здатною до самовираження. Систематична робота з піском позитивно впливає на психоемоційний стан дошкільнят, формує навички емпатії, толерантності, саморегуляції, гармонізує розвиток особистості.

Література

1. Кириченко Р.В., Дуброва Н.С., Овсієнко Р.О. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. С.306-314. http://www.aphn-journal.in.ua/archive/41_2021/part_1/49.pdf
2. Костик Л.Б., Гончар Н.П., Цегельник Т.М. Особливості пісочної терапії як методу розкриття творчого потенціалу дитини. *Дошкільна педагогіка*. Випуск 36. 2021. С. 232-236. https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11486/m_educ_2025_012.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Олійник К. І. «Пісочна фантазія» – арт-терапевтична технологія сенсорного та всебічного розвитку дошкільників. Шостка, 2018. 90 с.
4. Сіренко В., Мірошніченко Т. Педагогічні основи пісочної терапії у роботі з молодшими школярами. https://conference.pu.if.ua/forum/files/30112017/3/cirenko.PDF
5. Тягур Л.М. Сендплей – метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Випуск 13. С. 315-324. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740797/1/36.pdf
6. Хорощак Ю. Пісочна терапія як засіб зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи*. № 1(16). 2021. С. 80-88. https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.220

УДК 159.9.07

РИММА КИРИЧЕНКО, ЗЛАТА ЛЄУХІНА
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ВПЛИВ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ВНУТРІШНЬОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ

Мета. *Теоретично обгрунтувати ефективність впливу арттерапевтичних методів для зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги серед людей різного віку.*

Ключові слова: *арт-терапія, тривожність, внутрішнє напруження, емоційна регуляція, самовираження, психокорекція.*

Постановка завдання. Вивчення ефективності арттерапевтичних методів для зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги серед людей різного віку є актуальним та перспективним напрямом сучасної психології. Сучасні соціально-психологічні умови характеризуються зростанням емоційного навантаження, що зумовлює потребу у пошуку дієвих засобів психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Методи досліджень. Аналіз наукових психологічних джерел, огляд сучасних арттерапевтичних практик, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація отриманих результатів

Результати досліджень. Арт-терапія є сучасним напрямом психологічної практики, що поєднує творчі методики з науково обґрунтованими психологічними підходами. Вона дозволяє людям різного віку та соціального статусу висловлювати внутрішні переживання у безпечній формі, долати стрес, тривожність та формувати адаптивні моделі поведінки. Особливо ефективна арт-терапія для підлітків та дорослих, які пережили травматичні події або знаходяться у стані психоемоційного дистресу, оскільки не потребує вербалізації болючих спогадів, а дозволяє працювати із внутрішнім світом через символи, образи та творчість [1]. Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу [2].

Сучасна арт-терапія базується на трьох головних теоретичних підходах: когнітивно-поведінковому, психодинамічному та гуманістичному.

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на зміні негативних мисленнєвих схем та патернів поведінки через символічне вираження емоцій. Наприклад, у практиці з підлітками психолог може запропонувати намалювати «внутрішній монстр тривоги» і потім разом аналізувати кольори, форми та інтенсивність ліній, що допомагає усвідомити і опрацювати страхи та переживання [3]. Психодинамічний підхід підкреслює роль підсвідомого та можливість безпечного «випуску» емоцій через творчість. У дорослих це може бути робота з колажем, де символи та образи відображають внутрішній конфлікт або травматичний досвід. Такий метод дозволяє не травмувати психіку вербальним аналізом і створює відчуття безпеки.

Гуманістичний підхід наголошує на розвитку особистісного потенціалу, самоприйнятті та творчому самовираженні. Він

фокусується на позитивних аспектах людини, допомагає усвідомити власні ресурси та можливості для адаптації до стресових ситуацій. У групових заняттях цей підхід стимулює взаємопідтримку та соціальне включення учасників [3].

О.В. Карапетрова розуміє тривожність, як індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу стосовно незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно [2]. На думку О.В. Карапетрової, привабливість арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. А тривожні стани частіше проявляються в емоційній неврівноваженості, і їх дуже складно виразити за допомогою мови. Дослідниця зазначає, що працюючи з тривожними станами, ми працюємо над вмінням розпізнавати та керувати своїми емоціями. Пропонуємо людині висловити свої емоції, почуття за допомогою малювання, ліплення, створення колажів. Ці процеси дають можливість людині, переживаючи образи, знаходити причини своєї тривоги і проявляти свою цілісність і неповторність. Також можна використовувати інші види терапії – танцювальну, музичну, пісочну, терапію метафоричними асоціативними картами. Таким чином, досягається мета: вираження емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значущості [2].

Розглянемо окремі види арт-терапії і їх можливість у роботі з тривожними станами.

Ізотерапія – метод, який включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, у першу чергу малюванням, що використовується для психологічної корекції клієнтів не тільки з тривожними станами, а також дорослих, дітей і підлітків з труднощами в навчанні й соціальній адаптації, для корекції внутрішньосімейних конфліктів. У роботі з тривожними станами ізотерапія допомагає проявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Через кольори, форми та лінії учасники можуть символічно відображати внутрішні переживання. Наприклад, підліток, який відчуває соціальну тривожність, може створити малюнок із темними кольорами та хаотичними лініями, що дозволяє психологу визначити емоційний стан і запропонувати методи його регуляції [5]. *Казкотерапія* – це терапія за допомогою казки. Казкотерапія допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити

контакт із зовнішнім через проекцію і символи. А також казка передає людині мудрість. Завдяки казці постає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей позбутися тривоги, страху та перешкод. На занятті з казкотерапії можна створити казку і позбутися свого страху, тривоги, зменшити їх або перетворити на щось добре чи смішне [2]. Ліпка та скульптура сприяють розвитку моторики, концентрації та відчуття контролю. У дорослих це знижує рівень тривожності та напруги, у дітей – розвиває терпіння та усвідомлене планування дій. Наприклад, у Львівському реабілітаційному центрі пацієнти, які створювали глиняні фігурки, відзначали, що це допомагає «випустити» стрес і сконцентруватися на конкретному завданні [3]. Музична терапія працює через ритм і звук, допомагаючи стабілізувати психоемоційний стан. У групах дорослих спільне створення музичних композицій дозволяло учасникам знизити рівень тривожності та відчути емоційну гармонію [3]. Колажування і робота з різними матеріалами стимулюють креативність та дозволяють символічно виразити складні внутрішні образи. Наприклад, учасники, які пережили стрес, створюють «картини емоцій», де поєднують контрастні кольори та текстури, що допомагає структурувати внутрішні переживання [3].

Кожна з цих технік активує праву півкулю мозку, відповідальну за образне мислення та афективну сферу, зменшуючи вплив негативних когнітивних патернів та сприяючи психологічній стабільності. Ключовим психологічним механізмом є катарсис – емоційне очищення, яке знижує внутрішній тиск, безпорадність і сприяє розвитку стійкості [3].

Отже, арттерапевтичні практики впливають на: зниження внутрішньої напруженості та тривожності; розвиток самосвідомості та емоційного інтелекту; формування навичок соціальної взаємодії та емпатії; стимулювання творчих здібностей та креативності; підвищення здатності адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. Арт-терапія мотивує учасників до рефлексії власних емоцій та поведінки. Наприклад, після групових занять підлітки відзначали, що малювання або колажування допомагало зрозуміти власні емоції, знайти шляхи їх конструктивного вираження та подолати страхи. У дорослих підвищувалася здатність до саморегуляції та конструктивної реакції на стресові ситуації [3].

Арт-терапія є важливим стратегічним інструментом профілактики психічних розладів і формування психологічної стійкості. Вона системно розвиває навички емоційної регуляції, комунікації та творчого вирішення проблем, що необхідно в сучасному

суспільстві з високим рівнем стресу. Регулярне впровадження арт-терапевтичних програм у школах, реабілітаційних центрах та корпоративних структурах формує середовище підтримки, розвиток соціальної відповідальності та емоційного благополуччя.

Висновок. Аналіз наукових джерел та практичних кейсів показує, що арт-терапія є багатофункціональним і стратегічно важливим інструментом психологічної підтримки. Вона поєднує творчі, когнітивні та афективні компоненти, сприяє розвитку емоційної адаптивності, підвищує психічну стійкість та формує конструктивні моделі поведінки. Регулярне застосування арт-терапії дозволяє зменшити тривожність, покращити самоприйняття, соціальні взаємодії та творчі здібності, створюючи умови для цілісного розвитку особистості.

Література

1. Буркало Н. І. Арт-терапія у психологічній практиці. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2019. 16 с.
2. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. С. 34-39.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2020. 232 с.
4. Кириченко Р.В. Особливості розвитку емоційної культури студентів. Virtus: Scientific Journal, 2016. 183p. P.60-63
5. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навчально-методичний посібник. / Красіна Г. та ін. Харків: ФОП Захаренко В. В., 2023. 107 с.

УДК 159.9

РИММА КИРИЧЕНКО, АНАСТАСІЯ ГЕШКО
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ФОРМУВАННІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Мета. *Визначити особливості використання арттерапевтичних методик у роботі з дітьми для розвитку комунікативних навичок, підвищення рівня емоційної чутливості, емпатії та здатності до соціальної взаємодії.*