

Рівненський державний

гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів здобувачів
вищої освіти

№ 4
2021

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 4

Рівне, 2021

УДК 159.9+316.6

Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти – Випуск 4. – Рівне: РДГУ, 2021. – 145 с.

Головний редактор:

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчі редактори:

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол № 12 від
29 грудня 2021 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

УДК 159.92

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**Беліченко Уляна, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Керівник: Созонюк О.С., канд. психол.наук, доцент

Арт-терапія як засіб корекції одночасно виконує як діагностичні, так і терапевтичні завдання та призначена допомогти людям шляхом створення арт-терапевтичного продукту. Даний метод має високий рівень ефективності в корекції тривожності, в тому числі і в дітей молодшого шкільного віку, завдяки простоті використання, цікавості вправ, позитивним емоціям, які виникають у процес творчості. Виникнення арт-терапії пов'язують з теоретичними доробками в рамках теорії психоаналізу З. Фрейда та К. Юнга. В подальшому розвиток даного напрямку відбувався на тлі більш широкої концептуальної бази, в тому числі гуманістичної моделі особистісного розвитку А. Маслоу та К. Роджерса. З погляду К. Юнга, мистецтво, в тому числі елементи арт-терапії, можуть значно полегшити процес індивідуалізації особистісного саморозвитку, оскільки у процесі творення відбувається становлення зрілої форми балансу між свідомим та несвідомим «Я». Так, наприклад, учений використовував малювання з метою підтвердження існування взаємозв'язку між творчістю, мисленням та мовою. За переконанням А. Копитіна, арт-терапія може з допомогою простих засобів здійснити актуалізацію внутрішнього потенціалу дитини, сприяти розвитку гармонії особистості, зціленню, формуванню її творчої позиції. Також у процесі арт-терапевтичних занять діти вчаться спілкуванню з навколишнім світом засобами образотворчої та рухової діяльності [12].

Особлива цінність арт-терапії полягає в можливості її використання як засобу невербального спілкування в роботі з дітьми, які мають вади мовлення або недостатньо розвинуту мову, які відчувають складнощі при словесному описі власних переживань. Також арт-терапія дає змогу вільно самовиражатись та є способом самопізнання, має «інсайт-орієнтований» характер, створює атмосферу довіри, терпимості, мобілізує творчий потенціал дитини, активізує внутрішні механізми саморегуляції та зцілення [1;5].

Мета дослідження – розкрити особливості арт-терапії як засобу корекції тривожності у молодших школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній науці існують різноманітні підходи до розгляду проблеми арт-терапії. Так, згідно з визначенням, наведеним у Великому тлумачному словнику української мови, арт-терапія є методом «...лікування нервових та психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [2]. У Тлумачному словнику психіатричних термінів арт-терапія розуміється як вид психотерапії, лікування залученням до мистецтва. У педагогічному словнику арт-терапія визначається як вид терапії засобами мистецтва, що базується на можливості вираження засобами образотворчого мистецтва внутрішніх переживань, труднощів, конфліктів на образному символічному рівні [6].

Засновниця арт-терапевтичного методу в США М. Наумбург пояснює поняття арт-терапії як техніки, що дає людині змогу виразити внутрішньопсихічні конфлікти в формі візуалізації та поступово перейти до їх усвідомлення і вербалізації. З погляду Е. Крамер, арт-терапія є засобом впливу, при якому продукт образотворчої діяльності здатний сублимувати агресивні тенденції особистості та попередити їх безпосередній прояв у вчинках. У баченні М. Лібман сутність арт-терапії полягає у використанні засобів мистецтва з метою передачі почуттів та іншого змісту психіки особистості, що змінює структуру її світовідчуття. У тлумаченні Л. Лебедевої арт-терапія є засобом впливу на психоемоційний стан за допомогою використання пластичної образотворчої діяльності, передусім живопису, графіки, скульптури, дизайну або таких форм творчості, які визначаються візуальним каналом комунікації (відеоарт, кінематограф, перформанс) [10].

Як підкреслює О. Карапетова, основною метою використання арт-терапії як технології активізації ресурсів та розширення діапазону саморегуляції, засобу розв'язання внутрішніх конфліктів, в корекції тривожності молодших школярів є гармонізація розвитку дитини через становлення здатності до самовираження та самопізнання з використанням засобів мистецтва, розвитку творчих здібностей [4].

Згідно з висновками В. Костікова, арт-терапію доцільно використовувати в системі загальної освіти, оскільки вона є ефективним засобом допомоги «...дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах» [9].

Основними функціями арт-терапії в розвитку особистості молодших школярів є:

- діагностична – дослідження внутрішнього світу, неусвідомлених та прихованих потреб та ін.;
- комунікативна – засвоєння загальнолюдських цінностей, розвиток навичок міжособистісного спілкування та ін.;
- регуляторна – зниження рівня стресу, зняття втоми;
- когнітивна – отримання емоційного досвіду, усвідомлення себе та своїх вчинків, розвиток когнітивної, емоційної, духовної сфер особистості;
- корекційна – регуляція відхилень самооцінки, «Я-образу» та ін.;
- розвивальна – стимулювання особистісного зростання, розвиток саморегуляції, соціальної компетентності.

Як стверджує Ю. Бриндіков, характерними перевагами арт-терапії є:

- сприяння творчому самовираженню, розвитку уяви, набуттю естетичного досвіду, вдосконаленню практичних навичок образотворчої діяльності, розвитку художніх здібностей;
- зменшення втоми, покращення емоційних станів та проявів;
- створення позитивного емоційного настрою у групі;
- опрацювання пригнічених думок та емоцій, їх трансформація в позитивні;
- експериментування на символічному рівні з різними відчуттями, їх дослідження та вираження в соціально прийнятній формі;
- створення умов для експериментування зоровими та кінестетичними відчуттями, стимулювання розвитку сенсомоторних вмінь;
- налагодження процесу комунікації з іншими;
- сприяння створенню взаємовідносин на засадах взаємного прийняття та емпатії;
- можливість звернення до проблем, які складно обговорювати;
- розвиток внутрішнього контролю;
- підвищення рівня роботи адаптаційних механізмів;
- можливість виправлення в процесі психологічної корекції різних відхилень і особистісних розладів;
- стимулювання використання здорового потенціалу особистості, її внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення;
- можливість побудови взаєностосунків на ґрунті прихильності та визнання [1;8].

О. Вознесенська виокремлює такі специфічні особливості арт-терапії як засобу корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку:

- арт-терапія як засіб самовираження – завдяки використанню мови візуальної, аудіальної, пластичної експресії;
- арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання – це інструмент дослідження й гармонізації тих особливостей внутрішнього світу дітей, які неможливо виразити адекватними вербальними засобами. В процесі заняття творчістю діти мають змогу зрозуміти та оцінити свої почуття, спогади, перейти на більш глибокі рівні взаємодії з внутрішніми механізмами саморегуляції поведінки та ін.;

- арт-терапія як творчість – творчий процес забезпечує умови для виходу за рамки знань та звільняє від обмежень, розвиває креативність мислення, дозволяє відмовитися від стереотипних моделей дій;
- арт-терапія як задоволення – засіб надання високого позитивного емоційного заряду;
- арт-терапія як навчання – сприяє передачі людського досвіду засобами мистецтва (арт-педагогіка), збагачення комунікативних та креативних можливостей, формування нових способів міжособистісної взаємодії з оточуючими;
- арт-терапія як гра – спрямованість на процес, а не на результат з елементами нестандартності, несподіваності, оригінальності;
- арт-терапія як метод зцілення – використання трансцендентних властивостей символів та власного творчого потенціалу, які містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів дитини [3].

Отже, як зауважує О. Карапетова, перевагами арт-терапії в психокорекційній роботі з тривожністю молодших школярів, яка проявляється у формі емоційної неврівноваженості і складно виражається за допомогою мови, є те, що даний метод переважно не вимагає використання вербальних способів самовираження та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, у роботі з тривожними станами дітей увага спрямовується на формування вмінь розпізнавання та керування своїми емоціями, в тому числі з допомогою малювання, ліплення, створення колажів, танців, музики тощо. Завдяки такій діяльності діти мають змогу в процесі переживання образів знаходити причини своєї тривоги, виражати емоції та почуття, що пов'язані із самим собою та переживанням своїх проблем, активно шукати нові форми взаємодії зі світом, виражати свою неповторність, значущість та індивідуальність. Найбільш ефективними видами арт-терапії в корекційній роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку, на думку дослідників, є ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія.

Ізотерапія (терапія образотворчим мистецтвом, передусім – малюванням) в роботі з тривожними станами спрямована на допомогу в прояві своїх почуттів, емоцій, переживань, страхів, мрій. Важливим моментом при цьому є вибір художнього матеріалу, кольорів, розміщення предметів на аркуші, розмірів та форм, що використовуються дитиною. Завдяки ізотерапії вивільнюються негативні почуття, яких можливо позбутися в процесі таких видів малювання, як мазання, штриховка, малювання листям, малювання на склі, малювання пальцями та ін. Важливим аспектом також є можливість спостереження за динамікою підвищення чи зниження рівня тривожності дитини в ході заняття, аналізу змін у внутрішніх страхах чи занепокоєнні, обговорення продукту творчості з вербалізацією того, що викликає тривогу.

Казкотерапія є терапією за допомогою використання казок, які люблять не лише діти, але й дорослі. У казках та міфах відображається шлях успішної ініціації, а архетипи, закладені в їх основу, виражають ступені поступового виділення з колективного несвідомого індивідуального свідомого, зміну у співвідношенні свідомого та несвідомого в психіці дитини. Казки повертають дитину до стану затишку рідного дому, спогадів про мамин голос, комфорт та спокій, до позитивних емоцій, що викликаються такими спогадами. Завдяки казкотерапії стає можливим занурення у свій внутрішній світ, налагодження комунікації із зовнішнім світом засобами проєкції та символів. Специфічною особливістю казкотерапії є те, що вона допомагає позбутися страхів, тривоги з допомогою вигаданих образів та символів, фантастичних речей, перетворити їх на позитивні переживання. Несвідомі процеси, що відбуваються у психіці дитини, накладаються на зміст казки. Несвідоме при цьому активно перетворює життєвий досвід, фіксує позитивні моменти, відкладає негативні переживання як образи. Формами казкотерапії можуть бути створення власної казки, розповідь терапевтичної народної чи авторської казки психологом. При цьому важливо в процесі бесіди визначити, які казкові герої є улюбленими, а які викликають негативні реакції, що в них приваблює, а що відштовхує, та на основі отриманих характеристик запропонувати створити казку. Необхідно налаштувати дитину на отримання позитивного закінченні твору. Наприкінці

заняття казку слід обговорити, запропонувати намалювати її чи розіграти якийсь епізод з метою отримання емоцій. Пісочна терапія є одним з різновидів арт-терапії та ігрової терапії. Цей метод відзначається унікальністю, як зазначає О. Колпакчи, через надання можливості дослідження власного внутрішнього світу через використання багатьох маленьких фігурок, контакту з піском, певною кількістю води, свободи самовираження [40, 200]. Пісок знімає нервові напруження, покращує настрій, викликає позитивні емоції. Завдяки взаємодії з піском можливо виразити свої переживання та почуття. Пісочниця є зменшеною моделлю навколишнього світу, в якому можна не боятися щось зіпсувати чи зламати, вільно творити. У ній за допомогою фігурок можливо створити проєкцію ситуації, яка викликає тривогу, гнів чи страх, занепокоєння, а також виправити цю ситуацію в позитивну сторону через переміщення фігурок.

Ефективною у роботі з тривожністю є музикотерапія. Як зауважує І. Лисенкова, цей напрям арт-терапії утворює можливості для емоційної активізації в ході вербальної психотерапії; розвитку навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій та здібностей; здійснює регулятивні впливи на психо-вегетативні процеси; впливає на підвищення естетичних потреб [11]. Психологічними механізмами корекційного впливу музикотерапії є катарсис як емоційна розрядка та засіб регуляції емоційних станів, формування здатності до усвідомлення своїх переживань, підвищення рівня соціальної активності, опанування новими способами емоційної експресії, формування нових установок.

Музикотерапія допомагає дітям в адаптації до навколишнього середовища, в них зменшується рівень напруги, тривоги, покращуються комунікативні навички, вони стають більш відкритими та розкутими.

Висновки. Таким чином, використовуючи можливості мистецтва, арт-терапія може бути результативним методом корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які визначаються високою тривожністю.

Список використаних джерел

1. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій / Ю. Л. Бриндіков // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2017. – Вип. 2(41). – с. 42-45.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. Бусел В. Т.]. – К.; Ірпінь : Перун, 2007. – 1736 с.
3. Вознесенська О. І. Особливості арт-терапії як методу / О. І. Вознесенська // Психолог. – 2005. – № 10. – С. 5–8.
4. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості / О. В. Карапетова // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка психологія». Педагогічні науки. – 2020. - №2(20). – с.34-39.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. - Санкт-Петербург: РЕЧЬ, 2006. - 158 с.
6. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М.: Академия, 2005. – 176 с.
7. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (у дошкільному дитинстві): навч. посіб. для вищ. навч. закладів / О. Л. Кононко. – Київ : Освіа, 998. – 255 с.
8. Кордуэлл М. Психология А-Я: словарь-справочник. Пер. изд.: The complete A-Z psychology handbook / Mike Cardwell. London, 1999. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 448
9. Костіков В. О. Переваги арт-терапії як засобу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчально-виховного процесу / В. О. Костіков // Молодий вчений. – 2015. - № 5(20). – Ч. 3. – с. 104-107.

ЗМІСТ

БЕЛІЧЕНКО У. Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів	3
БЕЛІЧЕНКО У. Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів.....	7
БЫЛИНСКАЯ Е. Проявление синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников	10
БОРТНИК М. Психологічні особливості проявів інфантилізму в підлітковому віці.....	14
ВЛАСНОВА А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прихильності у різні вікові періоди	17
ВОЙТОВИЧ К. Психологічний аналіз розвитку креативності в молодшому шкільному віці.....	20
ВОЛОЩУК В. Особливості організації театральної діяльності у психолого-педагогічному просторі	22
ГАВРИЛЮК О., НАЗРЕЦЬ Л. Вплив вікових особливостей на мотивацію навчальної діяльності школярів	25
ГНІВОШЕВСЬКА А., КУЛАКОВ Р. Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці	28
ГРИЦЮК К. Причини булінгу у підлітковому віці	32
ГУРАНЕЦЬ А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.....	34
ДАВИДЮК В., ХОМИЧ І. Роль спілкування у формуванні особистості	37
ДВОРАК Д., КУЛАКОВА Л. Психологічна профілактика боулінгу серед молодших школярів.....	39
ДЕМ'ЯНЮК В., КУЛАКОВА Л. Сепарація як феномен міжособистісних стосунків.....	43
ДЗЬОБА Ю. Теоретичний аналіз понять «однодітна» та «багатодітна» родини	46
ДОЛЯ Т. Психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці	50
КЛИМЧУК І., КУЛАКОВА Л. Психологічний стрес сучасної молоді: чинники та особистісні детермінанти	53
ЛЕВЧЕНЯ В., НАЗРЕЦЬ Л. Пізнавальний інтерес як мотив навчально-пізнавальної діяльності школярів	56
МАРКОВА І. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	59
МИСАН Я. Основні підходи до розвитку творчої діяльності у сучасній педагогічній і психологічній науці	62
МИХАЙЛОВА Т. Емпіричне дослідження особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	65
МИХАЛЮК Ю. Референтна група однолітків як фактор прояву конфліктності в юнацькому віці	69
НОВОСАД Т. Проблема комунікативної компетентності майбутніх фахівців.....	72
ОЛЕКСІЙЧУК Д. Особливості ціннісної сфери підлітків	75
ОСТАПУК О. Вплив емоцій на успішність студентів	78

ПАВЛОВА Р., КУЛАКОВА Л. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці	81
ПАВЛЮК І., БЕРЕЗЮК Т. Психологічна допомога особистості методами арт-терапії	84
ПАЗДНІКОВА С. Психологічні чинники дезадаптації дітей молодшого шкільного віку.....	89
ПИЛИПЧУК І. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці	90
ПОЛЮХОВИЧ Т., БЕРЕЗЮК Т. Емоційний інтелект як складова професійної успішності майбутніх фахівців	93
ПОЛЯК К. Інноваційні підходи до управління сучасним загальноосвітнім навчально-виховним закладом	96
САВА О., КОРЧАКОВА Н. Пути формирования национального самосознания (Зарубежный опыт).....	97
САВЧУК В. Особливості самопрезентації студентів.....	99
САКОВСЬКА О. Особливості психологічного дослідження тривожності підлітків ...	102
САМЧУК І. Особливості корекції тривожності у ранньому юнацькому віці	104
СВИСТУН В. Особливості психологічної корекції шкільної тривожності молодших школярів	108
СЕМЕНЧЕНКО Р., КОРЧАКОВА Н. Емоційна направленість як чинник мізогінії	110
СОСОНЮК О., СОЗОНЮК О. Індивідуальні особливості регуляції і саморегуляції поведінки підлітка	112
ТАРАРОВА А. Сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу в інклюзивному класі	115
ТИШИНСЬКА Я., ЮРЧУК О. Особливості використання спортивного танцю в процесі розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку	117
ТРАЧИК М. Теоретичне та експериментальне вивчення експериментальне вивчення особливостей ігрової діяльності дітей на етапі вікових криз	119
ХОМА О., БЕРЕЗЮК Т. Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці.....	122
ЧИЧУК Ю. Вплив взаємостосунків із батьками на особистісний розвиток дитини ...	125
ЧОРНОУС Я., НАЗАРЕЦЬ Л.М. Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів.....	127
ШЕВЧУК О. Особливості психологічного дослідження самоствавлення підлітків ...	130
ШПРАХА Л., КУЛАКОВА Л. Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів	132
ЮЩУК А. Особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці	135
ЯКИМЕЦЬ М., КУЛАКОВА Л. Чинники психологічного благополуччя особистості.	137
ЛОНГІНОВА О., КОРЧАКОВА Н. Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках	141