

ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Дана техніка несвідомого малювання (каракуль) дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкти, 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.

Проблема формування та розвитку творчого мислення особистості є надзвичайно актуальною [1,2].

У праці «Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик» (Яланська С.П., Атаманчук Н.М., 2021 р.) підкреслено можливості розвитку особистісних ресурсів та підтримки ментального здоров'я учнівської і студентської молоді засобами арт-інструментарію [3].

Досить ефективним є пошук особистісних ресурсів в природних умовах. Зокрема, у межах соціального проєкту «Poltava Green Open Garden» («Полтава зелений відкритий сад»), що спрямований на підтримку й соціалізацію внутрішньо переміщених осіб, проводиться ряд тренінгових вправ для пошуку особистісних ресурсів, подолання внутрішнього страху перед обставинами, гармонізацію психоемоційного стану (див. рис. 1,2). Наприклад, на території Ботанічного саду Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка учасникам викладачами факультету психології і соціальної роботи було запропоновано ряд екопсихопрактик, серед яких вправа «Це я!». Кожен відвідувач знайшов природний об'єкт, з яким асоціює себе та власні особистісні ресурси, які є потужною основою життєстійкості, самодостатності. Учасники, які потребували індивідуальних психологічних консультацій, могли домовитися на визначений час для пропрацювання індивідуального досвіду.





Рис. 1-2 Тренінгові вправи на території Ботанічного саду Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Проект реалізується ГО «Міжнародний інститут розвитку громад» разом з Полтавською міською радою в рамках спільного проекту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання».

У межах психологічної студії «Шлях до успіху», що функціонує на факультеті психології і соціальної роботи ПНПУ імені В.Г. Короленка, проводиться ряд заходів для учнів, студентів, внутрішньо переміщених осіб, що зорієнтовані на підтримку ментального здоров'я, пошуку особистісних ресурсів, які сприяють життєстійкості, реалізації поставлених завдань.

На факультеті психології і соціальної роботи викладачі постійно здійснюють заходи з розвитку особистісних ресурсів та забезпечення ментального здоров'я різних категорій осіб.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Максименко С.Д., Яланська С. П. (2021) Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. К.: Видавництво «Людмила». 513.

2. Яланська С.П., Нечепоренко С.П. (2023) Ментальне здоров'я учасників освітнього процесу: ресурси творчості // *Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи матер. ІХ Всеукр. студ. наук.-практ. конф.* (26-27 жовтня 2023 р.). Полтава: Астрія, 305-306.

3. Яланська С. П., Атаманчук Н.М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. Методичні вказівки для студентів спеціальності 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта, 017 Фізична культура і спорт, 227 Фізична терапія та ерготерапія. Полтава, 2021. 61 с.