

УДК 159.922:316.612

Артюхіна Н. В.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології і розвитку особистості
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
м. Одеса, вул. Дворянська, 2
e-mail: dariya.art.777@mail.ru

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

Стаття присвячена малюнковій психодіагностиці, що застосовується в арт-терапії з метою визначення можливості підлітків протистояти несприятливим факторам зовнішнього середовища. Визначена потреба приділення особливої уваги до питань становлення й розвитку свідомості підростаючого покоління в умовах соціальних змін, що відбуваються у нашій країні. Розглянуті результати дослідження щодо подолання респондентами підліткового віку складних ситуацій, їх готовності справлятися з труднощами, протистояти несприятливим діям зовнішнього середовища, а також можливості застосовувати захисні механізми.

Ключові слова: арт-терапевтична психодіагностика, умови соціальних змін, підлітки, стресостійкість, захисні механізми, психологічна адаптація.

Постановка проблеми. Події останніх місяців, тижнів і днів в нашій країні не залишають майже нікого байдужим. Зараз багато говорять про «інформаційну травму», викликану соціальними процесами, що здійснюються в нашому суспільстві. Ситуація кризи влади в Україні породила ціле коло соціально-економічних проблем екзистенціального характеру. Оскільки людина є відкритою динамічною системою, вона не може, існуючи в суспільстві, повністю бути вільною від тих процесів, що в ньому здійснюються. Відсутність соціальної й економічної стабільності — провокаційні фактори. Професійне й особистісне спілкування з людьми в останні місяці вказує на те, що разом із загостренням загальносоціальних проблем відбувається загострення проблем міжособистісних і внутрішньо-особистісних, що тягне за собою втрату енергії, посилення негативного емоційного фону, а в деяких випадках — втрату значущих цінностей, що супроводжуються депресивними станами різного ступеня вираженості на різних рівнях розвитку свідомості [5].

Таким чином, дуже гостро стоїть проблема психологічної адаптації, профілактики й корекції астенічних станів у людей в умовах соціальних змін.

Виняткової уваги в умовах соціальних змін набувають питання становлення й розвитку свідомості підростаючого покоління. Особливої уваги потребують діти підліткового віку, оскільки в цьому віці відбуваються різкі, якісні зміни, які торкаються усіх боків розвитку особистості. Саме в цьому віці відзначається різкий зріст емоційної напруженості, оскільки означає-

ний віковий період характеризується емоційною лабільністю, неврівноваженістю, нестійкістю [4].

Одним з ресурсів соціальної адаптації підлітків є їх здатність протистояти стресовим факторам. Ця здатність задіє безліч психологічних механізмів: темперамент, волю, інтелект, самосвідомість. Крім того, потреба в безпеці й захисті стимулює формування конструктивних механізмів психологічного захисту.

Психологічний захист є багатомірним явищем. Захисні механізми ви- нятково індивідуальні, різноманітні, нерідко ірраціональні, тому не за- вжди піддаються аналізу. Як пише Є. Романова, «серед дослідників нема єдиної точки зору ні на загальну кількість механізмів захистів, ні на сту- пень їх співвіднесення один до одного, ні навіть на їх ясні визначення в деяких випадках. Це ускладнює виявлення інваріантних характеристик захистів та їх ролі в соціально-психологічній адаптації індивіду» [3].

Аналіз досліджень та публікацій. Традиційно у психологічній науці під- літковий вік розглядається як період відчужуваності від дорослих. В цей період яскраво виражені прагнення протиставити себе дорослим, відсто- ювати свою незалежність та права, але й очікування від дорослих допо- моги, захисту та підтримки, довір'я до них, очікування їх схвалення та оцінки. Підліток як би провокує заборони, спеціально «примушує» бать- ків до їх установлення, щоб отримати можливість перевірити власні сили в подоланні цих заборон, перевірити і власними зусиллями розширити межі своєї самостійності. В ході цього протистояння підліток узнає себе, свої можливості, задовольняє свої потреби у самоствердженні. З цих об- ставин є нерідким немотивований ризик, невміння передбачати наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви. Звідси спостерігається неадекватна реакція на навколишні події, надмірна трата власних зусиль, а внаслідок цього — стресовий стан, емоційне виснаження [2], [4], [5].

Динамічний характер розвитку, активне формування теоретичного, роз- мірковуючого мислення, з одного боку, та соціальна незрілість підлітка, його обмежений життєвий досвід — з другого, призводять до того, що, збу- дувавши будь-яку теорію, зробивши висновки, підліток сприймає їх за ре- альність, в якій починає діяти і яка може призвести до не завжди бажаних ним результатів, які в свою чергу сприймаються ним як стресові. Але окрім власних проблем розвитку підлітка є ще значні психологічні навантаження в сучасній історії нашого суспільства, які опосередковано погіршують си- туацію індивідуального розвитку через навколишнє середовище, сприяють поширенню стресових ситуацій, психічної дезадаптації і дезорганізації по- ведінки на всіх рівнях розвитку індивідуальної свідомості.

Отже проблема здатності протистояти стресовим впливам, як і проблема емоційної регуляції і саморегуляції власних функціональних станів, є од- нією з найважливіших психологічних проблем, актуальних для особового розвитку підлітків.

Оскільки здатність протистояти стресовим впливам врешті-решт обу- мовлюється розвитком саме індивідуальної свідомості, особливого значен-

ня набувають дослідження, які розкривають питання про вплив індивідуальних рис характеру на особливості подолання особистістю складних ситуацій, на готовність підлітків долати труднощі, протистояти несприятливим діям зовнішнього середовища, а також можливості застосовувати захисні механізми з метою їх подальшого удосконалення. Отже особливого значення набувають дослідження, в яких головний акцент ставиться на розуміння внутрішнього світу підлітків та формування перспективних завдань психологічної роботи з ними.

Такий підхід обумовлюється орієнтацією на швидку психологічну допомогу, яку очікує клієнт-підліток, що звертається до психолога арт-терапевта. Саме тому спеціалісту необхідно знати про те, наскільки добре підліток здатен протистояти несприятливим впливам зовнішнього світу. Для цього в арт-терапії існує серія малюнків, які направлені на визначення психологічної резистентності підлітків, а саме «Людина» — «Людина під дощем» — «Дощ у казковій країні», де в якості стресового фактора виступає фактор зовнішньої середовища — дощ. Методика «Людина — Людина під дощем» була запропонована Є. Романовою та Т. Ситько для оцінки адаптивних можливостей та стійкості людини до впливу стресових факторів. Малюнки розглядаються у зіставленні. По тому, як змінюється людина у порівнянні з першим малюнком, можна судити про відношення автора до труднощів та засобам їх подолання. Оцінка здатності до протистояння «важким ситуаціям» дозволяє сформулювати перспективні завдання психологічної корекції.

Дощ, як символ, має амбівалентне значення. З одного боку, дощ є важливим символом родючості та пов'язується в архаїчних землеробських культурах з божественним насінням. Божественне, небесне походження дощу зробило його емблемою чистоти, тому ритуали очищення часто проводились саме для того, щоб викликати дощ. В магічних ритуалах, прямо спрямованих на викликання дощу, в танці заклинання дощу, тупання ногами імітувало стукіт падаючих на землю крапель [6], [7].

У даному контексті, вважає Т. Зинкевич — Євстигнеєва, дощ може символізувати життєву силу, що проливається з неба, благословення та одкровення Богу. Так проявляється його творча іпостась. Але, з другого боку, дощ (злива) може бути джерелом потопу і руйнувань, проявом гніву Бога. Так, у Книзі Буття сказано, що Господь оголосив Ною «...через сім днів Я буду лити дощ на землю сорок днів і сорок ночей; та знищу все існуюче, що Я створив, з обличчя землі». Й далі: «Через сім днів води потопу прийшли на землю... Розверзлися всі джерела великої безодні, й вікна небесні відчинилися» й лився на землю дощ сорок днів і сорок ночей» [1.68].

Таким чином, амбівалентність дощу, як символу, очевидна. Використовуючи означену методику у роботі з підлітками, ми бачили, що серед них є ті, що люблять дощ, є й інші, у кого він викликає дискомфорт. Тож, у малюнках різних підлітків можна бачити, що одні малюють життєрадісні картини, інші — зовсім навпаки. Вважаємо, що мабуть саме так проявляються дві сторони глибинного символізму дощу.

Для більш повного розуміння підлітка важливо бачити, як він «поводиться» під дощем. Це надає нам можливість або звернутися до його внутрішніх ресурсів (якщо сприйняття дощу життєрадісне), або пропрацювати засоби подолання життєвих труднощів (якщо ми бачимо «плачевну картину»). Неможна казати, щоб ці малюнки були інформативними відносно психологічного захисту підлітка, проте вони доповнюють загальну картину його світосприйняття. При цьому сама тема «Дощ у казковій країні» актуалізує у підлітка ресурсні переживання, стимулює формування почуття перспективи та захищеності. В цьому контексті інформативність малюнку «Дощ у казковій країні», як носія ресурсу протистояння несприятливим факторам, досить велика. Можливо, що ця тема актуалізує глибинні асоціації з дощем як носієм божественної благодаті і процвітання. Тож ціль психологічного аналізу «дошової серії» — зрозуміти характер поведінки підлітка в несприятливих умовах і знайти ресурси протистояння несприятливим впливам [1].

Основний матеріал дослідження. В ході нашого дослідження було проаналізовано 200 малюнків респондентів підліткового віку (13–14 років) обох статей. На підставі визначення особливостей подолання респондентами підліткового віку складних ситуацій, їх готовності справлятися з труднощами, протистояти несприятливим діям зовнішнього середовища, а також можливості застосовувати захисні механізми, нами було визначено, що 46 % респондентів відчують комфортний, радісний стан «під дощем»; 27 % — нейтральний стан і 27 % респондентів відчують дискомфортний, подавлений стан, тобто потребують соціальної підтримки та формування здатності протистояння несприятливим факторам. Ретельно проаналізувавши малюнки респондентів нашої вибірки і порівнявши їх поміж собою, ми з'ясували такі обставини відносно певних параметрів малюнків дослідження:

1. Щодо естетики зображення малюнків підлітків:

Малюнки дівчаток (43 % респондентів) виконані акуратніше, ніж малюнки хлопців (7 % респондентів); в роботах дівчаток лінії виконані акуратніше, відчувається, що дівчатка підійшли до виконання завдання з більшою відповідальністю, ніж хлопчики. Розмір малюнків, виконаних хлопцями, значно менше, ніж розмір малюнків, виконаних дівчатками.

2. Загальні відмінності малюнків дівчат від хлопчиків:

- А) маленький розмір фігури визначається у 22 % дівчат і у 55 % хлопців;
- Б) середній розмір фігури визначається у 36 % дівчат і у 29 % хлопців;
- В) великий розмір фігури визначається у 42 % дівчат і у 16 % хлопців;

Отже на підставі цих даних можна зробити висновок, що 55 % респондентів підліткового віку чоловічої статі потребують зовнішньої підтримки, в силу заниженої самооцінки. У дівчат (42 %) переважають малюнки великого розміру, що свідчить про їх бажання опанувати навколишній простір, навіть незважаючи на те, що їх дії можуть бути неадекватними.

3. Розміщення малюнків відносно центра:

А) В центрі малюнок розмістили 53 % усіх респондентів, це означає наявність у респондентів почуття внутрішнього комфорту, наявність внут-

рішнього «стрижня», «центру» який є присутнім, незважаючи на несприятливі обставини, які можуть переживати респонденти.

Б) У 47 % усіх респондентів підліткового віку виявлено зміщення малюнків відносно середини аркушів. Це означає, що респонденти можуть переживати відчуття внутрішнього дискомфорту, втрати відчуття «стрижня», «центру» внаслідок дій несприятливих факторів.

В) Малюнок зміщено в правий бік 16 % респондентів, це означає оптимістичну орієнтацію респондента і виражене прагнення до новизни.

Г) Малюнок зміщено в лівий бік 19 % респондентів, це вказує на непевність щодо майбутнього, негативне ставлення до майбутніх подій, відсутність сприятливих умов або можливостей.

Д) Малюнок зміщено донизу 7 % респондентів, це означає обтяження респондентів несприятливими подіями життя, прикрими думками, присутня стурбованість минулими психологічними травмами з одного боку, а з другого — реалістичне сприйняття дійсності з опорою на власний досвід.

Є) Малюнок зміщено догори 5 % респондентів, це відображає яскраво виражене прагнення респондентів до збереження стійкої життєвої позиції будь-якою ціною, що в крайньому вираженні може проявлятися в уникненні будь-яких обставин, що загрожують змінами.

4. Характер дій респондентів, стиль поведінки під дощем, який може свідчити про схильність до активних дій:

А) Активність протистояння несприятливим факторам визначена у 19 % респондентів. Їх персонажі зображені у русі.

Б) Пасивне ставлення до несприятливих факторів проявили 67 % респондентів.

В) У 10 % респондентів визначено чуттєве, довготривале переживання наслідків стресу, унаслідок якого вони перебувають у застиглому вигляді.

5. Вибір кольору, що свідчить про несвідоме ставлення до дощу, до себе, до ситуації:

А) При роботі над малюнком 42 % респондентів використовували бажані кольори, що свідчить про їх сприятливе ставлення до обставин, що відбуваються, до себе.

Б) 58 % респондентів застосовували відхилені кольори, що свідчить про їх несприятливе ставлення, до обставин, які визначаються ними, як дискомфортні, стресові, потребуючі прийняття рішень та виконання активних дій по їх втіленню.

6. Зображення статі на малюнку, що визначає переважну модель поведінки в умовах дії несприятливих факторів:

А) Стать змінюється на жіночу у хлопців у 3 % респондентів, що свідчить про пасивність респондентів, їх реагування у несприятливих обставинах по жіночому типу. Тут має наявність домінування інтуїції, чуттєвості, вразливості, уникання та ін., залежність від матері.

Б) Стать змінюється з жіночої на чоловічу у 21 % респондентів, що свідчить про схильність авторів малюнків застосовувати активність, відповідальність, приймати рішення, шукати вихід з несприятливих обставин.

В) Стать лишається незмінною у 76 % респондентів, що свідчить про схильність респондентів реагувати на несприятливі обставини згідно зі своєю статевролевою ідентифікацією.

7. Відображення віку:

А) Свого віку зображено 55 % респондентів, що свідчить про те, що у скрутних обставинах вони поведуться відповідно з тими рисами, що є притаманними їх віку, тобто їх власними напрацьованими моделями поведінки.

Б) Старше свого віку зображено 23 % респондентів, що характеризує їх як особистостей, які у несприятливих обставинах прагнуть проявляти мудрість, зрілість у скрутних ситуаціях, а в інших ситуаціях потребують підтримки, добрих нарад.

В) Молодше свого віку зображено 22 % респондентів, що свідчить про наявність дитячого початку у респондентів. Із них 8 % респондентів проявляють інфантилізм і безсилля в складних ситуаціях, а 14 % респондентів використовують творчий ресурс протистояння стресам.

8. Засоби захисту від дощу, як сигнал про те, що попередні засоби реагування, захисту, протистояння стресу вичерпали себе і потребується пробка нового стилю опору несприятливим впливам:

А) 61 % респондентів означеної вибірки використовують засоби захисту від дощу. Із них повним набором засобів захисту (парасолька, чоботи, плащ, накидка) володіють 4 % респондентів. Тільки парасольку мають 43 % респондентів, тільки плащ 9 % респондентів, чоботи — 5 % респондентів і 39 % респондентів не мають ніякого захисту проти «дощу». Отже можна зробити висновок, що 57 % респондентів потребують удосконалення засобів протистояння стресовим станам, а 39 % респондентів взагалі потребують формування засобів опору несприятливим станам.

9. Адекватність засобів захисту несприятливим впливам:

А) 88 % респондентів використовують засоби захисту (якщо вони у них є) стосовно несприятливих обставин.

Б) 12 % респондентів на малюнку мають парасольку як засіб захисту, але дощу не зображено, це свідчить про те, що респонденти «надмірно захищаються», завжди «готові до удару». Безперечно, вони успішно протистоять стресу, але все це потребує надмірних зусиль. Отже їм треба переглянути власний досвід щодо надмірного, вольового опору.

10. Наявність калюж і туч як стресових факторів:

А) В малюнку є і калюжі, і тучі у 5 % респондентів, що свідчить про те, що дані респонденти знаходяться у визначено стресовій ситуації в реальному житті й довгий час переживають наслідки стресу.

Б) В малюнку є тільки тучі у 26 % респондентів, тобто вони знаходяться, переживають конкретну стресову ситуацію у своєму житті.

В) В малюнку є тільки калюжі у 21 % респондентів, що характеризує їх як людей чутливих, які довгий час можуть переживати наслідки стресу, тобто які довго відновлюються після стресів.

11. Наявність додаткових образів (сонце, веселка, рослини, предмети навколишнього середовища), які мають символічне значення та можуть бути указниками на прояв ресурсів психологічної адаптації:

57 % респондентів мають такі додаткові образи, що може охарактеризувати їх, як осіб, які мають додаткові ресурси для подолання стресових станів. Такими додатковими ресурсами можуть бути як особистісні характеристики респондентів, так і навколишнє середовище і досвід подолання скрутних справ, винесених з сім'ї.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз малюнків серії «Людина» — «Людина під дощем» — «Дощ у казковій країні» дозволяє зробити загальний висновок про загальну можливість протистояння респондентів підліткового віку несприятливим факторам. Більша кількість респондентів 76 % із 100 % мають схильність реагувати на несприятливі обставини згідно із своєю статевролевою ідентифікацією. Із них 53 % респондентів мають почуття внутрішнього комфорту, наявність внутрішнього «стрижня», «центру», який є присутнім, незважаючи на несприятливі обставини, які можуть переживати респонденти, і 47 % усіх респондентів переживають відчуття внутрішнього дискомфорту, втрати відчуття «стрижня», «центру» внаслідок дій несприятливих факторів. З нашої точки зору, це свідчить про високу лабільність нервової системи у підлітковому віці, наявність внутрішнього дисбалансу, схильність до переживання внутрішніх змін унаслідок стресу. Переважний процент респондентів — 67 % у стресах поведуться пасивно, потребують підтримки і вказівки з боку, при цьому 58 % респондентів із 100 % вибірки виявляють несприятливе ставлення до обставин, які визначаються ними, як дискомфортні, потребуючі прийняття рішень та виконання активних дій по їх втіленню. Переважна більшість, а саме 55 % респондентів, у скрутних обставинах поведуться відповідно з тими рисами, що є притаманними їх віку, тобто їх власними напрацьованими моделями поведінки, при цьому 61 % респондентів означеної вибірки використовують засоби «захисту від дощу», тобто власні засоби протистояння несприятливим впливам. Але суттєвий процент, а саме 39 %, респондентів зовсім не мають адекватних засобів протистояння несприятливим впливам, отже вони потребують формування засобів опору несприятливим станам. При цьому більша кількість респондентів, а саме 57 %, мають додаткові ресурси для подолання стресових станів. Отже з метою удосконалення засобів протистояння несприятливим впливам в завдання психологічної роботи з особистістю підліткового віку будуть входити такі:

1. Визначення списку ситуацій, де респонденти відчувають себе вразливими, невпевненими;
2. Ознайомлення респондентів з їх ресурсами та особливостями психоемоційного розвитку;
3. Вибір засобів ефективної поведінки й реагування у виділених ситуаціях;
4. Навчання респондентів використовувати власну активність для вирішення складних ситуацій, модулюючи ефективну поведінку у просторі арт-терапії.

В цілому арт-терапевтичне дослідження адаптивних можливостей і стійкості особистості підліткового віку до впливу стресових факторів за до-

помогою методики «Людина» — «Людина під дощем» — «Дощ у казковій країні» виявило чинники, які заважають успішній адаптації до стресових станів. Це: наявність відчуття внутрішнього дискомфорту; прояв замкнутості, відхід від вирішення конфліктів; напруга, відсутність стрижня, рівноваги; увага зосереджена на собі, своїх думках, переживаннях у минулому, тобто життя минулим; нереалізована потреба у захисті, боязнь емоційного збудження, бажання мінімізувати «енерговитрати» у зв'язку з дією несприятливих обставин, бажання сховатися, укритися, пасивність. А також чинники, які сприяють успішному протистоянню стресовим обставинам і їхньому подоланню, це: активне використання засобів захисту від стресу, адекватність засобів захисту, що використовуються, наявність внутрішнього почуття гармонії, адекватність прийняття власної фігури і ролі, добра адаптація і присутність ресурсів протистояння несприятливим впливам, загальна схильність до активних дій, позитивний емоційний стан, присутність внутрішнього «стрижня», центру особистості, емоційна стабільність, активність, відповідальність, здатність приймати рішення та знаходити вихід із скрутної ситуації, наявність творчих ресурсів протистояння стресу. І в цьому контексті умови соціальної стабільності є тим значущим фактором, що надає можливість підліткам відчувати соціальну підтримку та ефективно формувати власні механізми захисту та протистояння несприятливим впливам.

Отже, тільки за доцільно організованих міжособистісного спілкування з дорослими та однолітками, суспільно корисної діяльності, навчання й умов соціальної стабільності відбувається повноцінний психічний розвиток та особистісне становлення підлітка, формується його здатність протистояти стресовим станам.

Список використаних джерел та літератури

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Кудзилов Д. Б. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.
2. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Филлипп Райс; Артур Реан. — СПб.: Питер, 2000. — 656 с.
3. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии / Романова Е. С. — М.: Аспект Пресс, 2011. — 400 с.
4. Савчин М. В. Вікова психологія / Савчин М. В., Василенко Л. П. — К.: Академвидав, 2011. — 360 с.
5. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма / Тигранян Р. А. — М.: Наука, 1988. — 172 с.
6. Тресиддер Д. Словарь символов / Тресиддер Д. — М.: Фаир-Пресс, 1999. — 430 с.
7. Андреева В. А. Энциклопедия. Символы, знаки, эмблемы / Андреева В. А. — М.: Локид-Миф, 1999. — 576 с.

References

1. Zinkevich-Evstigneeva T. D., Kudzilov D. B. Psihodiagnostika cherez risunok v skazkotera-pii. — SPb.: «Rech», 2006.
2. Raye F. Psychologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta / Fillipp Raye. — SPb.: «Piter», 2000.

3. Romanova U. Graficheskie metodi v prakticheskoy psichologii. — SPb.: «Rech», 2002.
4. Savchin M. V., Vasilenko L. P. Vikova psihologiya. — K.: «Akademvidav», 2011.
5. Tigranyan R. A. Stress i ego znachenie dlya organizma, 1988.
6. Tresidder D. Slovar simvolov M.: «Grand», 2002.
7. Enciklopediya simvolov, znakov, emblem. M.: «Lokid-Mif», 1999.

Артюхина Н. В.

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и развития личности
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ
СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Резюме

Статья посвящена рисуночной психодиагностике, которая применяется в арт-терапии с целью определения возможности подростков противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Определена потребность уделения особого внимания вопросам становления и развития сознания подрастающего поколения в условиях социальных изменений, происходящих в нашей стране. Рассмотрены результаты исследования по преодолению респондентами подросткового возраста сложных ситуаций, их готовности справляться с трудностями, противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, а также возможности применять защитные механизмы.

Ключевые слова: арт-терапевтическая психодиагностика, условия социальных изменений, подростки, стрессоустойчивость, защитные механизмы, психологическая адаптация.

N. V. Artiukhyna

candidate of psychological sciences, associate professor
I. I. Mechnikov Odessa National University

**ART- THERAPEUTIC PSYCHODIAGNOSTICS OF RESISTANCE
TO STRESS OF TEENAGERS IN THE CONDITIONS OF SOCIAL
CHANGES**

Abstract

Article is devoted to projective psychodiagnostics which is applied in an art — therapies for the purpose of definition of possibility of teenagers to resist to adverse factors of environment.

As a whole art and therapeutic research of adaptive opportunities and resistance of the identity of teenage age to influence of stressful factors by means of a technique of «People» — «The person in the rain» — «A rain in the fantastic country» found factors which stir successful adaptation to stressful states it: existence of feeling of internal discomfort; isolation manifestation, deviation from the solution of the conflicts; tension, lack of a core, balance; the attention is concentrated on itself, the opinions, experiences in the past, that is life past; unrealized need for protection, fear of emotional excitement, desire to minimize «energy consumption» in connection with action of adverse circumstances, desires to hide, take cover, passivity.

And also factors which promote successful opposition to stressful circumstances and their overcoming, it: active use of means of protection from a stress, adequacy of means of protection which are used, existence of internal feeling of harmony, adequacy of acceptance of own figure and role, good adaptation and presence of resources of opposition to adverse influences, general tendency to active actions, positive emotional state, presence of internal «core», the center of the personality, emotional stability, activity, responsibility, ability to make the decision, and to find a way out of a difficult situation existence of creative resources of opposition to a stress. And in this context of a condition of social stability is that significant factor which gives opportunity to teenagers to feel social support and effectively to form own mechanisms of protection and opposition to adverse influences. Therefore, only for expediently organized interpersonal communication with adults and the coevals, socially useful activity, study and conditions of social stability, there is a full mental development and personal formation of the teenager, his ability to resist to stressful states is formed.

Key words: art — therapeutic psychodiagnostics, conditions of social changes, teenagers, resistance to stress, protective mechanisms, psychological adaptation.

Стаття надійшла до редакції 03.04.2014