

Ільєва І., Гаврилькевич В. Створення мандал як ефективний засіб зниження емоційного напруження у підлітків. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової; Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. С. 122-124.

Ірина ІЛЬЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: irisha-vi@ukr.net

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: gavrilkevich@gmail.com

СТВОРЕННЯ МАНДАЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли відбувається інтенсивне формування особистості, соціалізація та становлення свідомої саморегуляції поведінки. У цей час підлітки часто стикаються зі значним емоційним напруженням, викликаним змінами в гормональному фоні, складнощами у стосунках із однолітками, тиском із боку навчальних закладів, а також особистісними кризами [2].

Стрес, тривожність та емоційне напруження у підлітків часто проявляються у вигляді зниження навчальної мотивації, соціальної ізоляції, розладів поведінки, емоційної нестабільності, дратівливості та агресивності, виникнення

психосоматичних проблем. У зв'язку з цим особливо актуальним стає пошук ефективних методів психокорекції, які б не лише знизили рівень стресу та тривожності, але й сприяли би розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та самоусвідомлення.

Одним із перспективних способів зниження емоційного напруження є створення мандал – метод арттерапії. Мандала з давніх часів використовується як засіб медитації, гармонізації та самопізнання в різних культурах. У сучасній психології та психотерапії мандала розглядається як універсальний інструмент для гармонізації внутрішнього стану через структурування хаотичних емоцій, зниження стресу за допомогою фокусування уваги на творчому процесі, виявленні прихованих емоцій і внутрішніх конфліктів через кольори, форми та символи.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи цю тему, ми виявили, що створення мандал, як метод арт-терапії, дає можливість підліткам глибше відчути свої емоції та переживання. Завдяки повторюваним мотивам і структурам мандал підлітки набувають відчуття стабільності та гармонії.

Зокрема, вибір кольорів, форм і символів під час створення мандал дозволяє підліткам виконувати рефлексію. Процес малювання мандали є медитативним, що знижує рівень тривожності та стресу. Підлітки починають усвідомлювати власні почуття, думки і переконання через фізичний акт створення, що дозволяє їм обробляти емоційні переживання без потреби словесно їх виражати [4, с. 11].

Кольори, обрані підлітками для мандал, мають значний психологічний вплив. Наприклад, теплі кольори (червоний, оранжевий, жовтий) можуть сприяти енергії та активності, а холодні (синій, зелений, фіолетовий) – розслабленню та заспокоєнню. Символи і форми також відіграють важливу роль у процесі, адже вони допомагають підліткам виразити внутрішню боротьбу або, навпаки, досягти внутрішнього балансу. Вибір симетрії або асиметрії в мандалах може відображати рівень емоційної гармонії.

На нашу думку, однією з основних переваг створення мандал є її невербальний характер. Багато підлітків стикаються з труднощами в словесному вираженні своїх емоцій, тому мандали стають чудовим інструментом для тих, хто не може або не хоче відкрито говорити про своє переживання. Створення мандал дозволяє підліткам знайти вихід для емоцій, що накопичуються, через творчість, здійснюючи безпечний простір для самопізнання власних внутрішніх станів.

Творчий процес створення мандал дозволяє підліткам безпечно досліджувати свої емоції, зменшувати напруження та підвищувати рівень емоційної стійкості [3].

Висновки. Таким чином, створення мандал є перспективним інструментом підвищення продуктивності розвитку та впровадження доступних, безпечних та ефективних методів зниження емоційного напруження у підлітків. На сьогодні «Мандала» ще не отримала достатнього поширення як метод роботи з підлітками, хоча її потенціал у цій віковій категорії є достатньо значним.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Животенко Л. В. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів. *Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи*. 2016. Вип. 1. С. 68-74.
3. Харченко І. Г. Методика «Мандала» в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Тернопіль: Мандрівець, 2020. 40 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Приходько Ю., Юрченко В. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2014. 344 с.