

ж він зберігає спокій і показує, що ситуацію можна контролювати, то це дозволяє команді діяти більш організовано та впевнено.

Емоційна регуляція лідера є одним із ключових факторів формування психологічної безпеки в колективі. Роботи українських науковців підтверджують, що емоційно зрілий керівник створює стабільну й підтримувальну атмосферу, що знижує стрес і підвищує ефективність роботи.

Дульська С.О.
Науковий керівник: д. психол. н., проф. Підбуцька Н.В.
НТУ «ХП»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Проблема підвищеної тривожності в сучасному суспільстві набуває дедалі більшої актуальності, адже стресові чинники впливають на психологічне добробут людей різного віку. Зростаючий рівень тривожності серед студентів, підлітків та дорослих створює потребу у впровадженні ефективних методів психологічної допомоги.

Одним із прогресивних напрямків у сфері корекції психоемоційного стану є арт-терапія, яка поєднує творчі процеси із психотерапевтичною практикою. Завдяки використанню образотворчої діяльності, цей метод надає можливість працювати із внутрішніми переживаннями людини, сприяючи зниженню почуття тривоги.

Особливістю арт-терапії є її здатність дозволяти невербальне самовираження. Учасникам терапевтичного процесу стає доступною передача своїх емоцій через малюнок, живопис або ліплення, що допомагає полегшити внутрішнє напруження та позбутися дискомфорту.

До основних технік арт-терапії належать створення «емоційного портрету», виготовлення колажів, використання символічних образів і застосування кольору для регуляції емоційного стану. Ефективність кожного з цих методів підтверджена науковими дослідженнями, які засвідчують їх позитивний вплив на рівень тривожності.

Групові арт-терапевтичні заняття також мають високу ефективність. Участь у колективній роботі сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, покращенню комунікації та створенню атмосфери підтримки серед учасників.

Інноваційним аспектом є інтеграція традиційних психотерапевтичних методів з арт-практиками та цифровими інструментами, включно із онлайн-заняттями і використанням інтерактивних творчих платформ. Це розширює можливості арт-терапії, адаптуючи її до формату дистанційної роботи та кризових умов сучасності.

Арт-терапія, крім зниження рівня тривожності, надає вагомий вплив на процес самопізнання та розвиток креативного потенціалу. Занурення в творчий процес стимулює мислення, сприяє покращенню настрою та підвищенню психологічної стійкості.

Практика арт-терапії охоплює як короткі індивідуальні заняття, так і довготривалі програми, спрямовані на відстеження змін у психоемоційному стані учасників. Це дає змогу своєчасно коригувати підхід залежно від потреб клієнта.

Методика довела свою ефективність у роботі з різними віковими категоріями: дітьми, підлітками, дорослими, а також у групах чи професійних колективах, де надзвичайно важливим є підтримання емоційної рівноваги та психологічного комфорту. Одним із ключових елементів успіху є створення безпечної та довірливої атмосфери, що дозволяє учасникам відкрито виражати свої емоції й отримувати підтримку як від психолога, так і від групи.

Сучасні дослідження зосереджуються на інтеграції арт-терапії з когнітивно-поведінковими та іншими психотерапевтичними методами, що може забезпечити комплексний підхід до зниження рівня тривожності. Інноваційні рішення включають використання цифрових технологій для проведення арт-сесій. Це розширює доступ до терапії, особливо у віддалених чи кризових умовах, відкриваючи можливість допомоги більшій кількості людей.

Загалом, застосування арт-терапії у боротьбі з тривожністю є дієвим засобом психологічної підтримки. Вона вдало поєднує творчий підхід і науково обґрунтовані методики для зниження рівня стресу та формування емоційної стійкості.

Дяченко В. І.
Науковий керівник: д. пед.н., проф. Ігнатюк О. А.
НТУ «ХП»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА-ЛІДЕРА НА ОСНОВІ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХІДУ

Формування соціального працівника в умовах сьогодення вимагає виходу за межі вузькопрофесійної підготовки. Соціальна педагогіка як наука, що знаходиться на межі кількох дисциплін, надає унікальний інструментарій для розвитку управлінських навичок. Актуальним є використання знань суміжних наук для кращого розуміння мотивації та поведінки людей у колективі, що є критично важливим для ефективного лідерства.

Мета роботи полягає в розкритті міждисциплінарного підходу у формування особистості майбутнього фахівця-лідера соціономічної сфери діяльності, наприклад соціального працівника.

Ефективне лідерство базується на глибокому розумінні людської природи, що забезпечується зв'язком із психологією. Використання психологічних знань дозволяє лідеру аналізувати причини поведінки співробітників, їхню мотивацію та особливості розвитку. Наприклад, розуміння причин агресії або конфліктності допомагає розробити індивідуальні стратегії корекції та налагодження командної роботи, що безпосередньо впливає на продуктивність.

Не менш важливим є соціологічний аспект. Лідер повинен вміти аналізувати соціальні процеси, вплив соціальних інститутів та зовнішнього середовища на колектив. Вивчення соціологічних даних дозволяє керівнику визначати групи ризику, прогнозувати соціальні тенденції та приймати