

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-15>

УДК 159.922.2:004.77-053.6

Ірина ІЛЬЄВА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>
e-mail: irisha-vi@ukr.net

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>
e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>
e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ТЕХНІК СТВОРЕННЯ МАНДАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДИСТРЕСУ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена дослідженню впливу створення мандал для психологічної корекції (зменшення) рівня дистресу підлітків. Проаналізовано символічний зміст мандали та її вплив на психіку людини. Показано, як створення мандал допомагає підліткам виражати свої емоції і покращувати загальний психічний стан. Співставлено дві техніки створення мандал: малювання на папері та плетіння з ниток. Порівняння результатів емпіричного дослідження до і після створення мандал виявило, що і малювання, і плетіння мандал знижують дистрес підлітків, при цьому ефект від плетіння мандал є більш виразним і стійким. Представлено порівняльну характеристику технік малювання мандал і їх плетіння з ниток. Запропоновано низку рекомендацій щодо подальшого впровадження технік зі створення мандал у психологічну практику.

Ключові слова: мандала, підлітки, дистрес, психологічна корекція, арттерапія, творчий процес, творчий продукт.

Iryna ILIEVA, Viacheslav HAVRYLKEVYCH,

Larysa PODKORYTOVA

Khmelnyskyi National University

FEATURES OF VARIOUS TECHNIQUES OF CREATING MANDALS FOR PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ADOLESCENTS' DISTRESS

The article is devoted to the study of the impact of creating mandalas for psychological correction (reduction) of the level of distress of adolescents. The symbolic content of the mandala and its impact on the human psyche are analyzed. It is shown how creating mandalas helps adolescents express their emotions and improve their general mental state. A number of recommendations are proposed for the further implementation of techniques for creating mandalas in psychological practice.

Two techniques of creating mandalas are compared: drawing on paper and weaving from threads.

The study showed that different methods of creating mandalas have a slightly different effect on the level of distress of adolescents. Comparing the creation of mandalas on paper and from threads, we found that both approaches effectively reduce the level of distress, but creating a mandala from threads has a more pronounced effect.

It was found that adolescents who participated in the creation of mandalas from threads demonstrated a significantly more stable emotional state compared to those who worked with mandalas on paper. Accordingly, weaving mandalas from threads is better suited for working with adolescents who are in a state of severe stress or emotional exhaustion.

Thus, comparison of the results of the empirical study before and after creating mandalas revealed that both drawing and weaving mandalas reduce the distress of adolescents, while the effect of weaving mandalas is more pronounced and stable.

So, the creation of mandalas from threads is a promising tool for working with adolescents, which not only helps reduce emotional tension, but also provides a deeper stabilization of the emotional state, forming stable self-regulation and relaxation skills.

Prospects for further research: a more detailed study of the impact of different techniques for creating mandalas for psychocorrectional work, especially of creating mandalas from threads on emotional states.

Keywords: mandala, teenagers, distress, psychological correction, art therapy, creative process, creative product.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні підлітки часто мають високий рівень емоційного навантаження, що пов'язане з процесом дорослішання, соціальними викликами, впливом медіа та вимогами навчання. Постійний стрес і нестабільність емоційних станів можуть призвести до деструктивних наслідків, таких як тривожність, депресія, стрес, соціальна ізоляція, зниження самооцінки та труднощі у взаємодії з оточуванням. Традиційні підходи до роботи з емоційними станами підлітків не завжди враховують їхню потребу у творчому самовираженні та пошуку гармонії. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні інноваційних методів, які би дозволили підліткам не лише знизити рівень стресу, а й досліджувати власний емоційний стан, розвивати здатність до саморегуляції та самопізнання.

Серед таких методів є образотворча діяльність, яка хоч і не є інноваційною у буквальному розумінні цього слова, але набуває додаткових значень у плані цілеспрямованого застосування у психологічній практиці. Образотворче мистецтво й похідна від нього образотворча терапія містять багато засобів, які здійснюють сприятливий вплив на людську психіку. Одним з них є створення мандал.

Мандала – це геометричне зображення у формі кола, яке має глибокий зміст і символізує буддистське бачення світу та зв'язок людини з духовною реальністю. Вона є архетипним символом, що

зустрічається у всіх культурах. Мандала уособлює баланс, гармонію, цілісність та єдність. Коло, яке лежить в її основі, є символом нашої планети Земля і водночас символізує захищеність та безпеку материнського лона. У ширшому значенні мандала відображає закономірність або симетричну структуру, що організована навколо центральної точки, яка об'єднує всі елементи. Створення мандали є важливим методом зміцнення, розвитку та саморегуляції в арттерапії [2, с. 171].

Нами було зауважено, що у науковій літературі недостатньо уваги приділено застосуванню різних технік створення мандал, зокрема порівнянню малювання на папері та створенню мандал з ниток. Зокрема нами виявлено небагато досліджень щодо застосування мандал у роботі з підлітками, які часто потребують нестандартних і творчих підходів для зниження стресу й емоційного напруження.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що:

1) метод створення мандал активно досліджувався як спосіб роботи з емоційними станами та описувався у працях авторів: К. Юнг, Д. Келлог, Р. Мецнер, Т. Лірі, Х. Арнуелес та М. Арнуелес, С. Цюрн, С. Фінчер, Х. Бонні, О. Тарарін, І. Харченко, О. Вознесенська та ін. При цьому увага акцентується більше на традиційному способі – малювання мандал;

2) показано, що створення мандал активізує несвідомі ресурси, знижує емоційне напруження, сприяє досягненню емоційної рівноваги, є ефективним для покращення емоційного стану, розвитку саморефлексії та зниження стресу, однак дослідження, що порівнюють ефективність різних технік створення мандал, обмежені [1; 3; 4; 5; 6].

3) практичні аспекти використання мандал у роботі з підлітками недостатньо структуровані, що ускладнює адаптацію методу для цільової групи.

Таким чином, у науковій літературі є дослідження, що підтверджують ефективність створення мандал для покращення різних станів і процесів особистості, разом із тим, бракує праць, які порівнюють вплив різних технік створення мандал.

Формулювання цілей статті

Мета статті – порівняти різні техніки створення мандал для психологічної корекції дистресу у підлітків.

Виклад основного матеріалу

Мандала – це універсальний символ гармонії та цілісності, який відображає структуру Всесвіту та людської свідомості. Мандала, як символ, має багатовікову історію та використовується в різних культурах світу для медитації, гармонізації та вираження внутрішнього світу людини. Досліджуючи наукові джерела, ми виявили, що мандали використовуються в психології як потужний інструмент гармонізації внутрішнього стану особистості. Процес створення мандал допомагає людині зосередитися, увійти в стан глибокого розслаблення й опрацювати власні емоції. Мандали структурують психіку, допомагаючи людині упорядковувати внутрішній хаос [5]. Це особливо важливо для підлітків, у яких через вікові особливості часто спостерігається підвищений рівень емоційного напруження.

У підлітковому віці, коли особистість перебуває у процесі становлення, створення мандал є потужним інструментом для вивільнення емоцій, зниження напруження та розвитку навичок саморефлексії. Особливості цього віку, як-от підвищена емоційна чутливість, схильність до тривоги та стресу, а також потреба у самовираженні, роблять створення мандал актуальним для роботи з підлітками.

Існує велика кількість технік у роботі з мандалами: розмальовування готових шаблонів [3; 4; 6], малювання на різних основах (папір, дерево, скло, пластик тощо), малювання за крапками [1], плетіння з ниток та багато інших [1; 3; 4; 5; 6]. Для роботи з підлітками нас зацікавило порівняння малювання мандал на папері і їх виготовлення з ниток. З цією метою було проведено дослідження серед студентів коледжу віком 14-17 років, які демонстрували високий рівень дистресу. Були використані методика, які дали можливість визначити емоційний стан і вплив різних стресорів, таких як навчальне навантаження та соціальна ізоляція (Шкала психологічного дистресу Кесслера, Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5), Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS), Тест на виявлення виснаження від стресу (за В. Щербатих), Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21).

Було виявлено, що значна кількість досліджених підлітків мають високі показники дистресу (від 25% до 35% за різними методиками). Відповідно, такі особи потребують психокорекційної роботи, для якої ми використали роботу з мандалами.

Під час експерименту досліджені студенти працювали з двома техніками створення мандал: малювання на папері та плетіння з ниток. Перша методика допомагає швидко візуалізувати свої емоції, а друга –

глибше занурює у розслаблений стан через ритмічну роботу руками. Очікувалося, що обидва підходи сприятимуть зниженню дистресу, але в різний спосіб.

Методика створення мандал на папері передбачала таку процедуру:

1) студентам запропонували кольорові олівці, фломастери та шаблони кола;

2) було проведено коротке настановче ментальне зосередження для налаштування на творчий процес перед малюванням мандал;

3) для створення мандал студентам було запропоновано обрати такі кольори й форми, які відповідають їхньому настрою та емоціям;

4) під час роботи акцентувалися на спонтанності творчого процесу й безцінності творчого продукту.

Під час процесу створення мандал ми звертали увагу на:

– вибір кольорів (яскраві чи спокійні, холодні чи теплі та ін.);

– ступінь деталізації малюнка (що вказує на рівень зосередженості);

– хаотичність у роботі (що є сигналом стресу).

Спостереження привели нас до таких висновків:

1) малювання мандал дозволяло швидко виразити емоції;

2) деякі студенти обирали темні чи хаотичні елементи, що сигналізувало про високий рівень тривоги;

3) у процесі дослідженні здебільшого переходили до більш спокійних і впорядкованих візерунків.

Приклади створених мандал представлено на рисунку 1.

Методика створення мандал із ниток передбачала таку процедуру:

1) кожен студент отримав набір кольорових ниток і каркас у вигляді паличок, зв'язаних навхрест;

2) перед початком роботи провели коротке налаштування – студенти уявляли, як через кожен виток нитки вони «відпускають» свої переживання;

3) учасники заняття обирали кольори ниток відповідно до свого емоційного стану та вплітали їх у візерунок;

4) робота виконувалась у тиші або під спокійну музику, щоб сприяти зосередженості на поточній діяльності.

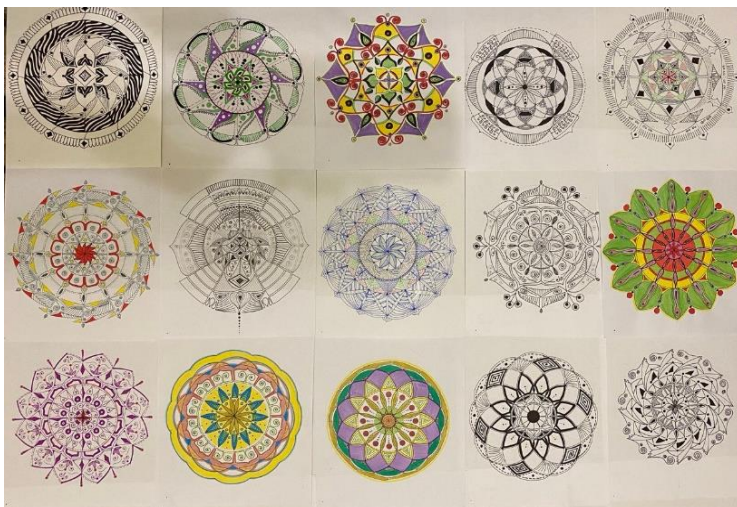


Рис. 1. Фото створених студентами мандал на папері

У процесі створення мандал із ниток ми звертали увагу на повільність і ритмічність рухів під час плетіння, вибір кольорів і їх чергування, рівень задоволення від самого процесу створення мандали та від готової мандали як результату творчої діяльності.

Приклади створених мандал представлено на рисунку 2.



Рис. 2. Фото створених студентами мандал із ниток

У процесі дослідження ми виявили, що:

- сам процес створення мандали із ниток вимагає більше часу, а отже – сприяє глибшій концентрації;
- повторювальні рухи мають заспокійливий і гармонізуючий ефект;
- продукт творчої діяльності є не лише візуальним, а й тактильним, що створює глибший зв'язок із роботою.

Після створення мандал на папері та з ниток нами було проведено повторне дослідження за вищезазначеними методиками. Як і припускалося, рівень дистресу після обох технік створення мандал (малювання і плетіння з ниток), знизився (рис. 3).

Рівень дистресу студентів до та після створення мандал

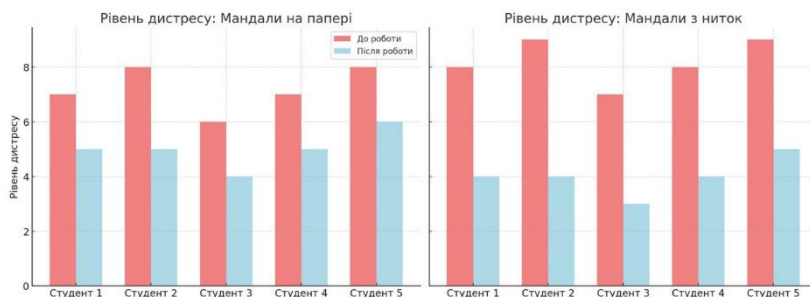


Рис. 3. Показники рівня дистресу студентів-підлітків до та після роботи зі створення мандал

Як видно на рисунку 3, у дослідженій вибірці плетіння мандали з ниток виявилось більш ефективним у своєму впливі на рівень дистресу, порівняно з малюванням. На нашу думку, це пов'язано з тим, що плетіння з ниток, як зазначалося вище, є тривалішим, вимагає більшої зосередженості на творчому процесі, а також задіює обидві руки (у малюванні людина користується зазвичай лише провідною рукою) та розвиває дрібну моторику, що активізує додаткові зони в корі головного мозку.

У процесі дослідження обох технік створення мандал було зауважено:

1. Створення мандали на папері є більш доступним і легким для впровадження, особливо в умовах шкільної психологічної роботи або індивідуальної терапії. Процес розмальовування чи створення мандал на папері сприяє концентрації, самовираженню та частковому зниженню рівня тривожності. Проте у деяких підлітків цей метод може викликати відчуття монотонності або недостатню емоційну залученість.

2. Створення мандали з ниток вимагає більше часу та ресурсів, але є значно ефективнішим для стабілізації емоційного стану. Залучення під час роботи з нитками тактильних і кінестетичних відчуттів, що дають можливість сприймати об'ємність продукту творчої діяльності, активізує додаткові сенсорні канали, що сприяє глибшій релаксації та концентрації. Створення таких мандал допомагає знизити внутрішнє напруження і дає підліткам більше відчуття контролю та досягнення.

Виходячи з проведеного дослідження, можна сформулювати кілька рекомендацій щодо створення мандал для психологічної роботи з підлітками.

1. Створення мандал із ниток може бути доцільним у програмах психологічної допомоги для підлітків, зокрема у груповій терапії та реабілітації.

2. Ефективним може бути поєднання різних технік створення мандал: починати з мандал на папері для знайомства з процесом і поступово переходити до створення мандал із ниток для глибшого ефекту.

3. Доцільним є розробка, організація та проведення спеціальних навчальних занять для психологів і педагогів зі створення мандал із ниток, включно з технічними аспектами та аналізом творчих продуктів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Дослідження показало, що різні методи створення мандал мають дещо відмінний вплив на рівень дистресу підлітків. Порівнюючи створення мандал на папері та з ниток, ми виявили, що обидва підходи ефективно знижують рівень дистресу, але створення мандали з ниток має більш виражений ефект.

Було виявлено, що підлітки, які брали участь у створенні мандал із ниток, демонстрували значно стабільніший емоційний стан порівняно з тими, хто працював із мандалами на папері. Відповідно, плетення мандал з ниток краще підходить для роботи з підлітками, які перебувають у стані сильного стресу або емоційного виснаження.

Таким чином, створення мандал із ниток є перспективним інструментом для роботи з підлітками, який не лише сприяє зниженню емоційного напруження, але й забезпечує глибшу стабілізацію емоційного стану, формуючи стійкі навички саморегуляції та релаксації.

Перспективи подальших досліджень:

– більш детальне дослідження впливу різних технік створення мандал для психокорекційної роботи з підлітками;

– поглиблення дослідження впливу створення мандал із ниток на емоційні стани в інших вікових групах, а також вивчення довготривалих ефектів цієї техніки.

Література

1. Дорогавцева О. Малювання мандали по крапках як засіб стабілізації емоційного стану. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.). Київ, 2023. 163 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Сидоренко Ж. В., Короцінська Ю. А. (2023). Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : колективна монографія. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2023. С. 40-85. DOI: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(2\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(2))
4. Харченко І. Г. Методика «Мандала» в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Тернопіль : Мандрівець, 2020. 44 с.
5. Malchiodi C. A. *Handbook of Art Therapy*. London; NY : The Guilford Press, 2003. 480 p
6. Wiener L., Battles H. Mandalas as a Therapeutic Technique for HIV-Infected Children and Adolescents: What Do They Reveal? *Journal of HIV/AIDS & Social Services*. 2002. № 1 (3). P. 27-39. DOI: 1. 10.1300/J187v01n03_04.

References

1. Dorohavtseva O. Maliuvannia mandaly po krapkakh yak zasib stabilizatsii emotsiinoho stanu. *Prostrir artterapii: mystetstvo vidnovlennia psykhičnoho zdorov'ia v chasy viiny*: materialy KhKh Mizhnarodnoi mizhdystsyplinarnoi naukovopraktychnoi konferentsii (31 bereznia – 2 kvitnia 2023 r.). Kyiv, 2023. 163 s.
2. Entsyklopedychnyi slovnyk z art-terapii / O. L. Voznesenska, O. M. Sknar, O. A. Breusenko-Kuznietsov, O. O. Derkach, L. V. Mova ta in.; [za zah. nauk. red. O. L. Voznesenskoï, O. M. Sknar]. Kyiv : Zoloti vorota, 2017. 312 s.
3. Sydorenko Zh. V., Korotsinska Yu. A. (2023). Mandaloterapiia yak metod roboty z nehatyvnymy psykhoemotsiiny my stanamy klientiv. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty blahopoluchchia osobystosti v suchasnykh umovakh zhyttiediialnosti* : kolektyvna monohrafiia. Vinnytsia : Donetskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stusa, 2023. S. 40-85. DOI: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(2\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(2))

4. Kharchenko I. H. *Metodyka «Mandala» v korektsiino-rozvytkovii roboti z ditmy ta pidlitkamy*. Ternopil : Mandrivets, 2020. 44 s.
5. Malchiodi C. A. *Handbook of Art Therapy*. London; NY : The Guilford Press, 2003. 480 p
6. Wiener L., Battles H. Mandalas as a Therapeutic Technique for HIV-Infected Children and Adolescents: What Do They Reveal? *Journal of HIV/AIDS & Social Services*. 2002. № 1 (3). P. 27-39. DOI: 1. 10.1300/J187v01n03_04.