

**Калька Н.М.**

*старший викладач;*

**Одинцова Г.Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Львівський державний університет внутрішніх справ*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МАНДАЛОТЕРАПІЇ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ В УКРАЇНИ**

Проблема пошуку сенсу життя та формування смисложиттєвих орієнтацій є однією з найважливіших складових становлення особистості, адже саме вони виступають стійким каркасом та опорою особистісної надбудови. Завдяки чіткій ціннісно-смисловій сфері зменшується екзистенційна тривога, з'являється впевненість у майбутньому, визначеність у ньому та перспективність у баченні життєвих ситуацій. Сучасне суспільство характеризується крихкістю підвалин, тому не випадково багато вітчизняних психологів все більше звертають увагу на проблему становлення сенсу життя і її вплив на подальше особистісне становлення.

У працях сучасних та українських науковців переважають погляди на систему смисложиттєвих орієнтацій як динамічного компоненту смислової сфери особистості, який об'єднує емоційну, когнітивну та поведінкову складову смисложиттєвих конструктів.

Так, сьогодні, зокрема пандемія коронавірусу, диктує нам нові стандарти, що суттєво впливають на нашу систему цінностей і сенсів: загострюються екзистенційні переживання, змінюється вектор сенсів і постає базове питання «Як жити далі?», оскільки часова перспектива стає вкрай невизначеною в контексті планування.

Так, на думку В. Франкла, пошук сенсу життя є основною мотиваційною силою особистості. Так, пошук сенсу завжди супроводжується внутрішньою напругою і не сприяє внутрішній рівновазі. Одним із основи завдання для особистості є не стільки зняття напруги, а усвідомлення сенсу [3].

Тому може констатувати, що у час карантину система ціннісних орієнтацій суттєво похитнулася і зазнала випробувань, особливо для тих, хто спрямований був на роботу, розваги, відпочинок, подорожі тощо.

Важливим аспектом нашого дослідження було визначення домінуючих особистісних переживань, що пов'язаних із смисложиттєвими орієнтаціями у цей період карантину коронавірусу.

У дослідженні взяло участь 50 осіб у віці 17-55 років, які перебували в карантині, з них 35 жінок та 15 чоловіків. Дослідження проводилося у березні-квітні 2020 року.

Для досягнення мети використано проєктивну методику MARI Дж. Келлог [2], яка полягає у малюнку в колі. Малюнок в колі (мандала) є проєкцією внутрішньої реальності особистості. Завдяки йому можна ознайомитися із цілісною картиною життя особистості, актуальною життєвою ситуацією, перспективними напрямками руху та особливостями самореалізації шляхом малювання. Розуміння несвідомих процесів психіки, особливостей переживань, ставлення до життєвої ситуації забезпечує трактування малюнку мандала.

Кожному із досліджуваних подано наступну інструкцію: «Візьміть чистий аркуш паперу А4 і на ньому простим олівцем намалюйте велике коло. Віднайдіть центр кола. Візьміть олівці чи фарби і починайте малювати всередині кола. Пам'ятайте, що зовнішні межі кола не повинні бути для Вас перешкодою. Якщо Ви хочете вийти за межі кола, Ви можете це зробити – це Ваше коло. Коли Ви закінчите малювати назвіть малюнок і напишіть дату. Вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення» [1].

Після закінчення малювання досліджуваним запропоновано відповісти на такі питання: Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок? Назвіть основні символи малюнка та проаналізуйте, яке значення вони мають для Вас. Назвіть три слова, з якими у Вас асоціюється малюнок. Яке основне смислове повідомлення Вашого малюнка? Що Ви готові зробити з малюнком і де його розмістити? Прокоментуйте назву Вашого малюнка.

У контексті дослідження смисложиттєвих орієнтацій візьмемо до уваги відповіді на запитання щодо назви мандала та її смислового повідомлення.

Аналізуючи назви мандал та їх смислове навантаження умовно виокремлено основні групи відповідно до особистісних структур, а саме: мотиваційна, ціннісно-смислова, емоційна та соціальна.

Відзначимо, що мотиваційні тенденції відображені у мандалах із назвами «Футбол», «Дорога у нове життя», «Коли є нова ідея», «Вибір» і в смислових повідомленнях «Все буде добре», «Найскладніше у житті – це вибір», «Не потрібно опускати руки після кожного падіння», «Все омріяне збудеться!» «Хочеться жити та йти вперед» свідчать про позитивне налаштування, оптимізм, віру у краще та бажання конструктивних змін у житті. Намальовані мандали такого типу, як правило, яскраві, насичені символами та елементами, що вказують на досягнення (рис. 1).



**Рис. 1. Мандали, пов'язані із мотиваційною сферою**

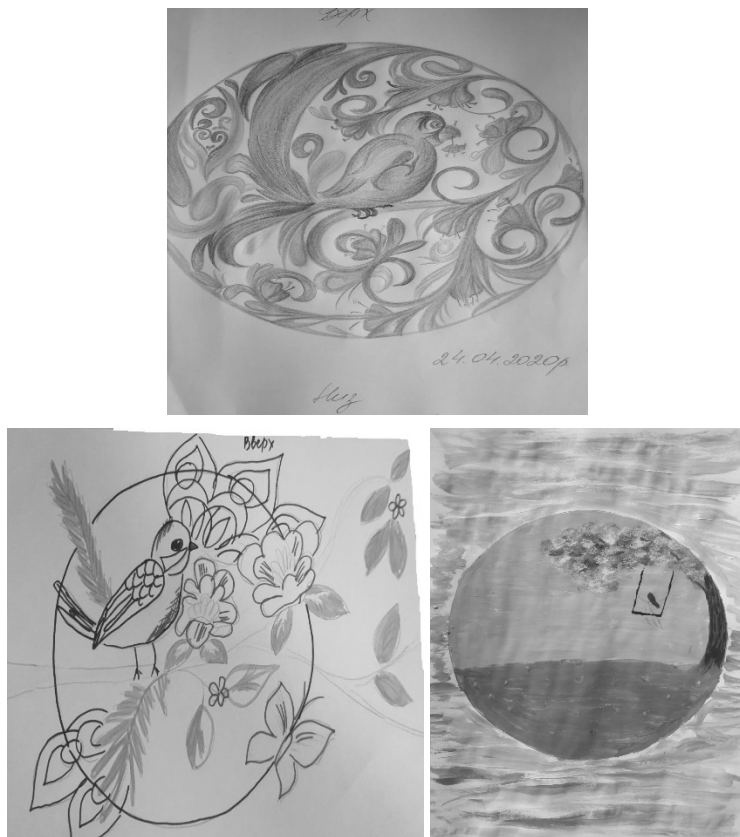
Щодо ціннісно-сислової сфери, то найбільше мандал мають саме екзистенційний зміст і відображають глибинні переживання досліджуваних у цей невизначений час. Переважання назв «У всьому є зв'язок», «Настане час», «Земля», «Моя метаморфоза», «Замкнене коло» «Щаслива планета», «Чарівний Всесвіт», «Баланс» та смислових повідомлень «Надскладне, це певна кількість ітерацій простого», «Все не так просто, як здається», «Настане час», «Жити – яскраво», «Щастя в свободі», «Життя, будь-ласка, крутись», «Все зроблено нами, наслідок наших думок і дій» вказують про потребу відчувати життя сповна, необхідність розуміння його процесів і намагання зрозуміти сутність буття і різку зміну його темпу та глибинні роздуми в час карантину (рис. 2).



**Рис. 2. Мандали, пов'язані із ціннісно-сисловою сферою**

Чимало мандал, особливо намальованих жінками, через кольорову гаму та символіку сигналізують про силу та інтенсивність емоційних та особистісних переживань. Зазвичай, вони пов'язані із бажання відпочинку, задоволення, потребі в естетичному задоволенні від споглядання краси природи, що так актуально для весняного періоду, на який припадає час карантину.

Більшість назв мандал наповнені емоційністю, енергією та позитивними емоціями («Барви світу», «Весна», «Весняне цвітіння», «М'яч-веселка», «Літо», «Село влітку», «Мрійниця», «Райський куточок», «Чарівна квітка», «Пташка в цвіті»), смислові повідомлення містять позитивні та оптимістичні установки для особистості («Будь гармонійна», «Світись», «Радій», «Гарного настрою», «Живи яскраво», «Залишайся на позитиві», «Краса в деталях») (рис. 3).



**Рис. 3. Мандали, пов'язані із емоційною сферою**

Такі характеристика намальованих мандал переконливо підтверджують самозцілюючу силу малювання мандал для самих досліджуваних.

Щодо особливостей мандал, які стосуються соціальної сфери, їх була мінімальна кількість, що може бути пов'язане із певним рівнем соціальної ізоляцією у період карантину і фокусуванням на інших особистісних сферах.

Проаналізувавши назви мандал та смислові повідомлення до них, можна впевнено зазначити, що здебільшого усі переживання респондентів мають стосуються сенсу життя, місця і ролі людини в ньому, сили впливу особистості на життєвий ритм, відчуття свободи і

контролю над ним, бажання переживати позитивні емоції та відчувати повноту життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». – СПб.: Речь, 2014. – 145 с.
2. Тамашина Н. Метод МАРИ (MARI) Дж. Келлог. URL: <https://www.b17.ru/article/32450/>
3. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйсмана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

**Пилипей Д.П.**

*студентка,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТАМ СУБ'ЄКТІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ВЗО**

Проблема конфлікту належить до числа проблем, що мають глобальний характер і стосуються як суспільства в цілому, так і існування окремої людини. Причому останнім часом актуальність її істотно зросла у зв'язку з значним загостренням конфліктів в усьому світі. Згідно з сучасними поглядами конфлікт вважається неминучим явищем і охоплює найрізноманітніші аспекти життя як окремої людини, так і суспільства в цілому. Він має різноманітні вияви і є предметом багатьох наук, серед яких, як вважають фахівці, домінуюче положення посідає психологія.

У нашій роботі ми обрали для дослідження конфлікти саме в студентському середовищі, адже, незважаючи на те, що ще у підлітковому періоді формуються основні комунікативні уміння, у студентському віці перед особистістю постають нові завдання, які й обумовлюють необхідність удосконалення вже сформованих умінь. Нова соціальна ситуація розвитку особистості у студентському середовищі обумовлює зміни у індивідуальних особливостях особистості, внаслідок