

1. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навчальний посібник. К. : Алерта, 2024. 152 с.
2. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика : навчальний посібник. К. : Каравела, 2023. 316 с.
3. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. К. : Університетська книга, 2023. 352 с.
4. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. К. : Видавничий дім «Слово», 2016. 608 с.

## **МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПІДЛІТКА**

**Опанасюк І.В.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,*

*кандидат психологічних наук, викладач*

*Івано-Франківськ*

*i.opanasjuk@gmail.com*

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що кожна особистість живе у своєму емоційному просторі, який позначається на всіх етапах її життєдіяльності та налагодженні стосунків із навколишнім світом. У цьому контексті особливої ваги набуває усвідомлення емоційного контексту підлітками своїх світоглядно-диспозиційних пошуків за допомогою арт-терапевтичних засобів. Цікавою через призму цієї проблеми є мандала-терапія, як засіб розвитку особистісних ресурсів підлітка.

**Мета** – світоглядно-диспозиційний пошук власного емоційного простору за допомогою колірної барви та художньо-символічних засобів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зцілення мистецтвом, активізація внутрішніх ресурсів та їх творче самовираження посередництвом художньо-символічних форм вивчали у своїх працях О. Вознесенська, І.

Опанасюк, Н. Полякова, І. Садова, О. Татаріна, Л. Теслюк, І. Чернуха, Т. Яценко.

Одним із методів арт-терапії є мандала-терапія (полягає в створенні циркулярних композицій – мандал), яка має санскритське походження і означає «магічне коло» [2, с.32-36]. Малюючи мандалу, підлітки несвідомо створювали символ власної особистості, який допомагав визначити причини невирішених конфліктів та віднайти ресурси для їхнього вирішення через кольори, форми, фігури.

Розмальовуючи мандали, тобто вносячи колірну гаму у власні ескізи мандал, підлітки створювали авторську назву мандал та в інтерпретаціях розкривали привабливість феномену кольору, його значимість та сприйняття у виборі застосування [1, с.87]. Представимо невеликі фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, в яких використано авторські репродукції мандал.

Мандала «Мелодія осені». «В мандалі респондент намалював, як він йде і під ногами шелестить пожовкле листя, що опадає з дерев й створює приємний звук, свою мелодію осені. Небо вкрите сірими хмарами, так наче буде буря. Йдучи, він поступово сповільнює крок й прислухається до шуму машин, які їздять на швидкості; спостерігає за стурбованими обличчями людей, в яких слово «війна». Вони поспішають до храму, щоб помолитись за дітей, друзів, родичів, хоча в очах їхній страх перед майбутнім. І тут я зупинившись, замічаю швидкоплинність осені, галас дівтори, красу різнобарвного колориту листя.

Зображення на цій мандалі пізньої осені асоціюється в мене із відмиранням чогось старого, негативного й приходом нового, світлого життя" (Розповідь Ольги К.)

Мандала «Гармонія». «В нашому житті усім керує гармонія. Жити в гармонії з самим собою та з іншими людьми – це мистецтво, яке потребує чималих зусиль. Велика таємниця криється в тому, що будь яку справу, яку ми розпочинаємо та завершуємо, необхідно починати з любові й позитивного настрою. На думку, респондента, коли в нього чудовий настрій й на душі спокійно, то він виконує роботу з любов'ю. Кольори на мандалі сприяють в створенні гармонії власного

стану. Голубий колір для респондента означає – океан спокою, який надихає на читання художньої літератури; зелений – наснагу, яка проявляється у виконанні фізичної діяльності; червоний – квітковий феєрверк, який створює можливість медитації; оранжевий – душевне очищення, що підтримується молитвою й співом». (Розповідь Олега Г.)

Мандала «Філософія стосунків». «Хтось хотів колись порозумітись з Кимось. Але, як знайти це розуміння? Ніхто не знав. От і вирішили знайти відповідь на це запитання. Коли сплітаються наші вподобання, звички, риси характеру – це й можна назвати почуттями, так казав Хтось Комуś. Крім того, ти повинен знати, що протилежності притягуються: «Як і ми між собою». Шукаємо себе як особистість, намагаємось зрозуміти інших, а потім з'являється Хтось, що стає для тебе цілим Всесвітом, планетою, океаном. І наче нічого не змінюється, але стає нестерпно без Когось: без його слів, дотиків, обіймів. Ось така історія, в якій закладені основи почуттів. (Розповідь Іванни Л.)

Опираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, арт-терапія сприяє вираженню суб'єктом в матеріалізованих (візуалізованих) формах внутрішнього (рефлексивного) змісту психічного [3, с.34] й отримує спосіб вирішення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів. Тому, психіку можна пізнати тоді, коли буде використано не тільки слово, але й візуалізацію. Виокремлювати лише колір без інтерпретації не доречно, бо один й той же колір в контексті набуває певної конкретизації й значущості.

Сказане вище дозволяє констатувати, що колір викликає відповідну реакцію в підлітків, формує відповідні емоції й асоціюється з певним досвідом. Таким чином, застосовуючи власні кольорові замальовки, підлітки змогли аксіологічно осмислити емоційний зміст колірною самовираження і його вплив на емоційну модальність.

Милуючись кольоровою гамою, підлітки намагались з'ясувати природу мандал (класифікувати відтінки та їх поєднання), розвинути власну барву,

здійснити світоглядно-диспозиційний пошук емоційного змісту та через колір «прочитати» задум асоціацій і їх вплив на сферу емоційного самопочуття.

Таким чином, колір набуває значення в контексті, в діалозі під час певної конкретизації.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Опанасюк І. Роль кольору в осмисленні підлітками власного емоційного контексту та його змін під впливом психотравмуючих обставин. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівненського держ. гуманіт. ун-ту. / [упор. Р. Павелків, Н. Корчакова]. Рівне, 2024. Вип. 22. С. 86-93.
2. Фалько Н., Гармаш Д., Браславська І. Мандала як засіб психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : психологічні науки, 2017. Вип. 2. Том 3. С. 32-36. URL: [http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology02/ukr/part 3/7.pdf](http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology02/ukr/part%203/7.pdf)
3. Яценко Т., Калашник І., Чернуха І. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. Київ : Марич, 2009. 68 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КОНСУЛЬТАНТА

**Паркулаб О.Г.**

*Прикарпатський національний*

*університет імені Василя Стефаника*

[oksana.parkulab@pnu.edu.ua](mailto:oksana.parkulab@pnu.edu.ua)

Консультативна зустріч передбачає спілкування з клієнтом не тільки за допомогою слів, поєднаних у висловлення, а також використання невербальних засобів, за допомогою яких відбувається від 40 до 80 % комунікації. У сприйнятті сповіді клієнта, ставленні до співрозмовника, до його поведінки, у терапевтичних взаєминах між консультантом і клієнтом соматичні знаки (вираз обличчя, поза, жести, погляди, рухи тіла тощо) часто набагато виразніші, ніж словесне