

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 8  
2023

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти



Рівне, 2023

підтримки і заохочення з боку батьків має вагомий конструктивний потенціал для позитивної Я-концепції підлітка.

**Висновок.** Сімейне виховання чинить суттєвий вплив на характер самосприйняття та рівень самоповаги в підлітковому віці, коли особистість переживає процес самовизначення. Батькам варто особливо відповідально поставитись до побудови конструктивного діалогу з дітьми на засадах довіри, підтримки їх ініціативи та неупередженого позитивного ставлення.

Визначальну роль відіграють емоційне тепло, довіра та конструктивні очікування від дитини. Проте і загальні цінності, атмосфера, склад сім'ї теж справляють помітний вплив на формування адекватної чи неадекватної самооцінки. Таким чином наша гіпотеза знаходить цілковите підтвердження та відображає дійсні закономірності у формуванні самооціночного конструкту у підлітковому віці залежно від стилю батьківського виховання.

### Список використаних джерел

1. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214–216.
2. Джемс У. Психологія : монографія. М. : Педагогіка, 1991. 368 с. (на рос мові)
3. Золотарьова А.О. Вплив ставлення батьків на формування самооцінки підлітків *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 20. С. 204–214.
4. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 3. С. 163–165.
5. Савенкова А. М. Дитяча обдарованість та її розвиток в сім'ї. *Обдарована дитина*. 2000. № 4. С. 11–17.

УДК [159.98:615.85]:159.942

## АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

*Шоцька Марина, здобувачка ОС «магістр»,  
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ  
Керівник: Кулакова Л. М., канд. психол. наук, доцент*

*«Часто руки знають, як розплутати те,  
над чим марно б'ється розум»  
(К. Г. Юнг)*

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна, нестабільний розвиток сучасного соціуму, соціально-економічні проблеми, невпевненість у завтрашньому дні, зростання насилля у суспільстві все частіше стають поштовхом до появи психоемоційних розладів особистості. Життя сучасних українців супроводжується постійними переживаннями негативної модальності, що, у свою чергу, детермінує появу тривожності, фрустрації, депресивних переживань і т.ін, які дегармонізують розвиток особистості.

Особливо ефективним та доречним у роботі із людьми, що постраждали внаслідок кризових ситуацій, є застосування засобів арттерапії. Цей метод успішно застосовується у реабілітаційній, соціально-психологічній роботі як ресурсний засіб психологічної гармонізації особистості, позитивного впливу на її психіку через мистецтво та художню творчість, здійснюючи неабиякий вплив на особистість через враження [4].

Методи арттерапії своєю екологічністю і ненав'язливістю дають можливість працювати з тривожними станами особистості і досягати високих терапевтичних результатів. Сучасна арттерапія в Україні представлена як напрям практичної психологічної роботи, який є універсальним у практиці психолога і може використовуватися при вирішенні майже всіх психологічних проблем, незалежно від віку статі та психологічних особливостей особистості.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз арттерапії як одного із найефективніших методів гармонізації емоційних станів особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Останнім часом відбувається активне вивчення сучасними науковцями внутрішніх механізмів гармонізації психоемоційного стану особистості. Проте ряд питань залишаються нез'ясованими. Зокрема, це стосується проблеми пошуку ефективних методів надання психологічної допомоги особистості у стані стресу, травми, депривації і т.ін. Особливої актуальності це питання набуває в умовах повномасштабної війни росії проти України. І, на нашу думку, одним із найраціональніших напрямів у вирішенні цієї проблеми є саме арттерапія як метод надання психологічної допомоги. У вітчизняній психологічній науці розробкою методичних порад з питань соціально-педагогічної та психологічної роботи у конфліктних та стресових ситуаціях займалися Н. Бочкор, Є. Дубровська, О. Залеська та ін. Питання застосування методів арттерапії у роботі з дітьми та дорослими широко вивчені вітчизняними науковцями В. Назаревич, І. Борейчук, О. Вознесенською, І. Ільченко та ін.

Арттерапія (від лат. *ars (artis)* - мистецтво і грец. *θεραπεία* - лікування) - напрям у психотерапії та психологічному консультуванні, що заснований на використанні мистецтва та творчості; метод зцілення особистості (досягнення цілісності) за допомогою мистецтва та творчого самовираження [1].

У процесі арттерапії пропонуються різні види художньої творчості. В ортодоксальному, класичному розумінні до арттерапії належать лише візуалізовані види творчості, а саме: живопис, графіка, фотографії, малювання, ліплення. Але час вносить свої корективи, та сучасна арттерапія налічує велику кількість різноманітних методів та технік. Повноправними її складовими стали казкотерапія, ізотерапія, оригамі та піскова терапія, музикотерапія, маскотерапія, драмотерапія, кольоротерапія, ігротерапія тощо.

Перевагою методів творчого самовираження і арттерапії в реабілітації є те, що ці методи засновані на невербальному вираженні почуттів. Невербальні засоби часто є єдиною можливими для вираження і проявлення травмуючого емоційного стану. Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сам (сама) того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, замальовує темним простір аркуша паперу, креслить палицею по піску. Як правило, цей процес не контролюється свідомістю і може бути використаний, як спосіб винести травмуючі переживання зовні, звільнитися від надлишку емоцій і почуттів. Це забезпечує більш вільне розкриття людиною свого внутрішнього світу і більш високий рівень їх психологічної захищеності і комфорту в процесі занять, в порівнянні з вербальною психотерапією [3, с. 36].

Як процесуально зорієнтований підхід арттерапія фокусується на безпосередньому переживанні ситуації «тут» і «тепер». Це особливо важливо у роботі з травмою. Травма часто блокує вербальні прояви і людина має симптоми від алекситимії до елективного мутизму; невербальна техніка у таких випадках стає єдиною можливою формою співпраці. За допомогою малюнка або ліплення відбувається справжній діалог між дорослим та дитиною, клієнтом та психологом. Саме засоби арттерапії стають засобами спілкування [5, с. 130].

У своєрідній символічній формі – через малюнок, гру, казку, музику – людина здатна дати вихід своїм сильним емоціям, напруженим переживанням, отримати новий досвід у вирішенні конфліктних та психотравмуючих ситуацій. Переносючи свої переживання з реального життя у вигадані казкові історії, пластилінові чи глиняні фігурки, або на аркуш паперу у вигляді малюнка - можна, по-іншому, через призму ірраціонального подивитися на самого себе, на інших людей і на власне життя загалом. У процесі творчої діяльності виникає почуття емоційної насиченості, відбувається глибше розуміння себе та свого внутрішнього світу.

Сучасна арттерапія не має обмежень та протипоказань, вона завжди ресурсна та екологічна в сенсі її застосування. Сьогодні вона успішно використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі та, навіть, в бізнесі. Методика арттерапії ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи чи специфічні конструкти художньої творчості щоразу, коли вона

спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що має отримати в кінцевому результаті, – пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру і тому подібне. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння і т.ін.

Підтвердженням переваг методів арттерапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є наступне:

- практично кожна людина може брати участь в арттерапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану);
- арттерапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;
- арттерапія є засобом вільного самовираження, самопрояву і самопізнання;
- арттерапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;
- арттерапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;
- арттерапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;
- відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів [2].

У процесі творчої роботи наше підсвідоме через створювані художні образи взаємодіє зі свідомістю, а процес приносить задоволення, вчить довільно і спонтанно висловлювати свої переживання. Мистецтво дає можливість у завуальованій образній формі трансформувати в малюнок, фігуру, скульптуру, картину та інші художні твори проблему, яка людиною усвідомлювалась і була витіснена, вивести її назовні, проаналізувати і знайти її рішення.

У структурі арттерапевтичних занять зазвичай виділяти дві основні частини. Одна – невербальна, творча, неструктурована, де головним засобом самовираження є художньо-творча діяльність (до прикладу, малюнок). Друга – вербальна, апперцептивна, формально структурованіша. Вона передбачає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів та асоціацій, які виникали при створенні образів. Кожна із частин використовує різні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації.

Метод арттерапії дозволяє кожній людині творити своє життя, у прямому значенні слова ліпити своє щастя, малювати смуток, писати про конфлікти. Крім того, арттерапевтичні сеанси надають можливість змінити щось у житті задля гармонізації свого внутрішнього та зовнішнього світу, розвивати впевненість у собі. Спільна робота щодо обговорення образів сприяє розвитку уяви, умінню фантазувати, підвищує гнучкість, глибину, креативність мислення.

Оскільки арттерапія переважно використовує засоби невербального спілкування, варто зауважити, що це значно полегшує налагодження контакту психолога з клієнтом. Тому арттерапія стає своєрідним інструментом, який допомагає особистості уявити свої переживання, страхи, тривоги через власноруч створені художні образи.

**Висновки.** Отож, головним принципом арттерапії є схвалення і прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми і якості. На основі цього принципу визначають мету арттерапії як методу – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу [6, с. 304].

Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості дозволяє вирішувати такі завдання, як діагностика психолого-емоційного стану особистості, здійснення корекційно-розвивальної роботи, і, навіть, вирішення психотерапевтичних проблем. Ми вважаємо, що вирішення таких завдань дозволить підвищити рівень стресостійкості особистості та сприятиме гармонізації її психоемоційного стану.

### Список використаних джерел

1. Велика українська енциклопедія ВУЕ. URL: <https://vue.gov.ua> (дата звернення: 19.11.2023).
2. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія»*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
3. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
4. Кулакова Л. М., Кулаков Р. С. Психологічна реабілітація дітей-вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2022. № 10 (28). С. 386-394.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос. 232 с.
6. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. № 2 (12). С. 301-306.



## ЗМІСТ

## Частина 1.

## ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ

<b>Андрюшина Світлана</b> Взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'я як необхідна умова гендерного виховання дітей дошкільного віку .....	3
<b>Волощук Вікторія</b> Дидактична гра як засіб формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку .....	5
<b>Волощук Вікторія</b> Педагогічні умови формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами дидактичної гри .....	7
<b>Гарбарчук Діана</b> Підготовка дитини до навчання у школі як предмет наукового дослідження .....	10
<b>Гвалдене Лариса</b> Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі.....	13
<b>Горшковська Лілія</b> Психологічні аспекти діяльності рекрутера ІТ сфери.....	15
<b>Гузик Оксана, Широких Анастасія</b> Організації корекційної роботи з дітьми із затримкою мовленнєвого розвитку .....	18
<b>Дацюк Юлія</b> Я-концепція підлітків патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільної освіти.....	21
<b>Давидчук Олена</b> Психологічні особливості врегулювання професійних конфліктів у діяльності психолога закладу дошкільної освіти.....	23
<b>Дацюк Юлія</b> Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільного віку .....	26
<b>Дем'янюк Вікторія</b> Організаційно-методичні засади психодіагностики особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку .....	28
<b>Дружиніна Інна Анатоліївна, Парчук Т.</b> Сімейні цінності : сучасний погляд.....	31
<b>Зіборов Людмила</b> Корекція тривожності методами когнітивно-поведінкової терапії у родинах військовослужбовців .....	33
<b>Ковалик Олександра</b> Шляхи інтенсифікації англomовного освітнього простору в українській школі як вияв євроінтеграційних процесів.....	35
<b>Копилова Олена</b> Психологічний супровід відхилень нервово-психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку .....	38
<b>Климчук Глона</b> Діагностичний аспект вивчення особливостей емоційної студентів у період кризи .....	39

<b>Краля Катерина</b> Вимірювання самоефективності дорослих українців .....	<b>42</b>
<b>Лицюк Анастасія</b> Особливості формування самооцінки в підлітковому віці .....	<b>45</b>
<b>Малець Катерина, Широких Анастасія</b> Застосування ігрових методів корекції мовлення дітей із фонетико-фенематичним недорозвинення мови.....	<b>48</b>
<b>Машук Ольга, Широких Анастасія</b> Економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості та її формування .....	<b>52</b>
<b>Мовчко Олег</b> Неконструктивні аспекти копінг-стратегій у студентів в сучасних реаліях.....	<b>54</b>
<b>Наумович Світлана</b> Особливості само сприйняття жінок молодго віку у контексті використання соціальних мереж .....	<b>57</b>
<b>Павловська Катерина</b> Особливості комунікативного розвитку дітей старшого дошкільного віку .....	<b>59</b>
<b>Подляшук Олеся</b> Діагностичні засади вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів .....	<b>62</b>
<b>Попко Олександр</b> Чинники емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ.....	<b>64</b>
<b>Савчук Валерія</b> Поняття «Психологічне здоров'я особистості» у сучасному науковому осмисленні .....	<b>66</b>
<b>Сербін О.В., Парашак С.</b> Осмислення молоддю сучасності з позиції вічних цінностей у творі власного авторства «З партитури майдану».....	<b>68</b>
<b>Степанський Ян, Безлюдна Валентина</b> Молодіжні наративи у сфері інтимних стосунків .....	<b>71</b>
<b>Тадєєв Гордій</b> Психологічні особливості комунікативної культури фахівців торговельної сфери.....	<b>73</b>
<b>Федяк Ольга Опанасюк Ірина</b> Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка .....	<b>76</b>
<b>Шоцька Марина</b> Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості ....	<b>77</b>

## Частина 2.

### ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)

<b>Бондарчук Анна</b> Фея та ворогуючі королівства .....	<b>81</b>
<b>Демчинська Василина</b> Казка про інструменти душі .....	<b>82</b>
<b>Дець Юлія</b> Як лисичка Лідочка перемогла свій страх .....	<b>83</b>



<b>Лавор Софія</b> Казка про Сонячний Промінчик. Відкрий своє сяйво .....	<b>84</b>
<b>Манзирєва Яна</b> Історія двох сестер. Казка про Асертивність і Конформізм.....	<b>85</b>
<b>Мельник Анастасія</b> Віра в перемогу .....	<b>86</b>
<b>Несенчук Аліни</b> Безпека у серцях.....	<b>87</b>
<b>Сірман Вікторія</b> Казка про маленького хлопчика у великому світі .....	<b>88</b>
<b>Тітарчук Вікторія</b> Захоплюючий шлях до Дружби: Психокорекційна казка про подолання самотності	<b>89</b>

