

# ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

УДК 159.9

**Стороженко Ольга Олегівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО Вінницька академія безперервної освіти*

**Анотація.** Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми корекції негативних психічних станів, зокрема – фрустрації – у жінок методами арттерапії. Визначено основні підходи до розуміння негативних станів, описано зміст явища фрустрації, а також проаналізовано особливості використання арттерапевтичних методів в корекційній роботі з негативними станами особистості. Теоретично обґрунтовано основні положення розробки корекційної програми, спрямованої на корекцію фрустрації, тривожності та депресивних станів у жінок.

**Ключові слова:** фрустрація, негативні психічні стани, арттерапія, жінки, депресивні стани, тривожність.

**Актуальність дослідження.** Науковці, аналізуючи психологічні особливості переживання особистістю негативних емоцій, зазначають, що виникнення, посилення та переважання негативних емоційних станів у жінок призводить до дезорганізації особистісної взаємодії, професійної діяльності. Можливим, на думку науковців, є навіть відмова від багатьох видів діяльності, порушення функціонування пізнавальних процесів, процесів саморозвитку, самоорганізації, особистісних деформацій, дезадаптації, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів тощо.

Особливе місце в системі негативних психоемоційних станів займає фрустрація, яку більшість дослідників розуміють як особливий психічний стан, що з'являється у почуттях тривоги, гнітючому неспокої, глибокому відчаї та приреченості (Коренєва, 2018). Саме тому, на нашу думку,

питання корекції негативних станів є актуальною проблемою психологічного пошуку.

**Метою** даної статті є теоретичне обґрунтування корекційної програми в подоланні фрустраційних реакцій жінок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Проблемою корекції негативних емоційних станів в різні періоди розвитку науки займалися Є. Асмаковец, Л. Гримак, Є. Жаріков, Є. П. Ільїн, В. Натаров, В. Павелків, А. Прихожан, А. Реан, В. Семиченко, С. Томчук, О. Холодова, Т. Яценко та ін. Фрустрацію центральною проблемою в своїх дослідженнях зробили Р. Баркер, В. Блейхер, Т. Дембо, Дж. Доллард, З. Фройд, Л. Єрмолаєва, К. Левін, М. Левітов, О. Мауер, Н. Міллер, А. Плотічер, С. Прахова, С. Розенцвейг, А. Большакова, Н. Божок, О. Божок, І. Булах, А. Вовк, М. Вовк, Ю. Коренєва та інші.

**Основний виклад матеріалу.** Сучасні українські дослідники вивчають негативні емоційні стани співвідносно чинників їх формування: відповідно віковій специфіці, сфери діяльності або ситуації, яка їх викликає. Так, наприклад, роботи А. Шамне, С. Прахової (Шамне, Прахова, 2018), О. Ігумнової (Ігумнова, 2014), С. Томчука (Томчук, 2006) спрямовані на дослідження фрустраційних реакцій та негативних станів різних вікових груп; Ю. Коренєва (Коренєва, 2019), О. Кокун, Н. Агаєв (Агаєв, Кокун, Пішко, 2016) зосередили свою увагу на вивченні особливостей прояву негативних станів специфічних вибірок – у вагітних жінок, у військовослужбовців тощо; дослідження М. Кузнєцова, К. Фоменко (Кузнєцов, Фоменко, 2015), О. Кокуна, І. Пішко, (Кокун, Пішко, 2016), О. Косолапова (Косолапов, 2010) зосередились на особливих умовах, які можуть сприяти прояву негативних реакцій та станів особистості, наприклад, під час навчального процесу, у військовослужбовців в умовах бойових дій, у тих, хто отримав бойові фізичні та психічні травми, у рятувальників під час екстремальних ситуацій тощо. Проте, незважаючи на беззаперечну актуальність, в науковій

літературі майже не представлені дослідження негативних психічних станів в цілому, і, зокрема, фрустраційних переживань жінок.

Негативні психічні стани, на думку науковців, можуть спричинятися внаслідок перевтомлення, нервово-психічної напруги, невміння працювати з людьми й знаходити компроміс під час вирішення питань, а також внаслідок критичних ситуацій. Конкретні події в житті людини, як відзначає В. Москалець, можуть викликати водночас стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу (Москалець, 2010 ).

Ю. Коренєва (Коренєва, 2019), аналізуючи фрустрацію та тривожність у вагітних, зазначає, що особливо вагітні жінки є більш чутливими до впливу фрустрації, для них характерна підвищена імпульсивність і збудливість, високий рівень тривожності, загострена схильність до депресивності, несформована Я-концепція.

Арттерапія – це один з найбільш ефективних способів роботи «з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації» (Калька, Ковальчук, 2020, с.7). В своєму дослідженні Н. Калька та З. Ковальчук (Калька, Ковальчук, 2020) зазначають, що сьогодні це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і техніки арттерапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арттерапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги.

Ми цілком погоджуємось з думкою авторів про те, що основне завдання арттерапії полягає в тому, щоб через символи, образи, метафори «витягнути» (Калька, Ковальчук, 2020, с.7) певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Дійсно, використовуючи інструменти та засоби творчої діяльності, людина транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Загалом, більшість психотерапевтів і психологів погоджуються, що творча діяльність є терапевтичною і спрямована, в першу чергу, на зняття напруги. Науковці зазначають, що у продуктах творчості поєднуються і усвідомлені, і глибинні підсвідомі образи, які містить людська душа (Калька, Ковальчук, 2020, с.8).

Як зазначалось вище, спектр застосування методів арттерапії достатньо широкий. Так, наприклад, ефективність використання методів арттерапії доведено в дослідженнях М. Хараджи, яка вивчала корекційний вплив арттерапевтичної роботи на корекцію інтернет-залежності (Хараджи, 2020). О. Руденко та Ю. Саєнко (Саєнко, Руденко, 2021) досліджували арттерапевтичний вплив на корекцію негативних станів у молодших школярів, ряд робіт І. Волженцевої присвячено дослідженню впливу арттерапії на психічні стани особистості ( Волженцева, Лаппа, 2019; Волженцева, 2006)

Проаналізувавши наукові дослідження, присвячені проблемі використання арттерапевтичних методів в корекційній роботі з людьми різних вікових категорій, враховуючи широкий спектр корекційного впливу ( у тому числі, і на негативні стани), ми вирішили включити в корекційну програму, спрямовану на корекцію негативних емоційних станів жінок, блок арт-терапевтичних практик (табл. 1).

Таким чином, запропонована нами програма містить 3 основних етапи (мотиваційний, основний та рефлексивний). Перший етап – «Мотиваційний», включає в себе дві стадії, присвячені знайомству учасників, зняттю психічного напруження, ознайомленню учасниць з вихідними даними програми.

Другий етап – «Основний», також включає в себе декілька стадій ( а саме – шість). Це стадії, присвячені роботі з окремими негативними емоційними станами, формуванню та активізації ресурсних станів,

розвиток якостей інтернального локусу контролю через спостереження та аналіз, розвиток здатності до саморегуляції психічних станів в цілому, та зокрема - формування та розвиток навичок саморегуляції емоційних станів шляхом засвоєння методик аутотренінгу, уміння ефективної взаємодії з оточуючими, формування позитивного образу Я та використання ресурсів.

Таблиця 1

### Структура корекційної програми

<b>Етап</b>	<b>Стадія</b>	<b>Мета</b>
<b>Мотиваційний</b>	Перша	Формування позитивного відношення учасників групи
	Друга	Формування в учасників розуміння мети розвивальної програми та зацікавленості в участі
<b>Основний</b>	Перша	Робота з фрустрацією, тривогою, стресом, агресією, ригідністю).
	Друга	Формування та активізація ресурсних станів, розширенню арсеналу навичок формування позитивних психічних станів
	Третя	Розвиток якостей інтернального локусу контролю через спостереження та аналіз, розвиток здатності до саморегуляції психічних станів
	Четверта	Формування та розвиток здібностей до усвідомлення власних емоційних станів через арт-терапевтичну роботу
	П'ята	Формування навичок саморегуляції емоційних станів шляхом засвоєння методик аутотренінгу
	Шоста	Розвиток уміння ефективної взаємодії з оточуючими та саморегуляції емоційного стану
<b>Рефлексивний</b>		Усвідомлення власних почуттів і внутрішніх процесів, що сформувались під час участі в розвивальній програмі, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє.

В структурі програми саме четверта стадія другого етапу сприяє формуванню навичок пізнання та саморегуляції власних емоцій та емоційних станів засобами арттерапії. На цьому етапі використовується група арт-терапевтичних технік - психотехнології ізотерапії, музикотерапії та інших форм арт-терапевтичної роботи, спрямованої на вираження, усвідомлення та прийняття власних емоцій та станів.

Метою третього етапу – рефлексивного – є усвідомлення власних почуттів і внутрішніх процесів, що сформувались під час участі в розвивальній програмі, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє.

**Висновки.** Використовуючи інструменти та засоби творчої діяльності, людина транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Більшість науковців погоджуються, що творча діяльність є терапевтичною і спрямована, в першу чергу, на зняття напруги, а в продуктах творчості поєднуються і усвідомлені і глибинні підсвідомі образи, які містить людська душа.

Метод арттерапії є ефективним методом корекційної роботи, оскільки часто використовує невербальні способи самовираження і спілкування. Низка психологічних досліджень доводять ефективність використання арттерапії в роботі з корекції негативних станів. Тому, спираючись на результати теоретичного аналізу, було вирішено включити в корекційну програму, спрямовану на корекцію негативних станів, а також розвиток саморегуляції емоційних станів жінок, групу арттерапевтичних вправ.

Роблена нами програма є комплексною і відповідає поставленій меті. Перспективу подальшого дослідження бачимо в реалізації та перевірці ефективності програми.

### **Список використаної літератури**

1. Агаєв, Н.А., Кокун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В., Ткаченко В.В. (2016) *Збірник методик для діагностики*

*негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.*  
Київ: НДЦ ГП ЗСУ [українською мовою]

2. Кокурн, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С. (2016) Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців, які отримали бойові фізичні та психічні травми. *Проблеми екстремальної та кризової психології, збірник наукових праць, 19*, Харків: НУЦЗУ, 146 – 152. [українською мовою]

3. Коренєва, Ю.П. (2019) *Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку.* (Дис. канд. психол. наук), Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк [українською мовою]

4. Кузнецов, М., Фоменко, К., Кузнецов, О. (2015) *Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності.* Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди [українською мовою]

5. Томчук, С.М. (2006) *Генеza негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція.* (Автореф. на здоб. ступ. канд. психол. наук), Інститут історії та філософії педагогічної освіти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Київ. [українською мовою]

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**УДК 159.942.31**

**Сухобрус Тетяна Вікторівна,**  
*Студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті проаналізовано та визначено психологічні чинники емоційних переживань військовослужбовців та розглянуто психологічні особливості. З'ясовано, що військовослужбовці, які