational achievement. *J Anxiety Disord*. 2013. Vol.17. Pp. 561–571.
62. Walker J. *Glossary of Art, Architecture & Design since 1945*, 3rd. ed. London, Library Association Publishing. 1992.
63. Waller. D. *Becoming a profession: A history of art therapy 1940–82*. London: Routledge. 1991.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна або (Тест Спілбергера-Ханіна)»

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. А.1.).

Таблиця А.1.

**Опитувальний бланк ситуативної тривожності
(Спілбергера-Ханіна)**

№з/п	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, що	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4

15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
-----	--------------------------	---	---	---	---

Продовження таблиці А.1.

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

3. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Додаток Б

«Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Шкала тривожності Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скр. BAI) - клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривожності та оцінки ступені її виразності (Табл. Б.1).

Внутрішня структура

Опитувальник складається з 21 пункту, складений аналогічно BDI. Кожен пункт включає один із типових симптомів тривоги, тілесних чи психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно).

Клінічне значення

Шкала тривожності Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, зазвичай, це можна довірити самому випробуваному. Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути спрямовані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривогою (у тому числі взаємообумовлений).

Таблиця Б.1.

Тестовий матеріал

Твердження	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				

Продовження таблиці Б.1.

2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Інтерпретація

Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

- Значення до 21 бала включно свідчить про незначний рівень тривожності.
- Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривожності.
- Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривожність.

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

Опитувальник складається із 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Відповідно до інструкції, обстежуваний відкладає праворуч і ліворуч картки, залежно від цього, згоден він чи згоден з які у них твердженнями. Тестування продовжується 15-30 хвилин.

Тестовий матеріал

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щонебудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.
43. Іноді я відчуваю себе марним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розгублені, і я ось-ось вийду з себе.

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

47. Я майже весь час відчуваю голод.

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Оцінка результатів дослідження з опитувальника проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 балів – про низький рівень тривожності.



метадані

Заголовок

Шевченко Н_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Шевченко Н

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		132

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності означає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



12921

Кількість слів

98749

Кількість символів