

Література:

1. Hay I. *Qualitative research methods in human geography*. Oxford : Oxford University Press, 2000. 432 p.
2. Байєр О. О. Якісні методи дослідження рис та підструктур особистості // Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовленні якості життя / за ред. Е. Л. Носенко. Дніпропетровськ : Ліра, 2019. С. 76–103.
3. Кущенко Т. Тест на реакцію в екстремальних ситуаціях. URL: <https://iqholding.com.ua/blogs/test-na-reaktsiyu-v-ekstremalnikh-situatsiyakh> (дата звернення: 19.03.2025).
4. Титаренко Д., Титаренко О. *Дослідницьке інтерв'ю : методичні рекомендації з організації та проведення дослідження*. Київ : ТОВ «Праймдрук», 2012. 40 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-87>

ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ГРУПОВОЇ АРТТЕРАПІЇ

Міготіна М. В.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»*

Міжнародний університет

Науковий керівник: Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор, практичний психолог,
професор кафедри педагогіки та психології*

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

Проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, оскільки саме в цей віковий період відбувається інтенсивний процес адаптації до шкільного середовища, формування соціальних ролей та розвиток емоційної сфери. Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість, що проявляється у схильності до переживання занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, навіть за відсутності реальної загрози [1]. За визначенням сучасної психології, тривожність може бути як ситуативною, так і особистісною, що значною мірою впливає на емоційний розвиток дитини, її навчальну діяльність та соціальну адаптацію [2]. У сучасних наукових

дослідженнях підкреслюється багатокомпонентність цього феномену, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти.

Молодший шкільний вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, що робить дітей особливо вразливими до стресових впливів. У цей час активно розвиваються механізми саморегуляції, формуються соціальні навички, однак одночасно зростає вразливість до стресових впливів. [3]. Діти можуть переживати тривожність у зв'язку з навчальними труднощами, міжособистісними відносинами, змінами в сімейному чи соціальному середовищі. Особливо це актуально в умовах кризових ситуацій, коли психіка дитини зазнає додаткового навантаження [4].

У працях Ч. Спілберґера, К. Малчюді та А. Бека тривожність визначається як динамічний стан, що залежить від індивідуальних особливостей особистості та впливу зовнішніх факторів [1]. За даними досліджень С. Д. Максименка, становлення емоційної сфери дитини безпосередньо пов'язане з умовами виховання, характером взаємодії з дорослими та особливостями навчального процесу [2]. Р. В. Павелків підкреслює, що у молодшому шкільному віці провідною є навчальна діяльність, яка супроводжується системою оцінювання, порівняння та соціального контролю, що може сприяти формуванню шкільної тривожності [3]. У дослідженнях, присвячених психології травми, Г. М. Мешко зазначає, що негативний досвід, психоемоційні перевантаження та нестабільність соціального середовища можуть суттєво підвищувати рівень тривожності у дітей, впливаючи на їхню поведінку та емоційний стан [4]. Особливо це актуально в умовах сучасних соціальних викликів, коли діти часто стикаються з ситуаціями невизначеності та підвищеного стресу. Теоретичне обґрунтування процесів формування тривожності також представлено у соціально-когнітивній теорії А. Бандури, відповідно до якої поведінка дитини значною мірою формується через спостереження, наслідування та соціальну взаємодію [6]. Це означає, що емоційні реакції, зокрема тривожність, можуть як закріплюватися, так і коригуватися через досвід групового навчання та взаємодії з однолітками. Р. Лазарус розглядає стрес як результат когнітивної оцінки ситуації. Згідно з його підходом, рівень тривожності залежить не лише від об'єктивних умов, але й від того, як дитина інтерпретує події та оцінює власні ресурси для їх подолання [9]. Це відкриває можливості для психокорекційного впливу через зміну способів сприйняття ситуацій. Згідно з рекомендаціями UNICEF, раннє виявлення емоційних труднощів та організація психологічної допомоги дітям є ключовими чинниками збереження їхнього психічного здоров'я [5]. Аналогічні положення містяться у документах World Health Organization, де наголошується на необхідності комплексного підходу до підтримки дітей у складних життєвих обставинах [8]. Підвищений рівень тривожності може призводити до порушення поведінки,

зниження навчальної мотивації, а також до формування стійких емоційних розладів.

Одним із найбільш ефективних напрямів зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку є використання групової арттерапії. Арттерапія дозволяє дитині виражати емоції у безпечній творчій формі, знижувати внутрішнє напруження та формувати позитивний емоційний досвід. У груповому форматі вона додатково сприяє розвитку навичок спілкування, співпраці та емоційної підтримки з боку однолітків [1; 3]. У процесі арттерапевтичної взаємодії дитина отримує можливість не лише виражати свої переживання, але й переосмислювати їх через символічну діяльність. Це сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню більш адаптивних моделей поведінки. Групова форма роботи створює умови для соціального навчання, що відповідає положенням теорії А. Бандури. Арттерапія базується на використанні творчої діяльності як засобу вираження емоцій та внутрішніх переживань. Теоретичним підґрунтям арттерапії є положення соціального навчання, згідно з яким поведінка формується через спостереження, наслідування та взаємодію з іншими [6]. У груповому форматі арттерапія створює безпечне середовище для самовираження, розвитку емпатії та соціальних навичок. Групова арттерапія сприяє зниженню емоційного напруження через символічне вираження внутрішніх конфліктів. Забезпечує підтримку з боку однолітків, що є важливим фактором у подоланні тривожності [7]. Дозволяє формувати навички конструктивної взаємодії в колективі. У контексті кризових станів, які можуть переживати діти, арттерапія виступає як ефективний інструмент стабілізації психоемоційного стану [8]. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я також підтверджують важливість психосоціальних інтервенцій для дітей, які зазнали стресу або травматичних подій [9].

З позиції когнітивної теорії емоцій, тривожність виникає внаслідок інтерпретації ситуацій як загрозливих [10]. Відповідно, арттерапія допомагає змінювати ці інтерпретації через символічне опрацювання досвіду. Це узгоджується з положеннями когнітивної терапії, яка спрямована на зміну деструктивних мисленнєвих патернів [11]. Практичні дослідження свідчать, що використання арттерапевтичних технік, таких як малювання, ліплення, казкотерапія, сприяє зниженню рівня тривожності у дітей [12]. Особливо ефективними є групові заняття, де діти можуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та навчатися новим способам емоційного реагування. Арттерапія також дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, оскільки творчий процес є гнучким і не потребує вербального вираження складних емоцій [13]. Крім того, групова форма роботи сприяє розвитку соціальної компетентності, що є важливим чинником зниження тривожності.

Таким чином, групова арттерапія виступає ефективним засобом психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку. Вона поєднує

в собі емоційний, когнітивний та соціальний компоненти впливу, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми.

Література:

1. Спілбергер Ч. Д., Малчіюді К., Бек А. Тривожність. Енциклопедія психології / редкол.: С. Д. Максименко, В. І. Бондар та ін.; НАПН України. Київ: Психологічна думка, 2010 (оновл. 2023). URL: <https://psychology.org.ua>
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
3. Павелків Р. В. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2015. 432 с.
4. Мешко Г. М. Психологія травми. Тернопіль: ТНПУ, 2015. 220 с.
5. Психосоціальна підтримка дітей у надзвичайних ситуаціях. Київ: ЮНІСЕФ, 2020. 150 с.
6. Bandura A. Social Learning Theory. New York: General Learning Press, 1977. 247 p.
7. Бочелюк В. Й. Психологія кризових станів. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 256 с.
8. Mental health of displaced populations. Geneva: World Health Organization, 2019. 180 p.
9. Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing, 2006. 340 p.
10. Axline V. Play Therapy. New York: Ballantine Books, 1969. 379 p.
11. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
12. Лебедева К. С. Психокорекція дитячої тривожності. Київ: Академвидав, 2011. 200 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-88>

АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ГАРМОНІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Обуховська Я. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Сучасні умови життєдіяльності (соціальні кризи, воєнні конфлікти) ставлять перед психологічною наукою виклик пошуку експрес-методів відновлення ментального здоров'я. Арт-терапія, поєднуючи психологію та