

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.20>

Хозраткулова Ірина Анатоліївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти

Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

ORCID ID: 0000-0002-4841-9359

АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

ART THERAPEUTIC WORK WITH ANXIOUS TEENAGERS DURING MILITARY ACTIONS IN UKRAINE

У статті наголошено на важкому періоді – російсько-українського протистояння у якому знаходиться наша держава. небезпечне, нестабільне та загрозливе життя в країні сприймається як провокуючий фактор підвищення тривожності особистості. Нова, непередбачувана трагічна ситуація спровокувала моральні та матеріальні втрати у багатьох людей, перебудувала систему цінностей. Автор наголошує на труднощах зростання дітей в реаліях війни, на фоні хронічного стресу.

В статті приділено увагу психічним станам підлітків в яких ще за період пандемії підвищився рівень ситуативної та особистісної тривожності, а жахлива воєнна ситуація значно ускладнила проблему. Для перехідного вразливого періоду дорослішання такі обставини можуть виявитися вкрай небезпечними і вплинути на погіршення стану психічного здоров'я, кардинально змінити ставлення до оточення, спровокувати конфліктні сосунки у родині та з друзями.

Зазначено необхідність реалізації широкого спектру психологічної підтримки, яка спрямована на нормалізацію життєдіяльності особистості в умовах воєнних дій. Автор подає власний погляд на покращення ситуації через організацію арттерапевтичної роботи з підлітками, описано етапи експериментального дослідження. Охарактеризовано поняття мандалотерапія, ізотерапія та наведено приклади корекційних вправ.

Висунуто припущення що арттерапія впливає на емоційний стан тривожних підлітків, знижуючи рівень тривожності. Надано узагальнений фактичний матеріал, отриманий під час діагностичного дослідження взаємозв'язку вибору кольору та наявності рівня тривожності. Завдяки ре-тестуванню отримано результати «до» і «після» корекційної програми, що інтерпретовано як підтвердження гіпотези.

Проаналізовано ефективність арттерапевтичної програми завдяки методу експертних оцінок, вивчалися позитивні зміни в поведінці підлітків, а саме, перехід від нестабільного емоційного стану до стабілізації та зниження тривожності.

Вирішення проблеми підліткової тривожності автор вбачає у формуванні навичок самопомоги через застосування арттерапевтичних технологій, не тільки в індивідуальній роботі з підлітками, а й у сім'ї.

Ключові слова: арттерапія; воєнний час; емоції; ізотерапія; корекційна робота; мандалотерапія; підліток; спілкування; тривожність.

The article emphasizes the difficult period – the Russian-Ukrainian confrontation in which our state is. Dangerous, unstable and threatening life in the country is perceived as a provoking factor of increased personal anxiety. A new, unpredictable tragic situation provoked moral and material losses of many people, rebuilt the system of values. The author emphasizes the difficulties of children's growth in the realities of war, in the background of chronic stress.

In the article, attention is paid to the mental states of teenagers in whom the level of situational and personal anxiety increased even during the pandemic, and the terrible war situation significantly complicated the problem. For the transitional vulnerable period of growing up, such circumstances can turn out to be extremely dangerous and affect the deterioration of the state of mental health, radically change the attitude towards the environment, and provoke conflicts in the family and with friends.

The need to implement a wide range of psychological support, which is aimed at normalizing the life of an individual in the conditions of military operations, is indicated. The author presents his own view on improving the situation through the organization of art therapy work with teenagers, describes the stages of experimental research. The concepts of mandala therapy and isotherapy are described and examples of corrective exercises are given. It is suggested that art therapy affects the emotional state of anxious teenagers, reducing the level of anxiety. Generalized factual material obtained during a diagnostic study of the relationship between color choice and the presence of anxiety level is provided. Thanks to re-testing, the results "before" and "after" the correction program were obtained, which was interpreted as confirmation of the hypothesis. The effectiveness of the

art therapy program was analyzed, thanks to the method of expert evaluations, there were indicators of a decrease in the level of anxiety and positive changes in the behavior of a teenager, namely, a transition from an unstable emotional state to stabilization and a decrease in anxiety.

The author sees the solution to the problem of adolescent anxiety in the formation of self-help skills through the use of art therapy technologies not only in individual work with adolescents, but also in the family.

Key words: *Adolescent; anxiety; art therapy; communication; corrective work; emotions; isotherapy; mandala therapy; wartime.*

Постановка проблеми. Наша держава знаходиться у важкому періоді – російсько-українського протистояння, складній кризовій соціальній, політичній та економічній ситуації. Під час війни життя в країні характеризується як небезпечне, нестабільне та загрозове. Російсько-українська війна внесла негативні корективи в людське життя, зрозуміло, що ніхто не залишився осторонь: змінюються долі, плани, сімейні системи, діти. З огляду на це постає необхідність реалізації широкого спектру психологічної підтримки, яка б, принаймні частково, сприяла стабілізації психічних станів людини, допомагала відновити психічне здоров'я та забезпечила хоча б мінімальну нормалізацію життєдіяльності особистості в умовах воєнних дій.

В цьому дослідженні приділено увагу психічним станам підлітків, як наймовірніше чутливо – вразливих до всього, що відбувається у сім'ї та країні. Підлітковий вік завжди вважався періодом парадоксів і суперечностей, внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Проблема стає гострішою у ситуації хронічної фонові тривоги, якщо дитина зростає в реаліях війни. Ще академічною наукою, світовими вченими Л. С. Виготським, Д. Б. Ельконіним, закономірними новоутвореннями підліткового віку означено провідний тип діяльності – спілкування з однолітками, без якого неможливо уявити собі процес розвитку особистості. Умови сучасного навчання та спілкування обмежені дистанційними формами освітнього процесу. Більше того, якщо сім'ям довелося виїхати за межі країни, то підлітки втратили ще й звичне коло друзів, значущість якого більше за все, відчувається у пубертатному періоді.

У жахливих умовах війни, через страждання, у людей відбувається переоцінка цінностей, переглядаються пріоритети та орієнтири життя. Несподівані труднощі та проблемні обставини внесли корективи як в організацію всього життя, так і у стосунки із членами родини. Нова, непередбачувана трагічна ситуація так чи інакше торкнулася всіх сфер життя і дітей, і дорослих.

Статистичні дослідження емоційної сфери сучасних підлітків за останні два роки (під час пандемії) доводять, що є труднощі з опануванням своїх емоцій, значно підвищився рівень ситуативної та

особистісної тривожності [2, с. 117]. Проблеми, що пов'язуються з тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті.

У теперішній час воєнних дій у нашій країні фахівці в галузі роботи з дітьми та підлітками дедалі частіше стикаються з не адекватною поведінкою дитини, яка обумовлена жахливими подіями, що обтяжується труднощами підліткової адаптації. Американські дослідники Г. Крайг та Д. Бокум визначають, що відчуття психологічної рівноваги, захищеності й безпеки, які є основою стану емоційного благополуччя, виникають у дитини передусім завдяки спілкуванню з дорослими, і насамперед із батьками [3, с. 367]. В умовах війни, емоційна підтримка необхідна і самим батькам, тому ускладнилася й функція захисту, яку вони виконували.

Наукові спостереження І. А. Ясточкіної доводять, що підлітки постійно стикаються з важкими для них ситуаціями, перебувають у стані тривоги, яку не можуть подолати [12, с. 165]. Тому перед спеціалістами з практичної психології, все частіше виникає питання: як допомогти підліткам вистояти між несприятливими впливами «викликів сьогодення», подолати когнітивний дисонанс і впоратися з негативними емоціями.

Актуальними для психологів та педагогів постають завдання навчити підлітків заспокоюватися, усвідомлювати емоції, зосереджуватися на стані «тут і зараз» та намагатися керувати емоційно-вольовою сферою.

Метою статті є: теоретично обґрунтувати можливості застосування та експериментально перевірити вплив методів арттерапії на психоемоційну сферу тривожних підлітків.

Поставлена мета визначила необхідність розв'язання таких конкретних **завдань**:

- аналіз індивідуальних запитів підлітків на психологічну роботу;
- теоретичний аналіз арттерапевтичних технологій, методів та прийомів;
- виявлення взаємозв'язку стану тривожності з вибором кольору у схематичному візерунку мандали;
- експериментальна перевірка впливу арттерапевтичних методів на психоемоційний стан тривожних підлітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги і тривожності досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи (К. Ізард, Н. Імедадзе, Н. Левітов, Р. Мей, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, М. Чистякова, Е. Фром, З. Фройд, К. Хорні та ін.). Над проблемою корекції емоційної нестабільності особистості працювали багато психологів. Так, професор, доктор психологічних наук Г. М. Прихожан успішно впроваджувала психокорекційну роботу з емоційно нестабільними дітьми. У своїй роботі «Психогімнастика» Чистякова М. І. запропонувала релаксаційні вправи й етюди, які допомагають упоратися з агресією та тривогою. На сьогодні, дуже актуальним і якоюсь мірою невирішеним є питання перебування підлітків у хронічному стресі, у стані постійної тривожності у період воєнного конфлікту на території України.

Праці українських вчених (Є.М.Калюжна, М.С. Корольчук, Я.М. Омельченко, Г.М. Прихожан, Н.Ф. Шевченко, О.О.Халік, В.І. Юрченко та ін.), які присвячені емоційним розладам особистості доводять, що стан тривожності має стійку тенденцію до зростання. У дослідженні Н.М. Шевченко описано відмінності дитячої тривожності від підліткової та виявлено специфічні риси невротичної та тривожної поведінки дитини [10]. Створення безпечних умов для стабілізації психіки підлітка з метою оптимальної соціалізації зростаючої особистості – одне з головних завдань на сьогодні.

Будь-яка особистість прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи різних загроз. Але, підліткова нестійка психіка, відсутність сталих понять та уявлень, імпульсивна поведінка, роблять цю категорію особливо вразливою до соціально-психологічних потрясінь.

У праці «Психологія розвитку» автори звертають увагу на психофізіологічні зміни періоду пубертату, а саме, перебування підлітків в настроєному й пригніченому настрої, стані передчуття фрустрації, в них ускладнюються контакти з навколишнім світом, який сприймається ними як лякаючий і ворожий [3, с.554]. Науковці зазначають, що неодноразове повторення умов, які провокують переживання тривоги, фіксуються, призводять до закріплення тривожності як стійкого утворення та стають особистісною якістю. На думку Г. М.Прихожан [8, с. 96] тривожність, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки/

Особливий інтерес представляє дослідження В. А. Бакєєва, в якому тривожність розглядалася у зв'язку з вивченням психологічних механізмів

навіюваності. В. І. Юрченком визначено статистично достовірний негативний зв'язок між особистісною тривожністю і рівнем внутрішнього локусу контролю, а позитивний – нейротизмом. Тривожність як стан є очікуванням неблагополуччя. Проте тривога буває різною, в залежності від того, від кого вони чекали неприємності: від себе (своєї неспроможності), або від об'єктивних обставин, або від інших людей, або від усього разом [9, с.260].

Стійка тривожність свідчить про нездатність упоратися зі своїми почуттями, контролювати їх, зауважила І. А. Ясточкіна. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля, культивує пасивність і песимізм [12, с. 167]. Отже, кожний з вчених – дослідників докладають зусиль у розкритті механізмів виникнення тривожності особистості.

У цій статті розглянуто вплив арттерапевтичних методів *ізотерапії та мандалотерапії* щодо покращення психоемоційного стану підлітків і можливості активізації резервів організму завдяки творчості.

Виклад основного матеріалу. У статті феномен тривоги розглядається, спираючись на аналіз літератури останніх років, допускаючи твердження про те, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, спровокованих впливом несподіваної напруженої ситуації. Так спостерігали тривожність підлітків, які відчували загрозу через воєнні дії на території України.

Головна корекційна задача полягала в тому, щоб знизити вплив травмуючої події на психіку підлітка, допомогти відновити втрачений зв'язок з оточенням, надати відчуття безпеки та збалансувати потреби й можливості таких підлітків. В цьому дослідженні, психологи намагалися перемкнути хвилювання, сум, смуток, журбу, провину, злість в галузь творчості, де підліток зможе стабілізуватися, прийняти себе, налагодити довірливі стосунки та мобілізувати психологічні ресурси.

В експериментальну групу увійшли старші підлітки (15–16 років), які навчаються в школі та коледжі і в яких діагностувалися емоційні переживання, що виражалися в тривозі, занепокоєнні, розгубленості, страху, невпевненості. Результати тестових методик Спілбергера-Ханіна та Г.М.Прихожан підтвердили підвищений стан як ситуативної, так і особистісної тривожності. Головне питання, на яке потрібно знайти відповідь психологу-арттерапевту: як допомогти сучасним підліткам упоратися з тривожними станами.

Запит на психологічну роботу з підлітками найчастіше про переживання травматичної події, втрату «базової довіри до світу», без якої стає принципово неможливим розвиток таких найважливіших рис характеру, як: ініціативність, відповідальність, соціальна та емоційна компетентність тощо. Без цих особистісних новоутворень підлітку буде важко соціалізуватися, він стикатиметься з труднощами становлення себе як зрілої особистості. Втрата базової довіри до світу виявляється і в підозрілості, і в недовірливості, і в агресивності дитини, з одного боку, і сформованому невротичному механізмі – тривожності, з іншого. Уразливість підлітків для стресів, супроводжуючих різкі соціальні, політичні та технологічні зміни, Е. Еріксон розглядає як фактор, який може серйозно заважати розвитку ідентичності. Зрозуміло, що корекційна робота в цьому напрямку має реалізовуватися спільно з батьками підлітка, як значущими фігурами, за Е. Еріксоном «в оцінці світу і у ставленні до нього підлітка» [6, с. 257]. Але на сьогодні ми бачимо ситуацію виховання підлітків «без батьків», тому що самі батьки втратили почуття безпеки та потребують підтримки і в них немає психологічних ресурсів на адекватне спілкування з дитиною. Або ситуація складається ще гірше, коли сімейна система втратила свою стабільність, наприклад, немає батька, який знаходиться на війні. Саме у кризових моментах життя для підлітка виникає відчуття браку підтримки та турботи з боку батьків, і ситуація ще погіршується глобальною нестабільністю у суспільстві.

Специфіка арттерапевтичної роботи, в тому, що вона у відносно безпечному форматі допомагає проявити людині власні почуття, зрозуміти свої думки та оцінити образи минулого та майбутнього, щоб знайти шляхи для відновлення сил. Усвідомлюючи труднощі соціальної ситуації, взаємодії поколінь, дорослішання дитини ми створювали для підлітків безпечне арттерапевтичне середовище, в якому вони мали змогу активізувати всю свою уяву, фантазію і творчість.

Із погляду представників гуманістичного напрямку (К. Роджерс, А. Маслоу), корекційні можливості арттерапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження і самореалізації в продуктах творчості, ствердженням і пізнанням свого «Я».

Позитивні результати арттерапевтичної роботи зафіксовані ще у тому столітті, з дітьми, які зазнали психічної травми в фашистських таборах і вивезеними до Сполучених Штатів Америки. Із того часу арттерапія набула значного поширення та використовується як самостійний метод, і як метод, що доповнюється іншими техніками.

Арттерапія – спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, насамперед образотворчій і творчій діяльності. Арттерапія спрямована на розширення суб'єктивного психологічного досвіду, рефлексії різних компонентів внутрішньої інтеграції особистості. *Основне завдання арттерапії*, зазначає О. Копитін [7], полягає в гармонізації розвитку особистості через формування здатності до самовираження і самопізнання.

Спеціаліст із арттерапії знає, що потрібно щиро приймати всі продукти образотворчої діяльності, незалежно від їх змісту, форми і якості.

На думку сучасних психологів, арттерапія є міждисциплінарною сферою знання, що поєднує різні дисципліни – психологію, медицину, педагогіку, культурологію та інші.

Ізотерапія як метод арттерапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати й усвідомити різні емоційні стани, особливу значущість цей метод набуває в роботі з емоційно неврівноваженими людьми. Так, техніки ізотерапії не пробуджують страх і дають великий матеріал для інтерпретації. Вибрані кольори для малювання та образи, які виникають під час малювання, дозволяють виражати почуття; забезпечують доступ до ще не усвідомленого психологічного досвіду; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу, що сприяє змінам у поведінці.

У кризові періоди життя, підсвідомо, ми спираємося на фундамент всередині себе. Для цього потрібно активізувати внутрішні ресурси. Людина центрується, пояснює О. І. Копитін, знаходить центр своєї особистості і знаходить там сили, одночасно окреслюючи межі між собою і світом. Одним із безпечних та екологічних для корекції емоційних розладів вважається арттерапевтичний метод *мандалотерапії*. Це глибинна робота з нашим несвідомим, що допомагає здобути цілісність, відновлює гармонію нашої душі [4].

Мандали найбільш відомі в буддизмі, індуїзмі, де медитація з ними має ритуальне значення і водночас відбувається процес самоконтентації. На мандали звернув увагу психотерапевт К. Г. Юнг [11], який використовував зображення кіл для вивчення безсвідомого. Він відзначив, що кругові образи з'являються в снах і допомагають людині відновити свою цілісність. Пізніше К. Г. Юнг та його учні просили пацієнтів малювати в колі, в результаті чого виявилось, що мандала влучно передає стан людини на момент малювання, знімає психічне напруження й навіть лікує. Малюнок мандали «...слугує засобом для встановлення внутрішнього ладу, а тому

в серіях малюнків вони найчастіше трапляються безпосередньо після хаотичних, непорядкованих, конфліктних і поєднаних зі страхом станів. Саме тому вони виражають ідею безпечного приутулку, внутрішнього примирення і цілісності» – зазначав К. Г. Юнг [11, с. 133].

Дезінтеграція – одна з основних проблем сучасного суспільства, яку К. Г. Юнг передбачав. Пізніше його ідеї розвинуто в працях американської дослідниці Дж. Келлог, яка створила «Архетипічні стадії Великого кола мандали». Техніка Дж. Келлог адаптована до психотерапевтичної роботи вченим, дослідником, арттерапевтом, професором О. І. Копитиним [4].

Мандала – це, так би мовити, дзеркало, що відображає внутрішній стан людини під час створення зображення [4]. У напрямі психотерапевтичної практики коло, як цілісна фігура допомагає клієнту «зцілитися», знайти єдність у думках, почуттях та тілі. Отже, при постійному застосуванні арттерапевтичної мандали стає можливим спостереження за динамікою психоемоційних станів підлітків, і саме ця позиція покладена нами в основу корекційної роботи з тривожними підлітками.

Для арттерапевта продукт малювання (вільний малюнок, мандала) окрім художньо-творчого начала, має важливий комунікативний сенс і, завдяки можливості психологічної проєкції, містить важливу й доступну для обговорення та подальшого аналізу інформацію про особистість. Через продукт творіння, арттерапія це завжди діалог не тільки з терапевтом, а й з самим собою в якому усвідомлюється несвідоме.

Вченими-психологами (Венгер А., Дилео Д., Івженко І., Копитін О., Лебедева Л., Намбург М., Тараріна О., Фінгер С. та ін.) вже доведено, що арттерапевтичні техніки дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову психоемоційну захищеність.

Розуміємо, що підлітки, в яких, ще до війни діагностували психоемоційні порушення перебувають «у зоні ризику», адже несвоєчасне надання їм допомоги може вкрай негативно позначитися на їхньому подальшому розвитку.

Основна ідея нашого емпіричного дослідження полягає в тому, що застосування тих чи інших методів арттерапії впливає на емоційний стан тривожних підлітків, знижуючи її рівень.

З березня 2022 року підлітки, які перебували у стані сильної тривоги, брали участь у дослідженні. Процес організації діагностичної артте-

рапевтичної роботи проходив у декілька етапів:

- I. Ізотерапія. Вільне малювання.
- II. Мандалотерапія.
- III. Експериментальне оцінювання.

На першому етапі експериментальної роботи висунули припущення про те, що рівень тривожності особистості підлітка має взаємозв'язок із вибором кольору. Проте перевіряли його завдяки ізотехніці «Вільне малювання». *Інструкція* була такою: «Візьміть, будь ласка, аркуш паперу, різнокольорові олівці (фломастери, крейди) та намалюйте будь – які та будь – як різні лінії (каракулі) із заплющеними очима. Ви можете намалювати все, що вам заманеться». Технологія роботи спирається на методику «Каракулі» Д.Віннікота, але дещо адаптована під дистанційну форму проведення. Аналіз малюнку спирається на різних теоріях та напрацюваннях вчених та практичних психологів (Бетенські М., Дилео Д., Копитін О., Лебедева Л., Лоуї Л., Френкель Р.). Інтерпретація малюнків указувала на наявність елементів, вибір кольору, які характеризують стан тривожності, діагностований у кожному малюнку на початку арттерапевтичної сесії.

На підставі підрахунку частоти вибору кольору при вільному малюванні ми отримали зведені таблиці, які в подальшому були використані для виявлення взаємозв'язку кольору та наявності тривожності.

Таблиця 1

Середнє значення вибору кольору в роботі з технікою «Вільне малювання»

| № | Обраний колір | Середнє значення Хср. | Ранги |
|-----|-------------------------------|-----------------------|-------|
| 1. | Синій | 9 | 6 |
| 2. | Коричневий | 10,9 | 5 |
| 3. | Сірий | 7,5 | 8 |
| 4. | Жовтий | 3,8 | 11 |
| 5. | Фіолетовий | 13,4 | 4 |
| 6. | Чорний | 26,8 | 2 |
| 7. | Червоний | 15,8 | 3 |
| 8. | Зелений | 4,2 | 10 |
| 9. | Рожевий | 7,9 | 7 |
| 10. | Оранжевий | 7,3 | 9 |
| 11. | Простий олівець для креслення | 87,7 | 1 |

Символіку кольору визначають одночасно безліч факторів – як спадкових, так і тих, що утворюються протягом життя. Зазвичай на формування символу може мати вплив будь-яка подія, але нас

зацікавила кількість вибору простого олівця.

Щоб довести, чи існує взаємозв'язок між вибором кольору та наявністю рівня тривожності, необхідно зробити математичне обчислення за допомогою t – критерію Стьюдента.

Висуваємо статистичні гіпотези:

H_0 : взаємозв'язок між вибором кольору та наявністю тривожності в групі підлітків відсутній.

H_1 : взаємозв'язок між вибором кольору в підлітків і наявністю тривожності існує.

Після розрахунку середнього арифметичного, стандартного відхилення, ступенів свободи і в результаті проведених обчислень ми маємо: $t_{\text{емп.}} = 1,59$.

В таблиці критичних значень ми знаходимо $t_{\text{кр.}}$:

$$T_{\text{кр.}} = 2,23 (p=0,05)$$

$$T_{\text{кр.}} = 3,17 (p=0,01)$$

На осі значущості наочно демонструється результат, отже, H_1 – відхиляється, H_0 – приймається.

Висновок: взаємозв'язок між вибором кольору та наявністю стану тривожності в групі підлітків відсутній або він не суттєвий.

Отриманий результат розрахунку нас здивував, але все одно продовжували корекційну арттерапевтичну роботу з підлітками, застосовуючи мандали.

Для дослідження в експериментальну групу були залучені 40 підлітків – 27 дівчат і 13 хлопців віком від 15 до 17 років, які виявили бажання працювати в арттерапевтичному просторі. Показанням для корекції є ознаки відхилення в емоційній сфері підлітка: емоційна нестабільність та особистісна й ситуативна тривожність, зафіксовані в анкетах експертів.

Мета експериментальної корекційної роботи – перевірка впливу мандалотерапії на тривожний стан підлітка. Основну увагу ми приділяли динаміці стану тривожності, в якому перебував підліток до і після арттерапевтичного заняття. Кожне заняття починалося зі спокійної, медитативної музики. У виборі матеріалів для малювання ми додали фломастери, маркери, кольорові ручки.

Малювання мандали – це таїнство занурення у світ підсвідомості. Мандалотерапія – це природний спосіб поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження почуттів, що сприяє розвитку творчості, художньому й духовному самовираженню особистості.

Інструкція для підлітків була такою: розслабтеся, заплющити очі на хвилину і зануртеся у власний внутрішній світ. У запропонованому шаблоні мандали (діаметр 5 см.) пос тавте крапки різними

кольорами, які утворюють візерунок. Малюйте, не розмірковуючи про візерунок. Важливо прислухатися до внутрішніх імпульсів – це дасть змогу доторкнутися до самих глибин душі і знайти в ній «точку опори».

Під час роботи підліток мав бути уважним до своїх почуттів, у деяких випадках арттерапевт пропонував підлітку сфокусуватися на проблемі, яку мав вирішити. У процесі проставляння крапок підліток виплескував на аркуш із зображеним колом свої переживання, почуття й емоції, досягаючи стану рівноваги. Після того, як мандала була закінчена, підліток уважно дивився на зображення та аналізував крапкові фрагменти, кольори та образи, які проявлялися в мандалі.

Інтерпретація. У кожній мандалі, як у дзеркалі, відбивається настрій і внутрішній стан особистості на даний момент. Він може бути не дуже позитивним, тоді в картині з'являється багато похмурих кольорів (див. табл.).

Щоб зробити шлях самопізнання приємним і радісним, ми пропонували підлітку зробити ще одну спробу проставляння крапок у колі, щоб перемалювати те, що здавалося неприємним, викликало напругу. Спробувати створити нову мандалу або просто накласти на крапки інші візерунки.

У цьому процесі гармонізації мандали важливий не результат, а сама дія. У будь-якому разі творча діяльність має зцілюючий ефект, що спрямований на зниження рівня тривожності, а також сприяє особистісному зростанню через метафоричну мову творчості та рефлексію [1; 4; 5].

Питання арттерапевта після закінчення роботи з мандалою:

- Придумайте назву мандали.
- Що ви зобразили? Які відчуття були під час роботи? Коли дивитися зараз на закінчену роботу: які переживання?
- Чи можете скласти історію або казку, яка б розповідала про цю мандалу? Слухаючи історію, не потрібно ставити уточнюючі питання. Треба утриматися від будь-яких коментарів та інтерпретацій.

- Прислухайтеся до того, що зараз відчуваєте, переживаєте.

- Що хочеться додати, прибрати, сказати?

Завдання арттерапевта – уважно спостерігати за тим, як змінювався настрій під час роботи, після закінчення розфарбовування та після історії й питань спеціаліста. Визначено високу ресурсність такої роботи: в результаті креативного пошуку відповіді, підліток розвиває здатність нешаблонно вирішувати проблемні ситуації, а також приймати відповідальні рішення.

На сьогодні проблемним залишається питання оцінки ефективності проєктивних методик, і для перевірки достовірності результатів корекційного впливу мандалотерапії нами було використано наукове спостереження та метод експертних оцінок. Експертами обрані психолог, класний керівник, учитель-предметник та батьки дитини. Думки експертів, сформульовані самостійно і особисто кожним, аналізувалися й підраховувся середній бал. Кожний експерт оцінював емоційні та поведінкові реакції підлітків за шкалою від -3 до +3 балів протягом п'яти тижнів. Шкали від «-» до «+» визначали рівень сили й інтенсивності афективних реакцій та якість сформованої/несформованої ознаки керуваності психоемоційним станом.

Дослідження клінічних психологів визначають, що в основі негативних форм поведінки лежать: емоційне переживання, неспокій, занепокоєння, хвилювання і невпевненість за своє благополуччя, яке може розглядатися як прояв тривожності.

До основних шляхів корекції тривожної поведінки підлітків віднесено такі:

1) припинення або зниження інтенсивності факторів, що провокують вияви афективних тривожних реакцій;

2) оптимізація та вдосконалення попередньо застосовуваних методів арттерапії шляхом індивідуального підходу до підлітка;

3) навчання альтернативно-адаптивним технікам розвитку емоційного інтелекту;

4) підтримка дієвих форм нової стратегії впливу на психоемоційний стан підлітка.

Ми провели порівняльний аналіз рівня сформованості вмінь керування психоемоційними станами в підлітків до і після 10 індивідуальних онлайн – занять із мандалотерапії, які тривали вісім тижнів. За цей період кожен підліток розмалював десять різних мандал. Матеріал для аналізу налічував майже 400 мандал.

Ми звертали увагу на контури крапкового візерунка, кількість і розмір крапок, особливості натиску, кольори, що вибирав підліток під час розфарбовування мандали, та наявність бажання об'єднати крапки або перемалювати мандалу. Тож завдяки постійному використанню мандали ми мали можливість дослідити й зафіксувати динаміку емоційного стану підлітків.

Завдяки ре-тестуванню ми отримали результати «до» і «після» корекційної роботи та мали змогу інтерпретувати їх. Для встановлення загального напрямку зсуву змін між першим і другим вимірюванням ознак тривожності було використано критерій знаків G .

За даними експертів, за рівнем вмінь керування власним психоемоційним (станом тривоги) більш «високим» рядом виявляються показники після мандалотерапії. За таблицею критичних значень знаходимо G -кр. обираємо гіпотезу, враховуючи, що критерій знаків є лівостороннім. Після проведених обчислень гіпотеза H_0 відхиляється, тому що $G\text{-emp.} < G\text{-кр.}$, нетипових зсувів мало, переважає типовий зсув, який є не випадковим. Показники після мандалотерапії за рівнем вмінь керування власним психоемоційним станом перевищують показники до мандалотерапії, отже, приймається гіпотеза H_1 .

За результатами математичної обробки даних припущення про те, що методи і прийоми арттерапії впливають на психоемоційний стан підлітка і знижують стан їхньої тривожності, підтвердилося. Отже, впроваджена корекційна робота із застосуванням методу мандалотерапії сприяє підвищенню рівня вмінь керування власним психоемоційним станом підлітка і має позитивний вплив на психоемоційну сферу тривожного підлітка, довела свою ефективність.

Кожний арттерапевтичний прийом (сесія) мав кілька напрямів психокорекційного впливу. За характером спрямованості психокорекційні заходи можна класифікувати на симптоматичні та каузальні (спрямовані на причину виникнення тривоги). За змістом психологічна корекція в цьому дослідженні мала вплив на афективну сферу особистості підлітка. За характером керування була недирективною.

Критеріями ефективності реалізованої арттерапевтичної програми визначено показники зниження рівня тривожності та позитивні зміни в поведінці підлітка, а саме перехід від нестабільного емоційного стану до стабілізації та зниження тривожності. Учасники арттерапевтичної програми оволодівали засобами самоконтролю та впливу на власний емоційний стан. В процесі аналізу продукту арттерапії підлітки розвивають вміння стабілізувати емоційний стан, заспокоюватися, активізувати особистісні ресурси та творчо мислити.

Висновки й перспективи дослідження. Отже, в ході наукового дослідження експериментально перевірено вплив методів арттерапії на психоемоційну сферу тривожних підлітків. За допомогою методів математичної статистики не виявлено суттєвого взаємозв'язку між станом тривожності підлітків та вибором кольору у візерунку мандали, але достовірно доведено ефективність застосування арттерапевтичних методів у корекційну роботу з тривожними підлітками.

Перспективу напрацювань вбачаємо у включенні сім'ї в процес арттерапії з метою розширення діапазону спілкування з рідними, розкриття нових адаптивних можливостей сімейної системи, особливо в умовах обмеженої соціалізації підлітків під час воєнної агресії.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты / А. Л. Венгер. Москва : Владос-пресс, 2006. 231 с.
2. Гагаркина И.Г. Адаптация семьи к новой социальной реальности. *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 9. С. 116-120.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / Г. Крайг. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 940 с.
4. Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. Москва : Институт психотерапии и клинической психологии, 2014. 80 с.
5. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / под ред. Рыбиной. Москва : Апрель-Пресс, 2001. 272 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
7. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2008. 290 с.
8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 192 с.
9. Цумарева Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 4. С. 260-266. URL: DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/41> (дата звернення: 18.06.2022).
10. Шевченко Н.Ф. Тривожність як чинник дитячого невроту: теоретичне обґрунтування. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 689-701. URL: DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30> (дата звернення: 21.07.2022).
11. Юнг К.Г. Человек и его символы / К.Г. Юнг. Москва : Серебряные нити, 2002. 296 с.
12. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С.165-170.