

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.nikyлина@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.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності застосування арт-терапії для зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виявити, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом у формуванні емоційної стабільності, самооцінки та соціальних навичок. У цей час дитина особливо потребує підтримки у сфері міжособистісної взаємодії та подоланні емоційної напруги [2].

Для реалізації мети було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня тривожності у дітей та перевірку ефективності корекційної програми.

Вибірка дослідження складала 30 учнів 2-х класів (віком 7-8 років), серед яких 18 дівчат та 12 хлопців. Ця вікова категорія обрана, оскільки саме в період молодшої школи відбувається активне формування особистості дитини, її самооцінки та способів реагування на стрес.

Методика дослідження включала спостереження, бесіду та застосування комплексу психодіагностичних методик:

- тест шкільної тривожності Філіпса;
- шкала явної тривожності для дітей (СМАС);
- проєктивна методика «Дерево-чоловічки»;
- методика «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен);
- методика для діагностики шкільної тривожності (А. Прихожан);
- «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Такий комплекс дозволив дослідити як свідомі, так і неусвідомлені прояви тривожності, визначити ситуативну та особистісну її складові.

Результати констатувального етапу показали, що близько 70% дітей мають середній або високий рівень тривожності. За тестом Спілбергера-Ханіна 37% учнів виявили високий рівень ситуативної тривожності, а 30% – підвищену особистісну тривожність. Тест Філіпса підтвердив, що 40% дітей відчувають напруження у ситуаціях перевірки знань і спілкування з дорослими.

Проєктивні методики («Дерево-чоловічки», методика А. Прихожан, «Обери потрібне обличчя») свідчили про наявність страху невдачі, низької самооцінки та залежності від зовнішньої оцінки. У хлопців переважали зовнішні прояви тривоги (гіперактивність, уникання), у дівчат – внутрішні переживання, емоційна чутливість і сором'язливість.

На основі отриманих даних було сформовано експериментальну (n = 15) та контрольну (n = 15) групи. В експериментальній групі впроваджено розроблену арт-терапевтичну програму «Кольори

спокою», спрямовану на гармонізацію емоційного стану дітей. Програма включала вісім занять із використанням малюнкової, кольоротерапії, музичної та сенсорної арт-терапії.

Метою програми стало зниження рівня особистісної та шкільної тривожності шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Після проведення формувального експерименту спостерігалася чітка позитивна динаміка у показниках експериментальної групи. Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася на 45%, а з низьким рівнем – збільшилася вдвічі. Середні значення особистісної тривожності знизилися на 16,4 бала, ситуативної – на 15,5 бала. У дітей зросла впевненість у собі, самостійність і емоційна стабільність.

У контрольній групі істотних змін не зафіксовано, що підтверджує ефективність застосування арт-терапевтичних методів.

Таким чином, результати експерименту свідчать, що арт-терапія є ефективним засобом зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, сприяє розвитку позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки та покращенню міжособистісної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божович Л. І. (1995). Психологія розвитку особистості школяра. Київ: Радянська школа.
2. Бабаян Ю. О. (2000). Психологія тривожності та емоційна регуляція. Київ: Наукова думка.

ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ: РЕСУРС МАНДАЛО-ТЕРАПІЇ

Олешко І. А.

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

У сучасному світі особистість постійно піддається значним психоемоційним навантаженням, що виникають унаслідок соціальної нестабільності, інтенсивного інформаційного потоку, конфліктів у колективі та особистих стресових ситуацій. Такі чинники негативно впливають на психофізіологічний стан людини, призводять до хронічної тривожності, емоційної нестабільності, зниження концентрації уваги та продуктивності діяльності. У дітей та підлітків високий рівень стресу може провокувати формування психологічних травм, порушення адаптаційних механізмів, розвиток страхів і агресивної поведінки, а також ускладнювати процес навчання та соціальної взаємодії. Для дорослої особистості постійний емоційний дисбаланс проявляється у вигляді емоційного вигорання, хронічної втоми, зниження мотивації та життєвої активності.