

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Котлова Л.О. Особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Актуальні проблеми педагогіки та психології*. Львів, 2011. Ч.1. С. 68–70.
2. Коць М., Мудрак І. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків. *Соціальна психологія*. 2007. № 1. С. 162–169.
3. Шевчук В., Харченко А. Агресивна поведінка підлітків із розладом психічного розвитку. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*. 2020. С. 95-96.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС У КРИЗОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЯХ

Дзюбинська М. Я.

Прикарпатський національний університет

імені В. Стефаника

mariia.dziubynska@pnu.edu.ua

На сьогоднішній день, через тривалі воєнні дії, особливо актуальним є питання надання оперативної психологічної допомоги. Сучасні умови нестабільності повсякденного життя зумовили вибір багатьма фахівцями кризової інтервенції як методу перших консультацій.

Кризова інтервенція – перша психологічна допомога націлена на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, зниження градусу негативних емоційних станів, попередження психопатології, зниження руйнівної сили кризової ситуації [2].

Криза – це стан, що характеризується сильним емоційним збудженням, тривогою, відчуттям безсилля і супутніми різними формами поведінкової дезорганізації. Вона з'являється, коли людина втрачає емоційну рівновагу під впливом несподіваної та потенційно шкідливої події або важкого перехідного періоду в онтогенетичному розвитку, наприклад, перед обличчям діаметральних змін у житті, травматичного стресу [4].

Такий психологічний напрям, як арт-терапія, використовує творчість і художнє самовираження для покращення психічного, емоційного та фізичного благополуччя людини. Ця форма експресивної та рекреаційної терапії може допомогти людям зменшити стрес, розвивати здорові навички подолання труднощів, підвищити самооцінку та самосвідомість. Вона також може бути використана в роботі з психічною травмою, в роботі з кризовими станами особистості, для лікування широкого спектра медичних станів, включаючи психологічні розлади.

Арт-терапія, як експрес-терапія, має багато переваг, таких як заохочення до спілкування та вираження емоцій, сприяння емоційному катарсису та переживання позитивних емоцій, підвищення позитивної поведінки, покращення якості життя.

Якщо арт-терапевтичні заходи спрямовані на наданні емоційної підтримки, їм можна присвоїти характер кризової інтервенції. Потенціал арт-терапії полягає в можливості впоратися з надзвичайними переживаннями шляхом визначення

почуттів невербально. Символічна мова дає можливість особистості більш конструктивно проявляти свої емоції, переживання, по-новому бачити проблемні та конфліктні ситуації, і завдяки цьому, шляхом включення механізмів саморегуляції, самостійно знаходити конструктивні шляхи до їх вирішення й подолання [1].

Специфіка арт-терапевтичної діяльності відповідає таким потребам та цілям кризового втручання:

1) розвиток особистісних навичок, що сприяють конструктивному вирішенню проблем – через розвиток творчого мислення;

2) зниження напруги шляхом активізації механізму катарсису, що є особливістю художньої творчості;

3) активізація осмислення проблеми та створення нових ракурсів погляду на неї, що є результатом натхнення під час тренування уяви, діалогу, який ведеться під час художньої творчості;

4) розширення досвіду, орієнтованого на реальність – розуміння, пізнання ситуації та виявлення когнітивних спотворень.

Вищезазначені особливості арт-терапевтичного процесу вказують на можливості збільшення суб'єктивних ресурсів, які допоможуть справлятися зі стресовими факторами [4].

Арт-терапія унікально підходить для підтримки психічного здоров'я людини під час переживання кризи або у роботі з травмою, оскільки виступає ресурсом для доступу до самосвідомості, самовираження та подолання. Тоді, коли здається, що все виходить з-під контролю, людина природно буде прагнути до знаходження способів отримання відчуття контролю через своє оточення, стосунки чи емоції. Арт-терапія відповідає на потребу переосмислювати травматичні події і можливість їх виражати зрозумілим чином, ініціюючи процес опрацювання та інтеграції травматичного досвіду. Вона допомагає екологічно проявляти свої емоції та почуття [3].

Таким чином, застосування арт-терапії у кризових інтервенціях може бути ефективним видом психологічної допомоги, спрямований на відновлення/збереження здатності самостійно подолати кризову ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с.
2. Мульована Л. І. Кризова інтервенція стресових та постстресових розладів в учасників бойових дій. Значимість психології в сучасному суспільстві: матер.міжнар.наук.-практ. конф.,м. Львів, 7-8 трав. 2015 р. Львів. 2015. С. 55-58. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/08may2015/04.pdf>
3. Пасько К.М. Застосування методу арттерапії у разі криз і психічних травм особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія». 2023. Вип. 1. С. 39–45.

4. Eugeniusz Józefowski. Arteterapia w sztuce i edukacji. Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej. Monografia, Poznań, 2012. 170 p.

РОЛЬ МЕДІА У СТАНОВЛЕННІ СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ СТАРШОКЛАСНИКА

Дорошенко І. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
doroshenkois@gsuite.pnpu.edu.ua*

У сучасну цифрову еру очевидним є те, що медіазасоби та контент, який індивід споживає через них, забирають значну частку уваги обивателя. Іноді це навіть досягає форми справжньої залежності від користування соцмережами, від смартфона, від комп'ютерних ігор, від онлайн-перегляду серіалів тощо. Медіа є беззаперечно значимим фактором у формуванні особистості, що доводять останні українські та закордонні дослідження (А. Москаленко, Л. Губернський, І. Зверєва, Н. Миропольська, Л. Коваль, О. Белінська, В. Бурова, А. Войскунський, С. Якимов, К. Янг та інші). Великий інтерес представляє вивчення зв'язку між впливом медіа на психіку старшокласників та їхнім соціометричним статусом у класі.

Метою повідомлення є теоретичний аналіз чинників формування соціометричного статусу старшокласників і, зокрема, роль, яку в цьому грає медіа.

Т.М. Тригуб була розроблена теоретична модель впливу медіапсихологічних чинників на становлення соціометричного статусу школяра в класі. Ця модель включає в себе наступні блоки: «*взаємодія з медіа*» (потреби у виборі медіа, мотиви для взаємодії з медіа, час контакту з медіа та модальність впливу медіа на емоційну сферу); «*поведінка, спілкування*» та «*модель стосунків*» (вплив медіа на формування відповідних поведінкових патернів); «*цінності*» (розвиток себе, духовне задоволення, креативність, активні соціальні контакти, престиж, досягнення, високе матеріальне становище та збереження індивідуальності); «*емоційна сфера*» (емоції та емоційні стани, викликані медіа). Дослідницею було визначено п'ять ймовірних конфігурацій медіапсихологічних впливів. Одна із них розкриває шлях формування, власне, соціометричного статусу: «*взаємодія з медіа*» – «*емоції*» – «*цінності*» – «*соціометричний статус*». Отже, вплив медіа на формування соціометричного статусу школяра відбувається опосередковано через емоційну та ціннісну сфери [2].

І. Козленко виявила прямий кореляційний зв'язок між прагненням до прийняття та соціометричним статусом. Проте страх відторгнення не має зв'язку із соціометричним статусом [1]. Дані К.О. Хруставчук свідчать про прямий кореляційний зв'язок між соціометричним статусом і тривожністю [3]. Беручи до уваги модель Т.М. Тригуб, ми можемо припустити, що вищезгадані явища емоційної сфери, будучи викликаними медіа, можуть впливати на формування соціометричного статусу.

Дослідження нідерландських науковців Maja Deković та