

2. Бандура А. Самоефективність: Як ми контролюємо своє життя. Київ: Наш Формат, 2019. 352 с.
3. Ільїна С. В. Емоційна компетентність як чинник гармонізації внутрішнього стану людини. Психологічні перспективи. 2021. № 38. С. 45–52.
4. Рогов Є. І. Психологія емоцій і почуттів. Харків: Основа, 2020. 240 с.

## **СОМАТИЧНИЙ ПІДХІД ПІТЕРА ЛЕВІНА В ТЕРАПІЇ ТРАВМИ: ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ І ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ**

**Мороз А. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
avatyliia445@gmail.com*

Психологічна травма впливає не лише на емоційний стан, але й на фізичне самопочуття людини, її поведінку, сприйняття світу та здатність відновлювати внутрішню рівновагу [1, с. 20]. У сучасній психотерапевтичній практиці відсутнє єдине поняття «терапія травми», оскільки кожен підхід спирається на власну теоретичну базу, досвід і методи роботи з наслідками психотравми. Особливої уваги заслуговує концепція соматичного переживання, розроблена Пітером Левіном, яка базується на взаємозв'язку між тілом і психікою.

У центрі цієї моделі – уявлення про травму як незавершену фізіологічну реакцію організму на загрозу, що продовжує впливати на людину навіть після завершення небезпеки. Техніки стабілізації та ресурсування, які Левін вважає фундаментальними у роботі з травматичними переживаннями, допомагають зменшити емоційну напругу, відновити відчуття безпеки та повернути контроль над власними станами. Метод соматичного переживання розкриває потенціал тіла як ключового інструмента самоцілення, що робить його цінним інструментом сучасної травмотерапії.

Так, Пітер Левін розглядає механізм травми як незавершену природну реакцію організму на загрозу, що виявляється на тілесному, емоційному та поведінковому рівнях. Це захисна реакція інстинктивного характеру – боротьба, втеча або завмирання. Коли ці реакції не можуть реалізуватися (через страх, шок, безсилля), енергія стресу залишається «застряглою» в тілі, формуючи травматичний досвід.

Метод соматичного переживання: основним інструментом терапії є робота з тілесними відчуттями клієнта. Людина навчається спостерігати за своїм тілом, усвідомлювати й називати відчуття, помічати імпульси до руху чи напруження. Коли клієнт дозволяє цим імпульсам природно проявитися, відбувається розрядка заблокованої

енергії. Організм завершує реакцію на травму, і людина знову відчуває внутрішню рівновагу. Невід'ємною частиною терапії є людський контакт і підтримка з боку терапевта, який створює безпечний простір для процесу самозцілення.

Ресурсний етап: перш ніж переходити до безпосереднього переживання травми, необхідно звернутися до ресурсів клієнта. Робота без ресурсного стану може призвести до повторної травматизації. Ресурси проявляються як позитивні тілесні відчуття (тепло, розслаблення, легкість, потік енергії), а також як психологічні стани – впевненість, спокій, сила, рівновага. Завдання терапевта – допомогти клієнту активізувати ці внутрішні ресурси й навчитися опиратися на них у складні моменти [3, с. 44].

У соматичній терапії Пітера Левіна використовується образ двох воронок – «воронки травми» і «воронки зцілення»: воронка травми – це надлишок енергії, пов'язаний із незавершеною реакцією на травматичну подію. Вона підтримується травматичними симптомами (страх, оніміння, скутість, запаморочення, звуження сприйняття); воронка зцілення – це процес поступового відновлення рівноваги через усвідомлення тілесних відчуттів і використання ресурсів. Ознаками зцілення є потягування, відчуття тепла, легкості, хвиль енергії, розслаблення, відчуття присутності «тут і тепер». Зцілення відбувається в результаті діалогу між воронкою травми та воронкою зцілення, коли людина поступово переходить від стану заблокованої енергії до природного потоку життєвих сил.

З метою цілісного опрацювання травматичного досвіду Левін запропонував модель SIBAM, яка включає п'ять взаємопов'язаних компонентів досвіду: Sensation (відчуття) – тілесні сигнали, що відображають емоційний стан; Image (образ) – внутрішні картини, символи, спогади; Behavior (поведінка) – рухові реакції, жести, пози; Affect (афект) – емоційні прояви; Meaning (значення) – смисл, який людина надає пережитому досвіду.

У здоровому стані ці елементи взаємодіють гнучко та гармонійно. Під час травми зв'язки між ними порушуються: деякі компоненти стають надмірно зчепленими (наприклад, сильна емоція з тілесним напруженням), інші – відокремленими (відчуження, оніміння). Так утворюється травматичне зчеплення, що утримує симптоми травми. Завдання терапії полягає в роз'єднанні травматичних зв'язків і відновленні гнучкості системи SIBAM, що повертає людині відчуття цілісності, внутрішнього спокою та контакту із собою. Якщо людина зазнала психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, що швидше і якісніше їй допоможуть, тим меншою буде її травматизація [2, с. 52].

Отже, підхід Пітера Левіна до терапії травми підкреслює нерозривний зв'язок між тілесними реакціями, емоційним станом і

поведінкою людини. Травма розглядається як блокована захисна реакція організму, а процес зцілення – як можливість завершити її природним шляхом. Завершення терапевтичного процесу супроводжується почуттям спокою, легкості, комфорту в тілі, відчуттям власної цілісності та переосмисленням життєвого досвіду. Саме ці ознаки свідчать про зцілення травми і відновлення гармонії між тілом, розумом та емоціями.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій : навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Випуск 4, 2023 С. 51–55. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Соматичне переживання: тілесно-орієнтований підхід до лікування посттравматичного стресового розладу. <https://rehabilitolog.com/uk/somaticheskoe-perezhivanie-telesno-orientirovannyj-podhod-k-lecheniyu-posttravmaticheskogo-stressovogo-rasstrojstva.html>

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Нікуліна С. Є.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
svetlanka.nikylina@gmail.com*

У сучасних умовах соціально-економічних та освітніх трансформацій спостерігається тенденція до зростання рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Це зумовлено процесом адаптації до навчального середовища, зростанням навчального навантаження та підвищеними вимогами з боку соціуму [1]. Несвоєчасно скориговані тривожні стани можуть спричинити труднощі у навчанні, зниження самооцінки, порушення соціалізації та формування психосоматичних розладів.

У цьому контексті особливої значущості набуває пошук ефективних психокорекційних методів, що відповідають віковим та психологічним особливостям дітей. Арт-терапія є одним із найбільш природних і доступних способів емоційної корекції, адже ґрунтується на творчій діяльності, близькій дитині за природою. Вона сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку саморегуляції та зниженню рівня тривожності [2]. Саме тому дослідження можливостей арт-терапії як засобу подолання тривожних станів у молодших школярів має як теоретичну, так і практичну актуальність.