УДК 159.946.4 : 159.942.5-053.3

Опанасюк Ірина
кандидат психологічних наук,
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника
http://orcid.org/0000-0003-3626-0691

DOI https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.348

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕННЯ ПІДЛІТКАМИ ОСОБИСТІСНОГО ЕМОЦІЙНОГО ПРОСТОРУ

Анотація.*Стаття присвячена аналізу використання методів арт-терапії з метою активізації внутрішніх ресурсів підлітків, їх творчого самовираження та сприяння усвідомлення власного емоційного простору.*

Проведений аналіз робіт учасників групового тренінгу дає підстави стверджувати, що виконання творчих завдань сприяють розвитку емоційного інтелекту та підвищують здатність рефлексивно осмислювати емоційний контекст світоглядних пошуків, що знаходить своє виражених у художньо-символічних формах. В статті також аналізується акустичний принцип резонансу лікування звуком та музикою. Розглянуто взаємозв'язок впливу музики та кольору.

Подано порівняльний аналіз оцінки ефективності тренінгу в експериментальній групі до, після та через 2 місяці після формувального впливу.

Ключові слова: *емоційний інтелект, арт-терапія, творчість, музика, колір, світоглядно-диспозиційний пошук, старший шкільний вік.*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні процеси протікають досить швидко, торкаються глибинних інтересів кожної людини і вимагають постійного зростання, вдосконалення не лише її пізнавальної (когнітивної) сфери, а й емоційної, яка є не менш значущою для успішної організації власного життя. Кожна особистість живе у своєму емоційному просторі, який позначається на всіх аспектах її життєдіяльності та налагодженні стосунків із навколишнім світом. Культура емоційного вираження, як прояв відкритості особистості, пов'язується із процесами перебудови емоційних процесів, можливостями гармонізації емоційної сфери. У цьому контексті особливої ваги набуває проблема розвитку емоційного інтелекту особистості завдяки виокремленню відповідних сенситивних періодів. Одним із них, очевидно, є старший шкільний вік, у якому процеси самопізнання, інтерперсональної взаємодії, ціннісного і професійного самовизначення значною мірою детермінують активність суб'єкта, а також впливають на обрання ним відповідної траєкторії життєвого шляху. Це зумовлює необхідність застосування арт-терапевтичних засобів для світоглядно-диспозиційного пошуку емоційних основ особистості.

Мета дослідження спрямована на висвітлення проблеми розвитку усвідомлення власного емоційного простору старшокласниками за допомогою художньо-символічних засобів.

Застосовуючи метод арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту особистості, ми виходили з того, що: 1) сприймання носить суб'єктивний характер, де саме переживання знаходить своє відображення у внутрішньому плані дій (роздумах, рефлексії, розмірковуваннях, у розв'язку та вирішенні проблем; 2) «емоційне мислення» пов'язане із ситуацією вибору, у процесі якого можуть відмічатись різного роду порушення когнітивних процесів; 3) емоційно забарвлена інформація запам'ятовується швидше і краще, порівняно з

індиферентною (нейтральною, «байдужою», тією, що не викликає емоцій) інформацією; 4) «емоційне мислення» відповідає за усвідомлення особистістю своїх емоційних станів та спрямованість своїх дій на досягнення бажаного результату.

Арт-терапія – динамічна система взаємодії між учасниками, продуктами їхньої образотворчої діяльності та психологом в арт-терапевтичному просторі. Перевага цього методу полягає в тому, що його засоби побудовані на застосуванні у своєрідній символічній формі різних видів мистецтв, які дозволяють з допомогою стимулювання художньо-творчих проявів особистості здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку, вербалізувати свої проблеми й переживання. Вивчення емоційного інтелекту у теоретико-методологічному аспекті стало підґрунтям для розробки тренінгу, в якому показана реалізація арт-терапевтичного впливу на його розвиток [Опанасюк, 2019; 2021].

Застосування тілесно-орієнтованих методів в арт-терапії зумовлене їхнім безпосереднім функціональним значенням, зокрема: по-перше, в поетапному налаштуванні, підготовці учасника до роботи в умовах тренінгової групи в конкретний момент; по-друге, навчанні фізичного та чуттєвого релаксування, вмінні звільнятися від надмірного психічного напруження, стресових станів загалом; по-третє, у розвитку вмінь до управління емоціями та їх саморегуляції; по-четверте, формуванні на тілесному рівні відчуттів відкритості та внутрішньої свободи, які в свою чергу, дозволяють активізувати особистісні ресурси самопізнання та самовдосконалення. Найвагомішим, є те, що рух – прояв мисленнєвої діяльності особистості, її зовнішнє вираження. Танець виступає безпечним засобом емоційного відреагування й прийняття емоційного світу інших.

Можливості пізнання та самовдосконалення власної тілесної природи створюють перспективу особистісного трансцендентування як процесу виходу людини за межі власного «Я», досягнення Вищої Самості (Ассаджолі). Звідси нами використовувались такі техніки як техніка глибокого дихання; мануального впливу на хронічні м’язові спазми (масаж, торкання, погладжування, розминка м’язів); вербального аналізу причин м’язових спазмів.

Психотерапевтичний ефект тілесно-орієнтованих методів досягався за допомогою: розширення виміру особистісного психічного простору сприймання, розуміння своїх емоцій через усвідомлення сигналів «фізичного Я»; пізнання та аналіз процесуальних актів тілесних форм власного «Я»; реконструкції актуального індивідуального досвіду шляхом діалогічної інтеграції переживань ситуацій минулого та теперішнього.

З точки зору розвитку емоційного інтелекту тілесно-орієнтовані методи давали можливість пропрацювати соматизовані емоційні реакції. Застосування нами медитативних технік обумовлено самим «смисловим полем» медитації, як стану глибокого зосередження, зібраності й концентрації уваги; системи психотехнічних вправ, психічного відчуження та одночасно поглибленої зосередженості, розрахованих на терапевтичний ефект [Приходько, 2012].

Коротко зупинимося на розкритті технік, що використовувалися у процесі розвивального тренінгу. Отже, вправа «Мої емоції» полягала у відстеженні того, як кожна з емоцій впливала на розгортання життєвих ситуацій школяра і який результат при цьому він отримував. У процесі обговорення старшокласники відмічали, що такі емоції як страх, гнів, образа, ненависть негативно впливали на їхнє самопочуття. Емоційна пам’ять допомагала їм відслідкувати негативний результат, що мав місце при цьому у кожній конкретній ситуації життєдіяльності. Школярі відмічали, що найважчим для них у такому стані було розуміти як себе, так і іншого; у них гальмувались мисленнєві процеси (у виконанні домашніх завдань, у сприйнятті матеріалу на уроках тощо). І навпаки, зауважували, що емоційний стан радості, задоволення сприяв гарному настрою,

активізував поле діяльності й когнітивні процеси, сприяв ефективному навчанню (швидкість засвоєння знань, опрацювання навчального матеріалу) й розбудові комунікативного простору.

Вправа «Кольорова гама» включала в себе актуалізацію образного мислення і була зорієнтована на дослідження емоцій шляхом асоціативних кольорових замальовок. Вправа розкривала можливість «дослідження емоцій». У процесі обговорення старшокласники обмінювалися враженнями про ті відчуття, які викликав у них сам процес «означення» емоцій фарбами. Зауважували, що, замальовуючи лист жовтим, оранжевим кольорами на означення стану радості, задоволення, вони відчували піднесення настрою, наповнювались оптимізмом. І навпаки, ті учасники, які означували емоції страху, гніву, смутку темними кольорами, відчували безнадію, розпач, безвихідь. Відтак, кожному з учасників слід було виконати завдання «до навпаки» (зміна емоційного стану) і прослідкувати, чи відбулася зміна емоцій на протилежну не тільки за формою, але й за фактом. Вправа актуалізувала емоційний стан учасників у ситуації «тут і зараз» і дала їм можливість зрозуміти, як можна за допомогою арт-терапії (зокрема кольорової гами) не тільки означити власні емоції, а й «коректувати» їх. Всі старшокласники відмітили ефективність вправи як такої, що уможливила їм спостереження власних емоцій (на їх думку, «так близько»), їх пізнання та вплив на поведінку й самопочуття школяра. Для учасників було своєрідним відкриттям те, як зміна «акцентів» у кольоровому самовираженні емоцій впливає і на саму емоційну модальність.

Вправа «Мій внутрішній стан» була покликана сприяти школярам у розвитку вміння передавати свій внутрішній стан іншим через образну систему (малюнок), а також вміння «іншого» надавати зворотний зв’язок (доповнити малюнок автора) – синхронно відчути образ-проект учасника, емоційний стан автора малюнка. Учень, виконуючи завдання, мав змогу побачити, як інші учасники відчувають його емоційний стан. Обговорення в групі показало, що учням було цікаво малювати. Водночас вони відмічали складність і відповідальність щодо того, як продовжувати заданий автором малюнок. Звідси мовилось про важливість для особистості розуміння її емоційного стану, який учасники характеризували як «ранимий», «вразливий». Вихід у цій ситуації вбачали в уважному ставленні до свого співрозмовника, його емоційного світу. Вправа сприяла розвитку в учасників сенситивності, рефлексії.

Таким чином, в процесі використання методів тренінгової роботи максимально стимулювався прояв безпосередніх емоційних реакцій. Це давало можливість старшокласникам краще пізнавати свій внутрішній емоційний світ, ставлення до себе та ставлення до інших і слугувало матеріалом для рефлексії, світоглядно-диспозиційного пошуку емоційного змісту.

У тренінгу активно використовувався метод музикотерапії. Музикотерапія в процесі розвитку емоційного інтелекту старшокласників давала можливість пережити емоцію, яку «привносив» музичний твір, а відтак не тільки зрозуміти емоційний стан автора твору, але й відчути певну «дотичність», проекцію суголосно своїм почуттям та емоціям [Опанасюк, 2022].

Музика додає нові кольори в палітру. Кожний із семи кольорів, відповідає кожній із семи нот: червоний – до, оранжевий – ре, жовтий – мі, зелений – фа, блакитний – соль, синій – ля, фіолетовий – сі. В музиці, крім семи основних звуків є п’ять додаткових, що йменуються дієзами, бемолями. В малярстві між основними сімома кольорами є додаткові – проміжні. Їх теж п’ять: між червоним і оранжевим – є червоно-оранжевий, між оранжевим і жовтим – є оранжево-жовтий, і якщо жовтого більше – то колір – жовто-оранжевий і т. д. Щодо поняття дієз – це знак підвищення тону звука, то в кольорі буде оранжево-жовтий, а

бемоль - знак зниження тону звука, в кольорі – це жовто-оранжевий, тобто жовтим розбавляємо оранжевий.

Під час розвитку відомих законів гармонії в музиці і в малярстві(живописі) з положенням даної системи спостерігається цікава закономірність. Наприклад, консуючий (співзвучний – сполучення двох і більше звуків) акорд – нота «до» і нота «фа» першої октави відповідають червоному і зеленому кольорам – гармонійному поєднанню в малярстві, а в системі життя на Землі (червоний) і розвиток інтелекту(зелений) дають досконалий розвиток в кармі. Якщо ж, ми розглянемо дисонанс (не співзвуччя) нот «мі» і «фа», то відповідні їм в нашій системі астрал – жовтий (бадьорість, активність, життєвість) становлять дисгармонію, яка нерідко закінчується перенапруженням і перевтомою.

Є ще поняття в музиці мажор – тональність піднесеного, бадьорого, веселого настрою, який відповідає в малярстві теплим кольорам – червоному, оранжевому і жовтому кольорам та їх взаємних змішаних тонів – відтінків, та в музиці – мінору, що відповідає смутному, меланхолійному настрою, який у малярстві відповідає – холодним кольорам – зеленому, синьому, фіолетовому та їх відтінкам. Таким чином, музика додає нові кольори в палітру людської свідомості, які супроводжують кожного від народження до смерті.

В основі лікування звуком і музикою лежить резонанс. Акустичний принцип резонансу застосовується не тільки до музичних інструментів, але й до людського організму. Звукові хвилі проникають в тіло індивіда, де в клітинах виникають відповідні коливання, що сприяють відновленню і зміцненню здоров'я. За допомогою музики можна сповільнити і зрівноважити хвилі, що випромінюють тим або іншим органом, змінюючи їх частоту. Частота звуку визначає його терапевтичний ефект. Дія цими частотами, пов’язана з фізіологічно значущою інформацією (модуляцією), створює коливання, характерні для здорової клітини живої тканини, що мають позитивний вплив [Шабутін, Хміль, Шабутіна, 2006; Чайка, 2011]. Бета – хвилі мозку, що мають частоту від 14 до 20 Гц, генеруються мозком, якщо ми зосереджені на діяльності чи переживаємо сильні негативні емоції. Піднесені відчуття і спокій характеризуються альфа – хвилями, які поширюються на частоті від 8 до 13 Гц. Періоди пікових творчих здібностей, медитації і сну характеризуються тета – хвилями, які мають частоту від 4 до 7 Гц, а глибокий сон, глибока медитація і несвідомий стан генерують дельта – хвилі, частота яких складає від 0,5 до 3Гц.

Таким чином, при всій вагомості в моделюванні емоцій таких елементів музики, як мелодія, гармонія, ритм і тембр, вагому роль виконують лад і темп [Шабутін; Хміль; Шабутіна, 2006]. Між темпом виконання музики і термінами одужання при певному захворюванні була встановлена залежність, що відображена в рекомендаціях для їх лікування.

Особливого значення в процесі тренінгу розвитку емоційного інтелекту особистості набували медитації, в процесі яких відбувалася візуалізація емоційно-чуттєвих станів старшокласників. Такого роду медитації мали чітку алгоритмічну структуру, зокрема:

1) психологічні впливи, спрямовані на релаксацію учасників і їх налаштування на гармонізацію психічних процесів;

2) безпосередня пропозиція візуалізації, створення конкретних зорових образів;

3) поступовий плавний перехід учасників зі стану релаксації у стан бадьорості.

Ми враховували, що процес медитації передбачає, по-перше, досягнення стану “психічної відмежованості” від зовнішніх подразників навколишнього світу та подразників внутрішнього світу; по-друге, формування стану “внутрішньої свободи” щодо зовнішніх та внутрішніх обставин власного життя.

Перед тренінгом було проведено констатуючий зріз, а після його завершення – контрольний замір з метою вивчення міри впливу незалежної змінної на залежну. Для вивчення статистичної значущості динаміки експериментальної та контрольної груп до і після формувального впливу був застосований t-критерій Стьюдента.

Учасникам експериментальної і контрольної груп пропонувалось на основі виокремлених показників (методика оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холла) оцінити рівень їх розвитку (за 5-бальною системою оцінювання). Були отримані середні значення оцінки експертів – членів груп (експериментальної та контрольної), див. табл.1.1.

Таблиця 1.1

Середні значення оцінки експертів (членів груп)

Часові проміжки	Експериментальна група	Контрольна група
До експерименту	3,34	3,33
Після експерименту	4,21	3,42
Через два місяці після експерименту	4,15	-

У відповідність до таблиці 1.1 середні значення оцінки експертів (членів групи) в експериментальній групі до експерименту були 3,34, після експерименту – 4,21; через два місяці після експерименту – 4,15 (рис. 1.1).

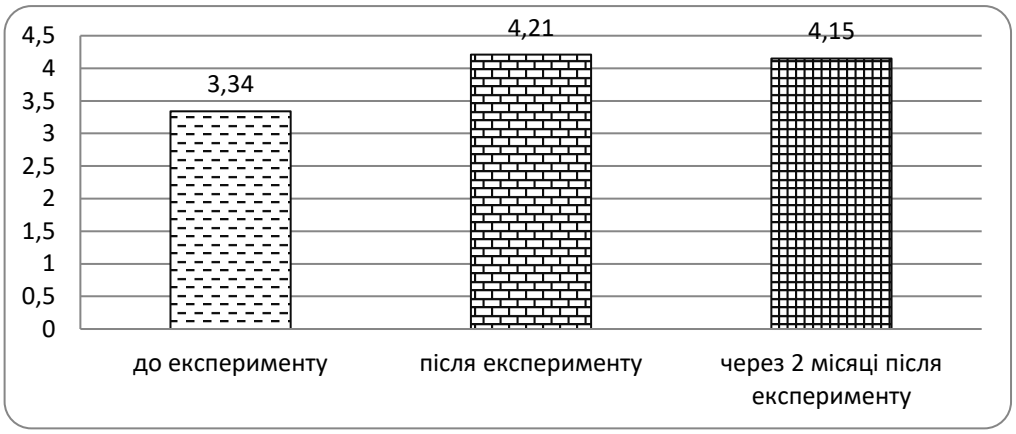

Рис. 1.1. Середні значення оцінки експертів в експериментальній групі

Натомість середні значення оцінки експертів (членів групи) в контрольній групі до експерименту склали 3,33, після експерименту – 3,42 (рис. 1.2).

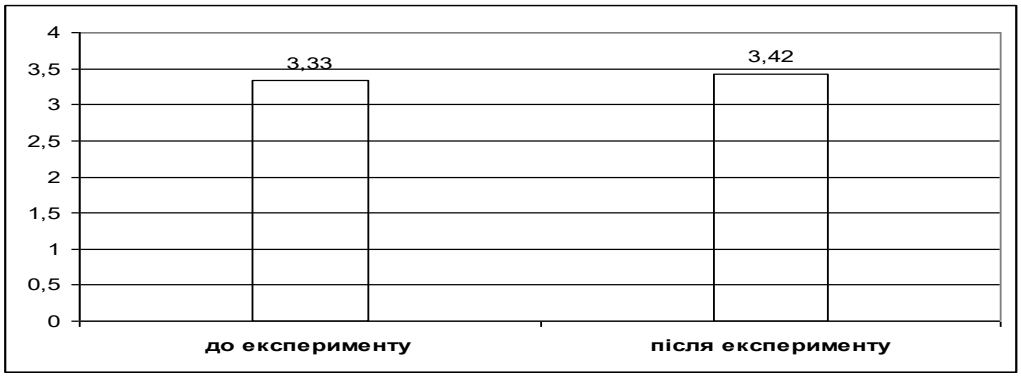

Рис. 1.2. Середні значення оцінки експертів в контрольній групі

Для того, щоб оцінити ефективність тренінгу, нами було використано самооцінювання та експертне оцінювання (оцінка членів групи, оцінка тренера) ефективності проведеної роботи на трьох її етапах: до формувального впливу, після формувального впливу та через 2 місяці після формувального впливу.

Учасникам тренінгу (конкретному учаснику, члену групи, психологу-тренеру) пропонувались оцінити за 5-бальною шкалою (в письмовій формі) рівень розвитку у кожного з учасників таких вмінь, як: розуміння власних емоцій; розуміння емоцій інших; здатність до саморегуляції; вміння управляти своїми емоціями; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших; емпатія.

Результати самооцінювання та експертного оцінювання ефективності тренінгу представлені в експериментальній групі до формувального впливу в табл.1.2.

Таблиця 1.2

Оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі до формувального впливу

Критерії ефективності тренінгового заняття	**Самооцінка**	**Оцінка членівгрупи**	**Оцінка тренера**	**Середній бал**
Здатність до саморегуляції	3,35	3,4	3,3	3,35
Розуміння власних емоцій	3,5	3,6	3,5	3,53
Розуміння емоцій інших	3,35	3,15	3,3	3,26
Вміння управляти своїми емоціями	3,2	3,2	3,1	3,16
Вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших	3,1	3,0	3,2	3,1
Емпатія	3,75	3,35	3,75	3,6

У відповідність до таблиці 1.2 оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі до формувального впливу становила: здатність до саморегуляції – 3,35; розуміння власних емоцій – 3,53; розуміння емоцій інших – 3,26; вміння управляти своїми емоціями – 3,16; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,1; емпатія – 3,6.

Щодо самооцінювання, то здатність до саморегуляції старшокласники оцінили в 3,35 бала; розуміння власних емоцій – 3,5; розуміння емоцій інших –3,35; вміння управляти своїми емоціями – 3,2; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,1; емпатія – 3,75.

Оцінка експертів (членів групи) ефективності тренінгу в експериментальній групі до формувального впливу становила: здатність до саморегуляції – 3,4; розуміння власних емоцій – 3,6; розуміння емоцій інших – 3,15; вміння управляти своїми емоціями – 3,2; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,0; емпатія – 3,35.

Оцінка ефективності тренінгу з боку тренера в експериментальній групі до формувального впливу становила: здатність до саморегуляції – 3,3; розуміння власних емоцій – 3,5; розуміння емоцій інших – 3,3; вміння управляти своїми емоціями – 3,1; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,2; емпатія – 3,75.

Після здійснення формувального впливу в експериментальній групі нами була простежена позитивна динаміка за критеріями ефективності тренінгового заняття (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі після формувального впливу

Критерії ефективності тренінгового заняття	**Самооцінка**	**Оцінка членів групи**	**Оцінка тренера**	**Середній бал**
Здатність до саморегуляції	4,2	4,45	4,0	4,2
Розуміння власних емоцій	4,45	4,2	4,3	4,3
Розуміння емоцій інших	4,05	4,15	4,0	4,05
Вміння управляти своїми емоціями	4,4	4,05	4,0	4,15
Вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших	4,2	4,15	3,90	4,08
Емпатія	4,45	4,3	4,2	4,3

У відповідність до таблиці 1.3 оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі (після формувального впливу) становила: здатність до саморегуляції – 4,2; розуміння власних емоцій – 4,3; розуміння емоцій інших – 4,05; вміння управляти своїми емоціями – 4,15; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 4,08; емпатія – 4,3.

Щодо самооцінювання старшокласників, то здатність до саморегуляції вони оцінили у 4,2 бала; розуміння власних емоцій – 4,45; розуміння емоцій інших – 4,05; вміння управляти своїми емоціями – 4,4; вміння управляти емоціями інших – 4,2; емпатія – 4,45.

Оцінка ефективності тренінгу з боку членів групи в експериментальній групі (після формувального впливу) становила: здатність до саморегуляції – 4,45; розуміння власних емоцій – 4,2; розуміння емоцій інших – 4,15; вміння управляти своїми емоціями – 4,05; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 4,15; емпатія – 4,3.

Оцінка ефективності тренінгу з боку тренера в експериментальній групі (після формувального впливу) становила: здатність до саморегуляції – 4,0; розуміння власних емоцій – 4,3; розуміння емоцій інших – 4,0; вміння управляти своїми емоціями – 4,0; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,90; емпатія – 4,2.

Отримані нами результати свідчать про позитивне оцінювання школярами тренінгу як ефективного методу розвитку емоційного інтелекту. Результати оцінювання ефективності тренінгу підтвердились і через 2 місяці після формувального впливу (табл.1.4).

Таблиця 1.4

Оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі через 2 місяці після формувального впливу

Критерії ефективності тренінгового заняття	**Самооцінка**	**Оцінка членів групи**	**Оцінка тренера**	**Середній бал**
Здатність до саморегуляції	4,15	4,0	4,0	4,05
Розуміння власних емоцій	4,35	4,2	4,2	4,25
Розуміння емоцій інших	4,05	4,0	4,0	4,01
Вміння управляти своїми емоціями	4,05	3,95	4,2	4,05
Вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших	3,75	4,0	4,0	3,92
Емпатія	4,25	4,25	4,4	4,3

У відповідність до таблиці 1.4 оцінка ефективності тренінгу в експериментальній групі через 2 місяці після формувального впливу становила: здатність до саморегуляції – 4,05; розуміння власних емоцій – 4,25; розуміння емоцій інших – 4,01; вміння управляти своїми емоціями – 4,05; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,92; емпатія – 4,3.

Щодо самооцінювання старшокласників, то здатність до саморегуляції становила 4,15 бала; розуміння власних емоцій – 4,35; розуміння емоцій інших – 4,05; вміння управляти своїми емоціями – 4,05; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 3,75; емпатія – 4,25.

Оцінка ефективності тренінгу з боку членів групи в експериментальній групі (через 2 місяці після формувального впливу) становила: здатність до саморегуляції – 4,0; розуміння власних емоцій – 4,2; розуміння емоцій інших – 4,0; вміння управляти своїми емоціями – 3,95; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 4,0; емпатія – 4,25.

Оцінка ефективності тренінгу з боку тренера в експериментальній групі (через 2 місяці після формувального впливу) становила: здатність до саморегуляції – 4,0; розуміння власних емоцій – 4,2; розуміння емоцій інших – 4,0; вміння управляти своїми емоціями – 4,2; вміння здійснювати конструктивний вплив на емоції інших – 4,0; емпатія – 4,4.

Отже, здійснений аналіз дає змогу стверджувати, що виконання творчих завдань сприяють розвитку емоційного інтелекту підлітків та підвищують здатність рефлексивно осмислювати емоційний контекст їх світоглядних пошуків, що знаходить своє виражених у художньо-символічних формах.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у вивченні результатів застосування арт-терапевтичних методів, як засобу розвитку соціальної сфери підлітків, зокрема, формування їх конструктивних взаємин з однолітками та дорослими.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Опанасюк, І. В. (2019). Вплив художньо-символічних образів на розвиток емоційного інтелекту в старшому шкільному віці (теорія і практика). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інс-ту психології ім. Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія,* 9 (12), 489-498.

Опанасюк, І. В. (2021). Програма розвитку EQ старшокласників арт-терапевтичними та допоміжними засобами. *Збірник наукових праць: Психологія: реальність і перспективи,* 16, 146-155.

Приходько, Ю. М. (2012). Психологічний словник – довідник. Київ: Каравела.

Шабутін, С., & Хміль,С., & Шабутіна, І. (2006). Зцілення музикою. Тернопіль.

Чайка, М. (2011). Оздоровчий вплив музичного фольклору. *Педагогічна освіта: теорія і практика.*, 9, 235-240. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2011_9_45.

REFERENCES

Opanasiuk, I. V. (2021). Prohrama rozvytku EQ starshoklasnykiv art-terapevtychnymy ta dopomizhnymy zasobamy [The art-therapy program of developing emotional inteiiigence of the high school students]. *Zbirnyk naukovykh prats: Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 16. [in Ukrainian].

Opanasiuk, I. V. (2019). Vplyv khudozhno-symvolichnykh obraziv na rozvytok emotsiinoho intelektu v starshomu shkilnomu vitsi (teoriia i praktyka) [The influence of artistic and symbolic images on the development of emotional intelligence in high school age (theory and practice)]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka.*

Zahalna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. Etnichna psykholohiia, 9, 12 [in Ukrainian].

Prykhodko, Yu. M. (2012). *Psykholohichnyi slovnyk-dovidnyk [Psychological dictionary-reference].* Kyiv : Karavela. [in Ukrainian].

Shabutin, S., Khmil, S., Shabutina, I. *Ztsilennia muzykoiu [Healing with music].* Ternopil. [in Ukrainian].

Chaika, M. (2011). Ozdorovchyi vplyv muzychnoho folkloru [Healthing impact of musical folklore]. Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka., 9, 235-240. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2011_9_45.

THE USE OF ART THERAPEUTIC TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF THE PERSONAL EMOTIONAL SPACE AWARENESS AMONG THE TEENAGERS

Iryna Opanasyuk
Candidate of Psychological Sciences, Asistant professor
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
http://orcid.org/0000-0003-3626-0691

DOI https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.348

The article is devoted to the analysis of the use of art therapy methods for the purpose of activating the internal resources of adolescents, their creative self-expression and promoting awareness of their own emotional space.

Applying the methods of art therapy for the development of the emotional intelligence and self-awareness, we assumed that: 1) perception is subjective, and the experience is reflected in the internal plan of actions (thoughts, reflections, solutions, etc); 2) "emotional thinking" is associated with the situation of choice, where the various kinds of dysfunctions of cognitive processes may be noted; 3) emotionally charged information is remembered faster and better, compared to indifferent or neutral information; 4) "emotional thinking" is responsible for the individual's awareness of his emotional states and the orientation of his actions to achieve the desired result.

The obtained results after the group training provide grounds for asserting that the performance of creative tasks contributes to the development of emotional intelligence and increases the ability to reflexively understand the emotional context of worldview searches, which is expressed in artistic and symbolic forms. The article also analyzes the acoustic resonance principle of sound and music therapy. The relationship between the influence of music and color is considered.

A comparative analysis of training effectiveness assessment in the experimental group before, after and 2 months after the formative impact is presented.

Keywords: emotional intelligence, art therapy, creativity, music, color, late adolescents.

Стаття надійшла до редакції 12.05.2023 р.