

У процесі подолання останньої важливу роль відіграють наявні у дитини особистісні смисли та смислові настанови. На їх формування впливають індивідуально-типологічні особливості розвитку дитини, соціальні умови життя, смислові орієнтири, які задаються референтним оточенням, генетичні особливості та особистісна позиція самого підлітка.

Через наявні у підлітка протиріччя та нестачу досвіду для досягнення бажаних результатів у життєдіяльності виникає смисложиттєва криза. Суть її полягає у неможливості підлітка реалізувати власні смислові настанови через відсутність у нього необхідних для цього ресурсів (соціальних умінь, досвіду, освіти, матеріальної незалежності тощо), вплив з боку оточення чи неможливість подолати протиріччя між наявним у нього досвідом та новими задачами, котрі підліток сам собі визначає (довести власну незалежність, самодостатність, самостійність).

Під час переживання смисложиттєвої кризи підлітки схильні негативно оцінювати свої особистісні властивості, орієнтовані на самозвинувачення, самокритичність та розчарування у собі і своїх можливостях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лаврінченко В.А. Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 71–93.
2. Павелків В. Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки в підліткових субкультурах: дис. ... докт. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», 05 – соціальні та поведінкові науки (053 – психологія). Рівне, 2019. 360 с.
3. Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-смислових настановлень у підлітковому віці : дис. канд. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2016. 174 с.

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

**Літвінова О. В., Фролова В. В.**

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
Litvinova1992@gmail.com, V.V.FROLOVA@gmail.com*

Образ «Я» жінки представляє собою складний феномен, який складається з багатьох психологічних інтроєктів, які жінка запозичує через переконання батьків, вчителів, чоловіків як сталі соціально-психологічні експектації щодо її рольової поведінки в соціумі. Наявність таких установок, очікувань можуть шкодити

внутрішньому благополуччю жінки і в разі неузгодження очікувань та реального становища – викликати появу внутрішніх конфліктів. Сьогодні жінка поєднує безліч соціальних ролей, особливо під час війни, ми бачимо жінок-воїнів, жінок-захисниць, жінок, які при відсутності чоловіка беруть на себе традиційно чоловічі ролі, адже потрібно самостійно підтримувати домашнє господарство, виховувати дітей та й намагатися підтримувати власну жіночність. Таке подвійне навантаження забирає велику кількість енергії, тому актуальним завданням для психологів має стати запровадження груп психологічної підтримки для жінок, де в екологічному просторі жінка зможе усвідомити свої ролі, власну самоцінність, розвинути самоповагу та покращити психоемоційний стан. Таким екологічним, та водночас ефективним методом, особливо в умовах війни, може стати арт-терапія.

Арт-терапія – це форма психотерапії, в якій мистецтво і творчість використовуються для сприяння психічному здоров'ю та самопізнанню. Цей метод може включати в себе використання різних видів мистецтва, таких як образотворче мистецтво, скульптура, музика, танець, літературна творчість та інші форми виразу. Арт-терапію як метод зцілення досліджували велика кількість зарубіжних та вітчизняних науковців, таких, як: У. Кероул, Е. Крамер, М. Наумбург, А. Хілл, К. Юнг, О. Вознесенська, Н. Калька, З. Ковальчук та інші. Даний метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати й виражати їх на символічному рівні. Основна ідея арт-терапії полягає в тому, що використання мистецтва може допомогти людям виразити свої почуття, думки та емоції, які можуть бути важкими або навіть такими, що важко виразити словами. Арт-терапія може бути корисною для розробки навичок спілкування, покращення самопізнання, зменшення стресу і тривожності, а також для роботи з травмивним досвідом.

Жіноча ідентичність – це складний психологічний концепт, який визначає усвідомлення жінкою своїх соціальних ролей, відношення до них та реалізацію в своїй поведінці. На процес розвитку жіночої ідентичності впливають різні соціально-психологічні чинники, такі як культурні стереотипи, соціальні очікування, стиль виховання та особистий життєвий досвід. Арт-терапія – це той метод, який сприяє розвитку та зміцненню жіночої ідентичності, м'яко та екологічно дозволяє жінці проявити та усвідомити на рівні тіла, емоцій, образів усі свої ролі, побачити в них приховані сенси та визначити їхню

пріоритетність. Отже мета дослідження полягає у визначенні ролі терапії мистецтвом в розвитку складових жіночої ідентичності.

Арт-терапія надає жінкам можливість виразити свої емоції та думки шляхом мистецтва. Це особливо корисно для тих, хто звичайно стримує свої почуття або має труднощі у вербалізації своїх почуттів та емоцій [5]. Створюючи творчі роботи, жінки можуть краще розуміти себе та виражати свою унікальну ідентичність. Арт-терапія сприяє покращенню самосприйняття, адже робота з творчими матеріалами допомагає жінкам переглянути свої сильні та слабкі сторони, зрозуміти власні цінності та переконання, що сприяє збереженню та підтримці позитивного відношення до себе. В процесі арт-терапії жінки можуть створювати свої власні історії, виражаючи свої спогади, бажання та амбіції, що допомагає сформувати внутрішній наратив, покращує самоусвідомлення.

Існує цілий набір технік і методів, які використовуються у роботі з людьми з різними особливостями самоствавлення. Підбір методів та організація групової арт-терапії базується на меті роботи, яка полягає у розширенні свідомості, розвитку самопідтримки, допомозі людині в досягненні психологічної зрілості та відповідальності. Розширення усвідомлення призводить до більшого розуміння себе, розширює знання про себе, відкриває для індивіда багатство внутрішнього світу та пробуджує інтерес до нього, а також сприяє почуттю керованості та передбачуваності власного «Я».

Арт-терапевтичні оздоровчі практики сприяють розвитку творчих здібностей, здатності привносити щось нове в досвід, висувати оригінальні ідеї в умовах вирішення або окреслення нових проблем, усвідомлювати недоліки, суперечності, формулювати гіпотези [4]. Арт-терапія стимулює креативність і допомагає розширити межі мислення, що є особливо важливим для жінок, які можуть відчувати себе обмеженими суспільними стандартами та очікуваннями. Шляхом творчості жінки можуть розвивати нові ідеї та рішення для власного життя. Як зазначає О. Вознесенська творчі здібності – це здатність вирішувати проблеми новим та оригінальним способом. Отже, всі риси творчої діяльності нерозривно пов'язані з уявою, оскільки творча діяльність передбачає різні підходи, варіанти рішення, розгляд предмета з різних сторін, уміння знайти оригінальний, незвичайний спосіб створення [2].

Особливої цінності набувають арт-терапевтичні групи, адже вони надають можливість жінкам обмінюватися досвідом та

підтримувати одна одну у процесі розвитку ідентичності. В групах пропрацьовують конкуренцію, лідерство, конформізм, групові ролі [1].

Арт-терапія використовує різні методи та техніки для розвитку жіночої ідентичності, наведемо деякі з них. Малюнок та живопис – жінки можуть виразити свої почуття та думки шляхом створення малюнків або картин і це дозволяє їм відкривати свої внутрішні переживання, відкривати нові аспекти своєї особистості. Скульптура – створення скульптур за допомогою пластичних матеріалів (глина, солоне тісто, або створення скульптур за допомогою рухів тіла) дозволяє жінкам відчутти матеріали та форми, а також зосередитися на фізичних аспектах власної ідентичності [3].

Музика та звуки – арт-терапія може включати в себе використання музики, співу або використання музичних інструментів для вираження почуттів та емоцій, що має сильний вплив на самоусвідомлення.

Поезія та письмо – жінки можуть використовувати словесне вираження, щоб описати свої думки та почуття. Поезія, літературна творчість (бібліотерапія) можуть стати способом вираження унікальної ідентичності. Тобто, в даному випадку можна говорити як про створення власного наративу (написання листів самої себе теперішньої, майбутньої або собі в минуле), або підбір арт-терапевтом відповідних проблемній зоні творів, які будуть піддаватися аналізу для знаходження відповідних стратегій поведінки для вияву складових ідентичності героїнь оповідань, віршів тощо.

Рольові ігри – розігруючи сценарії ігрових сюжетів жінки можуть досліджувати різні аспекти своєї особистості, прояву різних аспектів соціальних ролей, що допомагає їм краще зрозуміти себе.

Отже, арт-терапевтичні методи та техніки допомагають жінкам досліджувати свою ідентичність, виражати свої емоції та створювати більш повну та усвідомлену картину себе, підвищувати інтерес до себе, високу цінність своєї індивідуальності. Прийоми арт-терапевтичних технік надають позитивний вплив на динаміку самоствавлення жінок, знижується загальний негативний фон самоствавлення, стає більш адекватною оцінка своїх можливостей та якостей, підтримується високий рівень самоцікавості та цінності своєї особистості, а також, зверненість до своїх почуттів, переживань та визначення

унікальності своєї особистості. У результаті – у психіці виробляються різні адаптивні механізми, які дозволяють краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. Переживаючи створювані образи, жінка знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність, відбувається досягнення певних цілей, таких як: вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності та значимості; підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості); зростання рівня толерантності свідомості особистості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Коваль П. Арт-терапія – важливий засіб реабілітації. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2017. № 3 (58). С. 193–197.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВРОЗАХ

**Панов М. С.**

*КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР  
nikita.psyhol@ukr.net*

Актуальність дослідження обумовлена збільшенням кількості людей із невротичними розладами на початку повномасштабного вторгнення в нашу країну. Поняття «невроз», актуальність цього концепту, що відображає самостійну форму невротичного розладу, зростає. «Діагноз «невроз» існуватиме, поки існує людина, розкриваючи сутність людини, її природу. Невроз – це вимушений спосіб існування людини у важкій, психотравмуючій обстановці, спосіб компенсації.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність психологічної реабілітаційної допомоги при неврозах.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, нами було застосовано методи теоретичного рівня (аналіз,