

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2026.08>  
УДК 377:[7:159.942.5-053.6]

*Аліна Кучеренко,  
ORCID iD 0000-0001-9801-6403  
методист навчально-методичної лабораторії  
практичної психології, соціальної роботи  
та інклюзивного навчання,  
Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
alina.kucherenko@toipro.mk.ua*

*Леся Первина,  
ORCID iD 0009-0009-5395-5568  
психолог першої категорії  
заклад професійної (професійно-технічної)  
освіти «Новоодеський професійний коледж»  
вул. Центральна, 218, 56600, м. Нова Одеса, Україна  
psi.lesja@gmail.com*

## АРТТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

*У науково-методичній статті обґрунтовано актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту в умовах підвищеного психологічного навантаження та соціальної нестабільності. Уточнено сутність і структуру терміна «емоційний інтелект», визначено його основні компоненти (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія) та їх значення для особистісного розвитку підлітків. Розкрито теоретичні та практичні аспекти застосування арттехнік, висвітлено психологічні механізми їхнього впливу на емоційну сферу учнів закладів професійної освіти. Представлено результати емпіричного дослідження ефективності авторської тренінгової програми «Формування позитивного настрою». У статті вперше на основі комплексу психодіагностичних методик, зокрема тесту САН (самопочуття, активність, настрої), шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, самооцінки А. Розенберга та тесту на самовідчуття здійснено діагностику розвитку емоційної сфери у сучасних учнів закладів професійної освіти.*

***Ключові слова:** арттехніки; емоційний інтелект; ізотерапія; музикотерапія; невербальні методи; освітнє середовище; притчетерапія; професійна освіта; психологічне благополуччя.*

© Кучеренко А. В., Первина Л. С., 2026

**Вступ.** Сучасні соціокультурні умови, зокрема вплив воєнного стану, нестабільність освітнього середовища, інформаційне перевантаження та підвищений рівень стресу актуалізують проблему збереження психологічного здоров'я молоді. Особливо вразливими є здобувачі закладів професійної освіти, які часто перебувають у склад-

них життєвих обставинах, що зумовлює підвищену тривожність, емоційну нестабільність, труднощі адаптації та зниження навчальної мотивації. «Визначальним в умовах війни є розвиток стресостійкості учнів, педагогічних працівників, створення безпечного освітнього середовища, цілісна системна психологічна підтримка, парт-

нерство з батьками, емоційна захищеність та підвищення рівня задоволення базових потреб» (Сливінська Т. О., Кучеренко А. В., Алхімова К. Ю., 2023). У цих умовах важливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати, розуміти й регулювати власні та чужі переживання, оскільки вони є ресурсом психологічної стійкості та ефективної взаємодії.

**Постановка проблеми.** Проблема розвитку емпатії, самопізнання та самореалізації підлітків пов'язана з ключовими завданнями психології та педагогіки, зокрема забезпеченням відповідного супроводу освітнього процесу, профілактикою порушень внутрішнього стану і формуванням навичок саморегуляції та соціальної компетентності. Як зазначає Деніел Гоулмен, рівень розвитку EQ визначає життєву успішність особистості та її здатність до ефективної комунікації: «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають більше шансів досягти успіху в житті» (Гоулман Д., 2020).

Водночас у сучасному освітньому просторі спостерігаємо низку гострих суперечностей: між нагальною потребою в розвитку емоційного інтелекту підлітків і сталою орієнтацією закладів освіти переважно на академічні результати; між запитом молоді на невербальне вираження почуттів і домінуванням традиційних вербальних форм навчання. Окрему проблему становить розрив між вимогами суспільства до ментальної стійкості майбутніх фахівців та недостатньою увагою до формування почуттєвої компетентності безпосередньо в системі професійної освіти. Розв'язання цих суперечностей вбачається в інтеграції невербальних арттехнік у систему психологічних суб'єктів освіти, що дасть змогу створити безпечне середовище для самовираження підлітків, нівелювати когнітивні бар'єри та забезпечити цілісний розвиток їхнього потенціалу.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Аналіз наукових досліджень свідчить про підвищений інтерес до емоційного

інтелекту та психологічного благополуччя в зарубіжній і вітчизняній науці. Зокрема, К. Ріфф обґрунтовує багатовимірну структуру внутрішнього відчуття комфорту, С. Любомирські підкреслює роль позитивних емоцій, а О. І. Кононенко та А. В. Григоращенко (2023) акцентують на зв'язку EQ із саморегуляцією, соціальною взаємодією та когнітивним розвитком. Ментальне здоров'я є важливою умовою реалізації ідей Нової української школи. Концепція НУШ передбачає створення безпечного, підтримувального та дружнього освітнього середовища, у якому кожна дитина має змогу розвивати емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, критичного мислення й ефективної комунікації. Психічний складник здоров'я, на думку Л. В. Погорелової, О. В. Дрозд, є невіддільним компонентом загального добробуту людини, зокрема в дитячому та підлітковому віці. Саме в цей період відбувається активний розвиток особистості, формуються життєві навички та соціальні установки (Погорелова Л. В., Дрозд О. В., 2026)

В авторському дослідженні особливу увагу приділено арттерапевтичним підходам як ефективному засобу розвитку чуттєвої сфери підлітків, адже інтеграція мистецьких технік в освітній процес сприяє підвищенню стресостійкості, формуванню самоаналізу та зміцненню психологічного благополуччя. Особливо значущими є невербальні методи, які дають змогу подолати труднощі вияву емоцій, психологічні захисти та недостатній рівень рефлексії. Ефективність впровадження невербальних арттехнік (малювання, музика, рух, метафоричні образи) у розвитку чуттєвої сфери підтверджено дослідженнями в галузі арттерапії та психології (К. Малчіоді, Ш. Макніфф, Д. Гоулман, Е. Дрессер, К. Керр). На впливові арттехнік на саморегуляцію, зниження тривожності та розвиток емпатії наголошують І. Ю. Малиновська, Л. М. Петренко та В. О. Бондар (2022–2024). Ці методи сприяють безпечному вираженню емоцій та їх усвідомленню й інтеграції.

Ефективність названих методів зумовлена активізацією процесів самоусвідомлення, емоційного розвантаження, реалізацією проєктивної функції, а також розвитком емпатії та соціальних навичок. Невербальні арттехніки є дієвим інструментом розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту. Водночас, попри певну кількість досліджень у сфері арттерапії, недостатньо висвітленими залишаються питання цілеспрямованого використання технік для розвитку емоційної сфери підлітків у закладах професійної освіти. Ефективність підходу як допоміжного методу в подоланні стресу аналізує Ю. І. Бова, пояснюючи, як залучення художньої творчості сприяє відновленню психоемоційного стану людини. Занурюючись у цю тему, М. В. Дробішева доводить, що використання природних матеріалів в арттерапевтичних методиках допомагає «відновити резильєнтність та пробудити природні зцілювальні сили нашої психіки». Терапію творчістю як міждисциплінарний засіб, що поєднує педагогічний, психологічний і лікувальний вплив на розвиток дітей (мовлення), описує Л. І. Ткачук. Вплив художніх технік на людей похилого віку досліджує Г. Л. Рурик. Можливості арттерапевтичних технологій у формуванні емоційного балансу студентів обґрунтовують та систематизують підходи до їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти О. А. Самойленко, І. З. Майданюк (2023–2026). Це зумовлює потребу подальшого вивчення механізмів їхнього впливу та можливостей інтеграції в систему психологічного супроводу профтехосвіти.

Окремий напрям наукових досліджень присвячено вивченню можливостей арттерапії в розвитку сфери почуттів особистості. У роботах Кеті Малчіоді (2012, 2020) обґрунтовано, що такі арттерапевтичні техніки, як малювання, колажування, мандалотерапія, робота з метафоричними образами та кольоротерапія, сприяють безпечному вираженню емоцій, навіть у травмі, зниженню психологічної напруги, тривожності та розвиткові рефлексивних

процесів (внутрішньої усвідомленості). Такої ж позиції дотримується Ш. Макніфф (2004), що розглядає творчість як універсальний засіб символічного опрацювання емоційного досвіду. Дослідження Е. Дрессер (2021) демонструють позитивний вплив творчої діяльності на розвиток саморегуляції та стабільності підлітків. Водночас К. Керр (2020) підкреслює, що залучення тілесно-орієнтованих і творчих практик сприяє кращому розпізнаванню почуттів і вдосконаленню навичок їх регуляції. Її підхід зазначеного періоду особливо зосереджений на розвитку резильєнтності (психологічної стійкості) через мистецтво, що стає основою для внутрішньої саморегуляції в кризових ситуаціях. Результати сучасних зарубіжних досліджень підтверджують, що невербальні арттехніки є ефективним інструментом творення ключових компонентів емоційного інтелекту підлітків.

У вітчизняній науці питання розвитку цієї сфери підлітків і застосування арттехнік в освіті привертають увагу низки дослідників. Так, О. І. Кононенко (2018) підкреслює значущість ролі EQ в адаптації та соціалізації підлітків, акцентуючи на здатності до розпізнавання та регуляції власних переживань як ключового ресурсу успішної соціальної інтеграції. На актуальності формування чуттєвої сфери емпатії та взаємопідтримки, що відіграє важливу роль у розвитку молодого покоління, і дієвості саме артзасобів наголошує Н. М. Атаманчук (2015). Аналогічно розглядає емоційний інтелект як важливий аспект особистісного становлення учнів у контексті професійної підготовки А. В. Григоращенко (2020).

В останніх дослідженнях українських фахівців (2022–2024) підкреслено практичне значення арттерапевтичних підходів для підтримки внутрішнього благополуччя підлітків. Зокрема, у працях І. Ю. Малиновської (2022) і Л. М. Петренко (2023) зазначено позитивний вплив творчих технік на саморегуляцію, зниження тривожності та формування позитивного образу «Я».

Про інтеграцію мистецького прийому в навчально-виховний процес як засобу формування емпатії, здатності до конструктивної взаємодії і рефлексії власного емоційного стану йдеться в розвідці В. О. Бондар (2024).

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що дослідники здебільшого зосереджені на загальному впливі арттерапії на внутрішній світ або психологічне благополуччя особистості. Недостатньо розкритими залишаються питання цілеспрямованого впровадження саме невербальних арттехнік як засобу розвитку компонентів емоційного інтелекту підлітків, особливо в умовах освітнього середовища закладів професійної освіти. Потребують уточнення механізми їх впливу на процеси особистого усвідомлення, саморегуляції та підсилення емпатії.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній ілюстрації можливостей залучення арттехнік як засобу розвитку емоційного інтелекту підлітків в освітньому середовищі закладів професійної освіти.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

1. Уточнити сутність терміна «емоційний інтелект» та його структурні компоненти в психолого-педагогічному контексті виховання підлітків.

2. Охарактеризувати методичні особливості застосування арттехнік як невербального засобу впливу на емоційну сферу здобувачів освіти закладів професійної освіти.

3. Обґрунтувати та проілюструвати можливості впровадження арттехнік для розвитку компонентів емоційного інтелекту підлітків на основі результатів емпіричного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному психолого-педагогічному дискурсі емоційний інтелект розглядають як спроможність особистості розпізнавати, регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Маср).

Сучасні наукові роботи підтверджують значущість здатності до розпізнавання та осмислення емоцій для психологічного благополуччя та адаптації підлітків. Наприклад, у працях М. Бракетта (2022) доведено, що розвиток емоційної компетентності сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню академічної успішності та міжособистісних відносин, саме про це на власному досвіді тренера він розповідає у своїй книзі «Дозвіл на почуття». Роль позитивних емоцій у формуванні психологічного благополуччя підкреслює С. Любомирські (2010), зазначаючи, що відчуття «бути щасливим», реалізованим, значною мірою залежить від свідомого вибору людини, що тісно пов'язано з розвитком емоційного інтелекту. У контексті підліткового віку особливого значення набувають дослідження про експресивну нестабільність, підвищену чутливість та труднощі саморегуляції, що потребує впровадження ефективних психолого-педагогічних засобів підтримки.

Проблема розвитку EQ особистості є предметом міждисциплінарних досліджень у галузі психології, педагогіки та суміжних наук. Теоретичні засади емоційного інтелекту закладено в роботах Джон Маєр і Пітер Саловей (1990), які розглядали його як здатність до сприйняття, розуміння та регуляції емоцій. Подальшого поглиблення концепція набула в роботах, де емоційний інтелект потрактовано як сукупність компетентностей, що забезпечують ефективну взаємодію й особистісну успішність, стійкість і внутрішню стабільність (Крістін Керр (2020), Еллен Дрессер (2021), І. Ю. Малиновська (2022), Л. М. Петренко (2023), В. О. Бондар (2024)). Він виявляється у здатності до усвідомлення власних емоцій і емоцій інших людей, їх адекватної інтерпретації та регуляції, емпатійного реагування, самоконтролю в стресових ситуаціях, прийняття зважених рішень, а також побудови конструктивної міжособистісної взаємодії.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін, ефективніше вирішують конфлікти й лег-

ше встановлюють довірливі стосунки з оточенням.

Спираючись на класичну модель Д. Гоулмана, виділяємо ключові компоненти EQ, розвиток яких є критично важливим у підлітковому віці: самопізнання, саморегуляція й емпатія. Особливістю юнацького періоду, зокрема у здобувачів закладів професійної освіти, є підвищена лабільність, схильність до афективних реакцій та труднощі у вербалізації внутрішніх переживань. У цьому контексті доречно використовувати арттехніки, що є не лише діагностичним, а й потужним розвивальним інструментом, який забезпечує м'який вплив на кожен із компонентів емоційного інтелекту:

1. Самопізнання (ідентифікація переживань). «Не знаючи своїх почуттів, ми не зможемо ними розпоряджатися. Навпаки, вони керуватимуть нами» (Гоулман Д., 2020). Використання ізотерапевтичних технік чи роботи з пластичними матеріалами дає змогу підлітку перенести внутрішній образ на зовнішній носій. Процес рефлексії над власним малюнком чи скульптурою допомагає «опредметити» емоцію, дати їй назву й усвідомити причини її виникнення. Це створює безпечну дистанцію між особистістю та її переживанням, сприяючи глибшому саморозумінню.

2. Саморегуляція (керування станами). Арттерапевтичний процес має природний заспокійливий ефект. Залучення до роботи з кольором, формою або ритмічними музичними композиціями дає змогу трансформувати деструктивну енергію (гнів, тривогу) у творчий продукт. Це формує у підлітків навички екологічного виходу напруження та знижує рівень ситуативної тривожності, що є базисом емоційної саморегуляції.

3. Емпатія та соціальні навички. Групова форма арттерапевтичної роботи, зокрема спільне створення колажів або обговорення метафоричних карт, стимулює розвиток здатності «читати» чуттєві послання інших. Підлітки навчаються сприймати альтернативні погляди та співпереживати

досвіду однолітків через візуальні образи, що значно підвищує рівень їхньої соціальної чутливості та комунікативної компетентності.

На основі вищезазначеного розуміємо «емоційний інтелект» підлітків як складний психологічний механізм, що передбачає наявність емпатії, емоційної грамотності, уміння зчитувати емоційні стани особистості, здатність адаптуватися до змінених умов, регулювати рівень тривожності, бути гнучким у прийнятті рішень, інтегрувати арттерапевтичні техніки в освітнє середовище для розвитку саморегуляції та самопізнання, а також вибудовувати позитивні та продуктивні стосунки з людьми. Так емоції людини стають її ресурсом і підтримкою, а не перешкодою чи «ворогом».

Водночас арттехніки в освітньому середовищі ПТО є ефективним невербальним каналом, який допомагає оминати когнітивні бар'єри та захисні механізми підлітків, забезпечуючи цілісний розвиток їхнього емоційного інтелекту. «Навчання засобами мистецтва – арттерапії – сприятиме порозумінню підлітків з однолітками, дасть змогу почуватися впевненими, самовдосконалюватися, відчувати легкість у спілкуванні, поділитися з друзями своїми емоціями і почуттями» (Атаманчук Н. М., 2015).

**Методичні особливості використання арттехнік як невербального засобу впливу на емоційну сферу підлітків.** Вибір мистецьких технік як провідного інструменту розвитку емоційного інтелекту (EI) в освітньому середовищі ПТО зумовлений їхньою здатністю долати когнітивний опір, який часто виникає у підлітків під час традиційних форм психологічної роботи. Методична специфіка їхнього використання базується на декількох ключових принципах:

По-перше, пріоритетність невербальної комунікації. Для багатьох підлітків пряме обговорення власних почуттів є складним або травматичним процесом. Арттехніки допомагають «винести» внутрішній стан у зовнішній простір, зробити процес

ненасильницьким, «екологічним» через візуальні образи, що мінімізує дію психологічних захистів.

По-друге, полімодальність впливу. Ефективність розвитку ЕІ підвищується за умови залучення різних каналів сприйняття та видів арттерапевтичного впливу: «Природна спонтанність, експресія, відсутність рольової маски допомагають викликати відповідну емоційну реакцію» (Вознесенська О. Л., Скар О. М., 2007).

Виокремимо вплив арттерапевтичних технік на емоційний стан і саморегуляцію підлітків.

1. *Візуальний та кінестетичний канали сприйняття*: робота з фарбами, глиною або пластиліном активізує дрібну моторику, що безпосередньо пов'язано з емоційною регуляцією та зниженням рівня стресу. Окрім класичного малювання, значний терапевтичний ефект має використання підручних засобів (наприклад, малювання на піні для гоління, використання солі чи круп). Це знижує рівень перфекціонізму («я не вмію малювати») та дозволяє підлітку зосередитися на самому процесі вираження емоцій, що сприяє глибшій саморегуляції та зняттю м'язової напруги. Терапія піском (Sand-терапія) є одним з найбільш екологічних методів впливу на емоційну сферу. Створення таких композицій дає змогу підліткови візуалізувати внутрішні конфлікти та «програти» їх розв'язання на символічному рівні. Це потужний засіб розвитку самоусвідомлення й трансформації негативних переживань у позитивний ресурс.

2. *Аудіальний канал сприйняття*: застосування музичного супроводу (рецептивна музикотерапія). Музичний вплив у контексті розвитку емоційного інтелекту слугує не просто фоном, а потужним каталізатором емоційних процесів. Рецептивна музикотерапія створює безпечний психологічний простір, який допомагає підліткам дистанціюватися від зовнішніх подразників і налаштуватися на внутрішню рефлексію. Застосування спеціально підібраних композицій (від класичних ін-

струментальних творів до звуків природи) стимулює уяву й активізує асоціативне мислення. Звуковий супровід виконує роль «емоційного камертона», який синхронізує внутрішній стан підлітка з темою заняття: від релаксації та зниження тривожності до мобілізації внутрішніх ресурсів. «Музика розвивається сьогодні як новітня технологія самоцілення людини. Вона базується на відродженні її давньої ролі не як мистецтва, а як сакрального інструменту буття, поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим звуковим (і арттерапевтичним) впливом може зробити переверот у долі як окремої людини, так і суспільства в цілому (Ленів З., Призванська Р., 2014). Крім того, ритмічні компоненти музичного супроводу сприяють стабілізації психофізіологічних показників (дихання, серцебиття), що є підґрунтям для формування навичок свідомої саморегуляції.

3. *Метафоричний канал сприйняття*: застосування метафоричних асоціативних карт (МАК) та притчетерапії дає змогу підліткам ідентифікувати власні переживання через архетипові образи та сюжети, що сприяє розвиткові емпатії до досвіду інших учасників групи, значно розширює їхній «почуттєвий словник». Обговорення притч стимулює морально-етичну рефлексію, сприяє усвідомленню багатогранності емоційних реакцій та розвиткові соціального інтелекту.

По-третє, специфіка організації освітнього простору. Методика впровадження арттехнік у закладах професійної освіти потребує створення атмосфери «психологічної безпеки». Це передбачає відмову від оцінювання естетичної цінності робіт (принцип «ми малюємо не гарно, а щиро») та надання підлітку повної свободи у виборі матеріалів і засобів самовираження.

Особливу роль у методиці посідає етап вербалізації (шерингу). Саме під час обговорення творчих робіт та метафор притч, асоціацій у МАК чи музиці відбувається перехід від невербального вираження до усвідомлення емоцій, що є вирішальним

моментом у формуванні емоційного інтелекту.

Визначимо особливості впровадження мистецьких технік як невербального за собу впливу на емоційну сферу підлітків:

1. Подолання когнітивних бар'єрів і психологічного захисту. Невербальні техніки дозволяють оминати опір, який часто виникає при прямому вербальному обговоренні проблем, забезпечуючи екологічне вираження складних почуттів через колір, звук або образ.

2. Активізація проєктивної функції особистості. Використання МАК (метафоричних асоціативних карт), ізотерапії та музики допомагає «винести» внутрішні конфлікти в зовнішній простір, що створює необхідну дистанцію для об'єктивного аналізу власного стану.

3. Стимулювання емоційного розвантаження й релаксації. Мистецькі вправи сприяють зниженню рівня тривожності й емоційного напруження, що є критично важливим для підлітків в умовах сучасного соціального тиску та стресу.

4. Розвиток емпатії та соціальної компетентності. У процесі групового шерингу (обговорення робіт) учасники вчаться розпізнавати емоції інших, сприймати різні погляди та розвивати навички м'якої комунікації через спільні метафоричні образи.

5. Інтеграція підсвідомого досвіду на когнітивний рівень. Саме етап вербалізації перетворює невербальний творчий акт на усвідомлений досвід, що дає змогу здобувачам освіти ідентифікувати свої емоції, розуміти їхні причини та знайти внутрішні ресурси для саморегуляції.

**Обґрунтування та ілюстрація результатів застосування арттехнік для розвитку компонентів емоційного інтелекту підлітків.**

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу професійної освіти «Новоодеський професійний коледж» для перевірки ефективності арттерапевтичного впливу на емоційну сферу підлітків. У дослідженні взяли участь 50 респондентів: 11 хлопців і 39 дівчат віком 16–18 років. Прак-

тичну частину було реалізовано через авторську тренінгову програму «Формування позитивного настрою» із трьох послідовних занять, що побудовано за принципом комплексного впливу на візуальний, аудіальний та вербальний канали сприйняття. Кожне заняття інтегрувало конкретні арттехніки, спрямовані на розвиток компонентів емоційного інтелекту.

Ізотерапія та колажування: створення візуальних образів сприяло екстерналізації прихованих переживань та розвитку навичок саморегуляції. Музикотерапія: мелодію залучено як фоновий супровід для стабілізації психоемоційного стану та створення умов для глибокої рефлексії, також було задіяно імпровізації для створення «мотивів настрою» та ритмічні руханки. Притчетерапія: через аналіз метафоричних сюжетів підлітки вчилися усвідомлювати морально-етичні аспекти емоцій і розвивати емпатію.

На початку дослідження здійснено діагностику розвитку емоційної сфери в сучасних учнів закладів професійної освіти. Застосовано комплекс психодіагностичних методик: тест САН (самопочуття, активність, настрої), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф і шкала самооцінки Розенберга та Тест самовідчуття. Первинне тестування довело, що значна частина молоді демонструє середній або знижений рівень емоційної стабільності, що може бути наслідком підвищеного рівня стресу, нестабільності соціального середовища та недостатньої психологічної підтримки. За результатами методик виявлено, що серед учнів переважають середні показники у сфері самосприйняття, життєвої мотивації та соціальної інтеграції, тоді як рівень позитивних емоцій та відчуття контролю над власним життям є нижчим від норми. Це зумовлює зниження опірних функцій організму та рівня резиліентності, а значить підтверджує потребу в цілеспрямованих психолого-педагогічних заходах, спрямованих на покращення емоційного добробуту молоді.

Розглянемо декілька прикладів. Емо-

ційний стан (Методика САН): первинна діагностика (50 респондентів: 11 хлопців і 39 дівчат, віком 16–18 років) виявила переважання середніх та низьких показників, що свідчило про емоційне виснаження підлітків. Після завершення програми зафіксо-

вано статистично значуще зростання за всіма шкалами. Найбільш виражену динаміку спостерігали за показником «Настрій», що підтверджує ефективність арттехнік у знятті психоемоційної напруги та формуванні позитивного емоційного фону (див. рис.1).

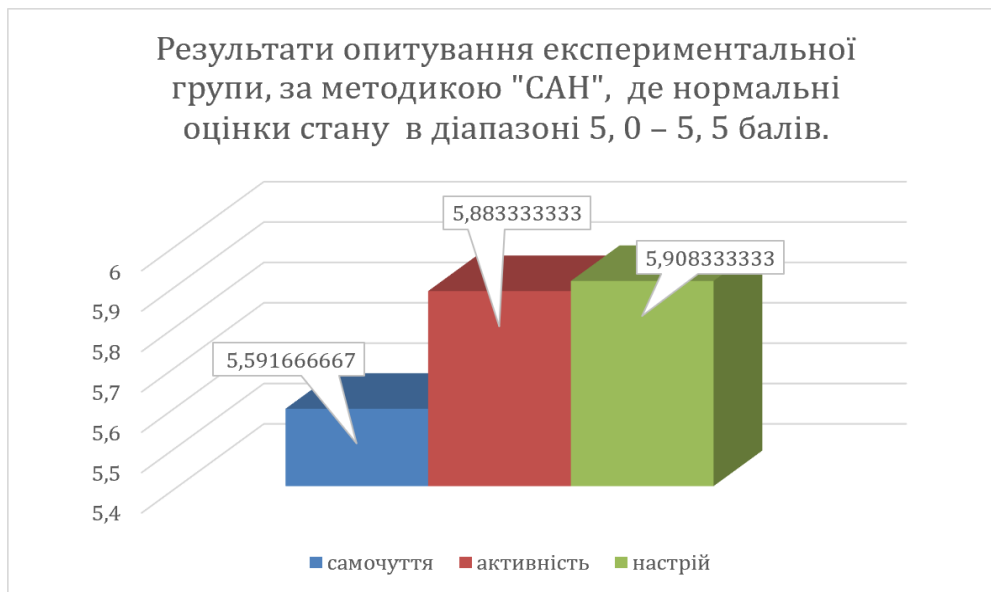


Рис 1. Результати повторного опитування за методикою САН

Джерело: авторський варіант

За шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) повторне дослідження засвідчило підвищення рівнів «Самоприйняття» та «Позитивних відносин з оточенням». Це вказує на розвиток здатно-

сті підлітків до розуміння власних емоційних потреб та покращення навичок емпатійної взаємодії, що є ключовими складниками EQ (див. рис. 2).

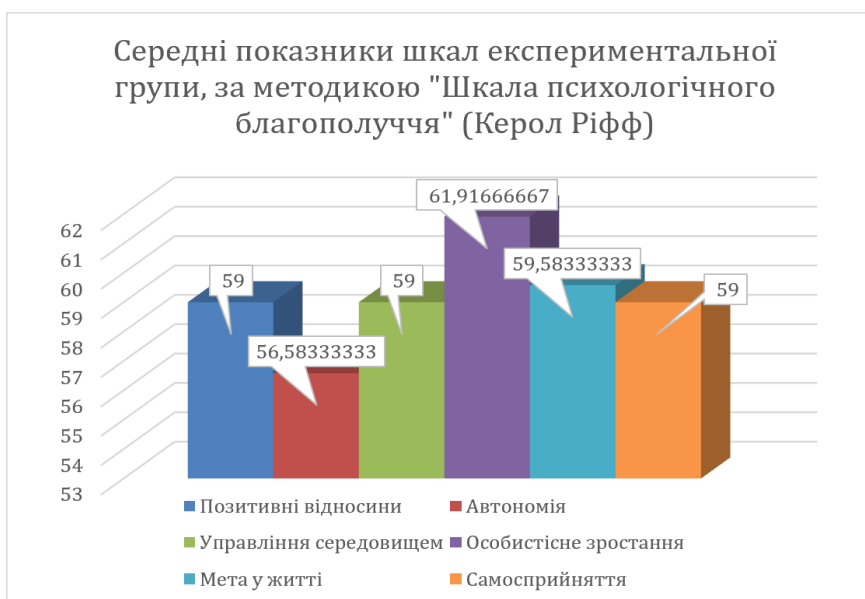


Рис 2. Результати повторного опитування за методикою К. Ріфф

Джерело: авторський варіант

Суб'єктивна оцінка учасників: Результати підсумкового анкетування після проведення програми «Формування позитивного настрою» показали, що 85 % здобувачів освіти відчували покращення емоційного стану. Учні зазначили, що артпрактики знімають перевтому, покращують мотивацію до навчання та сприяють урізноманітненню освітнього процесу.

Наголошуємо, що на основі порівняльного аналізу результатів діагностики учасників первинної (вибірка первинної діагностики) та експериментальної груп, у яких здійснено опитування до та після впровадження тренінгової програми, спостерігаємо позитивну динаміку розвитку емоційного благополуччя в осіб, які взяли участь у комплексі арттерапевтичних занять. Виявлені зміни підтверджують ефективність реалізованої моделі емоційного добробуту, що містить когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти.

Зокрема після проходження тренінгу в експериментальній групі зафіксовано:

- зменшення частоти негативних емоційних станів (таких, як подавлений настрій чи дратівливість),
- підвищення рівня суб'єктивного благополуччя водночас із нормалізацією та стабілізацією емоційного стану,
- зростання достатнього та високого рівнів психологічного добробуту за відповідними шкалами,
- активізація саморефлексії та життєвої мотивації, що відображено в змінах за шкалами «автономія» та «мета в житті».

Динаміку змін між групою первинної діагностики та експериментальною групою за ключовими компонентами моделі емоційної сфери можна простежити у стисло структурованій порівняльній таблиці, що їх відображає (див. таблиця 1).

Таблиця 1

### Порівняльний аналіз динаміки показників рівнів емоційного благополуччя

Компонент моделі	Методика	Первинна група (до програми)	Експериментальна група (після програми)	Тенденція змін
<b>Когнітивний</b>	Опитувальник суб'єктивного благополуччя (СУБ)	Переважаючий та середній рівень – 44 %	Зростання достатнього рівня на 10 % та поява високого рівня	Покращення життєвої задоволеності, самоприйняття
<b>Емоційний</b>	Шкала емоційного стану	Домінування нестабільного емоційного фону – 26 %	Зниження негативних станів – на 48,31 %	Стабілізація настрою, менше тривожності
<b>Мотиваційний</b>	Тест психологічного благополуччя (Ріфф) – шкала «мета в житті», «особистісне зростання»	Часткова фрустрація, низька мотивація	Яскраво виражена активізація	Поява цілей, внутрішньої мотивації

<b>Поведінковий</b>	Опитувальник Ріфф – шкали «автономія», «екологічне оволодіння середовищем»	Пасивність, соціальна обережність	Ріст автономності та соціальної активності	Більша відкритість у взаємодії, впевненість
---------------------	--	-----------------------------------	--	---

*Джерело: авторський варіант*

Отже, результати дослідження доводять, що впровадження програми «Формування позитивного настрою» забезпечує позитивну трансформацію емоційної сфери підлітків. Послугування невербальними арттехніками дає змогу ефективно розвивати емоційний інтелект, підвищуючи здатність молоді до саморегуляції та конструктивної соціальної адаптації в умовах освітнього середовища професійно-технічної освіти.

Ефективність програми розвитку емоційного добробуту «Формування позитивного настрою» підтверджено результатами повторного діагностичного тестування експериментальної групи, що засвідчили позитивну динаміку змін після участі в тренінгу. За шкалами емоційного благополуччя спостерігаємо зростання рівня самоприйняття, особистісного зростання й автономності, а також зниження показників емоційної нестабільності та внутрішнього дискомфорту (3,1 %). Після проведення тренінгової програми зафіксовано суттєве зростання рівня самооцінки: частка здобувачів із високим рівнем зросла з 16 % до 50 % (на 34 відсоткові пункти), тоді як помірний рівень повністю нівелювався. Отримані результати за окремими шкалами («Позитивні відносини» – 59 балів, «Автономія» – 56,5 балів, «Управління середовищем» – 59 балів, «Особистісний ріст» – 61,9 балів, «Цілі в житті» – 59,5 балів, «Самоприйняття» – 59 балів) склали сумарно 360,75 балів, що згідно з критеріями інтерпретації (середній рівень визначено в межах від 315 до 413 балів) свідчить про досить стабільний і позитивний психоемоційний стан учасників. Отримані дані підтверджують ефективність застосованих

арттерапевтичних методів, які позитивно вплинули на загальний психоемоційний стан учасників.

**Висновки та перспективи дослідження.** На основі здійсненого дослідження уточнено сутність терміна «емоційний інтелект» і визначено його структурні компоненти у психолого-педагогічному контексті розвитку підлітків, а саме: самопізнання, саморегуляція, емпатія, соціальні навички, що забезпечує ефективне функціонування у сфері міжособистісної взаємодії та внутрішньоособистісної регуляції.

Визначено методичні особливості використання арттехнік як невербального засобу впливу на емоційну сферу здобувачів освіти ЗПО, зокрема подолання когнітивних бар'єрів і психологічного захисту, активізацію проєктивної функції особистості, стимулювання емоційного розвантаження та релаксації, розвиток емпатії та соціальної компетентності, інтеграцію підсвідомого досвіду на когнітивний рівень. Зазначено, що невербальну комунікацію, полімодальність впливу, організацію безпечного простору, етап вербалізації / шерингу необхідно брати до уваги при виборі мистецьких технік як провідних інструментів розвитку емоційного інтелекту.

Доведено, що застосування ізотерапії, музикотерапії, притчетерапії забезпечує активізацію процесів самоусвідомлення, сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції та розвитку емпатії. Арттерапевтична діяльність створює безпечний простір для вираження емоцій та сприяє їхньому усвідомленню через символічні форми.

Після здійснення комплексу психодіагностичних методик, впровадження тре-

нінгової програми констатуємо схвальні результати емпіричного дослідження, що засвідчили позитивну динаміку показників емоційного стану, психологічного благополуччя та самосприйняття учасників. Зокрема відзначено зниження рівня тривожності, підвищення настрою, розвиток самоприйняття та покращення міжособистісної взаємодії. Для розвитку емоційного інтелекту це означає, що власні емоції в момент виникнення майже кожен здатний

перетворити на творчість, вдосконалювати соціальні навички, зчитувати невербальні сигнали інших, повертатися до врівноваженого стану після стресового впливу, займатися саморегуляцією.

**Перспективи** наукових розвідок вбачаємо в розробленні методичних рекомендацій для шкільних психологів щодо впровадження артметодів у навчальний процес для профілактики булінгу та розвитку EQ у підлітків.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків / Н. М. Агаманчук // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 12–17. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_4)
2. Брекетт М. Дозвіл на почуття / М. Брекетт. – Харків : Vivat, 2022. – 336 с.
3. Вознесенська О. Л., Скнар О. М. Застосування арт-технологій для підвищення якості освіти / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар. – Вища освіта України, 2007. – Додаток 3 (т. 5). С. 276–281.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької / Д. Гоулман. – Харків : Vivat, 2020. – 512 с.
5. Ленів З. П., Призванська Р. А. Ресурсність музикотерапії в психокорекції дітей із особливими потребами / З. П. Ленів, Р. А. Призванська // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали XI Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. – Київ : Золоті ворота, 2014. – С. 151–153.
6. Погорєлова Л. В., Дрозд О. В. Формування ментального здоров'я здобувачів освіти засобами інтегрованого курсу «здоров'я, безпека та добробут» // Л. В. Погорєлова, О. В. Дрозд. – Вересень, 108(1). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2026.03>
7. Сливінська Т. О., Кучеренко А. В. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу // Т. О. Сливінська, А. В. Кучеренко, К. Ю. Алхимова // Вересень. – 2023. – № 4(99). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09>

### ART TECHNIQUES AS A MEANS OF DEVELOPING ADOLESCENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF VOCATIONAL EDUCATION INSTITUTIONS

**Kucherenko Alina,**  
*Methodologist of the Educational and  
 Methodological Laboratory of Practical Psychology  
 Social Work and Inclusive Education  
 Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute,  
 4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
 alina.kucherenko@moippo.mk.ua*

*Pervyna Lesia,*  
*First-category Psychologist*  
*Institution of Vocational (Vocational and Technical)*  
*Education «Novoodesky Vocational College»*  
*218, Tsentralna Street, 56600, Nova Odesa, Ukraine*  
*psi.lesja@gmail.com*

*The article examines the theoretical and practical foundations of using art techniques to develop emotional intelligence (EQ) in adolescents within vocational education institutions. In conditions of sociocultural instability, martial law, and high psychological stress, EQ components including self-awareness, self-regulation, and empathy serve as a vital resource for resilience. The research addresses the contradiction between traditional academic demands and the acute need for emotional literacy by exploring how non-verbal art practices bypass cognitive barriers and provide a safe space for the reduction of anxiety.*

*The study highlights the psychological mechanisms of isotherapy, music therapy, and parable therapy as an integrated approach to psychological support. It presents results from the empirical testing of the "Formation of a Positive Mood" training program, conducted with 50 respondents aged 16 to 18. This program utilizes visual, auditory, and metaphorical channels to stabilize adolescents' emotional states and enhance self-reflection based on various psychodiagnostic indicators, including self-esteem and psychological well-being scales.*

*Findings indicate significant positive dynamics in participants' emotional stability, self-perception, and social interaction skills. Post-training data demonstrated improved recognition of feelings and more constructive coping strategies in stressful situations, showing a substantial increase in students' self-esteem and adaptive potential. The study confirms that integrating non-verbal art techniques effectively fosters EQ, building upon the concepts of Daniel Goleman and Viktor Frankl's logotherapy to enhance the overall psychological well-being of adolescents in vocational education.*

**Keywords:** *art techniques; educational environment; emotional intelligence; isotherapy; music therapy; non-verbal methods; parable therapy; psychological well-being; vocational education.*

## REFERENCES

1. Atamanchuk, N. M. (2015). Art-terapiia yak zasib vyvchennia ta podolannia barieriv u spilkuvani pidlitiv [Art therapy as a means of studying and overcoming barriers in communication among adolescents]. *Nauka i osvita* [Science and Education], 3, 12–17. Retrieved from: [cchttp://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_4) (ukr).
2. Brekett, M. (2022). *Dozvil na pochuttia* [Allowed to taste]. Kharkiv: Vivat (ukr).
3. Houlman, D. (2020). Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]. (Per. z anhl. S. L. Humetska). Kharkiv: Vivat (ukr).
4. Leniv, Z. P. & Pryzvsanska, R. A. (2014). Resursnist muzykoterapii v psykhokorektsii ditei iz osoblyvymy potrebamy [Resourcefulness of music therapy in psychocorrection of children with special needs]. *Prostir art-terapii: resursy ztsilennia* [Art therapy space: healing resources]. Kyiv: Zoloti vorota, 151–153 (ukr).
5. Pohorielova, L. V. & Drozd, O. V. (2026). Formuvannia mentalnoho zdorovia zdobuvachiv osvity zasobamy intehrovanoho kursu «zdorovia, bezpeka ta dobrobut» [Formation of mental health of education seekers through the integrated course «Health, Safety and Wellbeing»]. *Veresen*, 108 (1). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2026.03> (ukr).

6. Slyvinska, T. O., Kucherenko, A. V. & Alkhymova, K. Yu. (2023). Informatsiino-metodychnyi suprovid rozvytku stresostiikosti uchasnykiv osvitnoho protsesu [Informational and methodological support for the development of stress resistance of participants in the educational process]. *Veresen*, 4(99). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09> (ukr).

7. Voznesenska, O. L., & Sknar, O. M. (2007). Zastosuvannia art-tekhnologii dlia pidvyshchennia yakosti osvity [Application of art technologies to improve the quality of education]. *Vyshcha osvita Ukrainy. Dodatok 3* [Higher education in Ukraine. Appendix 3]. T. 5, 276–281 (ukr).

Стаття надійшла до редакції: 16.05. 2026.

Прийнято до друку: 27.05.2026.