

спокою», спрямовану на гармонізацію емоційного стану дітей. Програма включала вісім занять із використанням малюнкової, кольоротерапії, музичної та сенсорної арт-терапії.

Метою програми стало зниження рівня особистісної та шкільної тривожності шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Після проведення формувального експерименту спостерігалася чітка позитивна динаміка у показниках експериментальної групи. Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася на 45%, а з низьким рівнем – збільшилася вдвічі. Середні значення особистісної тривожності знизилися на 16,4 бала, ситуативної – на 15,5 бала. У дітей зросла впевненість у собі, самостійність і емоційна стабільність.

У контрольній групі істотних змін не зафіксовано, що підтверджує ефективність застосування арт-терапевтичних методів.

Таким чином, результати експерименту свідчать, що арт-терапія є ефективним засобом зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, сприяє розвитку позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки та покращенню міжособистісної взаємодії.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Божович Л. І. (1995). Психологія розвитку особистості школяра. Київ: Радянська школа.
2. Бабаян Ю. О. (2000). Психологія тривожності та емоційна регуляція. Київ: Наукова думка.

#### **ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ: РЕСУРС МАНДАЛО-ТЕРАПІЇ**

**Олешко І. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
oleshkoivanna@gmail.com*

У сучасному світі особистість постійно піддається значним психоемоційним навантаженням, що виникають унаслідок соціальної нестабільності, інтенсивного інформаційного потоку, конфліктів у колективі та особистих стресових ситуацій. Такі чинники негативно впливають на психофізіологічний стан людини, призводять до хронічної тривожності, емоційної нестабільності, зниження концентрації уваги та продуктивності діяльності. У дітей та підлітків високий рівень стресу може провокувати формування психологічних травм, порушення адаптаційних механізмів, розвиток страхів і агресивної поведінки, а також ускладнювати процес навчання та соціальної взаємодії. Для дорослої особистості постійний емоційний дисбаланс проявляється у вигляді емоційного вигорання, хронічної втоми, зниження мотивації та життєвої активності.

Накопичення психоемоційних проблем призводить до дезорганізації внутрішнього стану та зниження якості життя, що підкреслюють сучасні українські дослідження у сфері психології стресу та психоемоційної саморегуляції. У цьому контексті актуальним є використання методів психоемоційного відновлення, що сприяють формуванню внутрішньої гармонії, стабілізації емоційного стану та розвитку ресурсів особистості.

Одним із таких ефективних інструментів є мандало-терапія – методика, що базується на створенні та розфарбуванні мандал як символів цілісності, гармонії та балансу внутрішнього світу людини. Практика мандало-терапії дозволяє не лише відновлювати психоемоційний стан, а й активувати процеси самопізнання, концентрації уваги, креативності та емоційної стійкості [1].

Мандало-терапія застосовується як спосіб глибинної діагностики й інтеграції. Цей напрям узятو з народних звичаїв і пов'язаний із застосуванням для малювання форми кола. Сьогодні чимало професіоналів у сфері мистецтва, археології, психотерапії продовжують традицію дослідження мандал. Окрім діагностичного призначення, мандала виконує й психотерапевтичне: намальована на аркуші мандала показує внутрішній стан, сприяє звільненню від травмувального досвіду, усвідомленню власних прагнень та потреб.

До вивчення мандало-терапії в психології долучилися такі вітчизняні та закордонні науковці, як А. Копитін, Е. Осипчук, Д. Понятовська-Замишляєва, О. Тараріна, Н. Фалько, М. Аруелес, К. Бітц, Д. Келлог, С. Фінчер, К. Юнг та інші [2].

Карл Густав Юнг був одним із перших дослідників мандал у психології. Він визначав мандалу як цілющий інтегруючий засіб, що застосовується у роботах пацієнтів у процесі знаходження власної індивідуальності.

К. Юнг дійшов висновку, що метод мандал – це дорога до центру, до відкриття своєрідності та індивідуальності, могутній символ психічного світу особи. Він інтерпретував мандалу як психічний образ, що уособлює самість – глибинну сутність особистості. У баченні швейцарського психотерапевта самість – це точка балансу, яка розміщена між свідомим та несвідомим. Науковець зауважував, що мандала є своєрідним сполученням між внутрішнім і зовнішнім світом, що дає змогу змалювати у вигляді ескізу найтонші переживання особи [3].

Джоан Келлог – розвивала ідею мандал у рамках психології та психотерапії. Вона є розробницею Mandala Assessment Research Instrument (MARI) – апарату для психологічного вимірювання, котрий застосовує мандалу як спосіб аналізу психічного стану та процесу індивідуальності. MARI був створений як техніка для зчитування

підсвідомих аспектів душі через символи, що виникають при кресленні мандал.

Келлог вірила, що через створення мандал можна не лише виявити приховані колізії та почуття, а й здобути шанс для самоусвідомлення та зростання. Це узгоджується з теорією Карла Юнга, який характеризував мандали як знаки цілісності й шляхи до досягнення ментальної гармонії.

Українські науковці також відзначають, що методика Келлог дозволяє інтегрувати психотерапевтичний та діагностичний підходи, поєднуючи роботу з емоціями, самопізнанням та творчістю, що робить мандалотерапію ефективним засобом відновлення психоемоційного стану особистості.

Мандало-терапія є гнучким способом психокорекції, який можна адаптувати під різні вікові та психологічні потреби. Індивідуальна практика мандало-терапії передбачає створення та розфарбовування мандал у спокійній, комфортній обстановці під наглядом психолога або самотійно. Такий підхід сприяє концентрації уваги, саморефлексії, усвідомленню власних емоцій, внутрішніх конфліктів та прихованих потреб. Практика мандало-терапії допомагає знімати емоційне напруження, регулювати психічний стан, підвищувати стресостійкість та формувати відчуття внутрішньої гармонії.

Особливе значення має інтеграція мандало-терапії з іншими психотерапевтичними та творчими техніками. Наприклад, поєднання мандалотерапії з арт-терапією, музикотерапією, релаксаційними техніками або медитативними практиками значно посилює психоемоційний ефект. Мандала може виступати не лише як інструмент для самовираження, а й як своєрідний «дзеркальний образ» внутрішнього стану особистості, що дозволяє психологу та пацієнту відслідковувати динаміку емоцій, виявляти проблемні зони та працювати з ними більш цілеспрямовано.

Сучасні дослідження вказують, що мандало-терапія ефективна у роботі з людьми, які пережили травматичні події, а також з особами, що мають підвищений рівень тривожності або емоційного вигорання. Техніка дозволяє активувати внутрішні ресурси, підвищити креативність, покращити концентрацію уваги та підтримати психоемоційну стабільність, що робить її універсальним інструментом як у професійній психологічній практиці, так і у особистісному зростанні [4].

Отже, мандало-терапія є дієвим засобом відновлення внутрішньої злагоди та психоемоційного рівноваги особистості, сприяючи зменшенню тривоги, напруги та емоційного перевантаження як у дітей, так і у дорослих. Цей спосіб об'єднує психодіагностичну та психотерапевтичну ролі, адже через творення мандал можливо виявити

приховані емоційні суперечності, внутрішні потреби та потенціал особистості, що запускає процес самопізнання та зростання індивідуальності.

Поєднання мандало-терапії з іншими психотерапевтичними та художніми прийомами, як арт-терапія, музико-терапія та заспокійливі вправи, підсилює психоемоційний результат і допомагає формуванню міцних резервів для самоналаштування та внутрішньої гармонії.

Таким чином, мандало-терапія вправно поєднує лікувальні, прогностичні та мистецькі методи, сприяє гармонізації психоемоційного стану особистості в складних життєвих умовах.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Мандалотерапія. [https://vpysarivka.irc.org.ua/news/08-13-55-03-09-2019/?utm\\_source=chatgpt.com](https://vpysarivka.irc.org.ua/news/08-13-55-03-09-2019/?utm_source=chatgpt.com)
3. Цілінко І. О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 6, т. 1. С. 131–136.
4. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Емпіричне дослідження особистісних переживань засобами мандалотерапії (під час карантину через пандемію коронавірусу в Україні). *Scientific and practical journal «Social & Legal Studies»*, 3(3), 2020. 193–201.

### МОДЕЛЬ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДОРΟΣЛИМ У ПЕРІОД СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

**Панасенко Е. А., Березка С. В.**

*Державний вищий навчальний заклад*

*«Донбаський державний педагогічний університет»*

*ellinapanasenko@ukr.net, berezka.sonya@gmail.com*

Актуальність дослідження моделі кризового консультування у системі психологічної допомоги дорослим у період соціальних змін зумовлена зростанням рівня психоемоційної напруги, невизначеності та втрати почуття контролю у сучасному суспільстві. Трансформаційні процеси, що відбуваються в соціально-економічній, політичній та культурній сферах, спричиняють зростання кількості осіб, які переживають особистісні та життєві кризи. У таких умовах особливої ваги набуває ефективна психологічна підтримка, спрямована на збереження психічного здоров'я, адаптацію та відновлення ресурсів