

## ЛІТЕРАТУРА

1. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P.34–50. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

2. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2022. P.1316–1322.

3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С.12–16.

4. Атаманчук Н. М. «Пізнай самого себе»: філософія мислителя Григорія Сковороди крізь призму його творчості. Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди : колективна монографія / за заг. ред. к.ю.н. Д. С. Лунія Полтава, 2022. 360 с.

## ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

**Тесленко М. М., Перетятко Л. Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

*teslenkomm@gsuite.pnpu.edu.ua; lara.bilin19@gmail.com*

Проблема тривожності посідає «центральне місце» серед факторів деструктивного впливу на психіку і діяльність людини. Це найважливіша ознака нашої доби, якій надається значення нового «досвіду сучасності». Їй присвячено багато досліджень не лише у галузі психології, психіатрії, філософії та соціології, а й у етіології, біохімії, нейрофізіології, психофізіології та інших науках. Тривога займає особливе місце в негативному життєпросторі підлітків. Вона часто призводить до зниження результатів навчальної діяльності, зменшення його продуктивності. Лежить в основі ряду психологічних труднощів дитинства, переходячи іноді в форми розладів психіки та поведінки підлітків.

Підлітковий період, що впливає з вищезазначеного, є одним із найскладніших періодів у індивідуальному розвитку

людини. У цей період закладаються стійкі моделі поведінки, способи емоційного реагування, характер особистості. Відповідно, в системі завдання цього вікового періоду виокремлюються такі якості як рефлексивність, «Я-концепцію», самооцінку та почуття дорослості. Така багатозадачність віку при неможливості задовільнити будь-яку із потреб, при наявності високих душевних протиріч та супутніх обтяжуючих зовнішніх факторів (пандемія, що суттєво ускладнило реалізацію провідної вікової потреби підлітків – безпосереднє спілкування з однолітками, слідом за цим сталися надзвичайні воєнні події в Україні) може стати причиною підвищення рівня напруги, сприяючи формуванню тривожності підлітків й стати причиною розвитку неврозу і ускладнити процес формування особистості. Тому подолання цього негативного явища в розвитку особистості підлітка та протидії його впливу на формування особистості в майбутньому є важливим завданням сучасної практичної психології.

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звертає увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги. І зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусили Р. Мея назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, з чим важко не погодитися, і охарактеризувати наступаюче століття як «століття соціальної тривоги» [2].

Оцінюючи роль тривоги у процесі психічної адаптації людини, науковці відзначають, що тривога змінює характер поведінки, призводить до підвищення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль, а отже, виконує адаптивну функцію. Однак, якщо інтенсивність і тривалість тривоги неадекватні ситуації, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і призводить до порушень поведінкової інтеграції.

За загальними психологічними засадами тривожність визначається як багатоаспектне системне явище, яке проявляється на всіх рівнях психічної діяльності особистості. Кількісний показник як рівень інтенсивності може бути низьким, помірним, високим; якісний показник вказує, відповідно до якого аспекту особистості фруструється соціальне середовище. Це може бути шкільна (гностична), самооцінка (афективна),

міжособистісна (поведінкова) тривожність. За детермінантами виділяють ситуативну та особистісну тривожність. Умовою виникнення тривожності як особистісної риси науковці вважають накопичення досвіду невдалих, неадекватних способів подолання тривоги [3].

Арттерапія – це метод психотерапії, який допомагає людині пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи з допомогою творчості, оскільки є одним з найбільш екологічних та безпечних видів психокорекції.

Вчені доводять, що арттерапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, оскільки має «інтуїтивно-орієнтований» зміст, забезпечує середовище довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу. Продукти художньої діяльності є об'єктивним свідченням психоемоційного стану, що дає можливість використовувати їх для ретроспективної та динамічної оцінки ходу певного процесу, для проведення відповідних досліджень і порівнянь. Арттерапевтична діяльність у багатьох випадках викликає позитивні емоції, допомагає подолати негативні ситуації (апатія та безініціативність), а також дає можливість сформувати нові форми поведінки та активну життєву позицію. Вона покликана мобілізувати творчий потенціал, оскільки включає механізми внутрішнього самоконтролю та «зцілення». Арттерапевтична діяльність відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкрити широкий спектр можливостей та ствердження власного індивідуального способу буття.

Серед сучасних засобів і напрямів в арттерапії все яскравіше заявляє про себе відносно новий перспективний напрям – оригамі, це мистецтво складання паперових фігурок. Дослідження свідчать про те, що заняття оригамі зменшують рівень тривожності, допомагають пережити біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі. У процесі складання паперових фігурок людина може відчувати внутрішню гармонію та спокій. Оригамі допомагає зосередитися, зняти стрес, створює почуття досягнення та задоволення від створення щось прекрасного. Крім того, оригамі витрачає додаткову енергію, яку має підліток при підвищеній тривожності [1].

У нашій країні оригамі в арттерапії тільки починає свій шлях. Першими вагомий внесок у справу популяризації цього мистецтва зробили М. Яременко та О. Сухаревська з Полтави.

У важкій стресовій ситуації людина часто, сама не помічаючи, створює спонтанні малюнки, розмальовує різні

зображення, закреслює фігури, малює паличкою чи пальцем по піску. Таке малювання здійснюється з метою відреагувати переживання, винести їх на зовні, вивільнити напружуючі емоції та почуття. Саме спонтанні малюнки лежать в основі техніки «Інтуїтивного малювання»

Мета вправи: зняття емоційної напруги, гармонізації психоемоційного стану.

Матеріали для виконання вправи: кольорові олівці (звичайні), воскові або пастельні олівці, фломастери; 2 аркуші А4 (або А3).

Хід виконання вправи.

**1 Етап.** Пропонують прислухатися до свого внутрішнього стану і уявити образ, що відповідає йому, а потім правою рукою зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку, просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

**2 Етап.** Пропонують закрити очі та прислухатися до свого настрою, уявити образ, що відповідає йому, а потім зобразити його з закритими очима лівою рукою на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після цього відкриваються очі й просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Що цей образ для вас символізує?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Нейрографіка – це метод арттерапії, покликаний поліпшити емоційний стан, зрозуміти причини проблем і усунути їх. За допомогою малювання людина рефлексує, має можливість поглянути на проблемну ситуацію під іншим кутом і знайти нестандартні шляхи її вирішення.

Добрий результат досягається під час роботи в кілька сесій. У процесі роботи методом нейрографіки, важливо утримувати акценти на своїх станах (думки-емоції-відчуття тіла), завдяки чому відбувається активація уваги в їхній бік і розвиток здібностей визначення й опису почуттів, що, своєю чергою, сприяє зниженню рівня алекситимії, зменшенню рівня особистісної та реактивної тривожності, збільшенню рівня життєстійкості особистості.

Виконання малюнків методом нейрографіки допомагає знизити нервово-психічне напруження, зменшивши напругу в тілі, що сприяє розрядці надлишку почуттів у більш зрілі форми експресії. Відбувається переведення підсвідомих страхів, емоцій у царину свідомості. Працюючи з ними творчо, рівень тривоги знижується, настрій підвищується і стан вирівнюється, що істотно важливо для тривожних особистостей.

Отже, можемо зробити висновок, що арттерапевтичні методи не зважаючи на зовнішню простоту, здатні піднімати приховані переживання, знижувати рівень тривожності та провокувати усвідомлення, які сприяють особистісному розвитку людини.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко О. Використання оригамі як засіб пошуку ресурсу в арттерапії. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., (23–27.10.2023 р.) / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 6–10.

2. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195–204.

3. Учитель І., Сурякова М., Кучинова Н. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. 2023. № 51. С. 114–120.

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Удод М. О.**

*Військовий коледж сержантського складу  
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації  
імені Героїв Крут  
Maximka.Udod@gmail.com*

Сучасна психологічна наука та практика потребує вивчення психологічної стійкості – здатності людини протистояти впливу стресових факторів і розвитку патологічних станів. Зокрема, професійна діяльність військовослужбовця висуває високі вимоги до здатності ефективно діяти у небезпечних ситуаціях, що визначає актуальність теоретичного та практичного аналізу зазначеної проблематики. Мета теоретичної розвідки – аналіз