

показники розвиненості рефлексивності та погано контролює свої дії під час їхньої реалізації.

Водночас прямого зв'язку між розвиненістю рефлексивності як властивості та усіма типами ставлення до інших не встановлено. На нашу думку, це підтверджує ідею про те, що рефлексивність слід розглядати як патерн рефлексивних процесів, які функціонують одночасно у різних сферах психічної активності та мають індивідуальні відмінності у кожної людини.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Мирошник О.Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість*. 2020, №2 (18). С.234-247.
2. Найдьонов М. І. Потенціал та актуалізація суб'єктності з позицій переосмислення її як ресурсу. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2010. Т. 15, вип. 11. С. 84–92.
3. Савченко О.В. Особливості функціонування рефлексивної компетентності як цілісної системи. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С.222-236.

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Можасва Т.І.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В.Г.Короленка*

[tetianamogaieva@gmail.com](mailto:tetianamogaieva@gmail.com)

Актуальність проблеми соціально-психологічного розвитку дітей дошкільного віку засобами арт-терапії зумовлена необхідністю забезпечення гармонійного особистісного становлення дитини в умовах зростаючих соціальних викликів. Дошкільний вік є критичним періодом для формування емоційної

сфери, комунікативних навичок та соціальних компетентностей. Арт-терапія як м'який і природний метод сприяє розвитку емоційної саморегуляції, зниженню тривожності, покращенню соціальної адаптації та розвитку творчого потенціалу. Використання арт-терапевтичних технік допомагає дитині виражати переживання через образотворчі, музичні, рухові та драматичні засоби, що є особливо важливим для дітей, які мають труднощі у вербалізації емоційних станів. Таким чином, впровадження арт-терапії в освітній процес сприяє формуванню соціально зрілої, емоційно стійкої особистості, що визначає її актуальність у сучасній педагогічній та психологічній практиці.

Соціально - психологічний розвиток – це складний і багатогранний процес, який охоплює зміни в психіці людини протягом життя. У психологічній літературі це поняття досліджується через різні теорії, що пояснюють механізми, фактори та етапи формування психічних функцій, таких як мислення, пам'ять, емоції, мотивація і свідомість. Важливу роль у психічному розвитку відіграють як біологічні, так і соціальні фактори, що впливають на становлення особистості [1].

Сучасні підходи до вивчення соціально-психологічного розвитку враховують вплив біологічних (генетика, нейрофізіологія), соціальних (вплив сім'ї, школи, суспільства) та психологічних факторів (темперамент, мотивація). Крім того, важливим аспектом є здатність мозку до пластичності, що дозволяє людині продовжувати розвивати свої когнітивні та психічні функції на всіх етапах життя. Таким чином, соціально-психологічний розвиток є комплексним процесом, що відображає взаємодію між біологічними основами та соціальною реальністю, формуючи пізнавальні та емоційні можливості людини [4, с. 6].

Дошкільний вік є особливо важливим періодом у житті дитини, адже саме в цей час закладаються основи її майбутнього емоційного інтелекту, соціальної компетентності та адаптивної поведінки.

Одним із ключових аспектів соціально-психологічного розвитку дитини є її здатність до спілкування, встановлення міжособистісних контактів та формування соціальної ідентичності. Дошкільник активно пізнає навколишній

світ, вдосконалює мовлення, розширює словниковий запас та набуває навичок рефлексії. У цей період важливу роль відіграє сюжетно-рольова гра, яка дозволяє дитині моделювати реальні життєві ситуації, розвивати уяву, співпереживання та взаємодію з однолітками [2].

Емоційний розвиток дитини безпосередньо впливає на її соціальну поведінку та здатність до регуляції власних почуттів. Важливим фактором є формування моральних почуттів, таких як емпатія, співчуття, відповідальність. Дитина поступово навчається оцінювати власні дії та прогнозувати наслідки своєї поведінки. Проте, якщо у цей період виникають труднощі у спілкуванні чи емоційному самовираженні, дитина може зіткнутися з почуттям тривожності, страху, невпевненості [4].

З огляду на ці особливості, надзвичайно важливим є пошук ефективних методів соціально-психологічної корекції та підтримки розвитку дошкільників. Одним із таких методів є арт-терапія, яка дозволяє дитині вільно виражати свої переживання, долати внутрішні конфлікти та розвивати соціальні навички через творчість. Арт-терапія не лише сприяє розвитку емоційного інтелекту, а й допомагає дитині адаптуватися до соціального середовища, розширюючи її комунікативні можливості [5].

Застосування арт-терапії в роботі з дошкільниками дає змогу розв'язувати широкий спектр проблем: знижувати рівень тривожності, розвивати впевненість у собі, покращувати емоційний стан і формувати позитивну самооцінку. У процесі арт-терапевтичних занять діти набувають важливих соціальних навичок, зокрема здатності до командної роботи, взаєморозуміння, довіри та відкритості [2].

Крім того, арт-терапія допомагає у розвитку когнітивної сфери, оскільки активізує уяву, творче мислення, сприяє розвитку мовлення та здатності до символічного узагальнення. Взаємодія із зображувальним мистецтвом, музикою, театральними імпрровізаціями стимулює активність мозку, сприяючи розвитку логічного та асоціативного мислення.

Для дослідження особливостей соціально-психологічного розвитку дітей

дошкільного віку засобами арт-терапії пропонуються проєктивні методики та опитувальники. В емпіричному дослідженні можуть бути використані наступні методики: методика вивчення сфери міжособистісних стосунків дитини (Р. Жиль); тест «Рівень співпраці в дитячому колективі» (за описом Н.Г.Лусканової) та «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» (Б.Лонг, Р. Циллер і Р. Хендерсон) [3].

Використовуючи методику «Вивчення сфери міжособистісних стосунків дитини» (Р. Жиль) можна зробити висновок про властиві досліджуванім міжособистісні стосунки, що спрямовують активність особистості на ті чи інші сфери діяльності.

Опитувальник «Рівень співпраці в дитячому колективі» (за описом Н.Г.Лусканової) дає можливість діагностувати співвідношення таких ціннісних орієнтацій особистості, як цінність садочку, групи; особистості; творчості; діалогу; рефлексії; оцінка креативності вихователя; оцінка діалогічності вихователя; оцінка рефлексивності вихователя; відвертість.

Використання методики «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» дає можливість дослідити особливості самооцінки дитини; переваги, рівності чи підпорядкованості по відношенню до певних авторитетних постатей; індивідуації та соціальної зацікавленості дитини; її ідентифікації та егоцентричності.

Таким чином, соціально-психологічний розвиток дошкільників є процесом, що потребує комплексного підходу та врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Арт-терапія виступає ефективним інструментом, що дозволяє гармонізувати цей розвиток, забезпечити емоційний комфорт дитини, зміцнити її соціальні зв'язки та сприяти успішній адаптації до майбутнього життя у суспільстві.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гільбух Ю.З. Готовність дитини до школи. К.: Главник, 2004. 318 с.
2. Мельничук М.М. Особливості соціально-психологічної адаптованості першокласників із різним типом підготовки до школи. *Молодий вчений. Науковий*

*журнал. №12 (100) грудень 2021. С. 63-68.*

3. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
4. Шкільна адаптація та психологічний вік. *Початкова школа*. Науково-методичний журнал. №1 (91) січень. 2002. С. 5-10.
5. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2010. № 3. С. 160-164.

## **ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ**

**Молодова О.Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[\*ellielighthouse@gmail.com\*](mailto:ellielighthouse@gmail.com)

Сьогодення характеризується небаченим підняттям рівня стресу в цивілізаційних масштабах, що підкреслює важливість тілесно-орієнтованого підходу в нормалізації фізичного та ментального здоров'я особистості, сприяючи кращій адаптації організму до стресових умов. Розвиток тіла та активна фізична діяльність сприяють не лише фізичному, але й психологічному добробуту. Стародавні греки стверджували, що «В здоровому тілі – здоровий дух». З філософського погляду, наше тіло відрізняється власною мудрістю і є справжнім даром природи. Розум, в свою чергу, виступає як еволюційна надбудова, що дозволяє нам адаптуватися до соціальних умов. Повернення до тілесних відчуттів має значний профілактичний ефект та запобігає психоемоційним порушенням. В розвинутих країнах усвідомлене ставлення до свого тіла набирає популярності, зокрема завдяки таким напрямкам, як *embodiment* та *mindfulness*, які щороку привертають нових прихильників [2].