

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«10» травня 2024 р.

УДК 159.922:615.851.8-053.2

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:
студентка 456 групи
САЛЄВА Дар'я Олегівна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор
ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці САЛЄВІЙ Дар'ї Олегівні.

1. Тема роботи: «Особливості соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підтримка.
3. Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії.
4. Завдання дослідження:
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;
 - 2) визначити основні особливості соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;
 - 3) розкрити сутність особливості соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;

4) емпірично дослідити психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку;

5) розробити рекомендацій щодо інтеграції арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи з дітьми молодшого підліткового віку.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2023 року	09 травня 2024 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичний огляд вивчення основних концепції арт-терапії	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку з застосуванням методів арт-терапії	01.03.2024 р.
3.3	Розділ 3. Проектування програми соціально-психологічної підтримки через арт-терапію	29.04.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	26.06.2024 р.

Студентка

_____ Дар'я САЛЄВА

Науковий керівник

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ КОНЦЕПЦІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ	9
1.1. Теоретико-методологічний огляд підходів до арт-терапії та їх вплив на соціально-психологічний розвиток дітей.....	9
1.2. Вивчення психологічних механізмів взаємодії мистецтва та психіки дітей молодшого підліткового віку	17
1.3. Соціально-психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку як об'єкта арт-терапії.....	27
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ 35	
2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження методів та технік арт-терапії в соціально-психологічній підтримці дітей	35
2.2. Аналіз та оцінка арт-терапії на психосоціальний стан та поведінку дітей молодшого підліткового віку	41
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. ПРОЕКТУВАННЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПІЮ	57
3.1. Інтеграція арт-терапії у соціально-психологічну роботу з молодшими підлітками: програма та рекомендації.....	57
3.2. Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі	69
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ ставить перед молодшими школярами низку складних викликів, які вимагають високої адаптації та стабільної соціально-психологічної підтримки. Застосування арт-терапії як інноваційного методу в цьому контексті може виявитися ключовим чинником у вирішенні проблем адаптації, підвищенні рівня самоідентифікації та розвитку творчих здібностей дітей молодшого підліткового віку. Водночас Л.С. Виготський вказував, на соціальну функцію мистецтва – у соціальному відношенні мистецтво виявляється складним процесом врівноваження із середовищем. Тому мистецтво може бути варіантом терапії – як механізм вирішення конфліктів з несвідомими областями психіки особистості, він функціонує для запобігання розвитку неврозів. ЗМІ та інформаційна культура в цілому сприяють поширенню нових можливостей використання арт-терапії.

У соціально-психологічній практиці арт-терапії Л.С. Виготський описує «домінуючу функцію», аналогічну її музичному значенню, що є нестійким закінченням музичного твору до ступеня «нестійкості» визначеного самим виконавцем. Арт-творчість – це саме засіб, за допомогою якого можна досягнути вибухового балансу з навколишнім середовищем та критичними точками особистісної поведінки. Стабільність та розміреність життя може сприйматися індивідом як обмеженість середовища, одноманітність, неповноцінність, тощо. Мистецтво може доповнювати життя та розширювати його можливості, опосередковуючи суспільні потреби та реальність. Тому цю ситуацію необхідно подолати шляхом передачі в культуру енергії, яка ще не зіграла ролі в балансуванні особистості з навколишнім середовищем. Домінуюча функція арт-терапії покликана викликати у особистості, яка використовує цей засіб, стан щастя та відчуття особистого благополуччя.

Дослідження впливу арт-терапевтичних методів на психоемоційний стан дітей та підлітків вивчали такі вчені, як: В. Ловенфельд, Е. Кейн, Е. Крамер, М. Лібман, Д. Вудз, Р. Сільвер, Ш. Макніфф, Б. Мун. Теорії розвитку

підліткового віку методами арт-терапії досліджували: Л.І. Божович, І.С. Кон, А.Є. Личко, Ф. Райс, Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін, та ін. В нашій країні подібні дослідження почалися лише в 90-х роках ХХ століття та представлені роботами таких науковців, як: А.І. Копитін, Є.Є. Свистівська, М.С. Вальдес-Одріосола, Л.Д. Лебедєва, М.Ю. Алексєєва, Є.Р. Кузьміна, А.В. Гришина, Л.А. Аметової та інших.

Проблема впливу арт-терапії на самопочуття людини різнобічно представлена в дослідженнях А. Готсдінера, Є. Іванченка, М. Кисельової, О. Семашка, М. Старчеуса та ін.; арт-терапії як інструменту прогресивної психолого-педагогічної допомоги (Л. Єрмолаєва-Томіна, М. Кисельова, О. Копитін, М. Костевич, А. Старовойтов та ін.); як компонента навчальної діяльності (О. Вознесенська, О. Деркач, І. Дмитрієва, Л. Мова, О. Плетка та ін.); досліджено особливості застосування арт-терапії у процесі роботи з дітьми молодшого шкільного віку (О. Медведєва, С. Рібакова, Н. Сергєєва та ін.) [27].

Теоретична основа дослідження враховує глибокий аналіз концепцій арт-терапії, їх вплив на психічний стан та формування особистості. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, що дозволяє поглибити розуміння оптимальних стратегій впровадження арт-терапевтичних методів для найбільш ефективного впливу на їх психосоціальний розвиток. Практичний вимір дослідження орієнтований на розробку та апробацію індивідуально-адаптованих програм арт-терапії, враховуючи конкретні потреби та характеристики дітей молодшого підліткового віку. Таким чином, арт-терапія може служити важливим засобом вираження та розуміння власного внутрішнього світу дитини.

Арт-терапія – це форма психотерапії, в якій творчий процес використовується для покращення психічного та емоційного благополуччя. Вона активує нервову систему та впливає на продукцію гормонів стресу, знижуючи рівень кортизолу та сприяючи виділенню ендорфінів. Такий підхід сприяє емоційному вираженню та стресовому розслабленню. Арт-терапія також розвиває індивідуальну ідентичність через творчий процес, допомагаючи

виражати та розуміти почуття. Це особливо корисно для тих, хто зіткнувся з труднощами у словесному вираженні. Таким чином, арт-терапія, використовуючи наукові підстави, не лише надає психологічну підтримку, але й сприяє розвитку різних аспектів особистості через творчий процес.

Актуальність дослідження полягає також у забезпеченні нової перспективи для соціально-психологічної підтримки, що в якій арт-терапії виступає ключовим інструментом психологічного захисту дітей. Враховуючи вищезгадані аспекти, результати дослідження можуть не лише відкрити нові можливості для практичного впровадження, але й сприяти подальшому розвитку області психотерапії та соціальної педагогіки. У зв'язку з цим проблема дослідження особливостей соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії має велике практичне значення та заслуговує на подальші дослідження в країні та за кордоном, що зумовило вибір тематики дослідження: «Особливості соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії».

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;
- 2) Визначити основні особливості соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;
- 3) Розкрити сутність особливості соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку;
- 4) Емпірично дослідити психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку;
- 5) Розробити рекомендації щодо інтеграції арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи з дітьми молодшого підліткового віку.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підтримка.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень); *експериментальні методи* (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); *математично-статистичні методи* (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Стьюдента) за допомогою програми Excel. Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методика, тести та опитування*: методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького); методика «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк); методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) та анкета на визначення рівня тривожності.

Експериментальною базою дослідження виступив Чорноморський національний університет імені Петра Могили. У дослідженні приймали участь 30 респондентів, віком від 10 до 11 років (6-7 класи), з них 19 дівчат та 11 хлопців.

Теоретична значущість. Полягає в розкритті та розумінні потенціалу арт-терапії як ефективного інструменту у сфері соціально-психологічної підтримки дітей. Дослідження спрямоване на теоретичне узагальнення та систематизацію знань про взаємозв'язок між арт-терапією та соціально-психологічним розвитком дітей молодшого підліткового віку, що дозволяє визначити основні принципи та методи арт-терапії, враховуючи їхній вплив на соціально-психологічний стан дітей. Висвітлення різних теоретичних підходів до арт-терапії сприяє розкриттю її рольового значення у формуванні

психологічного благополуччя та адаптації дітей в сучасному суспільстві, що може включати в себе рефлексію над концептуальними аспектами соціально-психологічної підтримки та визначенням її ключових компонентів.

Практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть служити основою для створення програм арт-терапії, які спрямовані на поліпшення соціально-психологічного середовища дітей, що може включати розробку конкретних технік та завдань, що підходять для дітей молодшого підліткового віку, а також дослідження може слугувати основою для розробки навчальних програм для майбутніх психологів, соціальних працівників та вчителів, щоб вони отримали необхідні навички та знання для ефективного застосування арт-терапії в роботі з дітьми молодшого підліткового віку. Розроблені рекомендації відповідно зазначеної теми роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб, шкільних та медичних закладів і можуть бути впроваджені при консультативній та психокорекційній роботі з проблематикою у сфері дитячої та соціальної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на II Міжнародній науково-практичній конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice».

Публікації. Основний зміст та результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 стаття категорії «Б» та 1 тези у збірниках матеріалів конференцій:

1. Салева Д.О. Арт-терапія – як засіб психосоціального відновлення дітей молодшого підліткового віку / Салева Д.О. Тези доповідей II Міжнародній науково-практичній конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice» (1-3 квітня) – Львів, 2024.

2. Лисенкова І.П., Салева Д.О. Дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці / Лисенкова І.П., Салева Д.О. // Журнал категорії Б «Габітус» – Одеса, 2024.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи

становить 118 сторінки, основний зміст викладено на 79 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 6 рисунків та 8 додатків. Список використаних джерел складає 70 праць українських та зарубіжних авторів, з них 23 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ КОНЦЕПЦІЙ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Теоретико-методологічний огляд підходів до арт-терапії та їх вплив на соціально-психологічний розвиток дітей

Арт-терапія вважається засобом розвитку особистості та її творчого потенціалу, основними механізмами якого є сублімація та трансформація. Керівник (вчитель, викладач, психолог, арт-терапевт) заохочує учасників групи (школярів, студентів, клієнтів) довіряти власному сприйняттю та досліджувати власні творіння самостійно або за допомогою інших учасників групи. З цього випливає, що арт-терапія – це процес, заснований на творчості. Творчий потенціал закладений у різних глибинах підсвідомості кожного, і «видобути» його можна лише спираючись на свою особистість. Арт-терапія може простими засобами реалізувати внутрішній потенціал кожної особистості, тому останнім часом вона все частіше використовується у сфері освіти та підготовки фахівців у різних сферах.

Британський художник А. Хілл вважається засновником арт-терапії як самостійного напрямку науки. Творчість А. Хілла поєднує в собі елементи імпресіонізму та експресіонізму, але також характерна для традиційних художніх течій. У 1938 році, перебуваючи на лікуванні від туберкульозу в санаторії Мідхерст, А. Хілл під час малювання навколишніх предметів помітив, що професія живописця допомогла йому одужати. Наступного року в санаторії була введена арт-терапія, і А. Хілл почав навчати малювання інших пацієнтів, більшість з яких були пораненими солдатами, що повернулися з війни[47].

А. Хілл встановив, що заняття мистецтвом не тільки допомагають пацієнтам відволіктися від хвороби чи травми, але й допомагають уникнути психічних розладів. У 1942 році А. Хілл вперше використав термін арт-терапія

та опублікував свої ідеї в художній книзі «Мистецтво проти хвороб» у 1945 році, згодом він став президентом Британської асоціації арт-терапевтів [61]. На думку І. Головатюк, – «арт-терапія – це особлива форма психотерапії, яка базується на мистецтві (переважно образотворчій та творчій діяльності). Крім того, арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує художні техніки для лікування та психологічної корекції клієнтів»[3, с. 9-11].

Арт-терапія – це досить давній та природний спосіб «редагування» емоційних станів, який можна використовувати для зняття накопиченої психічної напруги і, як то кажуть, «звільнення розуму від непотрібного». Художня складова для дітей та дорослих дає можливість виразити всі почуття. Формування інтелектуальної особистості тісно пов'язане з розвитком та прогресом жестів, міміки, елементів пантоміми, танцю, тощо. Мистецтво як первісна емоційна мова виникає з бажанням до побудови спілкування – як засобу кращого розуміння іншого. Прообраз сучасної арт-терапії виник в давньому виді мистецтва народній творчості, де було виявлено явну опору на традиційну мову «колективного несвідомого». Схильна до символізму особистість, несвідомо перетворює різні предмети та форми зовнішнього світу в певні символи і може використовувати їх у всіх сферах життя[37].

На початку арт-терапії існувала психоаналітична ідея, згідно з якою останні етапи творчості клієнта, намальовані олівцем чи фарбами, вважалися вираженням того, що відбувалося всередині нього несвідомих процесів. Згодом арт-терапія стала самостійним напрямком і умовами такого розвитку є інтерес дитини до звичайної творчості, що є природним виливом своїх емоцій чи переживань, не обмежений жодними творчими рамками, в якому витає «душа».

У 1920-х роках (німецький психіатр) провів класичне дослідження творчості пацієнтів з психічними розладами, дійшовши висновку, що їхня творча самодіяльність відображає найгостріші конфлікти. У США М. Наумбург (американська психологиня, педагогиня, художниця, авторка великих теоретиків арт-терапії) була однією з перших, хто почав вивчати арт-терапію. Вона почала свій шлях у цьому питанні в державному психіатричному інституті

в штаті Нью-Йорк, працюючи з дітьми з проблемами поведінки. Вона також розробила кілька психоаналітичних програм для регіону, спрямованих на підготовку фахівців арт-терапії. Дослідниця твердо вірила, що коли особистість здатна подолати сумніви та вільно висловлювати свої страхи, сумніви чи бажання в художньому виконанні, вона вступає в контакт із внутрішнім несвідомим і ніби породжує з ним символічною мовою образів резонанс. Саме тому коли клієнт виражає зміст свого прихованого світу у візуальній формі, він поступово усвідомлює це у реальному світі «тут і зараз». Розробляючи концепцію арт-терапії, психологи продемонстрували, наскільки важливі стосунки між клієнтом та психотерапевтом. М. Наумбург вважає, що «без цих психотерапевтичних відносин неможливо досягти тривалих терапевтичних результатів за допомогою терапії»[50, с. 50-55].

Її творчість заснована на ідеях З. Фрейда, – він вважав, що перші думки та занепокоєння, які виникають на рівні підсвідомості, часто виражаються не словами, а образами, що і є символічним спілкуванням лікаря та пацієнта (клієнта). За допомогою цього креативного образу зображуються різні несвідомі процеси, до яких також відносяться страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, тощо. Усі ці явища заслуговують аналізу психотерапевтом фрейдистської орієнтації. Методологія базується на переконанні, що внутрішнє «Я» кожної особистості відображається у візуальних образах[69].

Швейцарський психоаналітик К. Юнг запропонував своїм пацієнтам спосіб відобразити свої мрії, бажання та фантазії в картинках. Його погляди на існування особистих та універсальних символів і перспективи використання уяви як терапії мають велике значення для сучасної особистості[20].

Е. Крамер (австрійсько-американська художниця, яку по праву вважають однією із засновників арт-терапії) твердо вірила, що мистецька діяльність має величезні можливості для досягнення позитивних результатів, перш за все, завдяки оздоровленню самого творчого процесу, як можливість, що дозволяє вираження та переживання внутрішніх конфліктів. Даний вид вираження творчих продуктів, через творчість є фокусом, який заповнює суб'єктивний

досвід завдяки наявності еквівалентних здібностей. Завдяки цьому особистість може вибирати, змінювати або оновлювати різні типи досвіду за власним бажанням. У ході творчого імпульсу внутрішній конфлікт знову переживається і врешті-решт допускається самим клієнтом[51].

На відміну від М. Наумбург та Е. Крамер не надавала великого значення «перенесенню», щодо психотерапевтичних стосунків, стверджуючи, що художні образи мають достатні можливості для «підтримки» досвіду особистості та трансформації характерних деструктивних проявів у більш складні почуття.

Н. Калька, З. Ковальчук наводять арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями, техніки роботи з Я-концепцією, техніки роботи з картиною світу та сферою ціннісних сенсів, сферою мотивації, техніки роботи з емоціями та почуттями, робота зі стосунками (дитина-батьки, сім'я, пара), техніки групової арт-терапії, тощо. Більшість батьків самі постраждали від бойових дій та потребували кваліфікованої психологічної допомоги. Творчість не тільки спонукає до відображення навколишньої дійсності у свідомості людей, а й дає можливості для її перетворення. Арт-терапія – це потужний напрям персональної психологічної допомоги – це невербальна форма роботи, обмежень, щодо її застосування немає[41].

На сьогодні не існує загальноприйнятого визначення поняття «арт-терапія», саме тому огляд наукової категорії «арт-терапія», слід почати з вивчення літературної течії даного методу. У науковій праці «Великий словник сучасних українських перекладів» є таке тлумачення арт-терапії – як «метод лікування неврологічних та психічних розладів за допомогою мистецтва та самовираження»[18, с. 43-46]. В психотерапевтичній енциклопедії крім «арт-терапія» вживаються терміни, відмінні від «арт-терапії» – «образотворча терапія» або «художня терапія», але вони не зводяться до англійських еквівалентів та звужують їх значення[47].

Арт-терапія з'являється в психіатричному словнику як форма психотерапії, що включає мистецтво. Для цього необхідно обговорити твір із

«пацієнтом» (катарсичний ефект) або скористатися досвідом творця. Тут мистецтво створює можливості для самовираження, реакції та відволікання. Арт-терапія включає:

- бібліотерапію;
- музикотерапію;
- кінотерапію тощо[5].

Вагоме значення у дослідження даного методу є позиція О. Сороки, яка визначила «арт-терапію» як інноваційну освітню технологію «лікування» засобами мистецтва, тобто живопису, графіки, скульптури, з метою досягнення гармонійного розвитку особистості, при цьому допоміжним засібом арт-терапії використовують музику, казку, танець, ігри, театралізацію тощо»[10, с. 90].

О. Вознесенська визначає арт-терапію як «терапевтичний метод за допомогою творчого самовираження, де терапія передбачає духовну цілісність, гармонію душі та тіла» [11, с. 11-20].

А. Гришина розглядає арт-терапію, – як «техніку, що використовує спонтанну художню діяльність, спрямовану на розкриття творчого потенціалу дітей та гармонізацію внутрішнього стану дітей»[46, с. 10-16].

Т. Глухова вважає арт-терапію «особливою формою психотерапії, заснованою на динамічній взаємодії трьох її основних елементів учасників: клієнта, психотерапевта та візуальних матеріалів – продуктів творчості»[44, с. 459-461]. Арт-терапією вчені вважають «...усі види практик, які надають психологічну допомогу, навчання, реабілітацію та психотерапію індивідам, засновані на мистецтві та творчих продуктивних формах людської діяльності...арсенал форм, видів та методів художньої терапії» [15, с. 40-41].

Л. Калініна, вважає, що арт-терапія – це «терапія, змістом якої є художня творчість людини»[39, с. 10-15]. Цікавою є позиція О. Смілянець, щодо арт-терапії, яка:

а) розглядає її як терапевтичний метод за допомогою художньої творчості, що сприяє вираженню агресивних емоцій у соціально прийнятній формі;

- b) передбачає інтерпретацію та діагностику в терапевтичному процесі, що забезпечує основу для роботи;
- c) здатність обробляти, здавалося б, непереборні думки та почуття;
- d) допомагає розвинути почуття внутрішнього контролю та порядку;
- e) розвиває та посилює увагу до особистих почуттів[12].

Л. Повстан, зазначає що «арт-терапія є засобом гармонізації та розвитку психіки людини через художню творчість – оскільки це терапія через творче самовираження, і ця властивість відкриває майже необмежені можливості для можливостей розвитку особистості»[16, с. 96-102].

З адаптаційної точки зору арт-терапія була описана як «комплексний адаптивний механізм, який ставить людину в позитивну позицію, щодо можливості адаптації до середовища, що сприяє загальній гармонії особистості»[4].

Актуальними питаннями надання психологічної та психотерапевтичної допомоги людям є:

- подолання наслідків психологічно-травмуючих подій;
- діагностика та психотерапія посттравматичних стресових розладів;
- заходи, щодо відновлення постраждалих та адаптації до нових соціально-психологічних умов.

Рішення даних питань можна виконати наступним шляхом у роботі з будь-якою категорією, тих хто цього потребує, через:

- підвищення мотивації до психологічної роботи;
- самопізнання, усвідомлення власних потреб, бажань, деструктивних моделей поведінки, відновлення почуття особистої цінності, змінення самооцінки та впевненості у власних здібностях;
- подолання почуття ізоляції та навчання іншим способам спілкування, відродити старі стосунки та побудувати нові, сформувати групову ідентичність, відновити почуття приналежності до певних груп та спільнот (сімейних, професійних тощо);
- пошук сенсу життя та вирішити екзистенційних проблем;

– розвиток навичок саморегуляції[25].

О. Вознесенська визначає арт-терапію через поняття «зцілення», – «арт-терапія – це модальність зцілення через творче самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності» [11, с. 32-35]. На жаль, часом у середовищі психотерапевтів України терміном «арт-терапія» називають те, чим не є, що призводить до дискредитації методу. Арт-терапія часто переходить від потужного психотерапевтичного методу до розваги та відпочинку. А знавці когнітивно-поведінкових підходів до психотерапії, клієнт-центрованої терапії, використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять із пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, бо не до кінця розуміють це[28].

Н.В. Маркова зазначала, що проєктивні (невербальні) засоби часто є єдино можливим способом вираження та прояснення психотравмуючих емоційних станів. Навіть без подальшої вербалізації досвіду терапевтичні та корекційні ефекти арт-терапії можуть проявлятися через візуальну діяльність, яка пов'язана з дією багатьох терапевтичних факторів та механізмів (релаксація, катарсис, здібності до прийняття рішень, досвід інсайтів тощо)[41].

Таким чином, у ході дослідження було встановлено переваги використання арт-терапії для психосоціального відновлення особистості для дітей молодшого підліткового віку[23]:

1) Арт-терапія завжди дає ресурси, оскільки вона залучає творчий компонент розуму, шукає можливості для самозцілення та залучає внутрішні ресурси особистості.

2) Здатність обходити «свідому цензуру» через творчість дає можливість досліджувати та використовувати власні несвідомі процеси, приховані думки та стани, очікувані соціальні ролі та форми поведінки, які перебувають у «пригнічених» або рідко виражених у житті формах.

Символічна мова, одна з основ образотворчого мистецтва, дає людям можливість виражати свої почуття та досліджувати власні моделі спілкування та поведінки, які відображаються у створених образах. Адже метод арт-терапії

базується на механізмі проєкції: все, що створює клієнт, є проєкцією частини його внутрішнього світу на зовнішній світ – у візуальних матеріалах це втілення частини «я» у візуальному художньому образі. Арт-терапія – це підхід, який зосереджується на розумінні та сприйнятті самого клієнта[38].

3) Арт-терапія як засіб невербальної комунікації є цінною для тих, кому важко описати свій досвід словами (травма, як відомо, залишає відбиток на рівні фізичних та емоційних переживань, а також уявних образів). Творча діяльність створює умови, які зближують людей для розуміння один одного через сприйняття та співпереживання створених образів. Арт-терапевтичний підхід передбачає безумовне прийняття всього, що висловлює клієнт.

4) Образи на сеансі арт-терапії (танець, мелодія тощо) є певним матеріальним полем метафоричної взаємодії, що дозволяє по-новому побачити ситуації та знайти вирішення проблем. Усвідомлення власних деструктивних паттернів взаємодії та можливості їх трансформації на місцях створює умови для інтерналізації набутого досвіду та конструювання нових стратегій поведінки особистості[17].

Сучасний соціокультурний простір України характеризується зміною духовної орієнтації суспільства загалом, поширеністю в ЗМІ псевдокультури, агресивних та антигуманних тенденцій. Мистецтво та творчість допомагають зрозуміти й оцінити власні почуття, спогади, бачення майбутнього, знайти час для розуміння шляхи побудови зрілої комунікації з собою[8]. Вчені вважають арт-терапію лікуванням за допомогою мистецтва, що базується на досвіді та конфліктах, які можна виразити за допомогою візуального мистецтва та музики.

Отже, арт-терапія допомагає звільнитися від конфліктів та переживань; як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу, її основними механізмами є: сублимація та трансформація; як метод терапії через творче самовираження; як техніка, що використовує спонтанна образотворча діяльність, спрямована на розкриття творчого потенціалу дитини та гармонізацію внутрішнього світу дитини; як особлива форма психотерапії, заснована на динамічній взаємодії

трьох її основних елементів учасників: клієнта, психолога/психотерапевта та власного бачення клієнта. Матеріалами (продуктами творчості) є всі види практики, що надають психологічну допомогу, навчання, реабілітації та психотерапії особам, які засновані на творчих продуктивних формах мистецтва та людської діяльності, або як терапія, змістом якої є художня творча сила особистості.

1.2. Вивчення психологічних механізмів взаємодії мистецтва та психіки дітей молодшого підліткового віку

Мистецтво завжди відігравало ключову роль у розвитку людської культури та самовираження. Його вплив на психічний стан та емоційний розвиток особливо актуальний у контексті дитячого віку, коли формуються основи особистості та світогляду. Сучасне дослідження психологічних механізмів взаємодії мистецтва та психіки дітей молодшого підліткового віку має велике значення для розуміння та підтримки психічного здоров'я та розвитку цієї вразливої соціальної групи.

Діти молодшого підліткового віку перебувають на перехресті свого внутрішнього світу та зовнішніх впливів. У цьому віці формуються їхні цінності, вірування, ідентичність, та соціальні навички, і мистецтво є важливим компонентом цього процесу. Розуміння, як саме мистецтво впливає на психіку та емоційний стан дітей молодшого підліткового віку, відкриває шляхи для розробки ефективних методів підтримки їхнього психологічного здоров'я та розвитку.

Дане дослідження спрямоване на аналіз та вивчення психологічних механізмів взаємодії мистецтва та психіки дітей молодшого підліткового віку з метою розкриття їхнього впливу на розвиток особистості, формування емоційної сфери та соціальний адаптаційний потенціал. Використовуючи інтердисциплінарний підхід, було розглянуто різні аспекти взаємодії мистецтва

та психіки у дітей молодшого підліткового віку, зосереджуючись на їхній когнітивній, емоційній, та соціальній сферах.

Арт-терапія, яка застосовується як індивідуально, так і у групах, є ефективним методом психологічної підтримки та розвитку особистості, особливо в контексті психічних розладів та вербальних недуг (Рис. 1.1.). В психіатрії часто використовується індивідуальна форма арт-терапії, особливо для осіб, які не можуть взаємодіяти за допомогою вербальної психотерапії – це можуть бути особи похилого віку з порушеннями пам'яті та олігофренії, які мають обмежену або відсутню здатність виражати свої емоції та переживання словами. Арт-терапія дозволяє їм використовувати образотворчу форму вираження для висловлення своїх внутрішніх станів та емоцій[62].

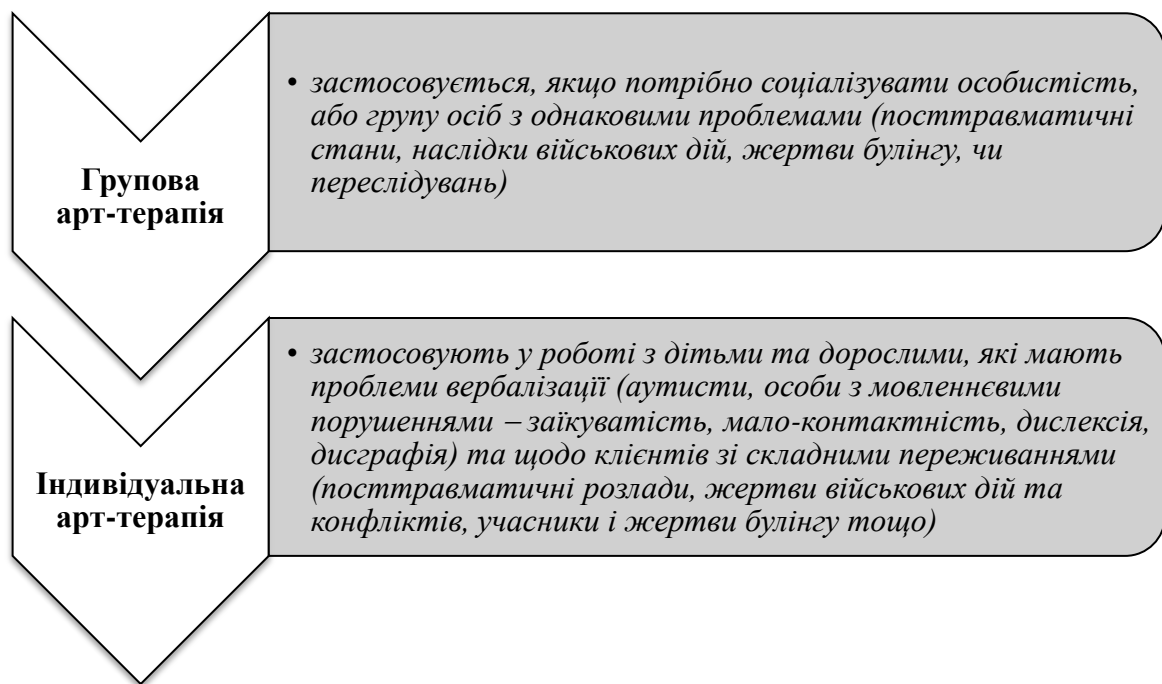


Рис. 1.1. Форми сучасної арт-терапії

Також арт-терапія ефективна для осіб з неглибокими психічними розладами невротичного характеру – цей метод дозволяє їм звернутися до внутрішніх ресурсів та виявити конструктивні шляхи вирішення своїх проблем. У додаток до цього, арт-терапія особливо корисна для дітей та дорослих з

вербальними недугами, такими як порушення мовлення або заїкання, які мають складнощі з вираженням своїх почуттів та думок словами. Арт-терапія дозволяє їм використовувати малювання, скульптуру або інші образотворчі техніки для вираження себе.

Крім того, арт-терапія може бути корисною для осіб з невимовними переживаннями, такими як посттравматичні розлади (ПТСР) – цей метод дозволяє їм без слів виразити свої емоції та переживання через створення образів та символів. Такий несловесний підхід дозволяє відпустити емоційне навантаження та працювати з травматичними наслідками[42].

Індивідуальний процес заснований на несвідомому вивченні продуктів художньої творчості. Зараз арт-терапія використовується як самостійний вид терапії, а також як доповнення до інших видів групової терапії. Типи арт-терапії, які зараз пропонуються в психології та медицині, є тими самими видами мистецтва, що існують. Арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, поетична терапія, казки, колажі, маски, драма, фототерапія тощо. Крім того, кожен тип має безліч терапевтичних технік, які можна використовувати при конфліктах, кризових ситуаціях, психічних розладах, вікових кризах, травматичних зривах, неврозах, психосоматичних захворюваннях тощо.

Арт-терапія в різних вікових групах має свої особливості та потребує індивідуального підходу до кожного вікового сегменту. Вона може бути успішно застосована як у дитячій психотерапії, так і у роботі з підлітками, дорослими та літніми людьми. Залучення до творчого процесу дозволяє кожній віковій групі виразити свої емоції, дослідити свій внутрішній світ та знайти конструктивні шляхи подолання проблем (Рис. 1.2.).

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчий процес мистецтва для покращення психічного здоров'я, самовираження та самопізнання особистості. Методи арт-терапії розвиваються та вдосконалюються з часом, відображаючи різноманітність підходів до використання мистецтва в психотерапії. Визначено приклади основних методи арт-терапії у сучасному розвитку психотерапії:

1) Малювання і живопис є одним з основних прийомів арт-терапії. Писати про свій внутрішній світ можна чим завгодно, але пам'ятайте, що для нервової людини краще використовувати крейду, тому що акварель розпливеться та може викликати хвилювання. Крейду легше контролювати, і це відчуття закріплюється у людини на все життя. Якщо клієнт закомплексований (закритий), то краще малювати аквареллю – це допоможе розслабитися. Цей метод включає створення малюнків або живопису для вираження емоцій, почуттів, думок та фантазій. Клієнти можуть використовувати різні матеріали, такі як фарби, олівці, фломастери, маркери тощо, для вираження свого внутрішнього стану[24].

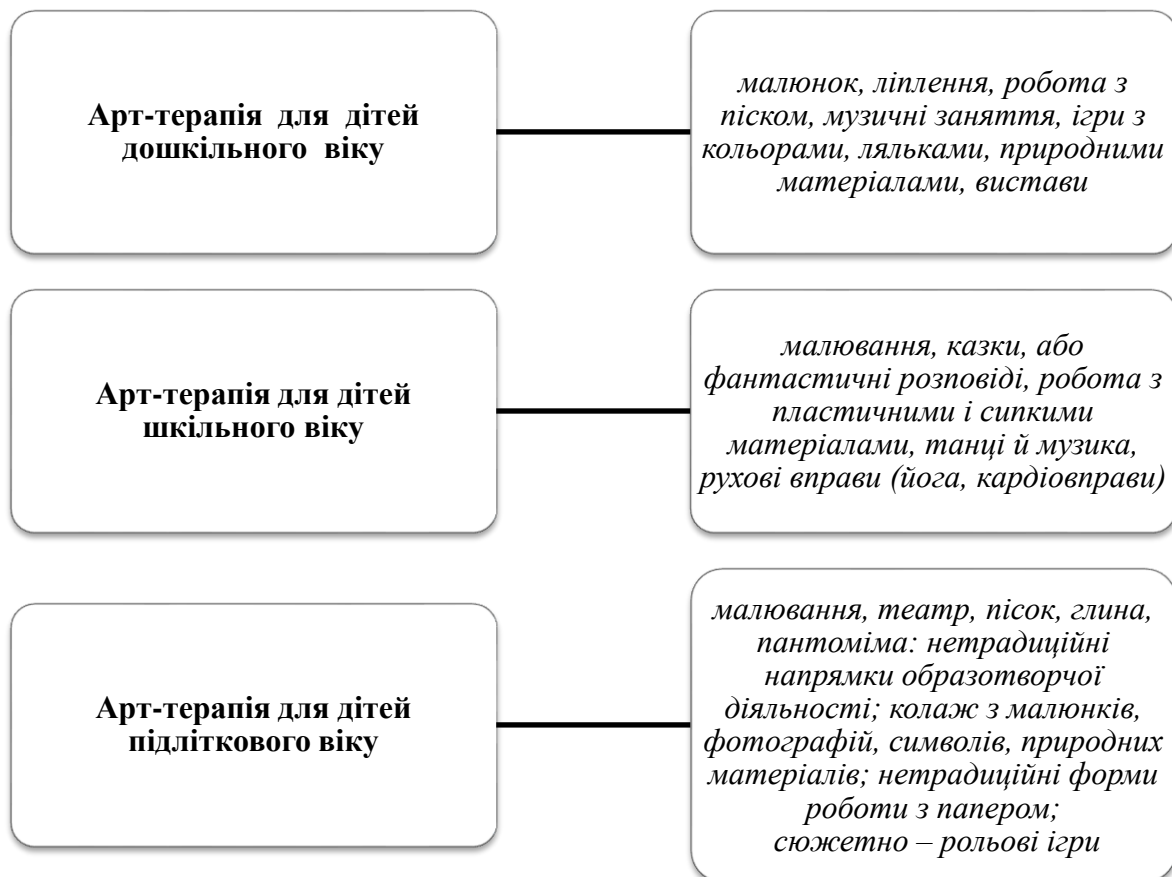


Рис. 1.2. Арт-терапевтична робота в різних вікових групах

2) Колажотерапія (скульптура та моделювання) – для колажу можна використовувати газетні та журнальні вирізки, природні матеріали, фотокартки, кольоровий папір, тощо. Під час створення колажу не назріває напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей і саме завдяки цьому кожен одержує успішний підсумок. При різьбленні використовуються пластичні матеріали, такі як пластилін, глина, тісто. Члени групи можуть формувати свій страх у формі своєї уяви, спостерігати за ним та розбивати його, тим самим розбиваючи його як би у своїй свідомості, а потім створюючи протилежний позитивний стан радості та щастя – цей метод включає виготовлення об'ємних форм та структур з різних матеріалів, таких як глина, пластилін, пап'є-маше тощо. Скульптура дозволяє клієнтам виразити свої почуття та дослідити внутрішні конфлікти через створення конкретних образів[19].

3) Драматерапія – можна створювати драматичні твори на різні теми – це благотворно впливає на пам'ять, волю, уяву, емоції та мислення. Під час застосування драматерапії розширюється свідомість, змінюється спектр стратегій поведінки, розвивається креативність, відпрацьовуються нові способи емоційного мовлення та спілкування. У п'єсі можуть бути представлені життєві ситуації учасників групи, їхні стосунки та конфлікти. Даний напрямок зараз розвивається найшвидше. На думку Т.Ю. Колошиної (клінічного психотерапевта, к. психол. наук), причиною широкого використання та ефективності цієї методики є постійна потреба в іграх у сучасному світі дорослих та дітей, що дозволяє використовувати драматичні техніки, рольові ігри та імпровізацію для дослідження та вираження емоцій, взаємодії та комунікації і це може допомогти клієнтам розвивати соціальні навички, самовпевненість та здатність комунікувати з іншими[33].

4) Фототерапія – певна кількість фотографій митця (клієнта), які потім можна проаналізувати. Також важливо використовувати сімейні фотоархіви, оскільки в них зберігаються певні події з минулого, які залишилися, але продовжують мати можливий вплив підсвідомо. Фотокартки допомагають згадувати минуле, розпізнавати помилки, переглядати зображення.

5) Казкотерапія – заснована на казках та спрямована на психологічну діагностику (проективну діагностику), психологічну корекцію, а також, корекцію мовлення дітей дошкільного віку. Розрізняють такі види[22]:

- аналіз вибраних або самостійно вигаданих казок;
- використання казкових прототипів;
- створення казок; роздум над оповіданнями;
- малювання казки; подорож у світ казки.

б) Кольоротерапія – заснована на впливі кольору на нервову систему особистості. Колір працює в двох напрямках: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного колірною цілющого середовища навколо людини. Символіка кольорів у арт-терапії:

- червоний – уособлює силу, натиск, волю до перемоги, енергію;
- жовтий колір – це розум в найвищій формі;
- зелений колір – це самоідентифікація людини, її місця в соціумі;
- синій – колір сталості, завзятості, наполегливості, вірності, самовідданості, серйозності, строгості;
- коричневий колір – це стабільність, відданість справі, сталість, скромність, неприступність, цілеспрямованість, твердість рішень;
- білий колір вважається досконалим, завершеним, самодостатнім, символізує остаточне рішення;
- чорний колір – асоціюється з загадковістю, таємничістю, страхом, працелюбністю, асоціальністю, негативізмом, ірраціоналізмом, жалобою;
- сірий – колір сили для слабких і вразливих, невпевнених в собі, дозволяє звільнитись, заспокоює;
- срібний колір – це прагнення волі і намагання подолати обмеження;
- фіолетовий колір – колір ідеалізму, підвищує самооцінку, є символом внутрішньої концентрації, смирення, містичних знань, духовного зростання, жертвовності, прагнення внутрішньої свободи[68].

7) Пісочна терапія полягає у створенні піском різних форм, підборі та розстановці мініатюрних предметів і статуй, зовнішній вигляд яких нагадує один із видів сучасного мистецтва – предметну скульптуру. Будівництво композицій з піску не вимагає особливих навичок. Неважливо, простий чи складний ваш твір, адже основним критерієм успішного виконання є автентичний твір – оригінальність, динаміка, все те, що дає глядачеві відчуття співпереживання та зворотного зв'язку[53].

8) Музикотерапія – даний метод використовує музику, включаючи спів, інструментальну музику та ритмічні звуки, для сприяння виразності емоцій, релаксації, стимулювання та сприйняття. Клієнти можуть використовувати музику для вираження своїх внутрішніх станів та підтримки психічного здоров'я.

9) Текстильна терапія – використовує текстильні матеріали, такі як тканини, нитки, намистини тощо, для створення різних арт-проектів. Це може включати шиття, в'язання, вишивку тощо. Текстильна терапія може допомогти клієнтам зосередитися, заспокоїтися та виразити свої емоції [63].

Вищезазначені методи арт-терапії можуть застосовуватися індивідуально або у групових сесіях, залежно від потреб та цілей клієнта. Вони дозволяють людям виразити себе, розкрити свої внутрішні ресурси та знайти конструктивні шляхи подолання життєвих труднощів.

Арт-терапевтичні підходи передбачають використання невербальних засобів самовираження та спілкування. У цьому творчому процесі активно бере участь права півкуля головного мозку. Сучасний світ залучає передусім системи вербальної комунікації та ліву «логічну» півкулю. Арт-терапія звертається до самовідновлювальних внутрішніх ресурсів, які тісно пов'язані з творчими можливостями.

Однією з відмінних рис особистості є здатність та водночас потреба відображати внутрішнє буття – ця функція дає можливість проактивно обробляти інформацію ззовні. Внаслідок цього в елементарних розумах виникають різні пристосувальні механізми. Вони дозволяють краще

адаптуватися до життя та досягти більшого успіху у світі, що швидко змінюється. У процесі взаємодії зі Всесвітом людина прагне реалізувати себе як особистість, знайти свою роль у житті, залишити «сліди свого існування». Цей відбиток існує не тільки у формі повсякденної роботи, а й у створенні позитивної психологічної діяльності самого клієнта.

Певна форма самовираження справедливо розглядається як творчо-художня діяльність. Результати цих процесів обробки інформації у взаємодії з навколишнім середовищем. З цього слід зазначити, що майбутні отримані результати є[7]:

- вираження емоцій та почуттів, поєднаних із власними проблемами та власним досвідом;
- прагнення до пошуку нових форм взаємодії зі світом;
- підтвердження особистісної оригінальності, унікальності та сенсу власного існування;
- покращена адаптивність (гнучкість) у мінливому світі для самого клієнта.

Такі цілі досягаються завдяки роботі з дорослими та дітьми. Підлітку може бути важко висловити, що саме його турбує. Вони можуть висловити свої страхи простими реченнями, наприклад, – «Я хвилююся, що хтось може бути там, у темряві». Коли Ви запитуєте їх, хто, на їхню думку, це може бути, вони можуть не дати конкретної відповіді, але вони спробують уявити або описати цей страх візуально (можливо, злодія, якого вони бачили у фільмі в сюжетній формі).

Хоча індивідуальна арт-терапія вважається відповідною або єдино прийнятною формою роботи для підлітків, особливо тих, хто не може брати участь у групі через значні емоційні та поведінкові розлади, групова арт-терапія в багатьох випадках має більше переваг, ніж індивідуальна арт-терапія. Групова арт-терапія дає підліткам можливість контролювати, наскільки вони вірять, що їхні думки та почуття впливають на оточення, і тому надає їм більше допомоги, ніж індивідуальна арт-терапія. Крім того, на відміну від індивідуальної

психотерапії та арт-терапії, робота в арт-терапевтичній групі може надати підліткам більше відчуття незалежності та автономності, таким чином задовольняючи їхню потребу в незалежності та захисті особистого простору і вмінню відстоювати власні кордони з іншими.

Для підлітків дуже важлива можливість невербального спілкування в групах. Іноді вербальне спілкування, особливо під керівництвом арт-терапевта, може посилити захист та приховування психологічно важливого матеріалу. Однак це не означає, що під час групової арт-терапії взагалі не варто вдаватися до дискусії, адже дискусії та пояснення слід використовувати з урахуванням психологічної готовності учасників та їхньої довіри один до одного та до ведучого групи. Було б краще, якби арт-терапевти використовували непрямі запитання та пояснення під час ведення підліткових груп. Наприклад, останнє може передбачати використання переважно метафоричної мови та посилянь на третіх осіб або реальних історій з власного досвіду. Рекомендується уникати явного тлумачення дій членів групи та творів мистецтва, оскільки це може відображати «ярлики» нав'язані соціумом.

Групова робота з підлітками може мати різні варіанти: вона може бути створена у формі тематичних груп, динамічних груп або студійних груп – ця робота спочатку може бути обмежена в часі, оскільки підлітки дуже неохоче укладають контракт на надання довгострокової або необмеженої арт-терапії.

У статті М. Розал, Л. Тернер-Шиклер та Д. Юрта представлено деякі результати застосування комплексної інноваційної програми для підлітків із надмірною масою тіла, яка поєднує в собі елементи арт-терапії та просвітницьку взаємодію[60]. Примітно, що автори хотіли врахувати унікальність расового та етнічного походження представників цієї групи. Така тенденція відображена в багатьох останніх західних публікаціях з арт-терапії.

Так, наприклад, М. Мауро, при описі роботи з етнічно різними підлітками приділяють особливу увагу культурному досвіду клієнтів[64]. Він представив кейс, пов'язаний з допомогою латиноамериканському підлітку,

використовуючи концепцію культурної ідентичності та ідею різних вікових етапів її формування, щоб пояснити динаміку роботи та досвід клієнта.

Книга Ш. Рила «Сучасна арт-терапія з підлітками» представляє теорію та практику мультикультурної арт-терапії для підлітків, зокрема авторка зазначає, що – «... ми повинні попросити наших клієнтів-підлітків навчити нас їхній культурі, якщо ми на них неправильно дивимось, будь-ласка, виправте нас» [59, с. 78-79]. На її думку, процес роботи з підлітком має враховувати багато факторів: географічну зону та розмір міста, де він/вона живе, його соціально-економічний статус, расову та етнічну приналежність. Дослідниця стверджує, що відомий на сьогодні погляд на підлітковий вік як на досить передбачуваний етап розвитку, що характеризується певними завданнями, є недостатнім та що фахівці повинні приділяти більше уваги умовам життя та особистісній ситуації підлітків (формуванню індивідуального підходу).

Іншою характеристикою груп молодшого підліткового віку є їхня сильна реакція на присутність нових членів. Тому, по можливості, група повинна бути закритою або напівзакритою, а там, де планується поповнення, рекомендується проводити тривалу підготовку. Навіть якщо робота групи короткочасна та вимагає уваги до певних питань, роботу слід будувати м'яко та ненав'язливо. Деякі експерти навіть вважають, що психотерапевти повинні розробляти плани арт-терапевтичної роботи з учасниками групи, але для цього вони повинні бути достатньо мотивовані. Хоча робота групи може мати тематичну спрямованість, ведучий-тренер повинен проявляти гнучкість, допускати можливість зміни планів зайнятості, ініціативність учасників та високий рівень спонтанності поведінки.

Психотерапевти можуть м'яко організовувати групові сеанси арт-терапії і, зокрема, можуть надавати підліткам різноманітні безкоштовні завдання з малювання та так звані «відкриті проекти», а також різноманітні вибори тем і технічних рішень для творчі завдання, щоб допомогти підліткам почуватися безпечно в групах, психотерапевти можуть давати їм завдання, пов'язані з позначенням та розпізнаванням особистих кордонів. Щоб згуртувати групу та

активізувати групову динаміку, лідери можуть запропонувати учасникам різні форми роботи в парах (парне малювання та обговорення) та колективної роботи, забезпечуючи при цьому, повагу до учасників групи та важливість особистісних кордонів один одного.

Отже, враховуючи важливість психологічної, гендерної та культурної ідентичності для підлітків, психологи/психотерапевти можуть м'яко пропонувати підліткам завдання, спрямовані на репрезентацію їх психологічної, гендерної та культурної особистості у візуальній формі – створення автопортретів, персональних бейджів, позначення їхньої культурної ідентичності. Ці творчі завдання сприяють самовираженню та рефлексії, допомагаючи підліткам збагатити свідомість про свою власну особистість та важливі аспекти їхнього життя. Як зазначає Ш. Рили, у достатньо згуртованих групах, дотримуючись тонкощів, можна звернутись до тем, які важко вивчати в підлітковому середовищі, таких як насильство у родині (як фізичне так і психологічне), вживання алкоголю та наркотиків, ранній сексуальний досвід тощо [59]. Інтегруючи такі теми у процес арт-терапії, психологи можуть створити безпечний простір для відкритих діалогів та розгляду складних аспектів підліткового життя. Використання арт-терапевтичних методів може допомогти підліткам знайти способи виразити свої емоції та досвід, сприяючи їхньому психологічному самопізнанню та зростанню.

1.3. Соціально-психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку як об'єкта арт-терапії

У сучасній психологічній практиці набуває все більшої популярності дослідження соціально-психологічних особливостей дітей молодшого підліткового віку як об'єкта арт-терапії. Перехідний період від дитинства до підліткового віку супроводжується значними змінами в соціальній, емоційній та психічній сферах розвитку особистості. Арт-терапія, яка представляє собою

інноваційний підхід у психотерапії, виявляється особливо ефективною для вивчення та розвитку дітей цього вікового періоду.

У цьому віці вони бурхливо реагують на критику, виявляють зайву агресивність або, навпаки, байдужість, не впевнені в собі, мають занижену самооцінку, не завжди чітко визначають своє місце в суспільстві[21]. Арт-терапія використовує живопис, театр, пісок, глину, пантоміму для корекції цього стану. Свобода вибору матеріалів та форм самовираження важлива, тому що підлітки повстають проти будь-яких правил та рамок, а в мистецтві отримують простір для фантазії, самовираження та подальшого розвитку. Щоб запобігти розвитку неврозу та максимально зменшити його, необхідно скласти певний план, виходячи з вимог клієнта або поради фахівців, проводити часті сеанси арт-терапії[25].

На відміну від дітей молодшого віку, підлітки добре усвідомлюють важливість своїх емоцій, сили та впливу й можуть їх приховувати. Для валідної діагностики підлітків стандартні методи не підходять, оскільки вони викликають у дитини протести та замкнутість, тому конкретну інформацію отримують опосередковано, шляхом спостереження за пізнавальною діяльністю підлітків на заняттях образотворчим мистецтвом, через спільну діяльність, шляхом визначення цікавої ситуації. Належний сеанс арт-терапії вимагає безпечного, комфортного середовища, простих завдань без тривалих інструкцій та доброзичливого професійного наставника, який розуміє, що одне необережне слово може повністю підірвати позитивний результат роботи.

Підлітки характеризуються загадковістю, прискіпливістю та депресією. Завищені вимоги до дітей з боку суспільства та сім'ї можуть призвести до зростання негативних переживань, які можуть поширюватися в різних формах та навіть призвести до суїциду. Підхід, який інтегрує творчість кожного підлітка, стимулює самостійні рішення та дії, здатність протистояти стресовим ситуаціям, самовираження в прийнятних та конструктивних формах, розвиток задоволення від творчого процесу, досягнень, демонстрацію способів

досягнення успіху та його закріплення в позитивному сприйнятті для самого підлітка.

Пубертатний період також називають «підлітковим етапом», коли особистість вступає в пубертатний період (в середньому триває 3-4 роки). На цьому етапі відбувається інтенсивний ріст кісток тіла підлітка. Спочатку дозрівають внутрішні органи, потім збільшуються зовнішні розміри тіла. У дівчаток таз розширюється, а плечі залишаються на місці. Ширина плечей хлопчика збільшується, а розміри тазу залишаються колишніми. Відповідно до росту кісток розвивається маса тіла, м'язова та жирова тканини. Крім того, підлітковий вік характеризується гормональною активністю, яка впливає на фізичний та поведінковий розвиток дитини[66].

У цьому контексті з'являється сексуальна поведінка, яка розрізняє гендерні ролі – уявлення про себе, ставлення та поведінку як чоловіків чи жінок у соціальних ситуаціях. У підлітковому віці основні структурні та функціональні зміни в мозку завершуються, і вага та об'єм досягають остаточного рівня. Не менш важливо, що у підлітків є проблеми з кровопостачанням мозку, тому що всі системи організму розвиваються швидко, а серце та легені розвиваються дещо пізніше – це може призвести до нестабільної поведінки та діяльності дітей цього віку [35, с. 5-10]. Характерною особливістю психологічного розвитку підлітка є те, що весь цей період супроводжується кризами, які прийнято називати «кризою 13 років». Необхідною умовою є руйнування старої структури особистості, внутрішнього світу, системи дитячого досвіду, які сформувалися до цього віку. Основні причини кризи такі:

- 1) Дорослі не змінять свою поведінку, оскільки підлітки прагнуть нових форм стосунків з батьками та вчителями;
- 2) Пряме відображення підліткового віку – у поведінці.

Суть кризи полягає в тому, що весь процес психічного розвитку дитини, її внутрішній світ (а не гламурні зовнішні поведінкові прояви) зазнав глибоких якісних змін. Симптоми кризи включають [34]:

– зниження продуктивності навчальної діяльності (здатності брати участь у цій діяльності) навіть у тих сферах, у яких підліток обдарований (часто це пов'язано з переходом від конкретного мислення до логічного);

– негативізм – може здатися, що підліток відсторонюється від інших (вони схильні до сварок та порушень дисципліни, часто відчують тривогу і незадоволеність, прагнуть усамітнення та самоізоляції).

Стрімкий розвиток та кризи підліткового віку призводять до появи психологічних новоутворень, в основі яких лежить самосвідомість. Інший розвиток – відчуття дорослості. Це виражається не у формі наслідування (як це має місце в дошкільному та молодшому шкільному віці), а у світі дорослих – у безперервних намаганнях зайняти місце дорослих у системі реальних взаємин між людьми. Звичайно, підліткова зрілість є суб'єктивною та проявляється в таких аспектах, як емансипація від батьків, нове ставлення до навчання, романтичні стосунки з протилежною статтю, зовнішність та стиль одягу тощо.

Нові умови розвитку підлітка призводять до нової соціальної ситуації розвитку підлітка, яка характеризується тим, що основним соціальним середовищем дітей залишається школа, але змінилася мотивація взаємодії з соціальним середовищем. Не нехтуючи навчанням, підлітки починають приділяти особливу увагу спілкуванню. Тому спілкування з однолітками стає основною мотивацією. Про це свідчить часто повторюване висловлювання підлітків: «Ми йдемо до школи не лише для того, щоб вчитися, але й для того, щоб спілкуватися». Тому тісне й особисте спілкування з однолітками поступово стає домінуючим видом діяльності цієї епохи (навчання залишається основним видом діяльності). Далі з'являються інші нові мотивації, які конкретно виражаються в: появі «симпатії» та «антипатії» до суб'єкта навчання; появі любові або огиди до школи; для підлітка стає важливим контроль його результатів навчання (оцінки). Дорослі відіграють важливу роль у соціальному контексті розвитку підлітків, але цей «п'єдестал» може посісти хто завгодно: популярний кумир (поп-співак чи актор тощо), вчитель (у ролі дорослого друга) чи батьки (якщо вчасно та правильно відреагують на кризу дитини).

У підлітків підвищується сенсорна чутливість та сприйняття стають більш повними і детальними, планомірними і послідовними. Крім того, в цьому віці збільшується обсяг пам'яті (за рахунок появи логічного мислення), стає більш керованим, формується логічна пам'ять, збільшується кількість прийомів запам'ятовування. Розвивається абстрактне та понятійне мислення. Виникає гіпотетико-дедуктивне судження. Розвивається вміння проводити психологічні експерименти та застосовувати гіпотези, а також формувати активне, самостійне та творче мислення.

Розвиток уяви підлітка характеризується розширенням змісту та появою нових способів формування його образів. Уява стає більш випадковою, де з'являються не тільки об'єкти, а й образи майбутніх сценаріїв. У цьому віці мрії стають важливою формою уяви. З його допомогою підлітки створюють собі образ бажаного майбутнього. У підлітків активно розвивається довільна увага, її стійкість, розподіл та переключення. Значно підвищується обсяг уваги, його самоконтроль, регуляція зовнішнього прояву уваги, підвищується концентрація уваги на поведінці і діях підлітка.

Мовлення підлітків розвивається в чотирьох напрямках[54]: 1) як засіб спілкування; 2) як спосіб здобуття знань; 3) як творчий засіб та засіб вираження емоційних станів і регуляції поведінкової волі; 4) як об'єкт власного дослідження. Водночас у підлітків підвищується інтерес до оволодіння словесним висловлюванням для прояву «кмітливості», підвищується чутливість до художнього письма, виникає потяг до віршування, зменшується кількість зайвих слів, збільшується словниковий запас, удосконалюються навички писемного мовлення, але є і труднощі в мовленнєвому розвитку: відсутня красномовність (не вміє виражати почуття словами), мова часто уривчаста, інтонація недостатня, багатослівні і довгі речення. Розвиток особистості підлітка має такі психологічні особливості:

– поява почуття дорослості визначає спрямованість та зміст діяльності дітей;

- вони прагнуть визнання своєї дорослості, оскільки відчують, що вони не зовсім дорослі;
- посилюється прагнення до самостійності;
- постійна потреба в доброзичливому ставленні та тактовності дорослого;
- у діяльності підліток самостійно ставить цілі, розробляє плани дій, вибирає засоби, але вони часто не до кінця усвідомлюють свої дії та не прагнуть до самоаналізу. Їхня поведінка характеризується імпульсивністю;
- у підлітковому віці також розвиваються специфічні риси самосвідомості, що виражаються у вигляді самооцінки. Механізмом розвитку самосвідомості підлітків є їх постійна рефлексія, тому вони часто незадоволені собою;
- підлітки дуже цікавляться іншими, вони люблять аналізувати поведінку і думки знайомих, розповідати про свій внутрішній світ, переживання і почуття;
- виховування в собі вольових якостей, такі як наполегливість і цілеспрямованість, але їхні вольові дії, як правило, спрямовані лише на одне: на поле волі підлітка, що швидко розвивається. Майже все життя і діяльність супроводжуються яскравими емоціями, почуттями, переживаннями, особливо в спілкуванні з однолітками протилежної статі;
- інтенсивно формується спрямованість, інтереси[43].

Отже, у сучасній психологічно-дослідницькій практиці спостерігається зростаючий інтерес до аналізу соціально-психологічних особливостей дітей молодшого підліткового віку як об'єкта арт-терапії. Перехідний період від дитинства до підліткового віку характеризується значними зрушеннями в соціальній, емоційній та психічній сферах розвитку особистості, що робить цей період особливо важливим для дослідження. У цьому контексті постає питання про сексуальну поведінку, яка визначається уявленнями про себе та гендерними ролями в соціальних взаємодіях. Також важливим аспектом є стрімкий розвиток та кризи, що спричиняють появі нових психологічних феноменів, на

основі яких формується самосвідомість та інші аспекти особистісного розвитку. Підлітки виявляють інтерес до розвитку своєї словесної майстерності, проявляючи прагнення виразити свою кмітливість через слово, та виявляють бажання творити власні літературні твори. Проте, разом з цим, спостерігаються труднощі у мовленнєвому розвитку, такі як недоліки у красномовності, уривчастість мовлення, неадекватна інтонація та складність у структуруванні ідеї. Розвиток особистості підлітка характеризується рядом психологічних особливостей, які потребують уважного аналізу та врахування при розробці арт-терапевтичних методик і програм для підтримки та психологічного розвитку цієї вікової категорії.

Висновки до першого розділу

На основі теоретико-методологічного аналізу літератури було визначено, що арт-терапія виступає як ефективний метод розв'язання конфліктів та переживань, сприяючи розвитку особистості та творчого потенціалу. Її основними механізмами є сублімація та трансформація, а сам метод полягає у використанні творчого самовираження як засобу терапії. Даний метод використовує спонтанну образотворчу діяльність для розкриття творчого потенціалу та гармонізації внутрішнього світу дитини – як особлива форма психотерапії, арт-терапія базується на динамічній взаємодії між клієнтом, психологом/психотерапевтом та власним сприйняттям клієнта. Матеріалами арт-терапії є всі види творчої практики, що сприяють психологічній допомозі, навчанню, реабілітації та психотерапії особистості, ґрунтуючись на творчих формах мистецтва та людської діяльності. Для підтримки безпеки в групах психотерапевти також стимулюють учасників виконувати завдання, що пов'язані з позначенням та розпізнаванням особистих кордонів. Щоб сприяти груповій динаміці та згуртуванню, лідери пропонують учасникам різні форми роботи, такі як парне малювання та обговорення, та забезпечують повагу до особистих кордонів один одного. Інтегруючи складні теми, такі як насильство в

родині та вживання алкоголю та наркотиків, у процес арт-терапії, психологи створюють безпечний простір для відкритих діалогів та рефлексії, сприяючи психологічному самопізнанню та розвитку учасників. Використання арт-терапії допомагає підліткам знаходити способи виразити свої емоції та досвід, сприяючи їхньому психологічному зростанню.

Перехідний період від дитинства до підліткового віку супроводжується значними зрушеннями в соціальній, емоційній та психічній сферах розвитку особистості, що робить його особливо важливим для дослідження. Розвиток особистості підлітка характеризується такими психологічними особливостями, як поява почуття дорослості та одночасне відчуття неповноцінності, прагнення до самостійності, постійна потреба у доброзичливому ставленні дорослих, самостійне формування цілей та планів дій, інтенсивний розвиток самосвідомості, цікавість іншими та формування вольових якостей. З урахуванням цих складних психологічних особливостей, арт-терапевтичні методи можуть стати ефективним інструментом для підтримки та розвитку особистості підлітка. Використання арт-терапії дозволяє врахувати потреби та особливості цього періоду в житті підлітка, сприяючи збагаченню їхнього емоційного, соціального та психологічного самовизначення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження методів та технік арт-терапії в соціально-психологічній підтримці дітей

Наступним етапом дослідження є вибір та описання обраних методів, що входять до діагностичного інструментарію визначеної проблематики дослідження, а саме особливостей соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку засобами арт-терапії.

Експериментальною базою дослідження виступив Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаєва. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, віком від 10 до 11 років (6-7 класи), з них 19 дівчат та 11 хлопців. Для емпіричного дослідження психоемоційного стану дітей молодшого підліткового віку, було обрано наступні методики, а саме:

- методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького);
- методика «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк);
- методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд);
- анкета опитування на визначення рівня тривожності.

Методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) (Додаток А) призначена для виявлення рівня агресивності респондента. А. Басс та А. Дарки створили дану методику розрізнення проявів агресії та несприятливих реакцій, в якій виділяють наступні види агресії: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, провина. При розробці

тестового матеріалу автори дотримувалися наступних принципів: питання може стосуватися лише однієї форми агресії; питання сформульовані таким чином, щоб мінімізувати вплив суспільного сприйняття відповідей на запитання. Стимульний матеріал складався з 75 тверджень, на які необхідно було відповісти «так» або «ні»[30].

За Є.І. Роговою, значення показників ворожості та агресивності дорівнює сумі складових показників його шкали:

- ворожість = образа + підозра;
- агресія = фізична агресія + роздратування + вербальна агресія.

Автори виділяють такі типи поведінки:

- 1) Застосування фізичної сили, щодо іншої особи є фізичним нападом.
- 2) Негативні емоції виражаються у формі (сварки, криків, погроз) та словесних звернень до оточуючих – вербальна агресія.
- 3) Використання непрямих пліток, жартів, демонстрація безцільних, неорганізованих спалахів гніву на інших (крик, тупотіння тощо) є прикладами непрямой агресії.
- 4) Негативізм – це протилежна форма поведінки, зазвичай спрямована на владу та лідерство, яка може прогресувати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил та законів.
- 5) Схильність до дратівливості (виявляє гнів при найменшому хвилюванні, стає різким і грубим) – це роздратування.
- 6) Схильність не довіряти іншим та насторожено ставитися до них через віру в те, що інші хочуть завдати комусь шкоди, що є параноєю.
- 7) Вираз ревності та ненависті до іншої людини, викликаний гнівом, невдоволенням, реальним чи уявним болем по відношенню до когось чи світу в цілому, є образою.
- 8) Ставлення та поведінка до себе та інших, які можуть виникати з власного переконання, що ти погана людина, погана поведінка: злоба, недбалість – автоматична агресія або почуття провини[30].

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Ю. Айзенком, можна визначити як самостійно підлітки оцінюють власні прояви психічних станів. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими факторами, що визначають загальну адаптивність людини (Додаток Б).

Автор методики – Г.Ю. Айзенк – англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Методика може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної діагностики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування[32].

Дана методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо підліткам цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить – 0 балів. Тестовий матеріал складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Судження відбираються за результатами оцінки надійності та валідності.

Для оцінки результатів підраховується сума балів за кожним із чотирьох наборів питань. Немає фіксованого часу для заповнення форми. Оцінка рівня емоційного стану фіксується на трьох рівнях: низький (0-7), середній (8-14) та високий (15-20). Ця техніка дозволяє зрозуміти передбачуваний рівень сприйняття та реакції дітей у молодшому підлітковому віці на відповідні тригери, пов'язані з моделями виховання у родині.

Наступна методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) призначена для діагностики показників адаптації індивіда до умов існування, що передбачає вивчення показників адаптації, таких як: загальна адаптивність або не адаптивність (за всіма твердженнями опитувальника) та часткові показники прийняття чи не прийняття себе, прийняття чи не прийняття інших, відчуття емоційного комфорту чи дискомфорту, внутрішнього чи зовнішнього контролю, схильності до

домінування чи навпаки – відомості/підкорення (з боку інших осіб), прагненням до ескапізму (втечі від проблем, уникнення невдач) (Додаток В).

Респондентам було надано тестовий матеріал, який містив 101 твердження та відповідні інструкції. Отримані результати було оброблено за критичним підходом, у якому всі відповіді респондентів оцінювали за шкалами «адаптивність», «прийняття себе», «прийняття інших», «емоційний комфорт», «внутрішній контроль», «домінування», «екскапізм». Відповідно до ключа методу, у стовпці з критеріями вказується величина, що вказує на область невизначеності в інтерпретації результатів для кожної шкали. Ця область невизначеності «до» результати інтерпретуються як дуже низькі, тоді як результати «після» найвищого значення в зоні невизначеності інтерпретуються як високі. Найкращими показниками успішної психосоціальної адаптації індивіда є високий ступінь адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, прояв внутрішнього контролю, який допомагає свідомо та відповідально підходити до свого життя і проблем, і успішно їх вирішувати[31].

Додатково також було проведено опитування у вигляді анкети на визначення рівня тривожності (Додаток Г). Дана анкета включала розгорнуті та уточнюючі питання, для суб'єктивної оцінки респондентів власного рівня тривожності та розуміння причин з чим саме це може бути пов'язано у молодшому підлітковому віці для самих респондентів. Розроблені 10 уточнюючих питань, було розбито на результати за показниками і оцінкою самих респондентів за такими критеріями: висока тривожність – 8-10 балів, середня тривожність – 4-7 балів та низька тривожність – 1-3 бали.

Оскільки тематика дослідження пов'язана саме з арт-техніками у психотерапії було вирішено фіксувати стан дітей молодшого підліткового віку одразу після валідних методів дослідження, саме проєктивними методами, що включає методи арт-терапії для глибшого аналізу їх стану при психологічно-соціальній підтримці. Перед початком роботи було визначено доцільним проведення арт-терапевтичної техніки «Казкова країна безтурботності» для

створення простору, де підлітки можуть відчуті себе захищеними та безпечними, що може допомогти зменшити їх тривожність та стимулювати позитивні емоції (Додаток Д). Дана техніка включала декілька етапів:

1) Підготовка (підготування усіх необхідних матеріалів для малювання).

2) Розповідь казки (започаткування арт-терапевтичної сесії, розповіддю для підлітків захоплюючу казку про країну, де кожен має змогу відчувати себе обережним та вільним від тривоги, описуючи живописні місця, наповнені спокоєм та щастям, де кожен може вільно виражати себе та отримувати підтримку).

3) Малювання (після того, як підлітки відчували атмосферу казки, їм необхідно малювати свій власний образ казкової країни безтурботності. Нехай вони представляють, як виглядає ця країна для них, що там можна робити, які тварини живуть та які чудеса там відбуваються).

4) Обговорення (після завершення малюнків було запропоновано підліткам поділитися своїми творіннями та пояснити, що вони зобразили та чому, при цьому важливо обговорити з ними про їхні почуття та емоції, пов'язані з їхнім малюнком).

5) Рефлексія (завершення техніки арт-терапії короткою рефлексією, де діти можуть поділитися своїми враженнями від вправи та обговорити, як їм вдалося відчуті безтурботність під час малювання).

У арт-терапії існує безліч методів та прийомів для діагностики показників та форм агресії. Одним з них може бути використання малювання, яке дозволяє виявити емоційний стан та внутрішні конфлікти через вибір кольорів, образів, символів, а також характеру ліній та форм на малюнку.

Один із прийомів арт-терапії, який можна застосувати для діагностики агресивних показників, – це «спонтанне малювання». У цьому прийомі клієнт отримує аркуш паперу та малюнки, а потім пропонується малювати будь-що, що він/вона відчуває у даний момент. Під час процесу арт-терапевт (психолог) може спостерігати за стилем малювання, вибором кольорів, використанням

простору на аркуші, а також за настроєм клієнта. Наприклад, агресивні емоції можуть виявлятися через інтенсивне натискання олівця на папір, або через образи з використанням гострих, загострених ліній.

Арт-терапевт може аналізувати малюнок з урахуванням таких аспектів, як[45]:

- кольори – вибір кольорів може вказувати на емоційний стан клієнта. Наприклад, темні кольори можуть свідчити про відстороненість або тривожність, тоді як яскраві кольори можуть вказувати на радість або енергію.

- лінії і форми – характер ліній та форм на малюнку також може відображати психічний стан клієнта. Наприклад, деталізація та складність малюнка можуть свідчити про стан напруженості або роздумів.

- структура малюнку – взагалі, загальний вигляд малюнку може вказати на загальний психічний стан клієнта. Наприклад, хаотичний або дезорганізований малюнок може свідчити про дисгармонію або неупорядкованість у психічному стані.

Після проведення усіх діагностичних методів було обрано провести арт-терапевтичну техніку «Моє сонце внутрішнього спокою» (Додаток Д) за такими етапами:

- Підготовка (комфортна атмосфера для учасників, затишне середовище з м'яким освітленням та зручними місцями для сидіння підлітків).

- Релаксаційна медитація (коротка релаксаційна медитація, де учасники можуть уявити себе на місці, де вони відчуються найбільш спокійними та безпечними. Наприклад, це може бути уявний пляж, ліс або будь-яке інше місце, де вони відчуються комфортно).

- Творча вправа (створення малюнка або колажу, що відображає внутрішнє почуття спокою та безпеки, де підлітки можуть використовувати яскраві кольори та образи, що символізують їхню внутрішню силу та рівновагу).

- Обговорення (після завершення творчої вправи, учасники поділитися своїми творіннями та розповідають про те, як вони відчуються

зараз у порівнянні, ніж на початку, даючи їм можливість вільно висловити свої думки та емоції.

2.2. Аналіз та оцінка арт-терапії на психосоціальний стан та поведінку дітей молодшого підліткового віку

Досліджуючи психоемоційний стан та поведінку дітей молодшого підліткового віку за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) виявили наявність різних форм агресивної поведінки серед підлітків молодшого шкільного віку. Фізична агресія (ФА) була високою у 18 % респондентів та низькою у 23 %, щодо вербальної агресії (ВА), високі показники були виявлені у 26 % випадків, а низькі – у 18 %. Непряма агресія (НА) зафіксована на низькому рівні у 13 % випадків, тоді як виражена непряма агресія не була виявлена, щодо показників негативізму (Н), роздратування (Р), підозрливості (П), образи (О) та відчуття провини (аутоагресія) (Аут), були визначені як високі, так і низькі результати, з варіацією від 9 % до 20 % для низьких показників та від 10,5 % до 20 % для високих (Додаток Ж).

Загальний індекс агресії (ІА) виявлено як високий у 33 % респондентів, а індекс ворожості (ІВ) був високим у 14 % випадків. Ці результати свідчать про наявність агресивної поведінки серед дослідженої вибірки підлітків. Укладаючи результати у систематичну картину, можна визначити, що існує значна частка підлітків молодшого віку з вираженими агресивними та негативними емоційними реакціями, які можуть виникати як внаслідок внутрішніх конфліктів, так і через вплив зовнішніх чинників – це може включати сімейні проблеми, конфлікти в школі, а також негативний вплив засобів масової інформації чи відсутність позитивного соціального взаємодії.

Загальний індекс агресії та індекс ворожості вказують на те, що серед підлітків існує значна частка осіб, які виявляють агресивну поведінку або мають негативне ставлення до інших – ці результати можуть відображати

складні соціальні та психологічні умови, в яких знаходяться підлітки, і вказують на необхідність подальшого дослідження та розробки програм інтервенцій для підтримки їхнього психосоціального розвитку та адаптації.

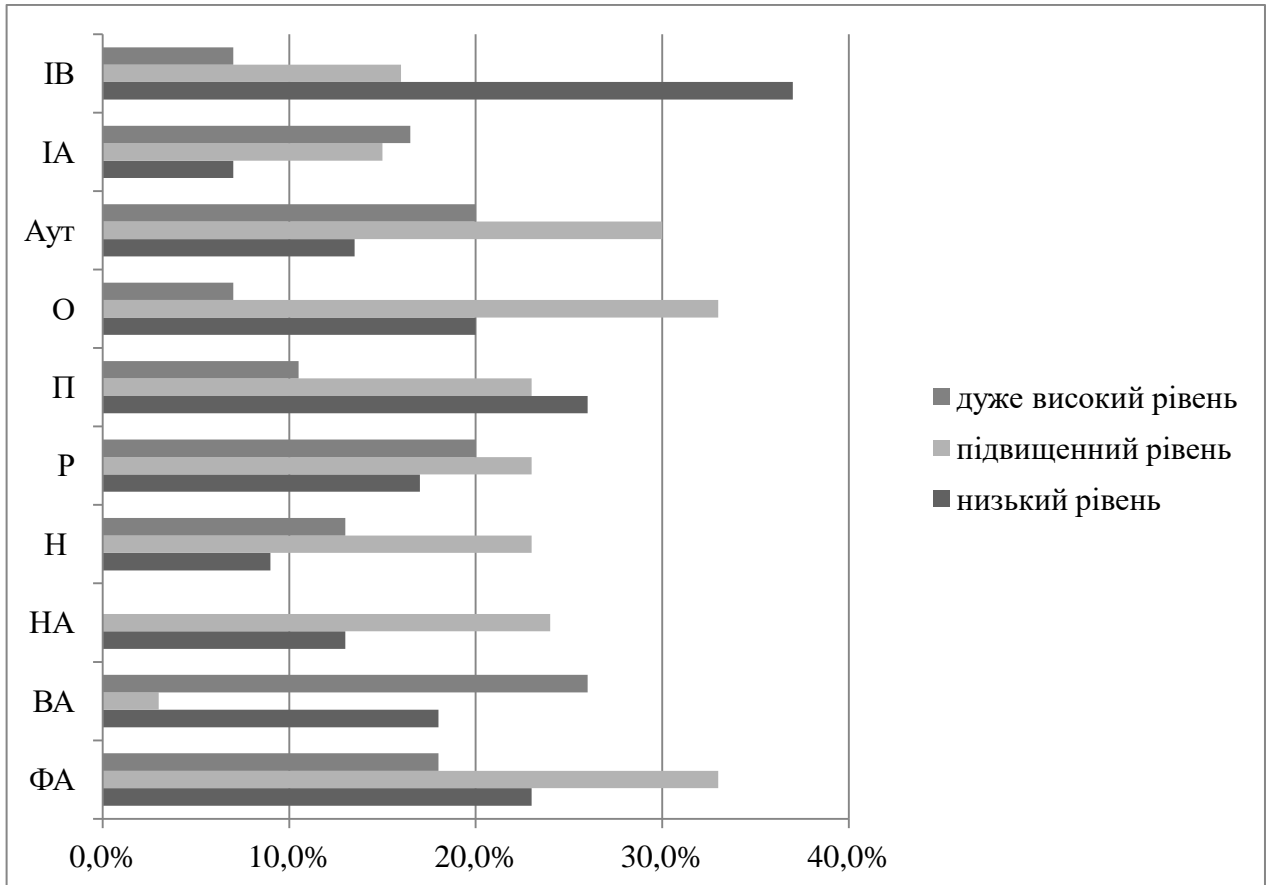


Рис. 2.1. Результати за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Найвищі результати отримано за шкалами «вербальна агресія» (49 %), «фізична агресія» (31 %) та «почуття провини (автоагресія)» (43 %). Найнижчі результати отримано за шкалами «непряма агресія» (53 %) та «негативізм» (45 %), які вказують на основні типи поведінки підлітків.

На основі даних, отриманих за допомогою методів математичної та статистичної обробки даних, тобто розрахунку оцінки відмінностей експериментальних даних за критерієм Ст'юдента, визначено: загальний показник «індекс агресивності» показник «індекс ворожості» як дві незв'язані

вибірки в значенні $t_{\text{емп.}} = 3,8$ при $t_{\text{крт.}} = 2,66$ ($p \leq 0,01$) результати знаходяться у зоні значимості, що й доводить достовірність отриманих даних. Крім того, при аналізі отриманих даних виявилось, що хлопчики більш схильні до агресивної поведінки порівняно з дівчатками, а саме: «фізичної» та «вербальної» агресії. Дівчата, у свою чергу, мають достовірно вищі показники порівняно з хлопцями за шкалою: «негативність» та «роздратування» через надмірну емоційність і залученість у різні ситуації (Рис. 2.2).

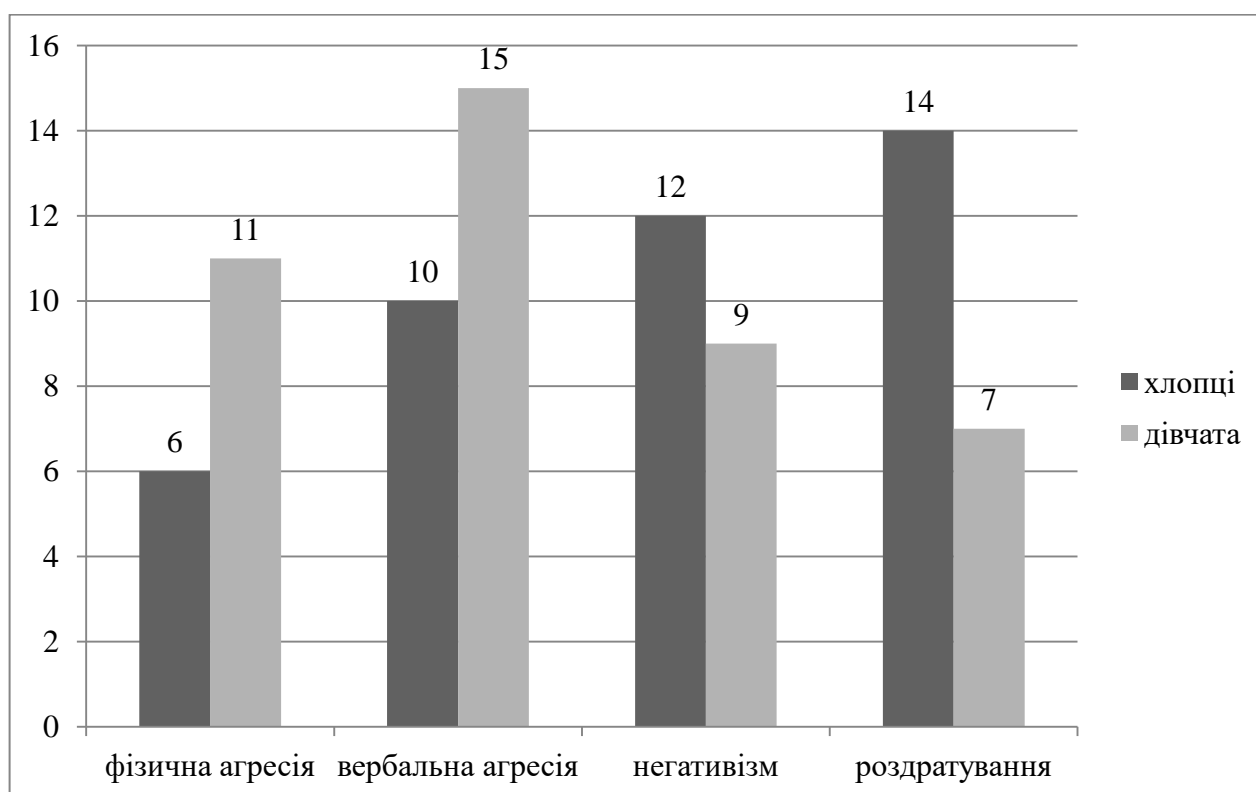


Рис. 2.2. Розподіл показників в залежності від статі за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

На основі отриманих даних гіпотезу про ступінь взаємозалежності за показниками «підозрілість» та «непряма агресія» ($r = 0,09$; $p \leq 0,01$) – це означає, що зі збільшенням одного показника спостерігається тенденція до зростання іншого показника, хоча ця залежність є досить слабкою. Також

використовували для перевірки гіпотези про ступінь взаємозалежності за допомогою розрахунку критерію Пірсона. Достовірність отриманих даних і висунутих гіпотез підтверджує наявну взаємозалежність ($r = 0,01$; $p \leq 0,01$) за показниками «образа» та «фізична агресія», що свідчить про накопичення у підлітків емоційно-негативних почуттів, які виражаються через фізичні погрози та поведінку під час спілкування – це свідчить про те, що негативні емоційні стани, які виражаються через формування образів, можуть мати прямий вплив на прояви фізичної агресії серед підлітків. Такий результат є цікавим і важливим для розуміння механізмів формування агресивної поведінки та емоційно-негативних реакцій у визначеній вибірці дослідження.

Отже, отримані дані підтверджують не лише наявність взаємозалежності між різними показниками агресивної поведінки та емоційно-негативними станами серед підлітків, але й вказують на потребу подальшого дослідження для розуміння та розвитку ефективних програм інтервенції для підтримки психосоціального розвитку цієї категорії населення.

При цьому попередня арт-терапевтична техніка «Казкова країна безтурботності», що слугувала основою для простору, де підлітки можуть відчувати себе захищеними та в безпеці, змогла допомогти зменшити їх тривожність та стимулювати позитивні емоції, перш за все, було виявлено, що використання казкового масиву у формі розповідей або імпровізованих фантазій може допомогти створити психологічно безпечне середовище для підлітків – це середовище сприяє формуванню внутрішньої підтримки та захисту, що зменшує їхню тривожність та стресові реакції[67].

Техніка створення малюнків чи інших творчих виразних засобів в рамках такого контексту сприяла відкриттю каналів вираження емоцій та думок, які можуть бути складні для словесного вираження, що більше ніж у 50 % респондентів на початку викликало труднощі – це дозволяє підліткам виразити свої внутрішні переживання, розкрити потенційні джерела стресу та тривоги, а також зосередитися на позитивних аспектах свого внутрішнього світу. Крім того, активна участь у творчому процесі та подальше обговорення результатів з

у групі однолітків сприяла розвитку соціальних навичок та підтримує відчуття спільноти та взаєморозуміння – це може мати позитивний вплив на самооцінку та відносини з оточуючими. Узагальнюючи, використання арт-терапевтичних методів, таких як «Казкова країна безтурботності», може стати ефективним інструментом у психологічній підтримці та розвитку позитивних емоцій у підлітків молодшого шкільного віку.

За результатами наступної методики «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, були отримані такі результати (Рис.2.3.):

– за показником «тривожності», середній рівень стану спостерігався у 52 % респондентів, що відповідає віковим змінам підлітків. Низький рівень був виявлений у 17 %, високий – у 31 % – чим вище рівень тривожності, тим складніше їхнє сприйняття ситуацій, що може впливати на нервову систему дитини перехідного вікового періоду;

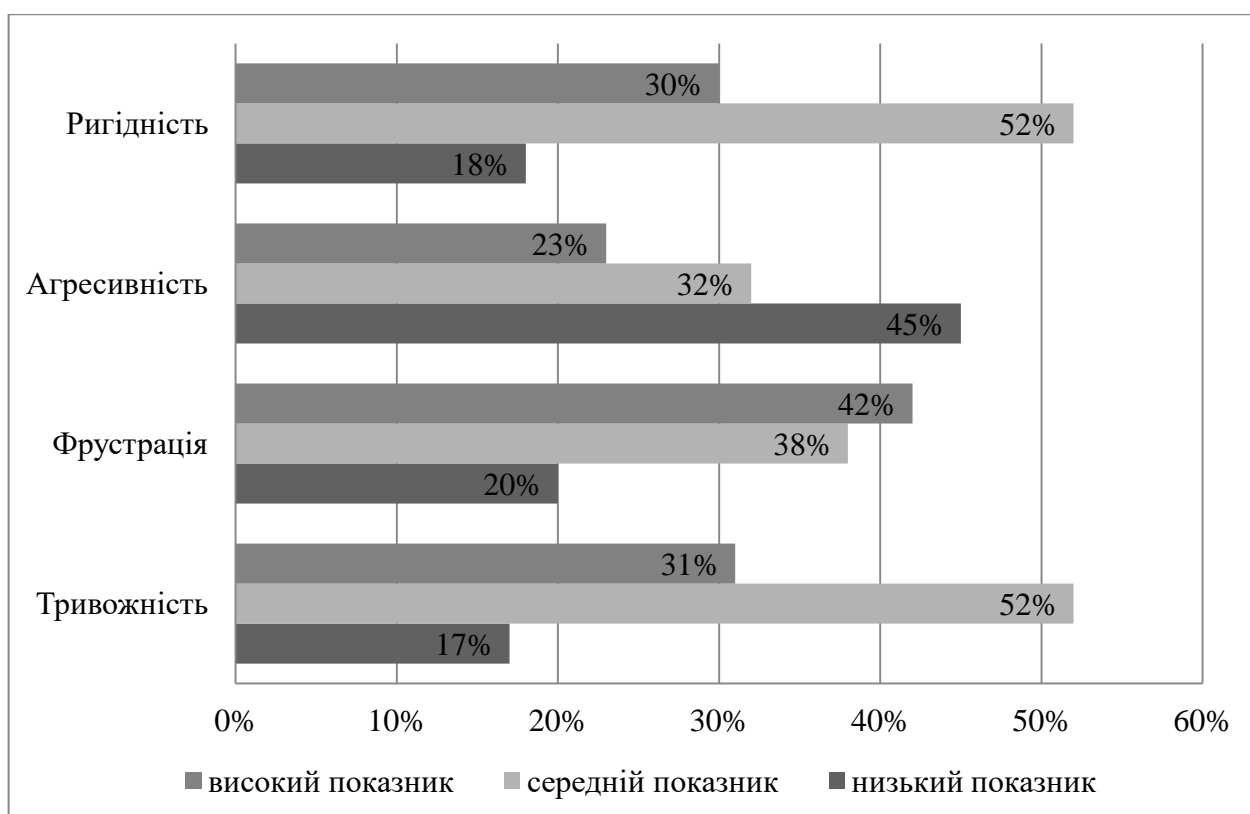


Рис. 2.3. Результати за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

– показник «фрустрації» більшість (52 %) виявили середній рівень, низький – у 31 %, а висока фрустрованість була відзначена лише у 17 % – вищий рівень фрустрації, може свідчити про страх перед труднощами та невдачами;

– показник «агресивності» було виявлено лише у 23 % респондентів, що може впливати на їхні стосунки з іншими, більшість (45 %) мали низький рівень агресивності, а 32 % – середній, що дозволяє їм виявляти витримку, захищати свою позицію, особисті кордони, тощо;

– показник «ригідність» лише 18 % характеризуються відсутністю ригідності, легкості та гнучкості, 52 % мають середній рівень ригідності, а 30 % характеризуються сильною ригідністю, стереотипністю поведінки, думок, переконань, які залишаються незмінними навіть тоді, коли вони не відповідають дійсності у цьому віковому періоді[29].

Відповідно до визначених критеріїв для аналізу психічних станів у молодшому підлітковому віці, було застосовано t-критерій Ст'юдента на різних рівнях дослідження за кожною шкалою, як показано у таблиці 2.1. Згідно з гендерним розподілом результатів, було виявлено наступне[40]:

Таблиця 2.1.

**Достовірність відмінностей між рівнями емоційних станів за методикою
«Самооцінки психічних станів» Г.Ю. Айзенка
(t-критерію Ст'юдента)**

Психічний стан	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Високий рівень	0,41	-0,44	-0,19	-0,16
Критичний рівень	0,17	0,15	-0,01	0,25
Необхідний рівень	0,05	0,48	0,02	0,07

**При рівні значимості $p \leq 0,001$*

– за шкалою «ригідності» загальний показник виявився більш вираженим у хлопців, вказуючи на те, що вони відчують більшу невпевненість у вирішенні проблем та розглядають труднощі у вигляді альтернативних шляхів вирішення;

– за шкалою «агресивності» спостерігалася майже однакова динаміка у дівчат та хлопців, що вказує на ситуативний характер емоційних проявів;

– за шкалою «фрустрації» результат значно вищий у хлопців, що свідчить про труднощі у досягненні мети та розбіжність між реальністю та очікуваннями у молодшому підлітковому віці;

– за шкалою «тривожності» емоційний стан виявився приблизно однаковим, що може бути пов'язано з усвідомленою зовнішньою загрозою у молодшому підлітковому віці.

Проведений аналіз показав, що зі зростанням рівня тривожності спостерігається зменшення рівня фрустрації, а агресивність сприяє ригідності, такі результати свідчать про – важливі взаємозв'язки між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією.

За результатами методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) було отримано, низькі показники за рівнем «адаптивності» підлітків у 43,33 % респондентів, що свідчить про продовження певних складнощів у їх здатності адаптуватися до різних соціальних ситуацій або нових викликів (Рис. 2.4.).

Високі показники за шкалою «дезадаптивності» виявлено 36,67 % респондентів, що свідчить про значну частину цієї групи, яка може мати проблеми з ефективним пристосуванням до різноманітних ситуацій та викликів у їхньому соціальному та особистісному житті.

Високий рівень «прийняття себе» виявлено у 26,67 % респондентів, що свідчить про достатню усвідомленість та високий рівень саморефлексії молодших підлітків у даний момент в житті, при цьому низькі показники за шкалою «неприйняття себе» виявлено у 36,67 % респондентів, що означає, що ця частина молодших підлітків має здатність до позитивного сприйняття

власної особистості та відсутність значних конфліктів або незадоволеності самим собою.

Емоційний комфорт та емоційний дискомфорт серед молодших підлітків є важливими аспектами їхнього психічного стану. Емоційний комфорт вказує на стан психічного благополуччя, коли підліток відчуває зручність, спокій та задоволення в різних життєвих ситуаціях – це може включати в себе позитивні емоції, такі як радість, задоволення, і відсутність стресу чи тривоги, високі показники виявлено у 63,33 % респондентів[45].

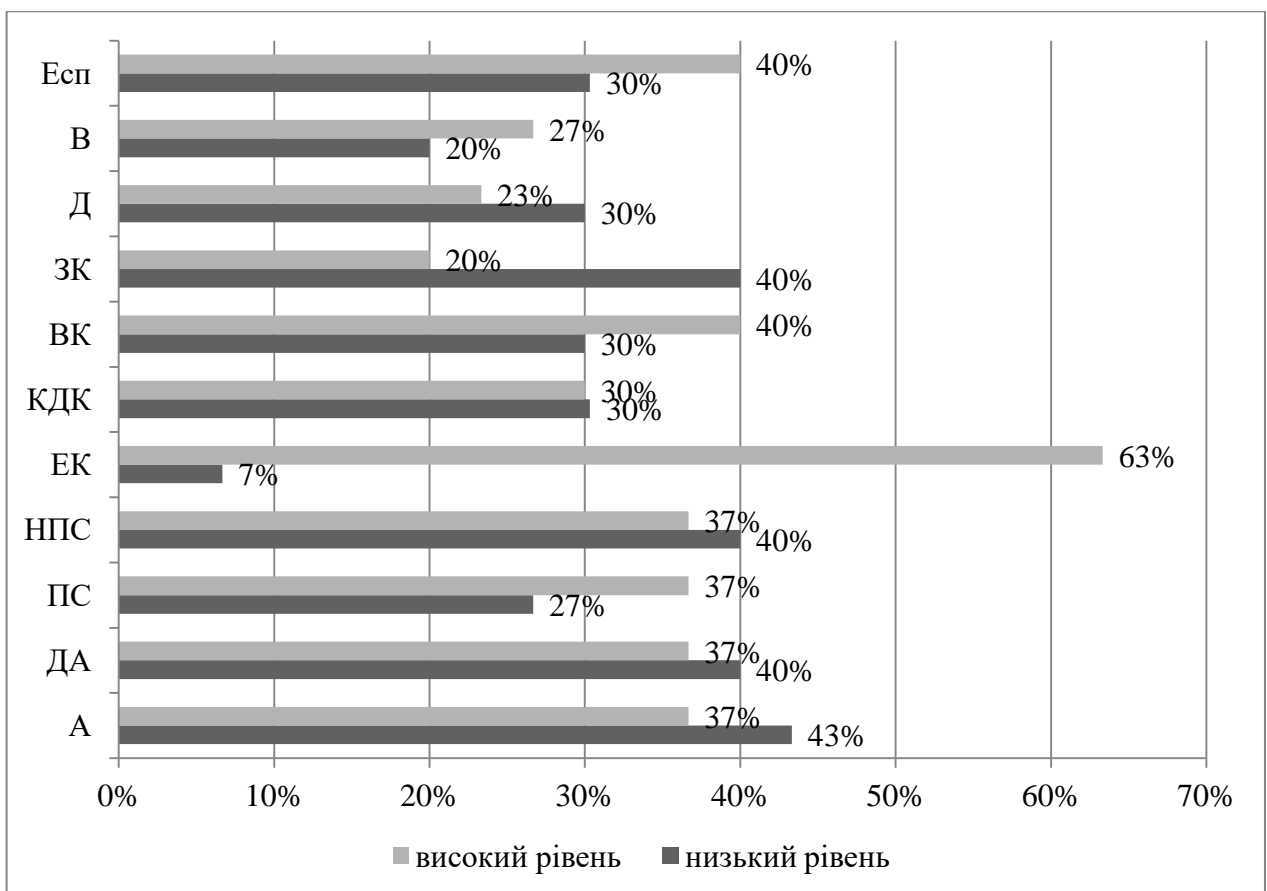


Рис. 2.4. Результати за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

Натомість, емоційний дискомфорт вказує на стан незручності, напруження чи незадоволення, який може супроводжуватися негативними емоціями, такими як тривога, стрес, сум та роздратованість – цей стан може

виникати внаслідок негативних життєвих подій, конфліктів у взаємодії з оточуючими, низького самопочуття або невпевненості у собі – високі показники виявлено у 30 % респондентів.

Внутрішній контроль та зовнішній контроль є двома типами регуляції поведінки та сприйняття світу у молодших підлітків. Внутрішній контроль – це переконання підлітка у власній здатності впливати на свою життєву ситуацію та події. Респонденти з високим рівнем внутрішнього контролю (40 %) вірять, що вони самі здатні досягти успіху через свої зусилля, навички та ресурси, де внутрішній контроль пов'язаний з відчуттям внутрішньої відповідальності за свої дії та результати. Зовнішній контроль, навпаки, – це переконання підлітка, що зовнішні фактори, такі як умови оточуючого середовища, випадкові обставини чи дії інших людей, визначають його життєві результати. Підлітки з високим рівнем зовнішнього контролю (20 %) можуть відчувати себе знесиленими перед зовнішніми впливами та мають тенденцію відводити провину за негативні результати іншим або зовнішнім обставинам (ситуаціям)[45].

Дослідження домінування та відомості серед молодших підлітків допомагають розуміти їхні взаємини в групах ровесників, а також впливати на розвиток їхньої соціальної компетентності та самосвідомості. Вивчення цих аспектів дозволяє виявити та підтримувати позитивні форми соціальної взаємодії. Домінування процес, за якого одна особа або група має великий вплив чи контроль над іншими. У молодших підлітків домінування може проявлятися через виявлення авторитету, сили, або переконаності у власній правоті. Підлітки, які демонструють домінуючу поведінку (високий рівень – 23,33 %), часто беруть на себе лідерську роль у групі та намагаються керувати діяльністю інших. Відомість – це статус, за якого підліток визнаний або відомий серед своєї групи ровесників. Він може бути пов'язаний з різними аспектами, такими як успішність у навчанні, спорті, мистецтві, або популярності серед однолітків. Відомість може впливати на соціальну позицію

та самооцінку особистості в молодшому підлітковому віці (високий рівень виявлено у 26,67 % респондентів).

У ході дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці було висунуто декілька гіпотез для перевірки узгодженості та розподілу отриманих даних за критерієм Пірсона за такими парами, як: «тривожність – фрустрація», «агресивність – ригідність», «прийняття себе – емоційний комфорт» та «домінування – зовнішній контроль». Результати отримали наступні:

– «тривожність – фрустрація» – $r = -0,17$ при $p = 0,05$ від'ємний показник критерію, свідчить про обернену взаємозалежність (зі збільшенням рівня тривожності підлітка, показник фрустрації навпаки буде зменшуватися, але ця залежність є досить слабо вираженою);

– «агресивність – ригідність» – $r = 0,19$ при $p = 0,05$ отриманий результат, свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня агресивності, рівень ригідності може також зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто, молодші підлітки, які виявляють більшу агресивність, можуть мати більш ригідні погляди та меншу гнучкість у поведінці та власних думках);

– «прийняття себе – емоційний комфорт» – $r = 0,20$ при $p = 0,05$ отриманий результат, свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня прийняття себе, рівень емоційного комфорту також може зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто, молодші підлітки, які мають позитивне ставлення до себе, ймовірно, відчують більший емоційний комфорт у різних життєвих ситуаціях);

– «домінування – зовнішній контроль» – $r = 0,27$ при $p = 0,05$ отриманий результат, свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня домінування, рівень зовнішнього контролю також може зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто, молодші підлітки, які проявляють більш виражене домінування у взаємодії з оточуючими, можуть також більше спиратися на зовнішній контроль для

регулювання своєї поведінки та діяльності), проте важливо зазначити, що ця залежність може впливати на інші фактори та не завжди буде спрямована у тому ж напрямку для всіх осіб у визначеній вибірці[45].

Дослідження виявило зв'язок між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією у молодшому підлітковому віці. Зокрема, було встановлено, що зі збільшенням тривожності рівень фрустрації зменшується, а агресивність сприяє ригідності. Також виявлено, що позитивне ставлення до себе, що сприяє емоційному комфорту, а домінування збільшує зовнішній контроль серед підлітків.

Дослідження тривожності серед дітей молодшого підліткового віку відповідно до анкети було проведене серед вибірки, що складалася з 30 дітей, з них 19 дівчат та 11 хлопців (Додаток Г). Результати анкети були аналізовані для кожного ствердження окремо, а потім усереднені для визначення загального рівня тривожності. Нижче наведені дані у відсотковому співвідношенні, які позначили кожне твердження позитивно (з використанням символу «+»):

- 1) Тобі важко зосередитися на чомусь одному – 76,67 %.
- 2) Будь-яке завдання викликає у тебе надмірну тривогу – 83,33 %.
- 3) Під час виконання завдання ти дуже напружений/а, скутий/а – 80,00 %.
- 4) Часто говориш про можливі неприємності і очікуєш їх – 73,33 %.
- 5) Погано засинаєш, тривожний сон – 36,67 %.
- 6) Дуже лякаєшся, багато що викликає в тебе страх – 70,00 %.
- 7) Ти неспокійний/а, при цьому легко засмучуєшся – 76,67 %.
- 8) Тобі не подобається чекання – 83,33 %.
- 9) Не любиш братися за нову справу – 50,00 %.
- 10) Не впевнений/а у собі, своїх силах, боїшся труднощів – 80,00 %.

Інтерпретація результатів показує, що серед дітей молодшого підліткового віку в цілому спостерігається підвищений рівень тривожності. Відзначається, що найбільші показники тривожності спостерігаються у

відповідях на твердження про надмірну тривогу перед завданнями, напруженість під час виконання завдань, та неприязнь до очікувань. Значна частина дітей також відчуває тривогу стосовно можливих неприємностей, боязнь нових справ, а також невпевненість у власних силах та боязнь труднощів.

Аналіз показників тривожності серед дітей молодшого підліткового віку може бути пояснений з урахуванням різних факторів, що впливають на психічний стан та емоційну стабільність цієї вікової групи. Основні причини, що можуть пояснити високий рівень тривожності серед дітей молодшого підліткового віку, включають такі аспекти:

- Фізіологічні зміни – підлітковий вік супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, такими як гормональні перепади, що можуть впливати на емоційну стабільність та сприйняття стресу;

- Соціальні та емоційні виклики – у період підліткового віку діти зіштовхуються зі значними соціальними та емоційними викликами, такими як пошук власної ідентичності, адаптація до нових соціальних ролей та відносин з оточуючими;

- Стресові фактори – деякі діти можуть бути під впливом стресових ситуацій вдома або в школі, таких як конфлікти в сім'ї, негативне ставлення оточуючих, перевантаження навчальними завданнями, тощо;

- Перехідність і нестабільність – підлітковий вік часто характеризується перехідністю та нестабільністю у багатьох аспектах життя, включаючи емоційну стабільність;

- Вплив соціокультурного середовища – фактори соціокультурного середовища, такі як соціально-економічний статус сім'ї, освітній рівень батьків, доступ до психологічної підтримки та ресурсів, також можуть впливати на рівень тривожності дітей.

Враховуючи ці аспекти, вищезгадані показники тривожності можна пояснити як реакцію на комбінацію фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що характерні для підліткового віку – це вказує на необхідність

комплексного підходу до психологічної підтримки та розвитку ресурсів для зниження рівня тривожності серед дітей молодшого підліткового віку.

Після проведення авторської анкети на визначення та розширення поняття тривожності серед підлітків молодшого віку, було проведено арт-терапевтичну техніку для повернення підліткам ресурсного та позитивного стану, дана техніка включала виконання – мандали, що є однією з арт-терапевтичних технік, яка може допомогти підкріпити позитивне сприйняття та зменшити рівень тривожності. Мандала – це геометричний малюнок або образ, який часто використовується в медитації та терапії для стимулювання та збереження психічного здоров'я (Додаток 3).

Техніка «мандалної терапії» полягає у створенні або розфарбуванні мандал. Підліток може вільно вибирати кольори та елементи для створення мандали, що дозволяє виразити свої почуття та емоції. Мандала також може служити – як засіб для зосередження та медитації, що сприяє зниженню тривожності та відновленню емоційного балансу[14]. Процес створення мандали може бути важливим для підлітка, оскільки він сприяє відпусканню стресу, покращує концентрацію та сприяє відчуттю самодостатності та контролю, крім того, завершений результат може надати підліткам відчуття задоволення та досягнення, що сприяє позитивному сприйняттю та самопідтримці. Таким чином, мандална терапія може бути ефективною арт-терапевтичною технікою для підкріплення позитивного сприйняття та зниження рівня тривожності серед підлітків молодшого шкільного віку.

Отже, за результатами емпіричного дослідження, аналізу та оцінки позитивного впливу арт-терапії на психосоціальний стан та поведінку дітей молодшого підліткового віку було встановлено, що використання арт-терапевтичних методів, зокрема мандалної терапії та казкотерапії, сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану у дітей. Арт-терапія, як ефективний психологічний інструмент, надає підліткам можливість виразити свої почуття та емоції через творчість, сприяючи зосередженню, самовираженню та самопізнанню, що в свою чергу, допомагає

знизити рівень тривожності та стресу, що може бути особливо важливим у період їхнього розвитку, коли вони зазнають соціальних та емоційних викликів. Застосування арт-терапії у практиці дозволяє створити сприятливу атмосферу для самовираження та взаємодії, що сприяє позитивним змінам у психічному стані та поведінці дітей. Отже, арт-терапія може бути важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я та розвитку позитивних адаптаційних стратегій у дітей молодшого підліткового віку.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку з застосуванням методів арт-терапії проводилося з використанням діагностичних інструментів, а саме за такими методиками: «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк), «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) та анкета на визначення рівня тривожності. А також для входження у доступний процес дослідження для підлітків молодшого віку було використано, методи арт-терапії, такі як: техніки малювання, мандалотерапія та казкотерапія.

Проаналізувавши та інтерпретувавши отримані результати дослідження, він виявив, що найвищі результати отримані за шкалами «вербальна» та «фізична» агресія та «почуття провини (автоагресія)». Найнижчі результати отримані за показниками «вербальної» та «непрямої» агресії, де підлітки молодшого шкільного віку мають середній рівень агресивності, прагнуть до встановлення близьких стосунків з оточуючими та інтегруються в групу, але потребують зовнішнього контролю та керівництва. Підлітки з більш високим рівнем агресивної поведінки не прагнуть приєднатися до групи, але потребують використання контролю та влади для формування стосунків з іншими.

Згідно з результатами оцінки психічних станів, встановлено, що середня тривожність серед дітей молодшого підліткового віку становила 52 %, що

відповідає віковим нормам для даної категорії. Було також виявлено, що низький рівень тривожності спостерігався у 17 % випадків, тоді як високий – у 31 % респондентів. Значний вплив виявив рівень фрустрації, який був вищим у хлопців, а також зазначена подібність емоційного стану за шкалою «агресивності» між дівчатами та хлопцями. Також було виявлено, що у молодшому підлітковому віці тривожність може бути пов'язана з усвідомленою зовнішньою загрозою.

Аналіз результатів анкетування показав, що серед дітей молодшого підліткового віку виявлено підвищений рівень тривожності, що особливо виражено у відповідях на твердження про надмірну тривогу перед завданнями, напруженість у процесі їх виконання та неприязнь до очікувань. Деяка частина дітей також демонструє тривогу, щодо можливих неприємностей, страху нових справ та невпевненість у власних силах. Пояснення цього явища може бути пов'язане з різноманітними факторами, такими як фізіологічні зміни, соціальні та емоційні виклики, стресові ситуації та вплив соціокультурного середовища. Проведений аналіз показав, що зі зростанням рівня тривожності спостерігається зменшення рівня фрустрації, а агресивність сприяє ригідності. Крім того, позитивне ставлення до себе корелює з вищим рівнем емоційного комфорту, тоді як домінування впливає на підвищення зовнішнього контролю, такі результати свідчать про – важливі взаємозв'язки між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією, що вказує на необхідність подальших досліджень для глибшого розуміння цих взаємозв'язків та їхнього впливу на підлітковий розвиток.

Проведений діагностичний етап дослідження встановив зв'язок між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією у молодшому підлітковому віці. Результати аналізу вказують на наявність кількох основних стилів вияву психічних станів та їх зв'язок із рівнями соціально-психологічної адаптації. Зокрема, виявлено, що молодші підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації мають тенденцію до стабільних психічних станів, високої самооцінки та адаптивних здатностей. З іншого боку, підлітки з

низьким рівнем соціально-психологічної адаптації схильні до емоційної нестабільності та мають знижене самопочуття. Результати кореляційного аналізу підтвердили зв'язок між психічними станами та рівнями соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Однак, виявлений зв'язок має слабкий ступінь, що свідчить про необхідність проведення подальших досліджень для глибшого розуміння цих взаємозв'язків та їх впливу на підлітковий розвиток. Таким чином, висвітлено значущі аспекти психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці, які можуть бути корисними для розробки програм психосоціальної підтримки та соціально-психологічного супроводу цієї вікової групи за допомогою методів арт-терапії, які мають позитивний вплив на підкріплення позитивного сприйняття підлітків молодшого підліткового віку.

РОЗДІЛ 3

ПРОЕКТУВАННЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПІЮ

3.1. Інтеграція арт-терапії у соціально-психологічну роботу з молодшими підлітками: програма та рекомендації

За останні десятиліття методи арт-терапії користуються широкою популярністю серед психологів та соціальних педагогів. Оскільки, сучасний соціальний педагог повинен володіти новітніми техніками й технологіями роботи в соціальній сфері, арт-терапія стає невід'ємною частиною його діяльності, як спеціаліста. Соціальний педагог працює з сім'ями у складних життєвих обставинах, безпритульними, асоціальними дітьми, дітьми з особливими освітніми потребами. Ці категорії потребують специфічного підходу, а саме мистецтво дає можливість примирити суспільство з особливими його членами[1].

Арт-терапія завжди була найкращою і найм'якшою формою корекції емоційно нестабільної поведінки, нею користуються для зняття психічної напруги, для заспокоєння, умиротворення, чи зосередження. Хоча психотерапевти переконують, що вони першими помітили позитивний вплив мистецтва на хворих, але в соціальній роботі, навіть у стародавньому світі мистецтво було найдоступнішим методом лікування. Тогочасні ескулапи намагались повернути до нормального життя людей, які постраждали у війнах, примушуючи їх споглядати театральні вистави, картини, самотійно створювати музичні твори[65].

Інтеграція арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи з дітьми молодшого підліткового віку є актуальним та перспективним напрямком в психосоціальній практиці. Зростаючі вимоги до психічного здоров'я та соціальної адаптації дітей, особливо в умовах сучасного загострення стресових

ситуацій, підкреслюють необхідність впровадження інноваційних методик, спрямованих на підтримку їхнього емоційного та соціального розвитку. У цьому контексті, арт-терапія виявляється ефективним засобом, що дозволяє дітям виражати свої почуття, розробляти творчість, а також вирішувати проблемні ситуації через творчий процес.

Під час проведення діагностичного етапу дослідження було виокремлено основні критерії важливості впливу на емоційне благополуччя дітей молодшого підліткового віку, такі як: тривожність, ригідність, агресивність та соціально-психологічна адаптація (адаптивність, прийняття себе, емоційний комфорт, зовнішній та внутрішній контроль), саме тому виникає істотна необхідність створення комплексу різних програм та розробки необхідних рекомендацій для покращення рівня сприйняття та розуміння себе для цієї вікової категорії – підлітковий вік на різних етапах його формування[36].

Отже, пілотна корекційна програма для дітей молодшого підліткового віку щодо інтеграції арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи може мати такий загальний формат (Додаток К):

Назва програми – «Творчий шлях до емоційного благополуччя: інтеграція арт-терапії для дітей молодшого підліткового віку» (Рис. 3.1.).

Мета програми:

- забезпечити дітям молодшого підліткового віку можливість вираження своїх емоцій та почуттів через творчість;
- підтримати психічне здоров'я та емоційну стабільність дітей через арт-терапевтичні методи;
- розвинути навички самовираження, самосприйняття та емоційного саморегулювання у дітей.

Етапи програми:

- 1) Діагностика та оцінка потреб – проведення попередньої оцінки емоційного стану та потреб дітей молодшого підліткового віку за допомогою анкет, спостережень та інтерв'ю.

2) Розробка програми – створення програми, що включає в себе регулярні сесії арт-терапії, з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів дітей молодшого підліткового віку.



Рис. 3.1. Схема пілотної корекційної програми «Творчий шлях до емоційного благополуччя: інтеграція арт-терапії для дітей молодшого підліткового віку»

Реалізація сесій арт-терапії повинна включати:

– проведення творчих сесій арт-терапії, під час яких діти матимуть можливість створювати мандалі, малюнки, колажі або інші види мистецтва;

– сприяння виразності та вільності в самовираженні, підтримка творчого процесу та створення безпечного простору для вираження емоцій.

Проведення групових та індивідуальних сесій арт-терапії для підтримки взаємодії та співпраці між дітьми, а також для вирішення особистих емоційних та соціальних проблем.

Оцінка та моніторинг результатів має здійснюватися наступним чином[55]:

- проведення регулярної оцінки ефективності програми за допомогою анкетування, спостережень та зворотного зв'язку від учасників;
- коригування програми на основі отриманих результатів з метою максимальної ефективності та відповідності потребам дітей.

Такий тип програми спрямований на створення сприятливого середовища для емоційного самовираження та розвитку дітей молодшого підліткового віку через використання арт-терапевтичних методів у рамках програм соціально-психологічної роботи.

Програма (тренінг) включає загальноприйняті принципи і конкретні вказівки, які визначають його специфіку:

- 1) Принцип активності – ніхто не змушує виконувати дії, але всі мають можливість брати активну участь.
- 2) Принцип щирості – учасники висловлюють свої почуття та думки відверто, не думаючи про очікування інших, та можуть сказати «Я не хочу говорити про це».
- 3) Принцип конфіденційності – все, що обговорюється, залишається всередині групи.
- 4) Принцип «тут і зараз» – увага спрямована тільки на те, що відбувається в даний момент.
- 5) Принцип Я-висловлювань – кожен висловлюється від свого імені, вживаючи формулу «Я відчуваю..., я думаю...».

6) Принцип регламенту – обмеження розмов лише на задану тему, пов'язану з поточними відчуттями.

7) Принцип дбайливого ставлення – повага до творчої продукції, заборона руйнування чи використання без дозволу.

8) Принцип «фотоетики» – заборона фотографування без згоди учасників.

9) Принцип безоцінного ставлення – уникнення оцінки робіт з естетичного погляду.

10) Принцип поваги до учасників групи – уважне слухання, невтручання та відповідальність за власні вчинки.

11) Принцип відповідальності – учасники беруть на себе відповідальність за свою творчість та мають можливість залишити її на зберігання у кабінеті арт-терапії.

Перша зустріч «Відкриття та ознайомлення з арт-терапією» – метою даної зустрічі є представлення арт-терапії як інструменту самовираження та корекції емоційних станів. Основними завданнями є: знайомлення учасників з концепцією арт-терапії та її можливостями, становлення контакту з групою та створення довірчої атмосфери та запрошення учасників взяти участь у перших творчих вправах. Основні тези зустрічі: арт-терапія є потужним інструментом для вираження емоцій та розвитку особистості, кожен учасник має можливість виразити свої почуття та думки через творчість та важливість створення безпечного середовища для вільного самовираження.

Короткий план зустрічі включає:

1. Вступ (10 хв)

Привітання учасників і пояснення мети зустрічі.

Короткий огляд арт-терапії та її значення для емоційного самовираження.

2. Теоретичний вступ до арт-терапії (20 хв)

Пояснення основних принципів арт-терапії [2].

Подання прикладів використання арт-терапії в різних сферах життя.

3. Практична частина: перші творчі вправи (60 хв)

Вправа 1. «Емоційне кольорознавство» (15 хв) – учасники обирають колір, що відповідає їхньому поточному емоційному стану та малюють ним на папері.

Вправа 2. «Виразне малювання» (20 хв) – кожен учасник створює картину, яка відображає його внутрішній стан або емоції.

Вправа 3. «Створення символу» (25 хв) – учасники обирають символ, який уособлює їхні мрії або цілі, та створюють його за допомогою різних матеріалів.

4. Обговорення та висновки (30 хв)

Рефлексія та обговорення вражень від проведених вправ.

Підсумок зустрічі та постановка завдань на майбутні зустрічі.

Дана зустріч спрямована на відкриття учасників до арт-терапії, створення зацікавленості в цьому методі та викликання бажання подальшої участі.

Друга зустріч «Виразне малювання емоцій» – метою даної зустрічі є виявлення та вираження емоцій через малювання. Основними завданнями є: спостереження за власними емоціями під час малювання, відображення тривожних та агресивних емоцій на папері та обговорення та аналіз виявлених емоційних станів. Короткий план зустрічі включає:

1. Вступ (15 хв)

Коротке повторення попередньої зустрічі та її цілей.

Пояснення теми зустрічі: виразне малювання емоцій та його значення для вираження та розуміння власних почуттів.

2. Теоретична частина (30 хв)

Пояснення основних концепцій виразного малювання емоцій.

Обговорення впливу емоційного виразу на психічне здоров'я.

Вказівки щодо використання малювання для самовираження та саморефлексії.

3. Практична частина (2 год 15 хв)

Вправа 1. «Емоційна палітра» (30 хв) – кожен учасник малює абстрактне зображення, яке відображає їх поточний емоційний стан.

Вправа 2. «Малюнок почуттів» (30 хв) – учасники створюють малюнок, що відображає їх основні почуття, які вони досвіджують у певний момент.

Вправа 3. «Виразне відображення ситуацій» (45 хв) – учасники малюють сцени або образи, які асоціюються з певними ситуаціями або подіями, що викликали у них емоції.

Вправа 4. «Емоційна інтеграція» (30 хв) – учасники поєднують різні кольори та образи, щоб виразити суміш емоцій або процес їх трансформації.

Вправа 5. «Групове обговорення» (15 хв) – учасники обмінюються своїми малюнками та враженнями, висловлюють свої думки та емоції, спостереження та висновки.

4. Висновок (15 хв)

Підсумки зустрічі та короткий огляд навчального матеріалу.

Заклик до використання навичок виразного малювання емоцій у повсякденному житті.

Дана зустріч спрямована на стимулювання та вираження емоцій через мистецтво, що допомагає учасникам краще розуміти свої власні почуття та розвивати стратегії управління емоціями.

Третя зустріч «Експресивне моделювання» – метою даної зустрічі є вираження емоцій через моделювання з глини або пластиліну. Основними завданнями є: створення скульптури, яка відображає внутрішні стани учасника, виявлення індивідуальних реакцій на роботу з матеріалами та аналіз сформованих образів та їх відображення на власний емоційний стан. Основні тези зустрічі: експресивне моделювання як засіб виразного відтворення почуттів та емоцій, використання різноманітних матеріалів та технік для самовираження, психологічного розвитку та створення образів, що відображають внутрішні стани та емоційний досвід та взаємне обговорення та аналіз робіт як засіб рефлексії та взаємопідтримки в групі. Короткий план зустрічі включає:

1. Вступне слово (15 хв)

Пояснення теми зустрічі: експресивне моделювання.

Визначення цілей та очікуваних результатів.

2. Тези зустрічі (30 хв)

Огляд концепції експресивного моделювання та його ролі в самовираженні та психологічному благополуччі.

Висвітлення важливості використання різноманітних матеріалів та технік для виразного відтворення почуттів та емоцій.

Вправа 1. «Емоційна глина» (45 хв) – учасники створюють скульптури з глини, що відображають їхні емоції та настрої. Взаємне обговорення та аналіз створених робіт.

Вправа 2. «Емоційне моделювання» (60 хв) – використання різних матеріалів (пластилін, глина, папір-маше тощо) для моделювання образів, які відображають почуття та емоції. Обговорення та демонстрація створених робіт.

Вправа 3. «Маска емоцій» (45 хв) – учасники створюють маски, які відображають їхні потаємні емоції та почуття. Взаємне спілкування та висвітлення внутрішніх переживань через мистецтво.

3. Підсумок та обговорення (15 хв)

Рефлексія над здобутими враженнями та емоціями під час заняття.

Визначення подальших кроків у розвитку виразного мистецтва та самовираження.

Дана зустріч сприяє психологічному розвитку учасників, розвиває їхню творчість та допомагає знизити рівень стресу та тривожності через вираження емоцій через мистецтво.

Четверта зустріч «Творче письмо» – метою даної зустрічі є вираження та рефлексія емоцій за допомогою творчого письма. Основними завданнями є: написання листа до себе, який відображає поточні емоційні стани та побажання, саморефлексія після написання листа та обговорення відчуттів та рефлексія над змінами у власному емоційному стані після проведення програми. Короткий план зустрічі включає:

1. Вступне слово (15 хв)

Пояснення теми зустрічі: творче письмо та його роль у вираженні емоцій та думок.

Визначення цілей та очікуваних результатів.

2. Тези зустрічі (30 хв)

Огляд концепції творчого письма та його значення для вираження внутрішніх переживань та розвитку особистості.

Визначення основних принципів та технік творчого письма.

Вправа 1. «Світ слів» (45 хв) – учасники створюють список слів, які асоціюються з їхніми емоціями та станами. Висловлювання почуттів через слова та їхнє узагальнення у контексті творчого процесу.

Вправа 2. «Емоційне есе» (60 хв) – учасники пишуть короткий текст або есе, в якому вони виражають свої емоції та переживання. Обговорення та аналіз написаних робіт.

Вправа 3. «Лист до себе» (45 хв) – учасники пишуть листи до себе, в яких вони висловлюють свої думки, бажання та цілі. Поділитися власними листами на групу (якщо бажають) та обговорення з групою [14].

3. Підсумок та обговорення (15 хв)

Рефлексія над здобутими враженнями та емоціями під час заняття.

Визначення подальших кроків у використанні творчого письма для самовираження та особистісного розвитку.

Зустріч «Творче письмо» призначена для того, щоб навчити учасників групи молодших підлітків використовувати письмо як засіб виразу своїх емоцій, думок та переживань. Основна мета цієї зустрічі полягає в тому, щоб навчити учасників виражати свої почуття та емоції у вільній письмовій формі, щоб вони могли збагатити свій внутрішній світ, розвивати свою творчість та зростати особистісно, також дана зустріч може допомогти учасникам збагатити свій словниковий запас, розвинути навички письма та виявлення емоційного інтелекту через виразність тексту.

П'ята зустріч «Інтеграція та планування подальшого розвитку» – метою даної зустрічі є підсумок програми, аналіз отриманих результатів та планування

подальших кроків. Основними завданнями є: обговорення власного розвитку та змін за час участі в програмі, створення особистого плану подальшого розвитку та підтримки емоційного стану та закріплення навичок самовираження та управління емоціями, отриманих протягом програми. Короткий план зустрічі включає:

1. Вступне слово (15 хв)

Привітання учасників та коротке повторення основних тем і завдань програми.

Пояснення мети та очікуваних результатів зустрічі.

2. Підсумки та рефлексія (30 хв)

Вправа 1. «Малюнок досягнень» – учасники створюють малюнок, який відображає їхні досягнення та емоції, пов'язані з програмою. Групове обговорення: Учасники діляться своїми малюнками та розповідають про свої враження від програми.

3. Планування подальшого розвитку (60 хв):

Вправа 2. «Мапа цілей» – учасники створюють колаж або мапу, де вони відображають свої короткострокові та довгострокові цілі, використовуючи різні кольорні матеріали та символи.

Вправа 3. «Шлях до цілей» – учасники використовують пластилін або глину, щоб створити фігури, які представляють їхні цілі та кроки до їх досягнення.

4. Практичне виконання плану (60 хв)

Вправа 4. «Відображення на картині» – учасники малюють картину, що відображає їхню мету або бажану майбутність.

Вправа 5. «Виконання перших кроків» – учасники виконують конкретні кроки для досягнення своїх короткострокових цілей, які вони записують на папері.

5. Підсумок та завершення (15 хв)

Підбиття підсумків зустрічі та наголошення на важливості продовження роботи над власним розвитком.

Завершення програми та побажання успіху у подальших зусиллях.

Дана зустріч спрямована на те, щоб допомогти учасникам проаналізувати свій прогрес та створити план дій для досягнення своїх цілей, використовуючи арт-терапію як інструмент самовираження та планування.

Отже, з усіх описаних зустрічей, можна зробити висновок про важливість арт-терапевтичного впливу для підлітків молодшого шкільного віку. Арт-терапія виявляється дуже ефективним інструментом для сприяння психологічного благополуччя та розвитку підлітків. Визначені зустрічі, спрямовані на використання різних арт-терапевтичних методик, дозволяють учасникам експресивно виражати свої почуття та емоції, розкривати свою внутрішню свідомість, рефлексувати над своїм життям та розвивати навички планування та самопізнання. Арт-терапія стимулює творчий процес, допомагає усунути стрес та тривогу, покращує самопочуття та сприяє соціально-психологічній адаптації підлітків. Такий підхід до розвитку особистості у підлітковому віці може виявитися не лише корисним, але й надзвичайно насиченим в їхньому житті, допомагаючи їм зростати як особистості та впевнено крокувати в майбутнє.

Інтеграція арт-терапії у соціально-психологічну роботу з молодшими підлітками може бути надзвичайно корисною для активної соціально-психологічної підтримки, надаючи дітям можливість виразити свої почуття та емоції у безпечному середовищі. Ось деякі рекомендації для цієї підтримки[57]:

1) Створення безпечного простору – забезпечення конфіденційності та поваги до індивідуальної творчості дітей, створюючи безпечний та довірливий простір для виразного самовираження.

2) Сприяння емоційному вираженню – підтримка вираження емоцій через мистецтво та творчість, допомагаючи дітям розуміти та обробляти свої почуття шляхом малювання, моделювання, або інших арт-технік.

3) Розвиток самосприйняття – сприяння розвитку позитивного самосприйняття та самовизначення через виразне мистецтво, що допомагає дітям відкривати себе та розуміти власні потреби та бажання.

4) Формування навичок співпраці – пропагування спільної творчості та співпраці, що сприяє розвитку комунікаційних та міжособистісних навичок.

5) Підтримка вирішення проблем – використання арт-терапії для розв'язання конкретних проблем, які можуть виникнути у молодших підлітків, таких як стрес, тривога, агресія чи низьке самоповага.

6) Збудження творчості та фантазії – стимулювання творчого мислення та фантазії, що сприяє розвитку креативності та самовираження.

7) Підтримка гендерної рівності – забезпечення рівних можливостей та підтримки для хлопців та дівчат у виразному мистецтві, створюючи середовище, де кожен може вільно виражати себе без статевих стереотипів.

Вищезазначені рекомендації сприяють створенню ефективної та підтримуючої програми соціально-психологічної роботи з молодшими підлітками, що включає арт-терапію. Вони допомагають створити сприятливе середовище для розвитку дитини, її самопізнання та взаємодії зі світом.

Отже, у контексті соціально-психологічної роботи з молодшими підлітками, інтеграція арт-терапії виявляється не лише корисною, але й надзвичайно ефективною стратегією для підтримки їх психологічного благополуччя та розвитку підлітків. Розроблена пілотна корекційна програма та рекомендації підтверджують важливість використання різноманітних арт-терапевтичних методик у роботі з підлітками, що допомагають їм експресивно виражати свої почуття та емоції, розвивати навички самовираження, сприяти соціальній адаптації та вирішенню проблем. Арт-терапія, як інструмент саморефлексії та самопізнання, стимулює творчість, розвиває креативне мислення та сприяє формуванню позитивного самосприйняття у підлітків. Інтеграція арт-терапії в роботу з молодшими підлітками відкриває широкі можливості для розвитку особистості, підтримки їхнього емоційного та психологічного розвитку та формування позитивних міжособистісних відносин. Даний підхід забезпечує комплексну та індивідуалізовану підтримку підлітків у важливому періоді їхнього життя, сприяючи їхньому впевненому росту та розвитку.

3.2. Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі

Використання арт-терапії у виробничих умовах передбачає створення спеціального середовища, яке включає кілька ключових компонентів. Серед них можна відзначити:

- Створення «художнього поля» – це середовище сприяє продукуванню, усвідомленню та актуалізації концептуальних «Я-образів», а також полегшує комунікацію між учасниками.

- Тематичне опрацювання цінностей – важливим аспектом є обговорення основних людських та професійних цінностей у контексті арт-терапії.

- Достатня кількість часу для проведення – арт-терапевтична робота потребує відведення достатньої кількості часу для ефективного проведення сесій.

- Мотивація та інтерес респондентів – важливо стимулювати мотивацію та інтерес учасників до комплексу психологічних впливів.

- Різноманітність художніх вправ та технік – важливо мати широкий спектр різних вправ, технік та образотворчих матеріалів для різних потреб.

- Спеціально обладнане приміщення – наявність арт-терапевтичного кабінету є необхідною для ефективної роботи.

Арт-терапевтичний кабінет (АРТК) повинен відповідати специфічним вимогам та рекомендаціям, де основним завданням АРТК є створення атмосфери безпеки та терпимості, необхідної для вільного творчого самовираження учасників арт-терапії. Вимоги та рекомендації до проектування інтер'єру та обладнання АРТК повинні враховувати санітарні норми та правила протипожежної безпеки: з урахуванням стандартів проектування кабінету психологічної допомоги (КПР) (В.І. Тимофєєва), кабінетів загальної арт-терапії (А.І. Копиті), сучасних дослідницьких середовищ у галузі психології. (Є.А. Соловійова)[34].

У складі арт-терапевтичного кабінету (АРТК) необхідно забезпечити три зони:

1) Перша зона – робоча, де відбувається взаємодія з художніми матеріалами та створення образотворчих продуктів. Ця зона повинна бути готовою до швидкої перестановки меблів або мати два обладнані майданчики: один для творчої роботи, а інший – для спілкування арт-терапевта з групою після завершення творчих занять. Орієнтація столів повинна передбачати різноманітність місць. АРТК повинен мати окреме місце для зберігання образотворчої продукції, а також довідково-інформаційних, методичних матеріалів та звітної документації, що зберігається протягом щонайменше трьох років згідно з міжнародними стандартами. Образотворчі роботи учасників повинні зберігатися в індивідуальних папках на спеціальних стелажах [56].

2) Друга зона призначена для відпочинку, релаксації, а також для інтерактивних та рухливих ігор.

3) Третя зона – апаратна, в якій може бути обладнання для групової роботи, таке як комп'ютерна техніка, аудіо- та відеокамери. У цій зоні розміщується звуко- та відеоапаратура, інструментарій, протоколи обстежень. Для ефективного проведення занять бажано мати апаратний механізм для індивідуального прослуховування спеціально підібраних музичних записів.

АРТК повинен бути обладнаний таким чином, щоб створити відчуття великих відкритих просторів і відносної самоти. Якщо в кімнаті високі стелі і великі вікна, створюється відчуття великого простору. Для швидкого провітрювання, підтримки свіжості повітря та оптимального температурного режиму потрібне спеціальне обладнання. Студії повинні бути обладнані достатньою кількістю раковин для забезпечення вільного доступу води. Надаються кабінети арт-терапії та художні матеріали. До якості та доступності матеріалів для відбору прикладного мистецтва висувається багато вимог[58]:

– якість матеріалів має бути якомога вищою, щоб не зменшити цінність мистецького твору у власних очах;

– необхідно широкий вибір художніх матеріалів з урахуванням специфіки учасників: різні фарби, олівці, кольорові олівці, крейда, пензлі різних розмірів, папір різних форматів і відтінків, глина, пластилін, фольга, текстиль, колажні матеріали (журнали, листівки) тощо. Вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний як з особливостями і психологічним станом особистості, так і з динамікою арт-терапевтичного процесу.

Кімната арт-терапії не повинна бути схожою на дитячу групу. Якщо арт-терапевтичні матеріали містять папір, фломастери та набір із шести кольорових олівців (що є нормальним для їхнього сприйняття), то коли люди заходять, вони не зможуть належним чином підключитися до арт-терапевтичної роботи. Для роботи необхідно використовувати професійні пензлі та фарби, папір різної якості та специфікації тощо.

Стандартний асортимент художніх матеріалів включає в себе наступне:

- Різні види художніх щіток для роботи з аквареллю, олією та гуашшю.
- Фарби різних типів, такі як акрилові, акварельні та гуашеві.
- Фарби спеціального призначення для творчості з глини та скла.
- Аерозольні балончики з фарбою.
- Різні види фольги, включаючи промислову, щільну та тонку.
- Папір у різних форматах від А4 до А0, а також кольоровий папір формату А0 та папір для факсу.
- Шпалери шириною від 1 метра.
- Ножі для різання картону.
- Різні друковані матеріали, такі як журнали, газети та рекламні проспекти, у глянсовому виконанні.
- Поліетиленова плівка, картон, ґрунтоване полотно та картон у рулонах.
- Підрамники та палітри для змішування фарб.

- Матеріали для скульптурного моделювання, такі як глина, пластилін, стеки, гіпс та дрiт.
- Поліетиленові склянки об'ємом 0,5 л для роботи з гарячими матеріалами.
- Свічки для створення спеціальної атмосфери під час творчого процесу.

Отже, практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі, зокрема, виробничих умовах. Подано перелік ключових компонентів створення спеціального середовища для проведення арт-терапевтичних сесій. Основні компоненти включають створення «художнього поля», тематичне опрацювання цінностей, відведення достатньої кількості часу для проведення сесій, стимулювання мотивації та інтересу учасників, різноманітність художніх вправ та технік, а також наявність спеціально обладнаного приміщення.

Особлива увага приділяється вимогам до організації приміщення арт-терапевтичного кабінету (АРТК), зокрема, створення атмосфери безпеки та терпимості для вільного творчого самовираження учасників. Вказується на необхідність врахування санітарних норм і правил протипожежної безпеки, а також використання спеціалізованих рекомендацій та стандартів проектування кабінету арт-терапії, крім того, наведено перелік художніх матеріалів, які рекомендується використовувати для проведення арт-терапевтичних сесій у виробничому середовищі. Зазначено, що якість та доступність матеріалів важливі для успішного проведення процесу, і їх вибір може бути пов'язаний як з особливостями учасників, так і з динамікою арт-терапевтичного процесу. Загальний висновок полягає в тому, що успішна практика арт-терапії у виробничому середовищі вимагає комплексного підходу, який враховує як організаційні аспекти, так і вибір необхідних матеріалів і створення спеціально обладнаного середовища.

Висновок до третього розділу

Інтеграція арт-терапії в соціально-психологічну роботу з молодшими підлітками проявляється як не лише корисна, але й надзвичайно ефективна стратегія для підтримки їхнього психологічного благополуччя та розвитку. Розроблена пілотна корекційна програма та рекомендації вказують на важливість використання різноманітних арт-терапевтичних методик у роботі з молодшими підлітками. Дані методи допомагають підліткам експресивно виражати свої почуття та емоції, розвивати навички самовираження, сприяють соціальній адаптації та вирішенню проблем. Арт-терапія, як інструмент саморефлексії та самопізнання, стимулює творчість, розвиває креативне мислення та сприяє формуванню позитивного самосприйняття у підлітків. Інтеграція арт-терапії в роботу з молодшими підлітками відкриває широкі можливості для розвитку особистості, підтримки їхнього емоційного та психологічного розвитку, а також формування позитивних міжособистісних відносин, що забезпечує комплексну та індивідуалізовану підтримку підлітків у важливому періоді їхнього життя, сприяючи їхньому впевненому росту та розвитку.

У професійному середовищі, зокрема, виробничих умовах, практичне застосування арт-терапії виявляється як необхідна складова для ефективного здійснення соціально-психологічної роботи. Подано перелік ключових компонентів створення середовища для проведення арт-терапевтичних сесій, що включає створення «художнього поля», тематичне опрацювання цінностей, різноманітність художніх технік, а також наявність спеціально обладнаного приміщення. Особлива увага приділяється вимогам до організації приміщення арт-терапевтичного кабінету, зокрема, створення атмосфери безпеки для вільного творчого самовираження. Врахування цих аспектів сприяє розвитку арт-терапії як інструменту підтримки психологічного благополуччя та розвитку особистості у професійному середовищі.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі питання психологічної та соціальної підтримки дітей молодшого підліткового віку набуває все більшої актуальності. Зростаючі вимоги суспільства, складність соціального середовища та інші фактори ставлять перед дітьми ряд викликів, які потребують адекватної психологічної та соціальної підтримки для їхнього здоров'я та розвитку. Одним зі способів надання такої підтримки є арт-терапія, яка поєднує в собі елементи творчості та психологічної роботи. Використання арт-терапії може сприяти поліпшенню психічного стану дітей, розвитку їхньої емоційної сфери та соціальних навичок. У цьому контексті виникає необхідність проведення дослідження особливостей соціально-психологічної підтримки дітей засобами арт-терапії.

Відповідно до зазначених завдань визначеного дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури було досліджено поняття та сутність соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку. Визначено, що це комплекс дій та заходів, спрямованих на створення сприятливого середовища для психологічного та соціального розвитку дітей, що може включати такі методи терапії, як: малювання і живопис, колажотерапія, драматерапія, фототерапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія, музикотерапія та текстильна терапія. Дані напрямки терапії як у особистісній роботі так, і у груповій допомагають підлітками молодшого віку знайти способи виразити свої емоції та досвід, сприяючи їхньому психологічному самопізнанню та зростанню.

2) Основні особливості соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку включають індивідуальний підхід до кожної дитини, розвиток спілкування та емоційної регуляції, а також врахування їхніх потреб та особливостей, де важливим аспектом є стрімкий розвиток та кризи, що спричиняють появі нових психологічних феноменів, на основі яких формується самосвідомість та інші аспекти особистісного розвитку. А також,

варто зазначити, підлітки виявляють інтерес до розвитку своєї словесної майстерності, проявляючи прагнення виразити свою кмітливість через слово, та виявляють бажання творити власні літературні твори.

3) Розкрита сутність особливостей соціально-психологічної підтримки дітей молодшого підліткового віку, що відображається у використанні різноманітних методів та підходів, спрямованих на комплексний розвиток їхньої особистості. Підтримка включає в себе не лише допомогу у подоланні конкретних проблем чи труднощів, але й створення умов для самореалізації та розвитку особистих компетенцій. Одним із ключових аспектів цієї підтримки є сприяння формуванню самосвідомості у дітей, що включає усвідомлення власної особистості, їхніх сильних сторін та можливостей, а також розуміння власних емоцій та почуттів. Шляхом взаємодії з психологами чи соціальними працівниками діти навчаються рефлексувати над своїми діями та вчинками, що сприяє підвищенню рівня самосвідомості та впевненості в собі, крім того, соціально-психологічна підтримка допомагає дітям розвивати соціальні навички, необхідні для успішної взаємодії з оточуючими. А також соціально-психологічна підтримка сприяє психологічному благополуччю дітей. Шляхом використання арт-терапії, групових дискусій та індивідуальних консультацій, підлітки вчаться ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до нових ситуацій та розвивати механізми саморегуляції.

4) Емпірично було досліджено психоемоційний стан дітей молодшого підліткового віку, який виявився залежним від рівня соціально-психологічної підтримки, а також ефективності застосування арт-терапії. Експериментальною базою дослідження виступив Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаєва. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, віком від 10 до 11 років (6-7 класи), з них 19 дівчат та 11 хлопців. Для дослідження психоемоційного стану та адаптації підлітків, молодшого віку було використано такі методики як: методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки; методика «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк); методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

(К. Роджерс та Р. Даймонд) та анкета опитування на визначення рівня тривожності. Для того аби налаштувати підлітків на процес було використано арт-техніки малювання та казкотерапію, аби зацікавити їх для продуктивної та плідної праці з діагностичним інструментом.

Досліджуючи психоемоційний стан та поведінку дітей молодшого підліткового віку за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), виявлено наявність різних форм агресивної поведінки серед підлітків молодшого шкільного віку. За результатами дослідження, фізична агресія (ФА) виявлена у 18 % респондентів, вербальна агресія (ВА) – у 26 %, тоді як непряма агресія (НА) зафіксована у 13 % випадків. Загальний індекс агресії (ІА) виявлено як високий у 33 % респондентів, а індекс ворожості (ІВ) – у 14 % випадків. У результаті аналізу даних виявлено, що показники агресивної поведінки та негативних емоційних реакцій можуть виникати як внаслідок внутрішніх конфліктів, так і через вплив зовнішніх чинників, таких як сімейні проблеми, конфлікти в школі або вплив ЗМІ. На основі аналізу даних також було встановлено взаємозалежність між різними показниками агресивної поведінки та емоційно-негативними станами серед підлітків. На основі отриманих даних виявила пряму взаємозалежність за показниками «підозрілість» та «непряма агресія» ($r = 0,09$; $p \leq 0,01$) та наявну взаємозалежність ($r = 0,01$; $p \leq 0,01$) за показниками «образа» та «фізична агресія», що свідчить про накопичення у підлітків емоційно-негативних почуттів, які виражаються через фізичні погрози та поведінку під час спілкування.

Додаткове використання арт-терапевтичної техніки «Казкова країна безтурботності» сприяло зменшенню тривожності та стимулюванню позитивних емоцій у підлітків молодшого шкільного віку. Дослідження показало, що ця техніка дозволила створити психологічно безпечне середовище для підлітків, знизивши їхню тривожність та стресові реакції. Техніка створення малюнків чи інших творчих виразних засобів у контексті «Казкової країни безтурботності» допомогла відкрити нові способи та шляхи вираження

складних емоцій та думок у більш ніж 50 % респондентів, які виявили труднощі у словесному вираженні, що сприяло вираженню своїх внутрішніх переживань та зосередженню на позитивних аспектах свого внутрішнього світу.

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка показник «тривожності» виявився на середньому рівні у 52 % респондентів, з низьким рівнем у 17 % та високим у 31 %; щодо «фрустрації», більшість (52 %) мали середній рівень, 31 % – низький, тоді як лише у 17 % була висока фрустрованість. Показник «агресивності» було виявлено у 23 % респондентів, при цьому 45 % мали низький рівень, а 32 % – середній; щодо «ригідності», 18 % не проявляли її, у 52 % – середній рівень, а у 30 % – сильна ригідність. Аналіз показав, що за шкалою «ригідності» виразніше виявляється у хлопців, а за «агресивності» спостерігалася майже однакова динаміка у дівчат та хлопців; щодо «фрустрації», результати виявилися значно вищими у хлопців; щодо «тривожності», емоційний стан був приблизно однаковий. Проаналізовані дані вказують на важливі взаємозв'язки між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією.

За методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) низькі показники за рівнем «адаптивності» виявлено у 43,33 % респондентів, що свідчить про продовження певних складнощів у їх здатності адаптуватися до різних соціальних ситуацій або нових викликів. Високі показники за шкалою «дезадаптивності» виявлено у 36,67 % респондентів, що свідчить про значну частину цієї групи, яка може мати проблеми з ефективним пристосуванням до різноманітних ситуацій та викликів у їхньому соціальному та особистісному житті. Високий рівень «прийняття себе» виявлено у 26,67 % респондентів, а низькі показники за шкалою «неприйняття себе» виявлено у 36,67 % респондентів. Емоційний комфорт виявлено у 63,33 % респондентів, тоді як емоційний дискомфорт – у 30 % респондентів. Внутрішній контроль виявлено у 40 % респондентів, а зовнішній контроль – у 20 % респондентів. Дослідження домінування та відомості серед молодших підлітків допомагають розуміти їхні взаємини в

групах ровесників, а також впливати на розвиток їхньої соціальної компетентності та самосвідомості. Домінування проявляється у 23,33 % респондентів, а відомість – у 26,67 % респондентів. Також у ході дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці було висунуто декілька гіпотез для перевірки узгодженості та розподілу отриманих даних за критерієм Пірсона за такими парами, як: «тривожність – фрустрація» ($r = -0,17$, $p = 0,05$); «агресивність – ригідність» ($r = 0,19$, $p = 0,05$); «прийняття себе – емоційний комфорт» ($r = 0,20$, $p = 0,05$) та «домінування – зовнішній контроль» ($r = 0,27$, $p = 0,05$) – зокрема, було встановлено, що зі збільшенням тривожності рівень фрустрації зменшується, а агресивність сприяє ригідності. Також виявлено, що позитивне ставлення до себе, що сприяє емоційному комфорту, а домінування збільшує зовнішній контроль серед підлітків.

Дослідження тривожності серед дітей молодшого підліткового віку показало, що загальний рівень тривожності в цілому є високим. За результатами аналізу анкети, найбільші показники тривожності спостерігаються у відповідях на твердження про надмірну тривогу перед завданнями (83 %), напруженість під час виконання завдань (80 %) та неприязнь до очікувань (83 %). Також значна частина дітей відчуває тривогу стосовно можливих неприємностей (73 %), боїться нових справ (50 %), а також має невпевненість у власних силах та боїться труднощів (80 %). Аналіз показників тривожності показав, що підлітковий вік супроводжується фізіологічними змінами, соціальними та емоційними викликами, стресовими факторами, перехідністю та нестабільністю, а також впливом соціокультурного середовища. Результати цих аспектів можна пояснити як реакцію на комбінацію фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що характерні для підліткового віку. Після проведення анкети серед підлітків молодшого віку, щодо тривожності було використано арт-терапію, включаючи мандалу, для покращення їхнього психічного стану. Участь у створенні мандал дозволяє підліткам виразити почуття та емоції, сприяє зосередженню та

зниженню стресу. Результати показали, що арт-терапія, включаючи мандальну терапію, сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану у підлітків молодшого віку – це важливий інструмент для підтримки психічного здоров'я та розвитку позитивних адаптаційних стратегій у цієї вікової групи.

5) На основі результатів емпіричного дослідження, розроблені рекомендації для інтеграції арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи з молодшими підлітками підкреслюють важливість цього підходу для психологічного благополуччя та розвитку. Використання різних арт-терапевтичних методик важливе для вираження почуттів та емоцій, розвитку креативності та позитивного самосприйняття. Інтеграція арт-терапії сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних відносин, що також наголошується на важливості створення безпечного та творчого середовища для проведення арт-терапевтичних сесій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Ю.С. Психокорекція. *Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2019. С. 150–152.
2. Аносова А.В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. Ч. 2. Ознаки вразливості та специфіка підтримки сім'ї і дитини / за ред.: Т.М. Журавель. Київ, 2019. 352 с.
3. Арт-терапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. 120 с.
4. Бірс М.Е., Ван Літ Т., Стенвуд Г. Терапевтичні психологічні та біологічні реакції на арт-терапію на основі уважності. *Стрес і здоров'я*. Вип. 36 (4), 2020. С. 419-432. URL: <https://doi.org/10.1002/SMI.2937> (дата звернення: 13.11.2023).
5. Борщенко Н.О. Використання арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей шкільного віку. *Педнаук*. 2021. 126 с.
6. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.
7. Булах І.С. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2019. Вип. 13. С. 154–163.
8. Вавіна Л.С. Розвиваємо у дитини вміння бачити. Київ: Література ЛТД, 2019. 128 с.
9. Віткалова В. Досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні». *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.)* / за наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 5–8.

10. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2020. № 7/8. С. 90.
11. Вознесенська О.І. Арт-терапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арт-терапії: творчість як дзеркало реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції*. Київ. 2020. URL: <http://surl.li/sheub> (дата звернення: 20.11.2023).
12. Глибова В.В. Важковиховуваний підліток, проблема ХХ століття? *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 2. С. 34–38.
13. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Психофізіологічні особливості адаптації до стресу. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Ірпінь, 21 квітня 2021 р.). Ірпінь: УДФС, 2021. С. 645–648.
14. Гундештайло Ю.Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. 2019. URL: <https://cutt.ly/4Hkw7Vd> (дата звернення 21.03.2024).
15. Драгоманова Т.В. Залучення особистісних ресурсів у процесі психокорекційної роботи за допомогою метафоричних карт «Терапевтичний живопис». *Матеріали XVIII міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Київ, 2020. С. 40–41. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf> (дата звернення: 20.11.2023).
16. Зозуляк-Случик Р.В. Духовно-моральне виховання підлітків шляхом формування релігійних цінностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2020. Вип. 23. С. 96–102.
17. Іваницька Ю. Арт-технологія – інноваційний метод підвищення мотивації учнів на уроках історії. *Обрії педагогічних знань: теорія, новації, практика 09 червня 2020р.: матеріали Всеукраїнсько науковопрактичної конференції*. Миколаїв: Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. С. 102-112.

18. Іванова В.Л. Арт-терапія: проблеми становлення і розвитку. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Педагогіка*. 2019. Т. 108, Вип. 95. С. 43–46.
19. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. 2019. № 2. С. 114–118.
20. Кабанцева А.В., Корнеєва О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навч.-метод. посібник. Київ: КВІЦ. 2019. 136 с.
21. Качанова Ю.В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер. : Соціологія*. 2021. Вип. 133. С. 50–54.
22. Кваша Т. Ми до тебе, казко, у гості завітали : розвивальне заняття з використанням арт-терапії. *Психолог дошкілля*. 2019. № 5. С. 36–38.
23. Кобильченко В.І., Омельченко О.І. Спеціальна психологія. Київ: Академія, 2020. 224 с.
24. Котляр А.І. Війна і діти. Малюнки з розбитого світу. *Уроки арт-терапії для переселенців*. 2022. URL: <https://zn.ua/ukr/SOCIUM/vijna-ta-diti-maljunkiz-rozbitoho-svitu.html> (дата звернення: 20.11.2023).
25. Кротенко В., Фрунзе А. Нейрографія як ефективний арт-терапевтичний метод психологічної корекції невротичних станів у підлітків. 2019. URL: <https://cutt.ly/kHzTOeF> (дата звернення: 11.12.2023).
26. Лебедєва Л. Арт-терапія в педагогіці. *Педагогіка*. 2020. № 9. С. 27–34.
27. Лисенкова І.П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. Теорія і практика сучасної психології. Вип. 3. Житомир, 2018. С. 258–261.
28. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. Вип. 2. Полтава, 2018. С. 59–69.

29. Лисенкова І.П., Салєва Д.О. Дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. *Габітус*. Вип. 59. Одеса, 2024.
30. Методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького). URL: <http://surl.li/rvyyr> (дата звернення: 15.02.2024).
31. Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд). URL: <http://surl.li/nngcd> (дата звернення: 24.02.2024).
32. Методика «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк). URL: <http://surl.li/rqjhn> (дата звернення: 15.03.2024).
33. Мірошніченко Т. Запровадження арт-терапії в освітньо-виховний простір початкової школи: історико-методичний аспект. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 3. С. 26–30.
34. Моїсеєва Л.М. Проблема розвитку особистості та арт психологія. *Прикладна психологія та психоаналіз*. 2007. № 2. С. 57–62.
35. Москалець В.П. Основний психологічний зміст та розвивально – особистісний потенціал ігрової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2009. № 10. С. 1–10.
36. Моула З. Систематичний огляд ефективності арт-терапії, що проводиться в шкільних умовах для дітей віком 5-12 років. *Міжнародний журнал арт-терапії*. Вип. 25 (2), 2020. URL: <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219> (дата звернення 21.01.2024).
37. Оденцова В.М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці. *Рекомендації шкільному психологу*. 2019. № 4. С. 8–17.
38. Пилипенко О.І. Образотворча терапія як метод соціально-профілактичної роботи. *Профілактика і терапія засобами мистецтва*. Київ: А.Л.Д., 1996. 124 с.

39. Підліпна Л.В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії. *Психологічна газета*. Київ. 2019. № 5. С. 10–32.
40. Розрахунок t-критерію Ст'юдента. URL: <http://surl.li/nszyf> (дата звернення: 21.03.2024).
41. Салєва Д.О. Арт-терапія – як засіб психосоціального відновлення дітей молодшого підліткового віку. *II Міжнародна наук.-практ. конф. Perspectives of contemporary science: theory and practice, Львів, 1-3 квітня*. Львів, 2024.
42. Скорченко Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних та психологічних негараздів. *Мистецтво та освіта*. Чернівці, 2020. № 1. С. 62–63.
43. Скорченко Ю. Арт-терапія у роботі з підлітками. Київ, 2018. 147 с.
44. Сорока О.В. Категоріальне розмежування понять «арт-терапія» і «арт-педагогіка». *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2019. Вип. 35. С. 459–465.
45. Терлецька Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. Київ, 2019. № 1. С. 3–14.
46. Шестопалова О.П. Художня творчість та арт-терапія у роботі експериментального навчального закладу. *Світ виховання*. 2021. № 1. С. 10–16.
47. Шоттенлоер Г. Малюнок і образ у гештальттерапії. Київ, 2021. 182 с.
48. Babiy I.V. Teoriya i praktyka art-terapiyi. The theory and practice of art therapy: navchalno-metodychnyy kompleks. Uman: Almi. 2019. 233 p.
49. Compas B., Connor-Smith J. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. 2021. P. 87–117.
50. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 2020. Vol. P. 50–60.

51. Erikson K. *New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community*. NY. 2021.
52. Feshbach S. *Dinamies and Aggression*. *American Psychologist*. 2019. № 17. P. 227–232.
53. Frank B., Kiewra K. *Encoding and external storage effect of personal lecture notes and detailed notes, skeletal notes for FD and FID learners*. 2019. Vol. 76. № 3 (25). 920 s.
54. Gardner R. *Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior*. N.Y., 2019. 165 s.
55. Goodwin J. *The etiology of combat-related PTSD*. In: Williams T. (Ed). *Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians*. Cincinnati : DC DAV. 2020. 710 p.
56. Greenberger E., Steinberg L. *When teenagers work. The psychological and social costs of adolescent employment*. N.Y. Basic Books. 2020. 348 s.
57. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development*. N.Y.: Harper & Row. 2020. 132 s.
58. Levinson D. *The seasons of a man's life*. New York. Knopf. 2021. 452 s.
59. Liebmann M. *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises*. Cambridge, M A : Brooklyn Books, 2019. 228 s.
60. Loevinger J. *Stages of personality development*. *Handbook of Personality Psychology* / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2020. 348 s.
61. Marcia J. *Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology* / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2020. 450 s.
62. Mead G.H. *The philosophy of the present* / ed. By A. Murphy. Chicago. 2019. 135 s.
63. Oyserman D. *Self-Concept and Identity*. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2019. 312 s.

64. Post-stroke rehabilitation: Clinical practice guideline, №. 16 / G.E. Gresham, P.W. Duncan, W.B. Stason et al. Rockville, MD: U.S. *Department of Health and Human Services*, 2019. 248 s.
65. Preventing Disruptive Behavior in Early Elementary Schoolchildren: Impact of a Universal Classroom-Based Preventive Intervention. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/18507696.pdf> (дата звернення 17.03.2023)
66. Ritchie Sh. Self-Report of Parenting Style Socioeconomic Status and Psychological Functioning in a Community Sample of 13-15-year-old Students. 2020. 128 s.
67. Sahranavard S, Salehiniya H. The relationship between self- regulation and educational performance in students. *Health Promot.* 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30693291/> (дата звернення 28.12.2023)
68. Supporting Disadvantaged Students and Schools. 2020. URL: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264130852-en> (дата звернення 01.04.2023)
69. Vydra O.G. Vikova ta pedagogichna psihologiya. Age and pedagogical psychology. Navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury. 2021. 158 s.
70. White Book of Physical and Rehabilitation Medicine/ Second Edition of the White Book in PRM. URL: <http://surl.li/shelo> (дата звернення: 15.02.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика показників і форм агресії»

А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Інструкція: Прочитуючи запропоновані твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте одним з чотирьох можливих відповідей: «так», «мабуть, так», «мабуть, немає», «ні».

1. Часом не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноді можу поклепати про людей, яких не люблю.
3. Легко гарячуся, але легко і заспокоююся.
4. Якщо мене не попросити по-хорошому, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені покладене.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо трапляється обдурити кого-небудь, випробовую розкаяння совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людини.
10. Ніколи не гарячуся настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться порушити його.
13. Інші майже завжди уміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене доброзичливіше, ніж я цього чекаю.
15. Часто буваю не згоден з людьми.

16. Іноді на думку приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто-небудь ударить мене, я не відповім йому тим же.
18. У роздратуванні лясаю дверима.
19. Я дратівливіший, ніж здається з боку.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я поступаю йому наперекір.
21. Мене небагато засмучує моя доля.
22. Думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Що ухиляються від роботи повинні переживати почуття провини.
25. Хто ображає мене або мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди будують з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожного тижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато хто заздрить мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, коштують того, щоб їх клацнули по носу.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.
37. Хоча я і не показую цього, іноді мене гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочеться, щоб мої гріхи пробачили.

41. Рідко даю здачу, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Ображаюся, коли іноді виходить не здається.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що згодом жалкую.
48. Якщо розсерджуся, можу ударити кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було спалахів гніву.
50. Часто відчуваю себе, як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Завжди думаю про те, які таємні причини примушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше за інших.
56. Можу пригадати випадки, коли був настільки злий, що хапав першу річ, що попалася під руку, і ламав її.
57. Іноді відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя зі мною поступає несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорять правду, але тепер цьому не вірю.
60. Лаюся тільки від злості.
61. Коли поступаю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.
66. Не умію поставити людини на місце, навіть якщо він цього заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести до бійки.
69. Не засмучуюся із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розсердити або образити мене.
71. Часто просто загрожую людям, не збираючись виконувати загрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У спорі часто підвищую голос.
74. Прагну приховувати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чим-небудь, чим стану сперечатися.

Ключ для обробки результатів

При збігу номера питання і типу відповіді (так/ні) показнику привласнюється значення 1, при неспівпаданні – 0.

1. *Фізична агресія* – використання фізичної сили проти іншої особи: 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. До =11.

2. *Вербальна агресія* – вираз негативних відчуттів як через форму (сварка, крик, виск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (загроза, прокляття, лайка): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. До =8.

3. *Непряма агресія* — використання обхідним шляхом направлених проти інших осіб сплетений, жартів і прояв ненаправлених, неврегульованих вибухів люті (у крику, тупанні ногами і т. п.): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. К= 13.

4. *Негативізм* – опозиційна форма поведінки, направлена зазвичай проти авторитету і керівництва, яка може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів: 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. До =20.

5. *Роздратування* – схильність до роздратування, готовність при щонайменшому збудженні вилитися в запальності, різкості, грубості: 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. До = 9.

6. *Підозрілість* – схильність до недовіри і обережного відношення до людей, що виникають з переконання, що ті, що оточують мають намір заподіяти шкоду: 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. До = 11.

7. *Образа* – прояви заздрості і ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву, незадоволеність кимось саме або всім світом за дійсні або уявні страждання: 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. До = 13.

8. *Відчуття провини, або (аутоагресія)* – відношення і дії по відношенню до себе і що оточує, що виникають з можливого переконання самого обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, поступає недобре: шкідливо, злобно або безсовісно: 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+. До = 11.

Сумарні показники:

(«1» + «2» + «3»): 3 = ИА – індекс агресивності;

(«6» + «7»): 2 = ВЕРБ – індекс ворожості.

Обробка результатів

При обробці даних відповіді «та і «подаруй, та» об'єднуються – підсумовуються як відповіді «так» (+); відповіді «ні» і «подаруй, ні» підсумовуються як відповіді «ні» (-). Сума балів, помножена на коефіцієнт До, вказаний при кожному параметрі агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення – нормовані – значення кожного показника і двох сумарних індексів.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенк

Вік досліджуваного: з 12 років.

Тестовий матеріал

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			

22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Стимульний матеріал

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.

7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.

8. Свої обіцянки виконує завжди

9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.

10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах винить себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.

13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.

14. На багато що дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.

19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.

25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.

26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.

27. Всього важче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.

29. У душі – оптиміст, вірить в краще.

30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом – не від миру сього.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.

75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.
77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом – не справлюся, а раптом – не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тямуща, любить роздумувати.
89. Інший раз любить хвастнути.
90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.

99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Алгоритм обробки даних і інтерпретація

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самосприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	«Прагнення до домінування» $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

Ключі

№	Показники	Номери висловів	Норми
1	а Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	б Дезадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	а Брехливість « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	б « + »	8,82,92,101	18-36
3	а Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	б Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28

4	a	Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Коротка інтерпретація

У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих – без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.

Анкета на визначення рівня тривожності

Інструкція: уважно прослухайте або прочитайте твердження та навпроти кожного зазначте «+» або «-» в залежності чи відповідає це тобі.

1. Тобі важко зосередитися на чомусь одному.
2. Будь-яке завдання викликає у тебе надмірну тривогу.
3. Під час виконання завдання ти дуже напружений/а, скутий/а.
4. Часто говориш про можливі неприємності і очікуєш їх.
5. Погано засинаєш, тривожний сон.
6. Дуже лякаєшся, багато що викликає в тебе страх.
7. Ти неспокійний/а, при цьому легко засмучується.
8. Тобі не подобається чекання.
9. Не любиш братися за нову справу.
10. Не впевнений/а у собі, своїх силах, боїшся труднощів.

Інтерпретація результатів:

- Висока тривожність – 8-10 балів.
- Середня тривожність – 4-7 балів.
- Низька тривожність – 1-3 бали.

Арт-терапевтична техніка «Казкова країна безтурботності»

Інструменти:

- Малюнки чи фотографії, що відображають казкові образи та краєвиди;
- Папір та олівці для створення малюнка або колажу;
- Кольорові фломастери або фарби для розмалювання та прикраси малюнка;
- Ножиці для вирізання зображень з журналів або інших друкованих матеріалів;
- Липка стрічка або клей для прикріплення вирізаних зображень до паперу;
- Журнали або ілюстровані книги з казковими образами для використання в колажі.

Підготовча казка

Жив-був у далекому місті хлопчик на ім'я Макс, який мріяв стати великим магом та захищати світ від темних сил. Одного разу, коли Макс відправився до мудрого мага, він потрапив у чарівний світ, де кожен день приховував у собі нові загадки та чудеса. Під час подорожі Макс зустрів казкових істот, які навчали його магії та вірити у власні сили. Він пройшов через магичні випробування та долав перешкоди, що стояли на його шляху, завдяки вірі у себе та навичкам, які він отримав від мудрого мага. Після тривалого навчання Макс став справжнім магом, який володів потужною магією та використовував її для добра. Він захищав світ від темних сил та допомагав іншим казковим істотам у скрутних ситуаціях.

Отже, Макс зрозумів, що справжня сила полягає у вірі у себе та готовності працювати над собою. Він став справжнім героєм свого світу, який відважно ставився до викликів та завжди готовий був допомогти тим, хто потребував допомоги.

Після казки:

Привіт, дорогі друзі! Сьогодні ми разом відправимось у захопливу подорож до Казкової Країни Безтурботності, де кожен з вас зможе відчутися захищеним та безпечним. Ця творча вправа допоможе вам зменшити тривожність та запустити в серця позитивні емоції.

Почніть з того, щоб уявити собі казкову країну, де кожен куток наповнений чарівністю та добром. Це може бути ліс, що сповнений дерев із чарівними листям, або місто, де всі будинки мають яскраві фарби та смішні фігури.

Потім, скажіть собі, що ви стоїте в цій Казковій Країні Безтурботності, де нічого не може вас лякати чи налякати. Тут ви відчуваєте себе повністю безпечними та захищеними.

Представте, як вас оточують казкові істоти, такі як доброзичливі ельфи, милі дракончики або смішні казкові казавки. Вони завжди готові допомогти вам та подарувати радість.

Далі, уявіть собі, що ви маєте особистого захисника – магічну істоту, яка завжди поруч із вами, щоб захистити вас від будь-яких негараздів та несподіванок.

Насолоджуйтесь цими моментами спокою та безтурботності, відчуваючи, як ваша тривожність зникає, а настрій піднімається.

Не забувайте, що ви завжди можете повернутися у цю Казкову Країну Безтурботності, коли потребуєте відпочинку від буденних турбот. Насолоджуйтесь кожним моментом цієї казки та заряджайтесь позитивною енергією!

Арт-терапевтична техніка «Моє сонце внутрішнього спокою»**Інструменти:**

- Малюнки чи фотографії, що відображають казкові образи та краєвиди;
- Папір та олівці для створення малюнка або колажу;

- Кольорові фломастери або фарби для розмалювання та прикраси малюнка;
- Ножиці для вирізання зображень з журналів або інших друкованих матеріалів;
- Липка стрічка або клей для прикріплення вирізаних зображень до паперу;
- Журнали або ілюстровані книги з казковими образами для використання в колажі.

Інструкція проведення

Сьогодні ми разом з вами відправимось у захоплюючу подорож до світу нашого внутрішнього спокою та безпеки. Спробуйте уявити, що Ви стоїте на вершині високої гори, де навколо вас розквітла неймовірна краса природи.

Тепер давайте створимо разом малюнок або колаж, який відобразатиме наше почуття внутрішнього спокою. Ви можете використовувати яскраві кольори та образи, що символізують вашу внутрішню силу та рівновагу.

Почніть з того, щоб намалювати або вирізати з журналів велике сонце, яке буде центром вашого малюнка або колажу. Сонце відображає ваше внутрішнє світло та енергію.

Додайте навколо сонця яскраві квіти, дерева та інші рослини, які символізують різноманіття та ріст. Ці образи підкреслять вашу внутрішню силу та розвиток.

Намалюйте чи виріжте зображення птахів, що літають навколо сонця. Вони відображають вашу свободу та можливість рухатися вперед.

Додайте на малюнок або колаж образи, які асоціюються зі спокоєм і безпекою для вас. Це може бути зображення води, гір, чи домівки, де ви відчуваєте себе захищеним та затишним.

Не забудьте про деталі! Додайте в малюнок або колаж дрібні елементи, що роблять його особливим для вас.

Насолоджуйтесь процесом творчості та дозвольте вашому внутрішньому світлу сяяти через кожен кольоровий штрих!

Результати за методиками дослідження

Таблиця 1.

Результати за методикою «Діагностика показників і форм агресії»
А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

№ з/п	Стать	Методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)									
		Індекс агресії (ІА)	Індекс ворожості (ІВ)	Фізична агресія (ФА)	Вербальна агресія (ВА)	Непряма агресія (НА)	Негативізм (Н)	Роздратування (Р)	Підозрілість (П)	Образа (О)	Відчуття провини (ВП)
1	1	7	3	2	2	7	4	7	10	8	6
2	2	8	6	6	6	6	2	6	6	4	7
3	2	10	2	7	4	4	6	8	4	2	7
4	2	3	6	2	7	6	4	8	6	6	4
5	1	8	3	6	2	4	6	6	2	4	6
6	2	7	2	4	7	7	6	7	6	2	7
7	2	10	6	2	4	4	2	6	4	6	4
8	2	2	3	7	7	2	4	4	6	4	6
9	1	8	2	6	2	4	6	6	2	2	4
10	2	7	6	4	7	6	6	4	6	6	7
11	2	3	3	7	4	7	2	6	4	4	6
12	2	2	2	2	2	4	4	7	6	6	2
13	2	10	6	2	7	6	6	4	2	2	6
14	1	7	3	6	7	2	7	8	4	6	4
15	2	3	2	4	4	7	6	4	6	6	7
16	2	10	7	6	7	4	4	7	2	2	2
17	1	8	2	2	2	6	7	2	4	4	10
18	1	7	7	4	8	2	7	4	10	6	7
19	2	3	3	6	10	7	7	6	4	8	6

20	2	10	2	2	10	4	4	2	2	6	2
21	1	7	8	7	4	6	4	4	7	4	7
22	2	3	10	6	10	4	7	6	4	2	6
23	2	8	3	8	8	4	4	10	2	7	8
24	1	10	2	8	8	2	8	2	7	7	10
25	2	3	3	6	4	4	8	4	4	4	2
26	2	8	2	8	10	4	4	7	2	7	10
27	1	3	3	6	8	4	4	2	4	7	6
28	2	3	2	8	4	6	8	8	7	7	8
29	1	3	3	6	4	4	8	7	2	6	6
30	1	10	2	8	4	4	4	2	10	6	10

Результати за методиками «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк) та «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

№ з/п	Стать	Методика «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк)				Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)												
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Не прийняття себе	Прийняття інших	Не прийняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дисфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Відомість	Ескапізм (відхід від проблем)
1	1	15	0	15	7	27	3	5	3	4	5	14	2	3	4	2	4	2
2	2	20	8	8	15	102	45	22	9	13	14	20	7	17	12	5	11	7
3	2	16	15	15	8	175	87	37	19	27	29	27	15	35	21	9	18	11
4	2	8	7	14	14	54	129	49	32	9	11	16	23	52	31	13	25	15
5	1	14	15	20	20	198	171	12	8	21	23	18	30	70	40	16	32	20
6	2	14	14	20	8	66	12	57	41	34	37	23	4	7	8	3	7	24
7	2	14	8	8	8	132	54	8	24	8	9	26	11	23	16	7	14	28
8	2	8	20	15	15	43	96	30	11	16	18	17	19	40	25	11	21	3
9	1	20	7	15	14	18	138	41	37	31	33	21	27	58	35	15	28	8
10	2	20	15	20	14	78	180	63	18	3	3	28	35	75	44	18	35	12
11	2	5	14	14	20	154	21	18	7	19	20	15	1	11	1	1	1	16
12	2	14	8	14	8	21	63	52	30	28	30	19	9	28	10	4	8	21
13	2	8	20	15	7	189	105	16	2	11	13	24	17	46	19	8	15	25

14	1	20	15	20	14	96	147	34	13	23	25	29	25	63	28	12	22	29
15	2	20	7	20	8	12	189	59	35	35	39	22	33	81	37	17	29	4
16	2	15	20	15	20	173	30	7	26	5	7	30	5	14	5	6	2	9
17	1	20	8	15	15	84	72	25	5	14	16	13	13	31	14	10	9	13
18	1	7	14	8	14	47	114	45	38	30	31	31	21	49	23	14	16	17
19	2	14	15	8	8	66	156	61	22	7	1	25	29	66	33	2	23	22
20	2	14	0	15	7	108	198	20	12	17	22	32	37	84	42	5	30	26
21	1	8	14	15	14	90	39	38	39	32	35	12	3	19	7	9	3	30
22	2	14	8	15	14	200	81	55	17	1	8	33	10	37	15	13	10	5
23	2	8	20	20	20	111	123	10	4	24	17	36	18	54	24	16	17	10
24	1	8	7	20	15	29	165	29	33	36	32	34	26	72	34	3	24	14
25	2	14	15	15	8	135	18	43	15	10	4	35	34	9	43	7	31	18
26	2	14	15	8	7	81	60	60	40	22	19	37	6	26	3	11	5	23
27	1	7	8	15	14	19	102	14	27	33	40	38	14	44	11	15	12	27
28	2	15	14	20	8	183	144	33	6	6	10	39	22	61	20	18	19	1
29	1	20	20	14	15	69	186	50	29	15	21	40	31	79	30	1	26	6
30	1	8	15	15	20	152	27	64	21	29	36	41	39	16	39	4	33	19

Техніка проведення арт-терапевтичного методу «Створення Мандали»

Приклад інструкції для проведення мандальної терапії з дітьми молодшого підліткового віку:

Підготовка та створення атмосфери:

Забезпечте спокійну та затишну атмосферу в кімнаті, де буде проводитися сесія мандальної терапії.

Підготуйте необхідні матеріали: аркуш паперу, олівці або фломастери, кольорові олівці або фарби, які вибере дитина.

Введення у медитацію та зосередження:

Попросіть дитину зайняти зручну позу, закрити очі та глибоко вдихнути-вдихнути, щоб розслабитися.

Запропонуйте уявити себе в спокійному місці, такому як пляж або ліс, де вони відчуються безпечно та захищено.

Створення мандал:

Попросіть дитину вибрати один кольоровий олівець або фломастер і розпочати створення мандалі з центру аркушу паперу.

Зачепіть центральний образ або фігуру, яка представляє для них щось приємне та успішне.

Продовжуйте створювати мандалу, додаючи кола, геометричні фігури, лінії, орнаменти або будь-які елементи, які дитина вважає за потрібне.

Вираження емоцій:

Під час створення мандалі сприяйте дитині виражати свої емоції та почуття через кольори, форми та образи.

Не обмежуйте їхню творчість, дозвольте виразити все, що вони відчують, навіть якщо це неспокійні або негативні емоції.

Завершення терапії та рефлексія:

Після завершення малюнка запросіть дитину розглянути свою мандалу та поділитися своїми враженнями, емоціями та асоціаціями, пов'язаними зі створеним образом.

Підтримайте позитивні аспекти та вислухайте будь-які виражені турботи чи негативні емоції, надаючи дитині можливість виразити свої почуття.

Ця інструкція має на меті створити комфортну та творчу атмосферу для дитини, дозволяючи їй вільно виразити свої емоції та відчуття через мистецтво мандал.

Пілотна корекційна програма для дітей молодшого підліткового віку щодо інтеграції арт-терапії у програми соціально-психологічної роботи

ЗУСТРІЧ 1

«ВІДКРИТТЯ ТА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З АРТ-ТЕРАПІЄЮ»

1. Вступ

- Привітання учасників та пояснення мети зустрічі: Відкриття та ознайомлення з арт-терапією.
- Короткий огляд арт-терапії: її призначення, основні принципи та значення для емоційного самовираження.

2. Теоретичний вступ до арт-терапії

- Пояснення основних принципів арт-терапії: стимулювання творчості, сприяння самовираженню та саморозвитку.
- Подання прикладів використання арт-терапії в різних сферах життя: лікування, самопізнання, подолання стресу тощо.

3. Практична частина: перші творчі вправи

- **Вправа 1: «Емоційне кольорознавство»**
- Учасники обирають колір, що відповідає їхньому поточному емоційному стану та малюють ним на папері.
- **Вправа 2: «Виразне малювання»**
- Кожен учасник створює картину, яка відображає його внутрішній стан або емоції.
- **Вправа 3: «Створення символу»**
- Учасники обирають символ, який уособлює їхні мрії або цілі, та створюють його за допомогою різних матеріалів.

4. Обговорення та висновки

- Рефлексія та обговорення вражень від проведених вправ: учасники мають можливість висловити свої враження та поділитися думками.

- Підсумок зустрічі та постановка завдань на майбутні зустрічі: уточнення очікувань від наступних занять з арт-терапії.

Цей конспект слугує підґрунтям для організації та проведення групових занять з арт-терапії з метою стимулювання творчості та емоційного самовираження у молодших підлітків.

ЗУСТРІЧ 2

«ВИРАЗНЕ МАЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ»

1. Вступ

- Повторення цілей попередньої зустрічі.
- Пояснення теми зустрічі: виразне малювання емоцій.

2. Теоретична частина

- Основні концепції виразного малювання емоцій.
- Вплив емоційного виразу на психічне здоров'я.
- Застосування малювання для самовираження та саморефлексії.

3. Практична частина

- **Вправа 1: «Емоційна палітра»:** Кожен малює абстрактне зображення, що відображає їх поточний емоційний стан.
- **Вправа 2: «Малюнок почуттів»:** Створення малюнка, який відображає основні почуття у певний момент.
- **Вправа 3: «Виразне відображення ситуацій»:** Малювання сцен або образів, пов'язаних зі ситуаціями, що викликали емоції.
- **Вправа 4: «Емоційна інтеграція»:** Поєднання кольорів та образів для виразу суміші емоцій або їх трансформацію.
- **Вправа 5: «Групове обговорення»:** Обмін малюнками та емоціями, висловлення думок та вражень.

4. Висновок

- Підсумки зустрічі та короткий огляд навчального матеріалу.
- Заклик до використання навичок виразного малювання емоцій у повсякденному житті.

ЗУСТРІЧ 3

«ЕКСПРЕСИВНЕ МОДЕЛЮВАННЯ»

1. Вступ

- Пояснення теми зустрічі: експресивне моделювання.
- Визначення цілей та очікуваних результатів.

Вправа «Емоційна глина»

- Учасники створюють скульптури з глини, що відображають їхні емоції та настрої.
- Взаємне обговорення та аналіз створених робіт.

Вправа «Емоційне моделювання»

- Використання різних матеріалів (пластилін, глина, папір-маше тощо) для моделювання образів, які відображають почуття та емоції.
- Обговорення та демонстрація створених робіт.

Вправа «Маска емоцій»

- Учасники створюють маски, які відображають їхні потаємні емоції та почуття.
- Взаємне спілкування та висвітлення внутрішніх переживань через мистецтво.

2. Підсумок та обговорення

- Рефлексія над здобутими враженнями та емоціями під час заняття.
- Визначення подальших кроків у розвитку виразного мистецтва та самовираження.

ЗУСТРІЧ 4

«ТВОРЧЕ ПИСЬМО»

1. Вступ

- Важливість виразного письма у вираженні емоцій та думок.
- Мета зустрічі та очікувані результати.

Вправа «Емоційне есе»

- Напишіть короткий текст або есе, де ви виражаєте свої емоції та переживання. Не обмежуйте себе, пишіть вільно.

Вправа «Лист до себе»

- Напишіть листа до себе на сьогоднішній день. Висловіть свої думки, бажання та цілі. Пишіть без обмежень.

2. Підсумок та обговорення

- Поділіться своїми враженнями та емоціями від виконання вправ.
- Обговоріть, як ви можете використовувати творче письмо в майбутньому для вираження своїх почуттів та думок.

ЗУСТРІЧ 5

«ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ»

1. Вступ

- Привітання та коротке повторення основних тем програми.
- Пояснення мети та очікуваних результатів зустрічі.

2. Підсумки та рефлексія

- **Вправа «Мозковий штурм малюнків»:** Учасники створюють картину, що відображає їхні досягнення та враження від програми.
- Рефлексія над здобутими знаннями, навичками та вміннями, оцінка власного прогресу.

3. Планування подальшого розвитку

- **Вправа «Мапа цілей»:** Створення колажу або мапи з коротко- та довгостроковими цілями.
- **Вправа «Шлях до цілей»:** Розгляд можливих перешкод та стратегій їх подолання.

Практичне виконання плану

- **Вправа «Досягнення кроку за кроком»:** Формулювання конкретних кроків досягнення цілей та відзначення їх на мапі цілей.
- **Вправа «Календар подій»:** Створення графіка подій на наступні тижні або місяці для відслідковування прогресу.

4. Підсумок та завершення

- Підбиття підсумків зустрічі та наголошення на важливості продовження роботи над власним розвитком.
- Завершення програми та побажання успіху.