

комунікативну, регулятивну та катарсичну функцію, а також дає поштовх для розвитку творчих здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гаміна Т. Музикотерапія як складова артсинтезтерапії. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2009. № 11 (174). С. 82–90.
2. Драганчук В. Музика і реципієнт: Діалог культур: Україна у світовому контексті. Мистецтво і освіта : збірник наукових праць. Львів, 2001. Вип. 6. С. 21–29.
3. Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку : матеріали Науково-практичної конференції. Київ, 2001. С. 157–161.
4. Федій О. Музикотерапія у професійній діяльності сучасного педагога. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2009. № 11 (174). С. 282–292.
5. Шанских Г. Музика як засіб корекційної роботи. Мистецтво у школі. 2003. № 5. С. 8–15.

ІЗОТЕРАПІЯ ЯК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА РОБОТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Яновська Т. А.

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

yanovska71@gmail.com

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності. Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду.

Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття [2, с. 159].

Беручи до уваги концепцію К. Юнга, слід пам'ятати, що несвідоме у малюнку, відображаючись через образи та символи, є вказівником до трактування актуальної ситуації, події чи особистісних проблем. Тому уся

ізопродукція є «прямими повідомленнями несвідомого, які не можуть бути настільки легко закамуюльованими, як у вербальній комунікації».

Будь-який малюнок і зображення в ньому, певним чином, виступають психологічними захистом, у яких особа акумулює свої травматичні та негативні переживання. Кожен образ та символ виконує функцію контейнерування, не даючи можливості «виходу назовні», а навпаки, дистанціює переживання суб'єкта за рахунок механізму проєкції. Символи чи образи у малюнку можуть утримувати в собі складні переживання до того часу, поки вони не будуть усвідомленими, вербалізованими та прийнятими. Також захисна функція психіки забезпечується через регрес, що відбувається завдяки зображувальній діяльності. Регресія і відображення регресивного матеріалу, а згодом робота з ним, що полягає у взаємодії з образами клієнта, призводить до поступової реінтеграції та усвідомлення змісту намальованого [2, с. 183].

Основну увагу при трактуванні малюнків арт-терапевту слід звертати на такі особливості:

- Які емоції (почуття, переживання) передає малюнок;
- Що знаходиться в центрі малюнку (як правило, центральні об'єкти вказують на домінуючу проблему чи переживання особи);
- Чи є розтушування, об'єкти з тінню;
- Що виглядає дивним на малюнку;
- Як розташовані об'єкти по відношенню до країв аркуша (краї аркуша є своєрідною межею);
- Чи відповідає малюнок поточній порі року;
- Наявність підкреслення (обов'язково поцікавитися чому воно присутнє в малюнку);
- Чи є витирання об'єктів і використання гумки для стирання (саме ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт, «бажання щось виправити»);
- Які розміри і пропорції об'єктів (розміри вказують на перебільшення або ж знецінення таких об'єктів, зміна пропорцій або спотворення форм є свідченням проблемної області, якій приділяється надмірна увага в малюнку);
- Чи є об'єкти, які повторюються;
- Як виконана робота і яке ставлення автора до неї;
- Чи є підписи у роботі та що вони можуть означати для особи.

У більшості випадків рекомендовано розглядати ізопродукцію з її автором, звертаючи увагу на вищезгадані аспекти та співставляти символічний матеріал і мову образів з її вербальною інтерпретацією [3, с. 56].

Загалом, кожна процедура створення малюнка включає такі етапи:

Етап 1. Вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання.

Етап 2. Творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення.

Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання малюнка.

Етап 4. Вербалізація почуттів та думок, що виникають в процесі розгляду малюнка.

Перший етап пов'язаний із сенсорними, емоційними і свідомими процесами

та вільним експериментуванням з художнім матеріалом. Переважно тут вивчаються кольори та спосіб представлення малюнка. Важливим на цьому етапі є вибір матеріалу, наявність проб, відсутність вагань.

На другому етапі для більшості осіб, під час малювання, характерна демонстрація зосередженості, цілеспрямованості, захоплення процесом, збудження, винахідливості, а інколи і прояву проблеми.

Третій етап включає в себе розміщення готового малюнка на відстані видимій для особи, але його психологічний зміст полягає у частковій відстороненості людини від створеного малюнку і таким чином можливості по-іншому глянути на продукт своєї діяльності, який є проекцією життєвої ситуації чи проблеми. Як правило, на цьому етапі почуття клієнта стають глибшими та усвідомленими, наповненими новими асоціаціями та трактуваннями.

Останній, четвертий етап, пов'язаний із процедурою «Що ти бачиш?», яка передбачає детальний опис клієнтом свого малюнку, адже зображене ним є картиною його внутрішнього світу, тому всі образи, символи та деталі мають свій особливий зміст і трактування. Безперечно важливо, що сам клієнт побачив на малюнку і це жодним чином не нав'язано йому арт-терапевтом.

При необхідності арт-терапевт може звернути увагу на взаємозв'язок об'єктів та елементів між собою, їхнє місце в сюжеті і картині. Тому опис картини клієнтом забезпечує динамічні зміни структури творчої діяльності, які, завдяки характеристиці свого малюнку, можуть ідентифікувати власні переживання, що допомагає переструктуруванню внутрішнього світу клієнта [1, с. 62].

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно класифікації С. Кратохвіла існують такі методики малювання:

- вільне малювання (малює за власним бажанням);
- комунікативне малювання (малюванням в парах, але люди спілкуються тільки за допомогою образів та символів);
- спільне малювання (кілька людей або група мовчки малюють на одному аркуші);
- доповнююче малювання (малюнок по колу, де кожен учасник доповнює своїми елементами) [1, с. 102].

Завдяки спільному малюванню активізуються групові процеси, де кожен учасник може усвідомити свою групову роль. При аналізі таких малюнків особливу увагу приділяють змісту, способу подачі, кольору, формі, композиції, розміру.

У процесі застосування ізотерапії доцільно звернути увагу на техніки «Зентангл» і «Дудлінг». Їхня цінність виявляється у можливості отримати розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект.

Дудлінг (від англійського *doodle* – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та

ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкції, вражати уяву. Ще однією схожою до даної техніки малювання – є зентангл, проте якщо дудлінг можна поєднувати з іншими справами, то зентангл вимагає більшої концентрації і є усвідомленим.

Головне завдання у дудлінгу розпочати і не зупинятися, чим процес спонтанніший і некерований, тим він результативніший. Неважливо, що особа отримає в результаті малювання, основним завданням є отримання задоволення від процесу малювання.

Зентангл (від *zen* – врівноваженість, спокій і *rectangle* – прямокутник) – це своєрідна техніка ізотерапії, що є поєднанням медитації та малювання. Як правило, пов'язана із створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення. Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо).

Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, піднімають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву [3, с. 107].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
2. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2017. 367 с.
3. Терлецька Л. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком: навчальний посібник. К. : Видавничий Дім «Слово», 2019. 152 с.

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Яланська С.П.

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

Нечепоренко С.П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
volg789@gmail.com*

В умовах воєнного часу надзвичайно важливим є пошук особистісних ресурсів та збереження ментального здоров'я. Ментальне здоров'я передбачає стан добробуту, в якому особистість реалізує свій творчий потенціал, проявляє стресостійкість, продуктивно працює та робить внесок у суспільне життя. Що дуже важливо для студентської молоді. Потужним ресурсом підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є творчість.