

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

Керівник:

кандидат пед. наук, доцент б.в.з.

ДРОЗД Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

ПАСТУШКОВА Ірина Семенівна

Миколаївська гімназія № 26

Миколаївської міської ради

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665Мз

АЛЕКСЄЄВА Яна Володимирівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	Кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
А.І. Яблонський
“ ” 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

АЛЕКСЄЄВА Яна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Формування особистості підлітків
засобами сучасних арт-терапевтичних технік

керівник роботи: ДРОЗД Олена Володимирівна

кандидат пед. наук, доцент б.в.з.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «20» вересня 2024 року
№ 249/1.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) «20» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок,
список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно
розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	кандидат пед. наук, доцент б.в.з. Дрозд Олена Володимирівна		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення впливу арт-терапії на формування особистості дітей підліткового віку.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Дослідження впливу арт-терапії на формування особистості дітей підліткового віку.	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Розробка та апробація арт-терапевтичного тренінгу для підлітків.	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент	_____	Алексєєва Я.В	_____
	(підпис)		(прізвище та ініціали)
Керівник проекту (роботи)	_____	Дрозд О.В.	_____
	(підпис)		(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Алексеева Я.В. Формування особистості підлітків засобами сучасних арт-терапевтичних технік.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія»- Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Миколаїв, 2024 рік.

У першому розділі присвячено вивченню теоретичних основ вивчення впливу арт-терапії на формування особистості дітей підліткового віку. Досліджено сутність поняття та основні теорії арт-терапії. Психологічні особливості впливу арт-терапії на підлітків. Охарактеризовані інноваційні арт-терапевтичні техніки.

У другому розділі представлені дослідження впливу арт-терапії на формування особистості дітей підліткового віку. Організовані методи дослідження і проаналізовано результати впливу арт-терапії на підлітків.

У третьому розділі проведена розробка та апробація арт-терапевтичного тренінгу для дітей підліткового віку. Представлено зміст арт-терапевтичного тренінгу, апробація та результати. Ефективність психокорекційної програми розроблено для підтримки та покращення психологічного здоров'я дітей підліткового віку. Представлені рекомендації щодо використання арт-терапії для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу.

Об'єктом дослідження є сам процес арт-терапії, його вплив на психологічні аспекти формування особистості підлітка, його емоційний розвиток, тривожність, самовираження, самопізнання та соціальну адаптацію. Предмет дослідження: формування особистості підлітків засобами сучасних арт-терапевтичних технік.

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка психокорекційної програми для використання арт-терапії у формуванні особистості підлітків в умовах воєнного часу становлять науковий внесок цього дослідження.

Ключові слова: арт-терапія, діти підліткового віку, особистість, тривожність, психічне здоров'я, психологічна стійкість.

Abstracts

Alekseeva Y.V. Formation of adolescents' personality by means of modern art-therapeutic techniques.

Qualification work for the master's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The first chapter is devoted to the study of the theoretical foundations of the study of the influence of art therapy on the personality formation of adolescent children. The essence of the concept and the main theories of art therapy are investigated. The psychological features of the impact of art therapy on adolescents are analyzed. Innovative art therapy techniques are characterized.

The second section presents the study of the impact of art therapy on the personality formation of adolescent children. The research methods are organized and the results of the impact of art therapy on adolescents are analyzed.

The third chapter describes the development and processing of art therapy training for adolescent children. The content of the art therapy training, its testing and results are presented. The effectiveness of the psycho-correctional program is developed to maintain and improve the psychological health of adolescent children. Recommendations on the use of art therapy to support the psychological state of adolescents in wartime are presented.

The object of the study is the process of art therapy itself, its influence on the psychological aspects of adolescent personality formation, emotional development, anxiety, self-expression, self-knowledge and social adaptation. The subject of the study: the formation of adolescents' personality by means of modern art therapy techniques.

The theoretical substantiation and experimental verification of the psychocorrectional program for the use of art therapy in the formation of

adolescents' personality in wartime conditions constitute the scientific contribution of this study.

Key words: art therapy, adolescent children, personality, anxiety, mental health, psychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
1.1. Сутність поняття та основні теорії арт-терапії	8
1.2. Психологічні особливості впливу арт-терапії на підлітків.....	18
1.3. Характеристика інноваційних арт-терапевтичних технік.....	28
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
2.1. Організація і методи дослідження впливу арт-терапії на підлітків..	37
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапії на підлітків.....	39
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ	
3.1. Зміст арт-терапевтичного тренінгу для підлітків.....	49
3.2. Апробація та результати арт-терапевтичного тренінгу для підлітків.....	55
3.3. Рекомендації щодо використання арт-терапії для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу.....	61
Висновки до третього розділу	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Сьогодні, у сучасному світі, формування особистості підлітка є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, серед яких велике значення має психологічний аспект. В умовах переживання травматичного досвіду, який сьогодні є характерним майже для кожного українця, особистість нібито втрачає свою цілісність, коли ситуація невизначеності теперішнього і майбутнього не дає відчувати себе в безпеці та структурувати своє життя. Один із найбільш важливих напрямів у психології, що спрямований на допомогу підліткам у цьому важливому періоді їхнього життя, - це арт-терапія. Вона використовує мистецтво як засіб комунікації та вираження емоцій, сприяючи розвитку особистості та подоланню внутрішніх конфліктів.

Особистісний розвиток сучасного підлітка відбувається не лише в складних соціально-економічних умовах, але й у ситуаціях обмеженості позитивних життєвих умов, що не дають можливості відчувати впевненість та самореалізуватися в соціально значущій діяльності. Підлітковий період є періодом значних внутрішніх конфліктів, випробувань та криз. Це час, коли формуються стійкість у поведінці, риси характеру та способи реагування на емоційні подразники; період, коли формується "Я-концепція", а також освоюються нові соціальні ролі та отримуються нові соціальні статуси. Одночасно це період втрати дитячої безтурботності, народження почуття тривоги та психологічної незручності. У цьому віці зростає увага до власного "Я" та фізичних характеристик, реакція на думки оточуючих стає більш чутливою, а самооцінка та образливість збільшуються.

Дослідження процесу формування особистості дітей підліткового віку в психології вивчали багато вчених. Деякі з них зробили значний внесок у цю область такі, як Ерік Еріксон, Джин Піаже, Анна Фрейд, Лев Виготський.

Нині збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових

потреб дитини. Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням. Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено в наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців: Г. Айзенка, Ф. Астапова, Т. Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І.Павлова, Г. Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю. Ханіна, К.Хорні та ін.

Вивчення тривожності підлітків у період їхнього становлення має декілька важливих цілей. По-перше, допомагає зрозуміти індивідуальні особливості емоційного розвитку в цьому важливому періоді життя людини. Аналіз причин і факторів, що викликають тривогу в підлітків, може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекцію емоційного стану.

По-друге, вивчення тривожності підлітків дозволяє виявити можливі проблеми адаптації до соціального середовища, навчання та взаємодії з оточуючими. Це допомагає вчасно реагувати на можливі ризики соціальної та психологічної дезадаптації та запобігти їхньому подальшому розвитку.

Крім того, дослідження тривожності підлітків у період формування особистості дозволяє розробляти програми та стратегії психологічної підтримки та втручання, спрямовані на покращення їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Емоційний успішний статус молодого покоління є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психолого-педагогічній науці. Надання психологічної підтримки дітям, вчасна та якісна діагностика емоційного дисбалансу, а також використання адекватних корекційних заходів можуть сприяти зниженню ризику виникнення негативних тенденцій у розвитку особистості. Одним із сучасних методів психокорекції є арт-терапія.

Актуальність теми «Формування особистості підлітків засобами сучасних арт-терапевтичних технік» полягає в тому, що в сучасному суспільстві підлітки зіштовхуються зі значними емоційними, психологічними та соціальними викликами, що можуть негативно вплинути на їхній розвиток

та самопочуття. Арт-терапія виявляється ефективним інструментом у подоланні стресів, розвитку творчого мислення та самовираження, сприяючи збереженню психічного здоров'я та формуванню позитивної самооцінки у підлітків.

Об'єктом дослідження є сам процес арт-терапії, його вплив на психологічні аспекти формування особистості підлітка.

Предмет дослідження: формування особистості підлітків засобами сучасних арт-терапевтичних технік.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та експериментально дослідити особливості впливу арт-терапевтичних засобів у формуванні особистості дітей підліткового віку.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять дослідження та основні теорії арт-терапії.
2. Визначити особливості впливу арт-терапії на підлітків.
3. Дібрати методи дослідження тривожності підлітків.
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму щодо використання арт-терапії у формуванні особистості підлітків.

Методи дослідження: Для вирішення визначених завдань застосовувалась система загальновизнаних методів наукового аналізу. У рамках *теоретичних* методів було використано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, класифікацію, конкретизацію та узагальнення теоретичних та експериментальних даних з наукових досліджень у сучасній психологічній науці, що стосуються формування особистості дітей підліткового віку за допомогою засобів арт-терапії.

Емпіричні методи включають бесіди, тестування та використання спеціальних методик для вивчення соціально-психологічної адаптації підлітків. До таких методик належать:

1. Методика вимірювання Дж. Тейлора (адаптована В. Г. Норакідзе) — використовується для оцінки рівня тривожності та схильності до стресу.

2. Шкала самооцінки Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна — визначає рівень особистісної та реактивної тривожності.

3. Шкала соціально-ситуаційної тривожності О. Кондаша — допомагає вивчити тривожність, що виникає в соціальних і міжособистісних ситуаціях.

Ці методи дозволяють отримати комплексну оцінку адаптаційного потенціалу підлітків, виявити рівень їхньої тривожності та проаналізувати емоційні, когнітивні й поведінкові аспекти соціальної взаємодії.

Статистичні методи математичної обробки експериментальних даних з метою визначення ефективності розробленої методики.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть стати основою для подальшого вивчення впливу арт-терапії на процес формування та розвитку особистості у дітей підліткового віку.

Експериментальною базою дослідження виступав Херсонський фізико-технічний ліцей Херсонської міської ради, учні якого стали учасниками дослідження. У дослідженні взяли участь учні 8-9 класів.

Теоретична та практична значущість дослідження. Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та систематизації наукової літератури, завдяки чому структуровано інформацію щодо психологічних особливостей впливу арт-терапії на підлітків; обґрунтуванні та апробації програми психологічної корекції тривожної поведінки підлітків; практичних рекомендаціях щодо використання арт-терапії для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу. Матеріали дослідження можуть бути використані дитячими психологами, батьками дітей підліткового віку, викладачами закладів вищої освіти у професійній підготовці студентів з курсів: «Вікова психологія», «Кризове консультування», «Технології тренінгової роботи», «Сімейна психологія» тощо.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: «Могилянські читання – 2024».

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 стаття і 1 теза в збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (97 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи складає 102 сторінки. Основний зміст дослідження викладено на сторінках 37-73.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Сутність поняття та основні теорії арт-терапії

Творчість відкриває нам внутрішній світ і допомагає краще пізнати самого себе. Це як ключ, що відчиняє двері до найкращих аспектів нашої душі, до найяскравіших, яскравих і щирих моментів. Коли ми займаємося творчістю — пишемо, малюємо, ліпимо або виражаємо себе в будь-якій формі мистецтва — можемо знайти внутрішню гармонію і спокій. Цей процес дозволяє нам розслабитися, відкрити себе і, хоча б на мить, відчувати єдність із власною сутністю. Крім того, творчість може виступати як ефективний засіб для підтримки психічного здоров'я і відновлення рівноваги в нашому житті. Цей підхід, відомий як арт-терапія, широко використовується в психологічній практиці сьогодні. [7, с. 5]

Термін «арт-терапія» походить від англійських слів art («мистецтво») і therapy («лікування») та буквально означає «терапія мистецтвом». Основна увага в цьому методі зосереджена не на мистецтві загалом, а на його візуальних формах, таких як живопис, графіка, скульптура, дизайн та інші види творчої діяльності, де ключову роль відіграє візуальний канал комунікації. Уся ця діяльність об'єднується в категорію образотворчої творчості, розвиток якої підпорядковується спільним психологічним закономірностям (Л.С. Виготський, Ю.А. Полуянов). [15, с.5]

На думку Є. Вознесенської, арт-терапія є методом, який спрямований на «зцілення» через творчий процес самовираження. У цьому контексті йдеться не стільки про терапію або лікування, скільки про досягнення цілісності особистості, гармонії внутрішнього світу. [5, с. 18]

О. Титаренко визначає арт-терапію як сукупність способів і технологій, які використовуються для реабілітації осіб засобами мистецтва та художньої

творчості. Такий підхід спрямовано на відновлення емоційного стану через активну взаємодію з мистецтвом. [24, с. 12]

На думку кандидата психологічних наук І. В. Сусаніної, арт-терапія є унікальною сферою, яка застосовує невербальну мову мистецтва як засіб для розвитку особистості. Цей підхід дозволяє встановити контакт із глибинними аспектами духовного світу людини, що сприяє її гармонійному розвитку та самопізнанню. [24, с. 43]

Надати повне визначення арт-терапії є складним завданням, оскільки вона частково залежить від теоретичних підходів та практичних методів, які використовує фахівець, а також від моделей арт-терапії, які існують у різних країнах і рівнів їхнього розвитку. Можна навести приклади різних трактувань арт-терапії. [44, с. 34]

Наприклад, Едіт Крамер вбачала основні позитивні ефекти арт-терапії у здатності самого процесу художньої творчості викликати "зцілюючий" ефект. Цей процес дозволяє виразити та пережити внутрішні конфлікти, і, у кінцевому рахунку, вирішити їх.

Адріан Хілл вважає, що зцілюючи можливості образотворчої діяльності переважно полягають у здатності відволікти пацієнта від "хворобливих переживань". [8, с.23]

Маргарет Наумбург стверджує, що під час художніх занять людина долає сумніви у своїй здатності виражати свої страхи, вступає у взаємодію зі своїм несвідомим і "розмовляє" з ним через символічну мову образів. Виявлення внутрішнього світу за допомогою художнього вираження допомагає людині вирішити свої проблеми. [8, с.56]

Таким чином, можна зазначити, що деякі науковці акцентують увагу на тому, що використання художньої творчості допомагає психотерапевтові побудувати ближчий контакт з клієнтом та отримати доступ до його внутрішніх переживань. Інші науковці підкреслюють, що зцілюючий ефект художньої творчості досягається, перш за все, завдяки відволіканню від проблем та створенню позитивного настрою. Треті дослідники вважають, що

сам процес творчості має здатність сублімувати почуття та допомагати вивести деструктивні тенденції на світло. [8, с.65]

Існує безліч точок зору про те, що означає арт-терапія, і це абсолютно природно. Однак, можна намагатися надати приблизне визначення.

Арт-терапія - це напрям у психотерапії, психокорекції та реабілітації, що ґрунтується на використанні образотворчої творчості клієнтів (пацієнтів). Це одне з відгалужень мистецтва психотерапії, поряд з музичною терапією, драматерапією та танцювальною терапією. [11, с.67]

Механізм арт-терапії полягає в тому, що він дозволяє соромливій особі описати свої переживання у формі вірша або оповідання, виступаючи через образ свого персонажа, ніби це не стосується самої особи. [11, с.89]

Музика впливає на людину на трьох рівнях - вібраційному, емоційному та духовному. Правильно обрана музика позитивно впливає на людину. Наприклад, коли мати співає колискову для свого малюка, це викликає в нього відчуття безпеки, яке є важливим для лікувального впливу, набагато більшого, ніж сон, що викликаний застосуванням снодійного. Методисти лікувально-фізичного виховання проводять заняття під музичний супровід, що допомагає підвищити лікувально-тренувальний ефект процедури. [16, с.6]

Лікування мистецтвом за своєю суттю є глибоко трансформаційним процесом. Воно орієнтоване на розкриття внутрішнього потенціалу людини та досягнення широкого спектра цілей. Серед них:

а) розвиток когнітивних навичок: сприяння спонтанності, покращення уваги, пам'яті та мислення;

б) переосмислення життєвого досвіду: можливість подивитися на власне життя з нового, нестандартного ракурсу;

в) опанування нових способів спілкування: використання нестандартних каналів комунікації, таких як образотворче мистецтво, рух або звуки, що дозволяють виражати себе на більш глибокому рівні;

г) самовираження: забезпечення задоволення як для себе, так і для оточуючих через художню творчість;

д) розвиток соціальних навичок: у групових активностях учасники набувають умінь взаємодіяти, підтримувати та співпрацювати з іншими;

е) виявлення прихованих якостей особистості: дослідження нових ролей, розкриття латентних здібностей, спостереження за тим, як зміна власної поведінки впливає на навколишній світ;

ж) зміцнення особистісної ідентичності: підвищення самооцінки та формування цілісного самосприйняття;

и) розвиток навичок прийняття рішень: покращення здатності орієнтуватися в складних ситуаціях і знаходити вихід;

к) релаксація та емоційна розрядка: звільнення від негативних думок, почуттів і напруження;

л) творча самореалізація: участь в образотворчій діяльності дозволяє реалізувати свої творчі здібності та знайти нові джерела натхнення. [47, с.29]

Привабливість арт-терапії для людей у сучасному світі полягає в тому, що вона в основному використовує невербальні методи самовираження та комунікації. У процесі творчості активно задіюється права півкуля мозку. Отже, це допомагає збалансувати вербальну систему спілкування, яка є основною в сучасній цивілізації, з активністю правої "творчої" півкулі. Це важливо для гармонійного розвитку особистості, оскільки багато видів людської діяльності вимагають роботи саме правої півкулі - творчість, інтуїція, культурна освіта, виховання дітей та романтика в особистих відносинах. [9, с.123]

Арт-терапія звертається до внутрішніх, самовідновлюючих ресурсів людини, які тісно пов'язані з її творчими можливостями. Людська потреба у відображенні внутрішнього світу дозволяє активно переробляти інформацію, що надходить ззовні. Цей процес сприяє розвитку різних адаптивних механізмів, які допомагають людині краще пристосовуватися до змін у світі. [67, с.88]

У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль у житті та залишити "слід". Цей слід може

бути виявлений не лише у справах повсякденного життя, а й у продуктах її психічної діяльності, таких як мистецтво та творчість. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, оскільки ці процеси, взагалі, мають конструктивний характер. [67, с.89]

У центрі уваги арт-терапії стоїть віра у творчий потенціал кожної людини. Проте її мета не полягає в тому, щоб зробити всіх людей митцями чи акторами, а скоріше в тому, щоб активізувати в індивіді процес творчої самореалізації з метою вирішення проблеми. [67, с.145]

Згідно з Фрейдом, образотворча творчість має багато спільного з фантазіями та сновидіннями, оскільки, подібно до них, вона функціонує як компенсація і вирішує роль у виведенні психічного напруження, що виникає при фрустрації (неможливості задоволення інстинктивних потреб). Образотворча творчість є способом компромісу в задоволенні цих потреб, яке відбувається не безпосередньо, а через посередництво. [25, с.98]

Арт-терапію часто характеризують як "легку" через те, що вплив психотерапевта на особистість клієнта в цьому випадку обмежений, а сам процес лікування більше нагадує заняття хобі. Однак слід підкреслити значення та користь такої терапії, яку не слід недооцінювати.

Згідно з К. Рудестамом, арт-терапія спрямована на досягнення низки важливих цілей [13, с.45]. Серед них: забезпечення соціально прийнятного виходу агресії та інших негативних емоцій, спрощення процесу психотерапевтичного лікування шляхом застосування її як допоміжного методу, отримання матеріалу для психодіагностики, а також опрацювання пригнічених думок і почуттів. До того ж арт-терапія сприяє встановленню контакту з клієнтом, розвитку самоконтролю, зосередженню уваги на емоційних переживаннях, стимулює творчі здібності та допомагає підвищити самооцінку [13, с. 56].

Одними з ключових понять арт-терапії є сублімація та трансформація. Сублімація — це процес вираження несвідомих інстинктів і потягів, які іноді можуть мати деструктивний характер, через їхнє перетворення в мистецькі

твори. Завдяки мистецтву ці потяги спрямовуються в інше, прийнятне русло, дозволяючи висловити такі почуття, як злість, біль, тривогу чи страх. [3, с. 345]

При цьому різні типи особистості реалізуються у творчості по-різному: депресивні особистості через мистецтво прагнуть відновити те, що вони сприймають як зруйноване, тоді як шизоїдні особистості шукають прихований сенс у предметах, а не в стосунках із людьми, і використовують творчість як спосіб захисту від нав'язливих думок або впливів. [3, с. 347]

Арт-терапія може існувати у формі індивідуальних сесій або у груповій формі. Індивідуальна арт-терапія часто застосовується в психіатрії: для тих, кому не можна проводити вербальну психотерапію (таких як олігофрени, психотики, старші люди з порушеннями пам'яті, які часто можуть виражати свої емоції у формі мистецтва), пацієнтів з легкими невротичними розладами, а також для дітей та дорослих із проблемами мовлення (таких як аутисти, люди з мовними порушеннями, такими як заїкування або малоконтактність), які можуть мати складнощі у вербалізації своїх переживань, або в тих, у кого є невимовні переживання (такі як посттравматичні розлади). [26, с.112]

Індивідуальний процес арт-терапії зазвичай ґрунтується на психодинамічному підході, що включає дослідження несвідомого за допомогою продуктів образотворчої діяльності. Як і в інших формах психотерапії, арт-терапія передбачає психотерапевтичний контакт, установлення психотерапевтичних відносин, а також виявлення феноменів перенесення та контрперенесення. Також існує сімейна форма проведення арт-терапії.[26, с.76]

У сучасних умовах мистецька терапія знайшла застосування не лише в лікарнях та психіатричних закладах, але й у різноманітних інших сферах, виступаючи як самостійна форма терапії або як доповнення до групових терапевтичних методів. [26, с. 86] Завдяки відсутності медичних обмежень, арт-терапію можна ефективно використовувати не лише в психотерапії, але й у педагогічній та соціальній практиці. Вона сприяє не лише кращому розумінню себе, але й покращенню взаємодії з іншими людьми. [26, с. 87]

У науково-педагогічному контексті арт-терапія визначається як засіб розвитку та трансформації особистості, колективу чи групи через застосування різних форм мистецтва та творчої діяльності. Хоча творчі завдання є важливими, головний акцент робиться на досягненні терапевтичних результатів. [34, с. 65]

Різновиди арт-терапії в психології та медицині відповідають різним видам мистецтва. Серед найпоширеніших методів виділяються арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, драмотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, маскотерапія, етнотерапія, ігротерапія, кольоротерапія, фототерапія, лялькотерапія, орігамі й інші. Кожен із цих методів включає специфічні техніки, які застосовуються для вирішення широкого спектра проблем: внутрішніх конфліктів, міжособистісних труднощів, кризових ситуацій, вікових проблем, наслідків травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо. [34, с. 112]

Розглянемо різні види та методики арт-терапії, які можуть бути впроваджені в роботі з дітьми, навіть якщо вони не призводять до помітних змін у їхньому житті.

Графічне мистецтво

Ізотерапія, тобто терапія за допомогою образотворчого мистецтва, зокрема малювання, на сьогодні широко використовується як метод психологічної корекції. Цей підхід застосовується для роботи з клієнтами, які мають невротичні або психосоматичні розлади, а також із дітьми та підлітками, що стикаються з труднощами в навчанні чи соціальній адаптації. Крім того, ізотерапія є ефективним інструментом у випадках внутрішньосімейних конфліктів, сприяючи вирішенню проблем та покращенню взаєморозуміння. [36, с. 95]

Для проведення арт-терапевтичних сесій необхідна наявність різноманітних образотворчих матеріалів. Окрім фарб, олівців, воскових крейд або пастелі, активно використовуються також журнали, кольоровий папір, фольга, текстиль, глина, пластилін, спеціальне тісто для ліплення, пісок з

мініатюрними фігурками для "гри з пісочницею", дерево та інші матеріали. Розміри та відтінки паперу для малювання повинні бути різноманітними. Також важливо мати в наявності різні розміри пензлів, губки для зафарбовування великих просторів, ножиці, нитки, різні типи клею, скотч та інші матеріали. [36, с.96]

Якість матеріалів є важливою, оскільки низька якість може вплинути на сприйняття пацієнтами результатів їхньої роботи. Вибір матеріалу залежить від індивідуальних особливостей пацієнта й від процесу арт-терапії. Спочатку пацієнти часто надають перевагу олівцям або фломастерам, оскільки ці інструменти дають можливість контролювати процес малювання, що зменшує тривогу та уникання конфліктів із власними почуттями. Згодом пацієнти можуть переходити до використання фарб, що дозволяє виражати більш глибокі емоції та працювати з переживаннями. [36, с.110]

Фарби, що змішуються та створюють різнобарвні відтінки, дозволяють виявити тонкі емоційні стани пацієнта, а також різні аспекти його досвіду. Після подолання перших захисних бар'єрів, фарби можуть викликати сильні емоційні реакції, стимулюючи уяву та надаючи радість від творчості. Пластичні матеріали, такі як глина, тісто і пісок, мають великий потенціал для вираження емоційних станів, зокрема гніву, завдяки фізичній активності та м'язовій участі, що активує психофізіологічні процеси. Це дає позитивний ефект при психосоматичних порушеннях та невротичних станах. [36, с.111]

Колаж. Використання методу колажу часто сприяє переборенню у пацієнтів тривожності, пов'язаної з відсутністю "художнього таланту" та мистецьких навичок. Крім того, можливість створення нової композиції із вже наявних предметів і зображень надає пацієнтам відчуття захищеності. Вони менше ідентифікують свої емоції з використовуваними об'єктами, на відміну від ситуації при малюванні. Це створює необхідну дистанцію від інтенсивних або вразливих почуттів, забезпечуючи відчуття безпеки під час творчого процесу. Створення колажу включає в себе використання вирізок з газет, журналів, природних матеріалів, фотографій та кольорового паперу. При його

виготовленні відсутня напруга, пов'язана з художньою неспроможністю, тому цей метод дозволяє кожному досягти успішного результату. [36, с.114]

Бібліотерапія. Цей напрям базується на літературному самовираженні через творче "письмо", створення творів або вибір книг, орієнтованих на коло проблем конкретної особи чи групи. Після читання відбувається спільний аналіз змісту, що сприяє взаєморозумінню та самопізнанню. [36, с. 116]

Ліплення. Використовуючи пластилін, глину, тісто, учасники групи можуть ліпити свої страхи, виражати їх та, врешті-решт, створити образ радості та щастя. Цей процес дозволяє відчувати здатність перетворення негативних емоцій у конструктивний вислів. [36, с.117]

Драматерапія, яка включає театральні постановки на різні теми, сприяє поліпшенню пам'яті, волі, уяви, почуттів, уваги та мислення. Застосування драматерапії призводить до розширення свідомості, збільшення діапазону поведінкових стратегій, вивчення нових способів емоційного висловлення та спілкування, крім розвитку креативності. У рамках театральної вистави можуть бути відтворені сценарії з життя учасників групи, їхні взаємини та конфлікти з іншими особами. Цей напрям розвивається дуже інтенсивно в наш час, і велику роль у цьому відіграє дефіцит ігрових можливостей для дорослих та дітей, а також втрата традиційної ігрової культури. [36, с.120]

Фототерапія. Фототерапія, заснована на застосуванні фотографії або слайдів для вирішення психологічних проблем, а також для розвитку і гармонізації особистості, є одним з напрямів арт-терапії. Це порівняно новий вид арт-терапії, розвиток якого почався в 70-х роках минулого століття в Америці. Фототерапія включає створення серії авторських фотографій, які після того аналізуються. Зокрема, використання сімейних знімків є важливим, оскільки події, відображені на них, можуть підсвідомо впливати на особистість, хоча вони залишаються в минулому. Фотографії допомагають відновити спогади про минуле, усвідомити помилки та розглядати образи. [36, с.125]

Маскотерапія включає створення маски на обличчі. Спочатку на шкіру наноситься крем, після чого накладається перший шар паперу, а поверхню покриває другий. Потім маска знімається, висушується і в подальшому прикрашається. [36, с.126]

Був розроблений і комплексний метод – арт-синтезтерапія. Він заснований на використанні поєднання живопису, віршування, драматургії і театру, риторики і пластики. Причому кількість методик весь час збільшується. [36, с.127]

Музична терапія — це контрольоване використання музики, засіб реабілітації, навчання та виховання дітей і дорослих, які страждають від соматичних і психічних захворювань. [18, с.85]

Музикотерапія, яку багато фахівців включають у сферу арт-терапії, є одним з архаїчних способів творчості. Цей напрям має надзвичайну силу впливу та широкі можливості, підтверджені емпіричним досвідом. Особливо ефективною є танцювальна терапія як засіб для внутрішньої гармонізації, яка сприяє імпровізації та зняттю різноманітних фізичних та психологічних блоків. Танцювальна терапія — це вид психотерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного й фізичного життя людини. Танцювальна терапія — це нова форма лікування для широкого спектра хвороб. [3, с.113]

Казкотерапія — це метод, що використовує казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та покращення взаємодії з навколишнім світом. Казки є важливим інструментом, який допомагає виявляти внутрішні переживання і сприйняття реальності. Відомі психологи, як-от Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, а також вітчизняні дослідники, серед яких Вачков І. В., М. Осорина, Е. Лісіна, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, зверталися до казок у своїй професійній діяльності, вважаючи їх ефективним засобом психотерапевтичної допомоги та розвитку особистості. [17, с. 45]

Казкотерапія базується на використанні казок як архетипічних метафор для психодіагностики, психокорекції та корекції мовлення дітей дошкільного віку. Цей напрям охоплює аналіз та інтерпретацію казок, використання архетипу казки, створення казок, медитативні казки, драмотерапію казок, малювання казок та казкові подорожі. [17, с.47]

Кольоротерапія ґрунтується на впливі кольорів на нервову систему людини. Існують два напрями цієї терапії: прямий вплив на мозок та створення потрібного кольорового лікувального середовища навколо особистості. [17, с. 48]

Пісочна терапія є невербальною методикою в рамках арт-терапії, яка акцентує увагу на творчому самовираженні клієнта. Завдяки цьому процесу на несвідомо-символічному рівні зменшується внутрішня напруга, а також відбувається пошук шляхів для розвитку особистості. У ході пісочної терапії створюються різноманітні форми з піску, а також аранжуються мініатюрні предмети та фігурки, що нагадує сучасну предметну скульптуру. Роботи можуть варіюватися від простих до дуже складних, але їхня ефективність вимірюється через унікальність, автентичність і динамічність, яка викликає емоційні відгуки у тих, хто спостерігає за процесом. [17, с.56]

Різнманітні методи арт-терапії створюють позитивну атмосферу для безболісного доступу до глибин свідомості клієнта, сприяють опрацюванню його несвідомих переживань, розвитку блокованих або слаборозвинених систем сприйняття навколишнього світу й асоціативно-образного мислення. Методи арт-терапії ефективно вирішують завдання відпрацювання агресії, внутрішніх конфліктів, страхів та інших емоційних аспектів. [17, с.57]

1.2. Психологічні особливості впливу арт-терапії на підлітків

Підлітковий період є важливою фазою розвитку, яка лежить між дитинством і дорослістю, коли відбувається статеве дозрівання і психологічне

зростання. Хоча точні хронологічні межі цього періоду можуть варіюватися, вони орієнтовно визначаються таким чином:

- а) Л.С. Виготський зазначає, що пубертатний період охоплює вік 14-18 років, з кризою на 13 та 17 роках;
- б) Е. Еріксон вважає, що підлітковий вік включає стадію ідентичності, що проходиться з 15 до 20 років;
- в) Л. Обухова визначає підлітковий період як вік від 11 до 20 років;
- г) А. Прихожан стверджує, що цей етап триває з 10-11 до 16-17 років. [3, с.134]

Зважаючи на різні погляди хронологічних меж підліткового віку, у даній роботі ми орієнтуємось на вікову періодизацію Людмили Обухової. [6, с.55]

Підлітковий вік розглядаємо як перехідний етап між дитинством і дорослістю. [6, с.56]

Підлітковий вік пов'язаний із високим ризиком через: 1) внутрішні труднощі, включаючи психогормональні зміни та перебудову Я-концепції; 2) нестійкий соціальний статус та невизначеність; 3) конфлікти, спричинені переходом від дитячого до дорослого контролю, де дитячі форми контролю стають неефективними, а дорослі ще не встановилися. [5, с.34]

Пубертатний період - час швидкого фізичного та статевого розвитку, що супроводжується змінами в організмі, такими як поява вторинних статевих ознак. Цей період характеризується розвитком кісткової системи, змінами у складі крові та кров'яному тиску, а також структурними та функціональними змінами в мозковій активності. Інтенсивність і нерівномірність росту організму відображаються в "пубертатному стрибку", що призводить до значних відмінностей у темпах розвитку між індивідуумами.

Кризю підліткового віку можна розділити на три етапи: [7, с.54]

Перша, або передкризова, фаза, відзначається зламом старих поглядів і стереотипів. [7, с.46]

Апогей кризи, як правило, припадає на тринадцятирічний вік.

Посткризова фаза - це період, коли формуються нові стереотипи і будуються нові структури. [7, с.47]

Незважаючи на індивідуальні відмінності між дітьми, можна зауважити загальну тенденцію збільшення кількості взаємних конфліктів та суперечок між ними, а також збільшення конфліктів із дорослими. У цей період часто спостерігається збільшена емоційна реактивність дітей, проявляється образливість, особливо відносно дорослих, і часто виявляється демонстративність у їхній поведінці. [41, с.34-35]

У цьому віці часто спостерігається тимчасове порушення координації рухів, коли підлітки стають незграбними та метушливими, часто роблять зайві рухи, що може призводити до випадкового пошкодження предметів чи об'єктів. Ці явища часто співпадають зі спалахами негативізму серед підлітків, що може обмежувати їхню здатність до самоконтролю. Унаслідок цього може виникати враження, що ці руйнування є навмисними, хоча, як правило, вони відбуваються навіть несвідомо й пов'язані з перебудовою рухової системи. [49, с.87]

Психічний розвиток підлітків є одночасно прогресивним і суперечливим, що проявляється протягом усього шкільного періоду. У цей час психофізіологічний розвиток займає важливу роль у психічній еволюції. [25, с.55]

Підлітки починають розвивати аналітичне мислення, яке дозволяє їм критично осмислювати минуле, теперішнє і майбутнє. Вони здатні формулювати гіпотези, робити припущення і створювати прогнози. У цей період хлопці часто проявляють інтерес до загальних теорій і математичних формул. Для них характерна схильність до теоретичних роздумів. Підлітки починають формулювати власні погляди на політику, філософію, концепції щастя та кохання. Це пов'язано з розвитком формально-операційного мислення, що дозволяє їм експериментувати з логікою й концепціями, створюючи свої теорії. [27, с.234]

Активно намагаються знайти своє місце в суспільстві та домогтися визнання самостійності і можливостей незалежності від дорослих. Вони невтомно прагнуть досягнути визнання свого статусу дорослості.[13, с.675]

Діти підліткового віку часто стурбовані можливістю виявитися неприйнятими для своїх однолітків. Емоційний стан і благополуччя стають все більше залежними від їхньої соціальної позиції та взаємин із товаришами. Тенденція до групового формування відображається у схильності утворювати «кола», де вони готові слідувати за лідером. [48, с.235]

У цей період виникають моральні уявлення, ідеї та переконання, які впливають на їхню поведінку. Часто вони формують свої стандарти і принципи, які відрізняються від очікувань дорослих. [10, с.32]

Одним із ключових етапів у формуванні особистості дітей підліткового віку є розвиток свідомості про себе та оцінка власної особистості. У цей період виникає інтерес до власних якостей, потреба в порівнянні з іншими та самооцінці. Підлітки вивчають свої почуття та емоції, розбираються у власних переживаннях. [10, с.33]

Підлітковий вік охарактеризовується як перехідний період між дитинством і дорослістю або як відносно самостійна фаза. Це специфічна соціально-психологічна та демографічна група, яка має свої установки та специфічні норми поведінки, формуючи унікальну підліткову субкультуру. [41, с.78]

Для розвитку особистості дітей підліткового віку важливе відчуття приналежності до особливої "підліткової" спільності та її груп, яка відрізняється своїми інтересами, формами дозвілля, одягом, мовою тощо. Норми й цінності цієї групи стають значущими, впливаючи на етичний розвиток підлітка. Потреба в самостійності та особистій автономії є ключовою для підлітка, і він часто відчуває розбіжність між нормами своєї групи та нормами "світу дорослих". Визнання цієї можливості самостійного розпорядження собою дорослими є важливим для нього, а також принципова рівність з дорослими з точки зору прав. [20, с.56]

Підлітки, попри розвиток самостійності, продовжують очікувати допомоги та захисту від дорослих. Ця суперечність робить підлітковий період особливо ризикованим, оскільки існує ймовірність виникнення різних форм девіантної або протиправної поведінки, що можуть виникати на тлі незадоволених потреб або труднощів в адаптації до соціальних вимог. [10, с.34]

Значення місця підлітка в сім'ї надзвичайно важливе для його розвитку. Якщо батьки й інші члени родини враховують можливості підлітка, поважають його, довіряють йому, допомагають у вирішенні проблем у навчанні й у встановленні зв'язків з друзями та підтримують душевну близькість, це сприяє його гармонійному розвитку. [5, с.10]

Підлітковий період виявляється сприятливим для впровадження технік арт-терапії. Ці техніки використовують виразне мистецтво, що робить їх необхідним інструментом для дослідження та згладжування внутрішнього світу підлітка, який часто важко висловити словами. Арт-терапія в освіті – це інноваційна система, спрямована на взаємодію, а також на досягнення цілей та завдань у розвитку та соціалізації. Основна мета арт-терапії полягає у сприянні самовираженню та самопізнанню підлітка через мистецтво, а також у розвитку здатності до конструктивних дій, враховуючи реальність оточуючого світу. Робота з арт-терапії спонукає підлітків до позитивних емоцій, допомагає їм подолати апатію, сформувану життєву позицію та підвищити стресостійкість. [10, с.11]

Метод арт-терапії є ефективним через те, що він ґрунтується на невербальних способах вираження особистості та комунікації. Під час творчого процесу активно задіяна права півкуля, яка в звичайному житті використовується не так часто, як би хотілося. Гармонійний та нормальний розвиток особистості передбачає розвиток обох півкуль та їхню взаємодію. [10, с.12]

У роботі з дітьми та підлітками психолог повинен дотримуватись принципів, що сприяють створенню атмосфери психологічного захисту та

комфорту. Це включає надання постійної підтримки дитині, схвалення її досягнень та створення позитивного відображення її самоідентифікації. Такий підхід допомагає сформуванню почуття довіри й налагодити терапевтичний альянс. [56, с.34]

Для роботи з підлітками можна застосовувати різні формати групових занять, такі як тематичні, динамічні або студійні групи. Проте для умов загальноосвітніх закладів найбільш підходить саме формат тематичної групи. [56, с.35]

Невербальне спілкування в таких групах є важливим аспектом, оскільки воно дозволяє уникнути надмірної вербальної захисної реакції учасників, особливо під час арт-терапії. Це важливо, адже активне словесне спілкування може призвести до приховування суттєвих психологічних моментів. Однак це не означає, що обговорення не має місця. Обговорення повинні адаптуватися до емоційного стану учасників та рівня їхньої довіри до ведучого. Рекомендується використовувати непрямі питання і метафори, а також уникати прямих трактувань поведінки та образів учасників, щоб не створювати стигм і не навішувати ярликів. [17, с.56]

Хоча деякі підлітки, зокрема ті, у кого спостерігаються виражені емоційні та поведінкові проблеми, можуть не мати можливості брати участь у груповій арт-терапії через індивідуальні аспекти їх стану, індивідуальна арт-терапія вважається відповідною або єдиною прийнятною формою роботи. Однак у багатьох випадках групова арт-терапія має свої переваги порівняно з індивідуальною. Групова форма дозволяє підліткам самотійно контролювати рівень довіри до оточуючих стосовно своїх думок і переживань, що забезпечує їм більшу відкритість, ніж в індивідуальній арт-терапії. Крім того, у порівнянні з індивідуальною психотерапією і арт-терапією, участь в арт-терапевтичній групі надає підліткам відчуття більшої незалежності, що відповідає їхнім потребам у самотійності та захисті особистого простору. [17, с.57]

У книзі Ш. Рили "Сучасна арт-терапія підлітків" викладено теорію і практику мультикультурного підходу до арт-терапії, що застосовується в

роботі з підлітками. Автор вказує на важливість залучення клієнтів-підлітків до навчання фахівців своїй культурі і корегування їх уявлення, якщо ці уявлення не відповідають реальності. Згідно з її поглядами, процес роботи з підлітками має бути побудованим з урахуванням різноманітних чинників, таких як географічний регіон і розмір міста, соціально-економічне положення та етнічна приналежність. Вона також стверджує, що стандартні уявлення про підлітковий вік тепер вважаються недостатніми, і фахівцям слід приділяти увагу умовам життя та особистій позиції підлітків. [17, с.58]

Для підліткових груп також характерно важливе реагування на прибуття нових учасників. Тому бажано, щоб група була закритою або напівзакритою, а якщо передбачається приєднання нового члена, слід провести попередню підготовчу роботу. [17, с.59]

Навіть якщо групова робота є короткостроковою і зосереджена на конкретних питаннях, її організація повинна бути гнучкою та ненав'язливою. Деякі фахівці вважають, що психотерапевт повинен спільно з учасниками групи розробляти план арт-терапевтичної роботи, проте це можливо лише за умови достатньої мотивації учасників. [36, с.54]

Попри те, що робота групи може бути орієнтована на конкретну тему, ведучий має бути готовим до змін у планах заняття. Це передбачає відкритість до ініціативи учасників і їхню спонтанну поведінку. [36, с.55]

Для забезпечення м'якої структури арт-терапевтичних сесій психотерапевт може запропонувати підліткам завдання на вільне малювання або так звані «відкриті проєкти», що дозволяють різноманітні варіанти тематичних та технічних підходів до творчих завдань. Для того, щоб створити безпечну атмосферу в групі, психотерапевт може запропонувати завдання, пов'язані з визначенням і усвідомленням особистих меж учасників. [36, с.56]

Для зміцнення групової динаміки та її об'єднання ведучий може організувати парні або колективні роботи, наприклад, парне малювання та обговорення, але з повагою до особистих меж кожного учасника. [36, с.57]

Враховуючи важливість для підлітків питань психологічної, гендерної та культурної ідентифікації, ведучий може запропонувати завдання, які допоможуть виразити їхнє "Я" візуально, наприклад, створення автопортретів, гербів або прапорів, що символізують їхню культурну ідентичність. [18, с.234]

Як зазначає Ш. Рили, у згуртованих групах можна, дотримуючись делікатності, торкатися таких складних тем, як насильство серед підлітків, вживання алкоголю і наркотиків, ранній сексуальний досвід тощо. [18, с.235]

У сучасному світі, аспекти підліткового періоду стали важливою психолого-педагогічною проблемою. Особливо значні відмінності між очікуваннями суспільства від підлітків і їхніми власними обов'язками та правами. У цей період також відбувається фізіологічна перебудова організму, яка супроводжується емоційною нестабільністю. Її вияви: недостатня самооцінка, тривожність, низька впевненість у собі та несформованість у рефлексії стосовно наслідків своїх дій. Збільшення цих станів особливо зумовлене порушеннями соціальних зв'язків підлітків. Недостатнє відчуття особистої належності до суспільства та розуміння свого місця в ньому сильно впливає на зростання емоційного дискомфорту. [18, с.236]

Підлітковий період призводить до психологічних змін, які відбуваються під час статевого дозрівання: статева ідентичність стає важливою в соціальному контексті, змінюється сприйняття себе, відбувається усвідомлення гендерної ролі та особливостей формування сім'ї. Таким чином, одними з найважливіших аспектів є негативні явища, такі як дисгармонія особистості, зміна інтересів, протест проти дорослих, а з іншого боку, важливо зазначити позитивні зміни, такі як збільшення самостійності, розширення та збагачення взаємин з ровесниками та дорослими, розширення сфери діяльності та інші. [18, с.237]

У цьому віці діти досить часто переживають різкі зміни, що призводять до швидких змін у фізичному стані та настрої. Під час захоплення дитина може тривалий час переносити фізичні навантаження, але в той же час, під час спокійних періодів, може відчувати велику втомленість. Це особливо відчутно

у виконанні інтелектуальних завдань. Такі особливості вимагають специфічного підходу при проведенні будь-яких занять, зокрема, тренінгів, у групах підлітків. [18, с.334]

Отже, виникає необхідність у розробці та вдосконаленні педагогічно-психологічних методик, що мають практичне застосування, доступні для використання психологами та стимулюють зацікавленість та ефективність у роботі з дітьми. На нашу думку, таким умовам відповідає арт-терапія, що відображає зростаючі потреби молодшої генерації в гендерному та етичному підході до вирішення їхніх проблем. Ми передбачаємо, що використання багатогранного потенціалу мистецтва як "екзистенціальної опори" сприятиме гуманізації взаємин, особистісному зростанню, формуванню позитивного самовизначення та отриманню цінних соціальних навичок. Під арт-терапією розуміється терапевтичний підхід, що використовує різноманітні види мистецтва, який є одним з сучасних тенденцій у психології. [8, с.178]

Тож як ці привабливі риси арт-терапії впливають на її використання в роботі з підлітками. [8, с.179]

По-перше, арт-терапія використовує мову візуальної, пластичної та аудіальної експресії. Оскільки деякі аспекти внутрішнього життя підлітка є складними для вербалізації, арт-терапія стає єдиним способом "зв'язку" між підлітком і суспільством, а також між підлітком і консультантом. [19, с.45]

По-друге, креативність може бути розглянута як важливий аспект адаптивності, оскільки розвиток креативних здібностей сприяє створенню нових рішень та знаходженню альтернативних шляхів у будь-якій ситуації. Заохочуючи креативність, ми сприяємо розвитку адаптивних ресурсів особистості.[19, с.46]

Крім того, важливо враховувати, що творчий процес нерозривно пов'язаний з відчуттям задоволення. Отримане естетичне задоволення від творчості сприяє формуванню довірливих і теплих відносин у групі, а також сприяє прийняттю себе та інших. [19, с.47]

Методи арт-психології, що базуються на використанні художніх образів і невербальної мови мистецтва, сприяють розвитку та вдосконаленню особистості шляхом творчого самовираження, що дозволяє підліткам краще зрозуміти себе. Ці методи допомагають в складних завданнях, таких як формування власного "Я" підлітків, розвиток комунікативних навичок і умінь ефективно спілкуватися та домовлятися. [19, с.48]

Арт-терапія використовує різні механізми для впливу на підлітків:

1. Емоційна експресія. Дозволяє підліткам безпечно проявляти свої емоції, які можуть бути складними або важкими для них. Через малювання, виробництво скульптури або інші художні форми, підлітки можуть виразити свої емоції, описати їх словами. Це допомагає зменшити стрес та анксіозність. Процес творення дає можливість досліджувати та обробляти емоції, ведучи до їх розуміння та прийняття. [34, с.5]

2. Саморозкриття. Процес створення мистецтва допомагає підліткам краще зрозуміти себе, свої думки, почуття та цінності, власні переживання та бажання. Підлітки можуть здійснювати саморефлексію через свої творчі роботи. Творчий процес допомагає їм у самоідентифікації та розвитку самосвідомості. Розвиток креативності може допомогти підліткам розвивати гнучкість мислення та здатність до розв'язання проблем. [34, с.6]

3. Комунікація. Арт-терапія може бути невербальним способом спілкування, що є корисним для підлітків, які мають труднощі з вираженням своїх думок і почуттів словами. Може допомогти відкритися через мову мистецтва, навчитися спілкуватись із іншими та виражати свої почуття та думки. Спільна арт-діяльність дає можливість налагодити зв'язки з іншими людьми та покращити свої комунікативні навички. [34, с.6]

4. Регуляція емоцій. Арт-терапія може допомогти підліткам навчитися регулювати свої емоції здоровим способом. Деякі дослідження показують, що арт-терапія зменшує агресивність та конфліктність у підлітків шляхом вираження їхніх негативних емоцій у творчій формі. Творчий процес дає їм відчуття контролю над своїми емоціями та навчає справлятися зі стресом. Арт-

терапія може допомогти підліткам вивчити стратегії регулювання емоцій та копінг-механізми, які вони можуть використовувати в повсякденному житті для подолання стресу та труднощів. [34, с.6]

5. Розвиток навичок. Арт-терапія може допомогти підліткам розвивати різні навички, такі як творче мислення, вирішення проблем, самоконтроль, концентрація уваги та співпраця. [34, с.7]

6. Катарсис. Арт-терапія може дати підліткам відчуття катарсису – емоційного очищення та звільнення від негативних переживань. [34, с.7]

Це може допомогти їм краще справлятися з травмою та складними життєвими ситуаціями. [34, с.7]

7. Зцілення. Арт-терапія може допомогти підліткам у процесі зцілення від травм, горя, втрати або інших складних переживань. [34, с.8]

Творчий процес може дати їм можливість виразити свої почуття, знайти підтримку та відчути себе краще. [34, с.8]

8. Покращення самопочуття. Арт-терапія може допомогти підліткам покращити свою самооцінку, самовпевненість та самоповагу. Це може призвести до покращення їхнього загального емоційного та психологічного стану. Важливо зазначити, що арт-терапія не є панацеєю, але вона може бути цінним інструментом для допомоги підліткам у вирішенні багатьох проблем. Створення мистецтва може збільшити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе, оскільки підлітки бачать результат своєї праці та отримують позитивний фідбек. [15, с.23]

Ці механізми показують, що арт-терапія може бути дуже корисним інструментом для підтримки психічного здоров'я підлітків та допомоги їм в розвитку особистості. [15, с.23]

1.3. Характеристика інноваційних арт-терапевтичних технік

До інноваційних технік арт-терапії для підлітків входять різні методи, спрямовані на розвиток творчості, емоційного самовираження та

психоемоційного відновлення, які допомагають вирішувати внутрішні конфлікти, тривожність та знижувати стрес. [65, с.43]

Пропонуємо розглянути основні сучасні техніки арт-терапії.

1. Цифрова арт-терапія. Підлітки використовують сучасні технології, такі як планшети або комп'ютери, для створення цифрового мистецтва. Це можуть бути малюнки, анімації, фотоколажі або графічний дизайн. Ця техніка допомагає залучити тих, хто цікавиться сучасними технологіями, і надає можливість самовираження через нові медіа. [65, с.44]

Цифрова арт-терапія – це інноваційний напрям арт-терапії, у якому для творчого самовираження використовуються цифрові інструменти та технології, такі як комп'ютери, планшети, смартфони, спеціалізоване програмне забезпечення та онлайн-платформи. Ця форма терапії поєднує традиційні підходи арт-терапії з сучасними технологіями, відкриваючи нові можливості для самовираження, розвитку і психоемоційної підтримки людей. Для створення цифрових творів мистецтва використовуються різноманітні програми для малювання та графічного дизайну, такі як Adobe Photoshop, Procreate, Krita, Canva, а також мобільні додатки для малювання та редагування зображень. Цифрові інструменти дозволяють користувачам малювати, створювати колажі, графічні ілюстрації та навіть анімації, надаючи можливість швидко й легко втілювати свої ідеї у візуальну форму. [65, с.45]

Цифрова арт-терапія поєднує різні типи медіа, включаючи графіку, текст, аудіо та відео. Наприклад, клієнти можуть створювати візуальні твори, що поєднують зображення з музикою або звуковими ефектами, що дозволяє глибше виразити емоції і настрій. Це робить цифрову арт-терапію особливо привабливою для підлітків і молоді, які активно користуються цифровими технологіями. [65, с.45]

Завдяки розвитку онлайн-платформ, арт-терапія може проводитися дистанційно, через відеозв'язок або спеціальні онлайн-сервіси. Це важливо для людей, які не мають доступу до очної терапії через географічні або фізичні обмеження. Деякі терапевтичні сеанси можуть використовувати віртуальну

реальність (VR) для створення інтерактивних тривимірних середовищ, де клієнти можуть експериментувати з формами, кольорами та простором. [65, с.46]

Використання цифрових інструментів полегшує процес терапії, оскільки вони доступні більшості людей, особливо підліткам, які часто взаємодіють із гаджетами. Багато сучасних додатків для малювання пропонують широкий вибір інструментів, палітр і можливостей редагування, що дає можливість швидко виправляти помилки або експериментувати з різними стилями. [65, с.47]

Цифрові роботи легко зберігати, копіювати й передавати без втрати якості. Вони можуть бути створені у будь-якому місці: вдома, у транспорті або на природі. Це дозволяє пацієнтам працювати над своїми проектами у будь-який час, коли вони відчують потребу в самовираженні або емоційній розрядці. [65, с.47]

Цифрова арт-терапія може включати елементи ігрової терапії, де клієнти взаємодіють із віртуальними персонажами або створюють власні світи. Це робить терапевтичний процес більш залученим і менш формальним. Використання ігор або симуляцій допомагає розвивати емоційну гнучкість і вирішувати внутрішні конфлікти в безпечному віртуальному середовищі. Оскільки сучасні підлітки та молодь активно користуються цифровими технологіями, цифрова арт-терапія стає для них близькою і зрозумілою формою самовираження. Цей формат часто сприймається як менш формальний і більш захоплюючий порівняно з традиційними методами. Цифрові інструменти дозволяють експериментувати з кольорами, формами, стилями та текстурами без обмежень, що може бути складніше у традиційній творчості. Віртуальні засоби дають можливість змінювати готову роботу без страху зіпсувати її, що зменшує тривожність і страх перед помилками. [65, с.48]

У дистанційному форматі цифрова арт-терапія може надавати більшу приватність і комфорт для клієнтів, особливо для тих, хто не готовий відразу

відкрито висловлювати свої емоції перед терапевтом. Це може сприяти поступовому формуванню довіри в терапевтичних відносинах. [65, с.49]

Цифрова арт-терапія не лише сприяє емоційному самовираженню, а й покращує когнітивні навички, зокрема увагу, мислення, координацію та креативність. Інтерактивність та інтеграція з іншими техніками роблять процес терапії більш цікавим та результативним. [65, с.49]

Цифрова арт-терапія є інноваційним і перспективним напрямом психотерапії, який відповідає вимогам сучасного світу, інтегруючи традиційні арт-терапевтичні методи із новітніми технологіями. Вона дозволяє клієнтам, особливо підліткам та молоді, легше виражати свої емоції, боротися з тривогою, депресією або іншими психологічними викликами, використовуючи близькі для них цифрові інструменти. [65, с.50]

2. Арт-журналістика. Ведення арт-журналу поєднує малювання, запис думок, ідей або емоцій через візуальні образи, слова, колажі. Такий підхід допомагає підліткам осмислювати власні емоції та зміни у своїх думках і почуттях через творчість. Арт-журналістика – це терапевтична та самовиражальна практика, яка поєднує елементи традиційного ведення щоденників із візуальними мистецтвами. У межах арт-журналістики людина не просто записує свої думки й емоції в текстовому форматі, а й доповнює їх малюнками, колажами, фотографіями, цитатами або будь-якими іншими візуальними елементами. Ця техніка розвиває креативність, емоційне усвідомлення та надає простір для самоаналізу через поєднання тексту та образів. Арт-журналістика є креативним щоденником, де текстові записи супроводжуються візуальними зображеннями. Це можуть бути малюнки, замальовки, графічні елементи, колажі або фотографії. Такий підхід допомагає висловити емоції не тільки через слова, але й через візуальні образи, що робить процес самовираження багатограним. Арт-журнал за своєю структурою є особистим щоденником або записником, у якому людина документує свої думки, почуття, ідеї та досвід. Завдяки додаванню візуальних елементів, арт-журнал стає місцем для експериментів із формою та змістом. Це дозволяє

людям розкривати свої емоції та інтерпретувати власні переживання через творчість. [54, с.23]

У межах арт-журналістики можна використовувати різні мистецькі матеріали та техніки. Це можуть бути акварельні фарби, акрил, олівці, туш, маркери, вирізки з журналів, текстиль, нитки, декоративні елементи, які додають унікальності кожній сторінці журналу. У поєднанні з текстом це допомагає створювати особистий арт-простір для самовираження. Ведення арт-журналу допомагає особі глибше зануритися у свої почуття та переживання, сприяючи емоційній саморефлексії. Завдяки процесу створення візуальних та текстових записів людина може краще усвідомити свої думки та емоції, структурувати їх і знайти нові підходи до вирішення внутрішніх проблем. Це знижує рівень стресу та допомагає впоратися з емоційними викликами. [54, с.23]

Арт-журналістика не має строгих правил або рамок. Кожен створює свій журнал за власними уподобаннями та стилем. Це може бути структура з певними розділами, наприклад, для щоденних записів, планування або творчих ідей, або ж зовсім хаотична, спонтанна робота, де кожна сторінка є окремим витвором мистецтва. Такий підхід дає свободу у вираженні власних емоцій. За допомогою візуальних засобів у арт-журналі можна відтворити ті емоції та переживання, які складно висловити словами. Малюнки, кольори, текстури можуть передавати різні настрої та емоційні стани, такі як радість, гнів, смуток або тривогу. Наприклад, використання яскравих фарб може відображати піднесений настрій, тоді як темні та абстрактні зображення можуть передавати складні емоції. [54, с.24]

Уся терапія стимулює розвиток уяви та творчого мислення. Постійне експериментування з формами і змістом дозволяє людині вдосконалювати свої художні навички і сміливіше висловлювати думки та ідеї. Через поєднання тексту і візуального мистецтва арт-журналістика є ефективним засобом для вираження емоцій, що дає людині можливість впоратися зі стресом, страхами або переживаннями. [54, с. 25] Процес ведення арт-журналу спонукає до

глибшого самопізнання та рефлексії. Перегляд створених робіт може допомогти краще усвідомити емоційні стани, а також помітити зміни в настрої або ставленні до певних подій. Арт-журналістика допомагає знизити рівень стресу та тривожності, сприяє розвитку емоційної стійкості. Вона надає безпечний простір для обробки складних емоцій і проблем через творчий процес. Ведення арт-журналу не потребує складних матеріалів або спеціальних навичок, тому є доступним для людей будь-якого віку та рівня підготовки. Це робить арт-журналістику універсальним інструментом для самовираження та терапії. [54, с.25]

2. **Техніка "мандала".** Створення мандал (симетричних візерунків у колі) допомагає зосереджуватися, відновлювати внутрішню гармонію та зменшувати тривожність. Ця техніка заспокоює та сприяє медитативному стану. [54, 30]

3. **Терапія глиною або пластиліном.** Моделювання з глини або пластиліну дозволяє фізично виразити внутрішні конфлікти або емоції. Це допомагає підліткам краще усвідомлювати свої відчуття та вирішувати проблеми через тактильні відчуття та творче відтворення. [54, с.35]

4. **Пісочна терапія.** Підлітки створюють сцени або історії в спеціальних лотках із піском, використовуючи різні фігурки. Це допомагає візуалізувати внутрішні переживання, вирішувати конфлікти та виражати емоції, які складно описати словами. [54, с.38]

5. **Музична арт-терапія.** Поєднання музики та малювання або інших форм творчості допомагає підліткам виражати емоції через різні медіа. Наприклад, вони можуть малювати під музику, створюючи візуальні образи під впливом звуків, або створювати власні звукові композиції. [54, с.39]

6. **Фототерапія.** Використання фотографії для самовираження є популярною серед підлітків технікою. Вона передбачає зйомку або роботу з готовими зображеннями для відображення власних почуттів або ідей. Ця техніка дозволяє досліджувати самоідентичність і соціальні ролі.

7. **Колажування мікс-медіа.** Створення колажів із різних матеріалів (журналів, фотографій, паперу) для створення складних і багат шарових творів мистецтва. Дає підліткам можливість збирати візуальні образи, що представляють їхні думки, переживання та мрії.

8. **Тілесно-орієнтовані техніки.** Поєднують арт-терапію з тілесними практиками, як-от: танцювальна терапія або малювання рухами тіла на великих полотнах. Це допомагає підліткам виразити емоції через рух і взаємодію з простором.

9. **Ігрові техніки з використанням віртуальної реальності (VR).** Використання віртуальної реальності для створення 3D-малюнків або середовищ дозволяє підліткам експериментувати з простором і об'єктами у віртуальному світі, що додає нові можливості для самовираження.

10. **Лялькова терапія.** Використання ляльок для створення сценок або театралізованих вистав, що допомагають підліткам опрацювати свої почуття та переживання.

11. **Групова арт-терапія.** Робота в групах для створення спільних проєктів, що сприяє розвитку соціальних навичок і емоційної підтримки.

12. **Комікси та графічні новели.** Створення коміксів або графічних історій, що дозволяють підліткам досліджувати свої переживання, фантазії та проблеми у творчій формі.

Ці інноваційні техніки арт-терапії допомагають підліткам вільніше виражати свої емоції, долати стрес і формувати краще усвідомлення власних почуттів і бажань через творчий процес.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі «Теоретичні основи вивчення впливу арт-терапії на формування особистості дітей підліткового віку» ми з'ясували сутність поняття та основні теорії арт-терапії, розкрили її функції та роль у формуванні особистості.

По перше, у перекладі з англійської мови, арт-терапія означає «лікування творчістю». Арт-терапія – це не просто метод, а ціла система, що використовує мистецтво для покращення життя людей. Вона володіє широким спектром функцій, від виховної та корекційної до релаксаційної та комунікативної. Її особливість полягає в невербальному спілкуванні, що робить її доступною та привабливою для людей будь-якого віку та з будь-якими складнощами.

Арт-терапія задіює праву півкулю мозку, відповідальну за творчість, емоції та інтуїцію. Це дає можливість не лише розвивати цю півкулю, але й покращувати співпрацю між півкулями, що веде до кращого самоусвідомлення та самопізнання.

Завдяки різноманіттю методів арт-терапія може допомогти у вирішенні багатьох проблем, від емоційних та психологічних до соціальних та поведінкових. Вона дає можливість людині краще зрозуміти себе, виразити свої почуття та знайти нові способи самореалізації.

Арт-терапія – це ефективний інструмент для розвитку особистості, який може допомогти дітям підліткового віку досягти кращого емоційного, психологічного та соціального стану.

В одному з розділів ми зазначили, що підлітковий вік - це період онтогенезу між дитинством і дорослістю, що характеризується інтенсивним фізіологічним, психологічним і соціальним розвитком. Він включає в себе важливі етапи статевого дозрівання, формування особистості, пошук самоідентифікації та встановлення соціальних відносин. Підлітки зазвичай

мають вік від 11 до 20 років. Цей період важливий для формування цінностей, встановлення стосунків з оточуючими і розвитку самооцінки.

У результаті вивчення теоретичних основ дослідження впливу арт-терапії на формування особистості підлітків було встановлено, що арт-терапія відіграє важливу роль у психологічному становленні підліткової молоді. Суть арт-терапії полягає в застосуванні мистецтва та творчих процесів для підтримки психологічного добробуту та особистісного розвитку. Основні теорії арт-терапії розглядають її вплив на підлітків через аспекти самовираження, самопізнання, емоційного прояву та підвищення самооцінки. Механізми впливу арт-терапії на підлітковий вік включають символічну проєкцію, творчий процес, саморефлексію та емоційний вираз. Дослідження свідчать, що арт-терапія сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, зниженню рівня тривожності та покращенню здатності до самовираження у підлітків. Отже, розуміння та застосування арт-терапії може стати важливим засобом у психологічній підтримці та розвитку підліткової аудиторії.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження впливу арт-терапії на підлітків

У період формування особистості підлітків важливим є вивчення тривожності, оскільки цей період може бути особливо складним і визначальним для психічного здоров'я молодої людини. Тривожність у підлітків може мати серйозні наслідки на їхнє фізичне та емоційне здоров'я, а також на їхню соціальну та академічну успішність. Розуміння цього явища дозволяє батькам, вчителям та фахівцям здоров'я вчасно виявляти та надавати підтримку підліткам з тривожними симптомами, що допомагає запобігти подальшим проблемам у майбутньому. Важливо пам'ятати, що не всі підлітки відчують тривожність.

Проводячи експериментальне дослідження з проблем тривожності підлітків, було враховано, що в сучасній психологічній науці тривожність розглядається як особистісна особливість людини в переживанні тривоги. Це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Такі слабко виражені прояви тривоги, як почуття напруги та невпевненості у своїй поведінці, є невід'ємною складовою емоційного життя будь-якої особи.

Але коли тривожність перетворюється на визначальну рису особистості, вона перешкоджає особі впевнено діяти та мислити в ситуаціях невизначеності та нестабільності, які характеризують наше сьогодення. Це, у свою чергу, ускладнює успішну соціальну та психологічну адаптацію особистості. Високий рівень тривожності перешкоджає особі ефективно спілкуватися в суспільстві, виявляти свої організаторські та інші здібності, розуміти себе та оточуючих. Крім того, це призводить до підвищення сором'язливості та почуття самотності, відчуженості у міжособистісних стосунках. Тривожність часто стає джерелом емоційного дискомфорту особи, що негативно впливає на

функціональні можливості психіки та, отже, на її успішність та адаптацію в суспільстві. Низький рівень тривожності також має негативний вплив на особистість, може сприяти розвитку таких негативних рис, як байдужість, безвідповідальність та пасивність.

У дослідженні І. Чиньоні виявлено емпіричні прояви тривожності на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. На когнітивному рівні тривожність виявляється через загальний рівень тривоги та її вияви, як-от: емоційність і психічна нестабільність. На емоційному рівні особистісна тривожність визначається як стійка психологічна характеристика, яка проявляється в схильності передбачати невдачі в задоволенні важливих потреб і в тлумаченні ситуацій як загрозливих, що підсилюється через широке коло негативних самооцінок. На поведінковому рівні тривожність характеризується як стійка психічна риса, яка схиляє особистість до переживань тривоги в соціальних ситуаціях, реальних чи уявних.

Аналіз джерел підтверджує, що емоційні переживання є невід'ємною частиною особистісних рис підлітка, його поведінки і взаємодії з соціальним оточенням. Ця взаємодія двостороння: негативний вплив соціуму, разом з відчуттям незадоволення потреб, сприяє виникненню негативних емоцій, зокрема тривоги, що впливає на особистісні характеристики і ефективність дій підлітка. Більше ситуацій, що викликають занепокоєння та стурбованість, підвищують ймовірність того, що тривога переросте в тривожність, яка стає стійкою рисою особистості та заважає соціалізації, що може призвести до соціально-психологічної дезадаптації.

Вивчення тривожності у підлітків базується на зв'язку рівня тривожності з рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації. Тривожність розглядається як складне явище й оцінюється за рівнями (високий, середній, низький), типами (особистісна, ситуативна) та ситуаціями, що часто її викликають, такими як шкільні, міжособистісні та самооцінкові. Для дослідження використовували методики, зокрема "Методика вимірювання рівня тривожності" Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакидзе), "Шкала самооцінки

тривожності" Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна та "Шкала соціально-ситуаційної тривожності" О. Кондаша. [1, с. 32]

Експериментальне дослідження тривожності серед підлітків охоплювало три основні етапи. У дослідженні брали участь 26 учнів восьмих класів, віком від 14 до 15 років. Перший етап передбачав теоретичний аналіз поняття тривожності, дослідження особливостей її проявів у підлітковому віці та розробку методів арт-терапії для зниження рівня тривожності. На цьому етапі були визначені мета та завдання дослідження, а також обрані надійні та валідні методи. Другий етап включав проведення констатувального етапу експерименту в Херсонському фізико-технічному ліцеї, метою якого було вивчення впливу тривожності на соціально-психологічну адаптацію підлітків. Третій етап включав аналіз й узагальнення отриманих результатів, на основі яких було створено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності в підлітків за допомогою методів арт-терапії.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапії на підлітків

Для вивчення особливостей прояву тривожності у підлітків було проведено експеримент, в якому взяли участь учні Херсонського фізико-технічного ліцею віком 14-15 років. Загалом у дослідженні брали участь 26 респондентів. Для дослідження проявів тривожності та її впливу на соціально-психологічну адаптацію підлітків було використано комплекс методик, серед яких були: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптована В. Г. Норакидзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна та «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша. [1, с. 4]

Методика Дж. Тейлора для вимірювання рівня тривожності (з адаптацією В. Г. Норакидзе) спрямована на визначення проявів тривожності як особистісної характеристики та оцінку загального рівня тривожності. Вона складається з 50 тверджень, на які респонденти мають відповісти «так» або

«ні». Питання були вибрані з міжнародного масштабного опитування щодо реакцій на тривогу (ММРТ), оскільки вони дозволяють розрізняти осіб із хронічною тривожною реакцією. (Додаток А)

Методика «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна застосовується для оцінки рівня як особистісної, так і ситуативної тривожності. Вона містить 40 запитань, що поділяються між двома шкалами, які дають змогу оцінити тривожність на основі самопочуття на даний момент і загального стану. Респонденти оцінюють своє психологічне становище за чотирибальною шкалою: «Майже ніколи» (1 бал), «Інколи» (2 бали), «Часто» (3 бали), «Майже завжди» (4 бали). Оцінки підсумовуються окремо для ситуативної та особистісної тривожності. (Додаток Б)

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» від О. Кондаша складається з 30 тверджень, які описують ситуації трьох типів: ситуації, пов'язані зі школою та взаємодією з вчителями; ситуації, що викликають уявлення про себе; ситуації взаємодії. Вона дозволяє виявити різновиди тривожності: навчальну, самооцінну, міжособистісну. (Додаток В)

Перед проведенням дослідження з підлітками було проведено бесіду з метою встановлення довірливих відносин та надання інструкцій щодо виконання ними завдань. Тепер перейдемо до аналізу результатів, отриманих на констатувальному етапі експериментального дослідження.

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе) наведено в таблиці 2.2.1, рис. 2.2.1. (Додаток А)

Таблиця 2.2.1

Рівень тривожності підлітків

Рівні тривожності		Кількість осіб	Показники
Дуже високий		4	15%
Високий		17	65%
Середній (з тенденцією до високого)		3	12%
Середній (з тенденцією до низького)		2	8%
Низький		0	0%

Як видно з таблиці 2.2.1 та рисунку 2.2.1, у 15% підлітків, що становить 4 особи, спостерігається дуже високий рівень особистісної тривожності. У 17 осіб, що складають 65%, рівень тривожності вважається високим. Висока тривожність свідчить про нахил до виникнення стану тривоги в підлітків у ситуаціях оцінки їхньої компетентності. Діти з високим рівнем тривожності перебувають у постійному стані неспокою, хвилюються через будь-які дрібниці. Вони виявляють більшу чутливість, ніж інші люди, та постійно переживають напругу. Особистісна тривожність відображає стійку тенденцію підлітків сприймати будь-які ситуації як загрозливі.

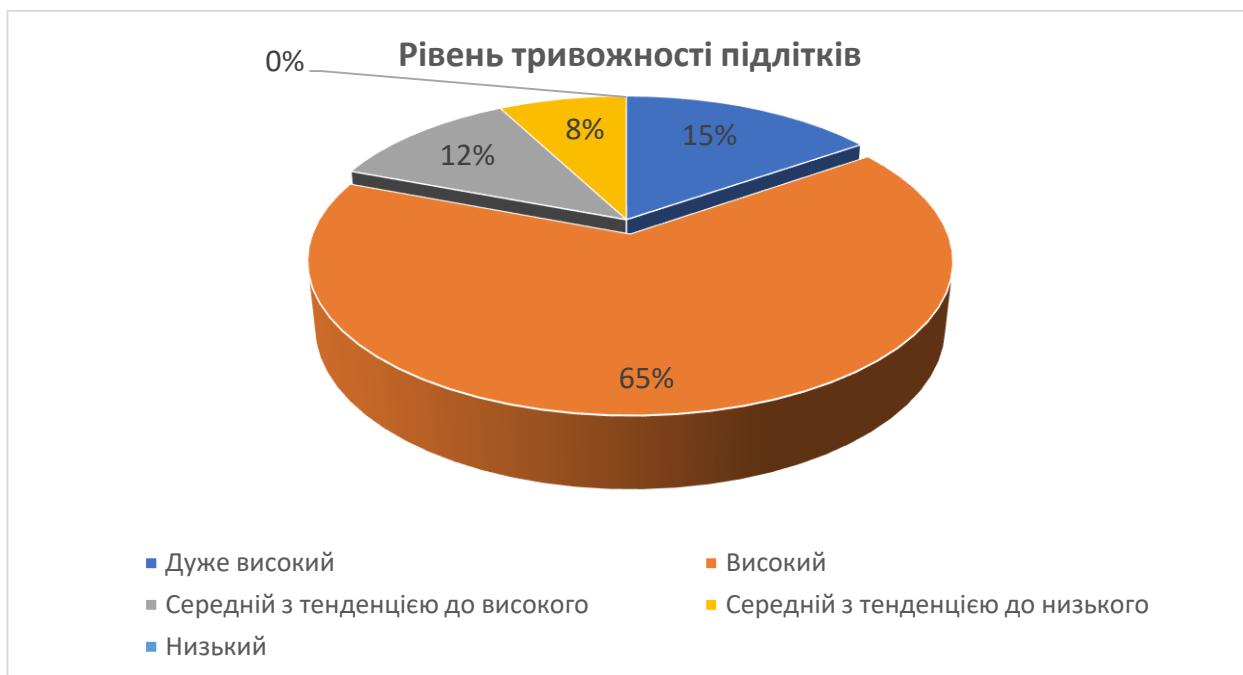


Рис. 2.2.1. Рівень тривожності підлітків

Зазвичай підлітки проявляють тривожність у відповідь на різні ситуації. Серед респондентів, 12% продемонстрували середній рівень тривожності з тенденцією до високого, тоді як 8% — середній рівень з тенденцією до низького. Підлітки з помірною тривожністю здатні адекватно оцінювати ситуації, не хвилюються через дрібниці, але у складних умовах не залишаються байдужими. Вони відчують себе впевнено, не дозволяючи емоціям взяти контроль, ставлять цілі й працюють над їх досягненням, не зациклюючись на невдачах. Проте в критичних ситуаціях вони можуть переживати стрес і розчарування. Низький рівень тривожності не був виявлений серед респондентів, хоча деякі підлітки з таким рівнем не хвилюються через невдачі, але можуть відчувати відповідальність за ситуацію, намагаючись створити враження спокою перед іншими, хоча внутрішньо переживають стрес. Таким чином, рівень тривожності варіюється серед респондентів, з високим рівнем, що спостерігається найчастіше, та низьким — найменш поширеним, зокрема серед тих, у кого рівень тривожності є дуже високим або середнім.

Результати досліджень за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна наведено в таблиці 2.2.2, рис.2.2.2. (Додаток Б)

Таблиця 2.2.2

Рівні розвитку особистісної та ситуативної тривожності підлітків, %

Рівні \ Шкали	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	31	27
Середній	46	42
Низький	23	31

Згідно з отриманими результатами, представленими в таблиці 2.2.2, респонденти мають різний рівень тривожності, що відображається в застосованих методиках. Показники високого рівня тривожності за шкалою ситуативної тривожності дещо вищі, ніж за шкалою самооцінки особистісної тривожності. Це можна пояснити тим, що в певних життєвих ситуаціях тривожність може виникнути навіть у людей, які зазвичай не відчують її. Тому ситуативна тривожність, що проявляється в специфічних умовах, відрізняється від особистісної тим, що супроводжується напругою, тривогою та нервозністю. У випадку тривалого перебування в стресових ситуаціях ситуативна тривожність може поступово перерости в особистісну.

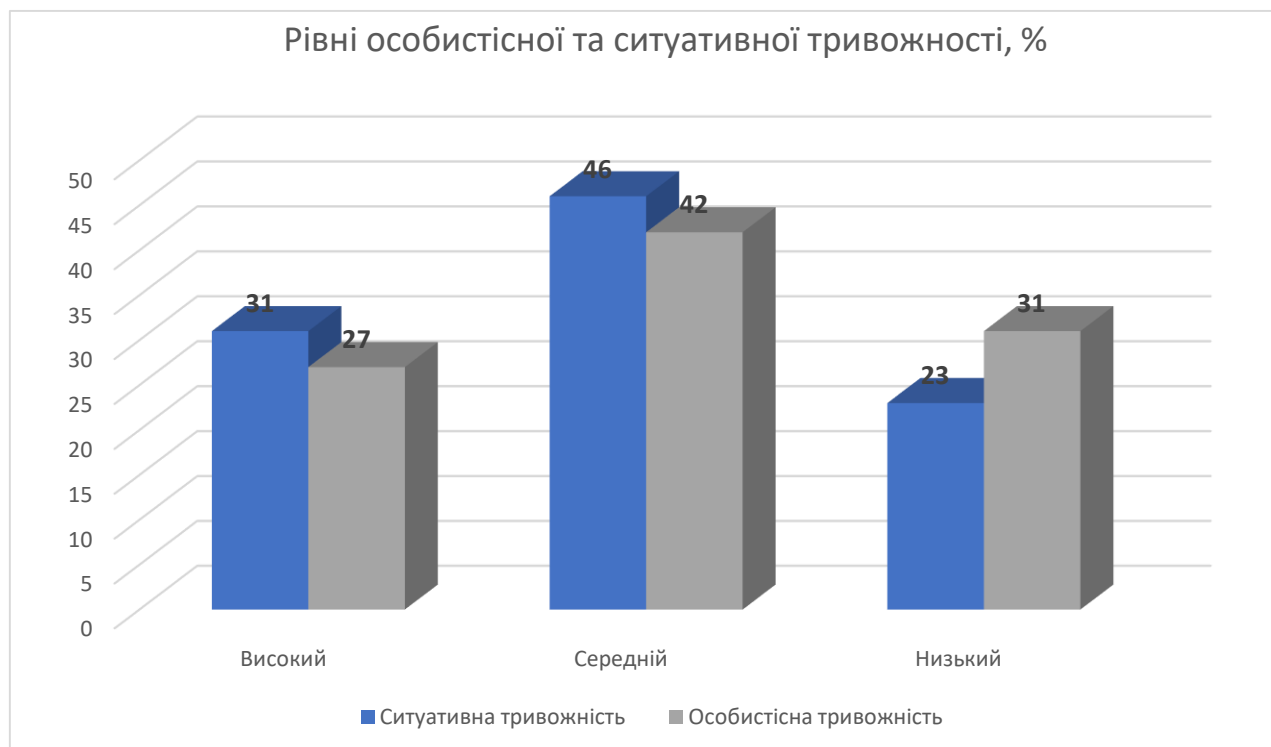


Рис. 2.2.2. Рівні особистісної та ситуативної тривожності, %

За результатами дослідження, представленими в таблиці 2.2.2 та на рис. 2.2.2, найбільша група учасників має помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що складає 46 % та 42 % відповідно. Для більшості респондентів цієї групи характерні обережність, обачність та впевненість у соціальних взаємодіях. Високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у 31 % учасників, що вказує на варіативність їх емоційного стану, який залежить від ситуацій і змінюється з часом. Низький рівень ситуативної тривожності, зафіксований у 23 % респондентів, свідчить про гнучкість у непередбачуваних обставинах, що супроводжується емоційним дискомфортом і відчуттям тривоги. Високий рівень особистісної тривожності відзначено у 27 % учасників, що вказує на наявність цієї тривожності як індивідуальної психологічної особливості, яка проявляється у переживаннях перед можливими негативними подіями та може впливати на процеси комунікації. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 31 % підлітків, що вказує на відсутність стійкої схильності до цього емоційного стану, оскільки він більше є адаптивною реакцією на зміни в навколишньому середовищі.

Результати досліджень за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша наведено в таблиці 2.2.3, рис. 2.2.3. (Додаток А)

Таблиця 2.2.3

Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків, %

Види тривожності	Рівень тривожності				
	низький	нормальний	підвищений	високий	дуже високий
Шкільна	15	45	31	9	0
Самооцінна	2	51	24	19	4
Міжособистісна	2	37	36	19	6
Загальна	15	40	34	11	0

Згідно з даними з таблиці 2.2.3 та графіка 2.2.3, 9% підлітків мають високий рівень шкільної тривожності. Ці особи характеризуються постійним стресом у стандартних навчальних ситуаціях, таких як контрольні роботи й іспити, коли вчителі визначають присутніх, обирають учнів для відповіді або оголошують результати. Такі обставини стають джерелом значного непокою для цієї групи, викликаючи у них сильний стрес. Молодь із високим рівнем тривожності відчуває себе в пастці, де тривожність не лише впливає на їхню продуктивність, але й перешкоджає успіхам у навчанні.

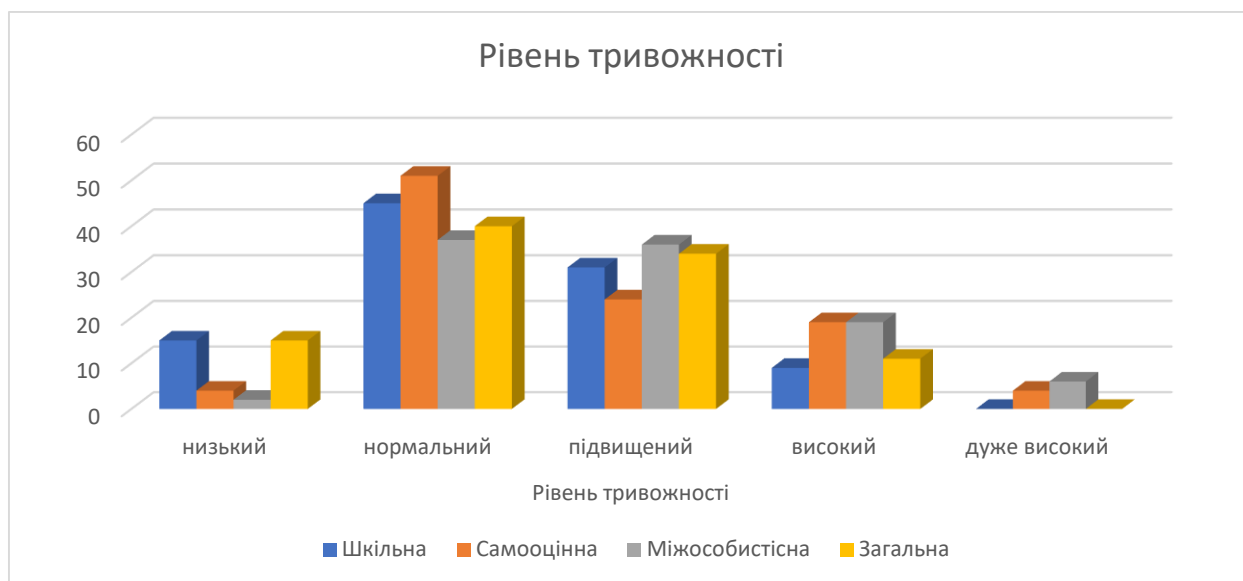


Рис. 2.2.3. Рівні соціально-ситуаційної тривожності, %

Така ситуація сприяє загостренню емоційних проблем підлітків і призводить до збільшення невпевненості у собі та власних здібностях. Нормальний рівень тривожності, який виявлено в 45% опитаних, показує, що шкільні турботи не завжди викликають стурбованість, а лише в деяких випадках. У 31% випадків спостерігається підвищений рівень шкільної тривожності, коли більшість шкільних ситуацій вважаються досить неприємними для підлітків, і вони б з радістю уникнули їх. У 15% підлітків зафіксовано низький рівень тривожності. Навчальні проблеми сприймаються ними з байдужістю: одним все одно, а іншим - навіть не цікаво. Отже, для більшості підлітків характерний середній та трохи підвищений рівень тривожності. Ці результати пояснюються тим, що учні ліцею дотримуються

відповідального підходу до навчальної діяльності і розуміють її значення для власного особистісного розвитку.

Інші дані було отримано під час аналізу за шкалою "Сомооцінна тривожність", яка охоплює ситуації, що впливають на уявлення підлітка про себе. Найчастіше серед школярів виявлено середній рівень самооцінки тривожності - 51%. У 24% опитаних зафіксовано підвищений рівень цього виду тривожності, а в 19% випадків він виявився високим. Але групи з дуже високим (2%) та низьким (2%) рівнями цього виду тривожності мають однаково малу кількість представників. Особливості самооцінки тривожності можна пояснити тим, що самосвідомість підлітків формується саме на цьому етапі. У цьому віці вони починають усвідомлювати свої потреби, здібності, переживання та мотивації. Самосвідомість також виявляється у їхній емоційній оцінці власних можливостей, які служать підґрунтям для обґрунтування їхніх дій. Підлітки можуть оцінювати свої успіхи не лише за думками й оцінками інших, а й за своїми власними досягненнями як у навчальній, так і в позанавчальній діяльності. Це ставить підлітків у певний світогляд щодо себе, їхніх здібностей і можливостей. Міжособистісна тривожність характеризується майже рівним розподілом нормального (37%) і підвищеного (36%) рівнів. Група з високим (19%), дуже високим (6%) та низьким рівнем тривожності є нерівномірними за кількістю представників. Ці дані пояснюються тим, що спілкування з ровесниками має велике значення для формування особистості, а взаємодія з ними надає можливість самовираження. Приєднуючись до групи, підлітки стають впевненішими в собі і мають більше можливостей для самореалізації. Орієнтуючись на ровесників і впливаючи на них, підлітки формують в собі ті якості, які цінуються серед однолітків. Загальна тривожність підлітків, які брали участь у дослідженні, розподілялась наступним чином: нормальний рівень - 40%, підвищений - 34%, високий - 11%, низький - 15%.

Отримані результати підтверджують, що тривожність у підлітків може бути трохи вищою, ніж у інших вікових груп. Це можна пояснити тим, що вони

зазнають багато внутрішніх конфліктів і протиріч, а також тим, що сам процес їхнього розвитку містить у собі протиріччя: вони вже відчують себе дорослими, але їхнє сприйняття дорослими може варіюватися. Усі ці фактори, разом з несприятливими умовами, такими як базальна тривожність, конфлікти в класному колективі та нерозуміння з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливими до різних психологічних травм та порушень у сферах, що для них мають значення, що, у свою чергу, призводить до підвищеної тривожності.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Після вивчення теоретичних підходів з'ясовано, що дієвим методом для регуляції негативних емоційних станів є арт-терапія. Отже, використання арт-терапевтичних технік у процесі психокорекції сприятиме зниженню проявів негативних емоцій.

Результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності у підлітків може бути дещо вищим, ніж у представників інших вікових груп. За статистичними даними, близько 30% підлітків відчують певний рівень тривожності, що може призводити до проблем із фізичним здоров'ям.

Дослідження показало: більшість підлітків (75%) мають середній або високий рівень тривожності. Навчальні труднощі є суттєвим джерелом тривожності для підлітків (31%). Підлітки з підвищеною тривожністю часто відчують невпевненість у собі та своїх можливостях. Усвідомлення власної особистості та взаємодія з однолітками є важливими факторами, що впливають на рівень тривожності у підлітків. Лише 15% підлітків демонструють низький рівень тривожності та байдужість до навчальних проблем.

Ці результати свідчать про те, що тривожність є поширеною проблемою серед підлітків.

Це можна пояснити тим, що вони зазнають багато внутрішніх конфліктів і протиріч, а також тим, що сам процес їхнього розвитку містить у собі протиріччя: вони вже відчують себе дорослими, але їхнє сприйняття дорослими може варіюватися. Усі ці фактори, разом з несприятливими умовами, такими як базальна тривожність, конфлікти в класному колективі та нерозуміння з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливими до різних психологічних травм та порушень у сферах, що для них мають значення, що, у свою чергу, призводить до підвищеної тривожності.

Зміст запропонованої психокорекційної програми полягає в застосуванні таких методів і форм роботи, як групова арт-терапія, ізотерапія, гримтерапія, тілесна терапія, ритмтерапія, музикотерапія, маскотерапія та ліплення. Вони

спрямовані на корекцію негативних емоційних проявів, розвиток умінь виражати емоції й розуміти їхню природу. За допомогою цих методів досягається зниження емоційної напруги, вираження внутрішніх переживань, підвищення самооцінки, взаємної емоційної підтримки, пошук і активація внутрішніх ресурсів, розвиток емоційного інтелекту, корекція реакцій на зовнішні подразники та перетворення негативних емоцій у позитивні.

Практичні поради, що входять до програми, здебільшого спрямовано на корекцію тривожних переживань, почуття ізольованості і депресивних настроїв. Головна мета програми – звернути увагу на власні емоційні стани, здійснити самооцінку, проаналізувати обставини, що спричиняють негативні емоції, усвідомити і прийняти свої почуття, зміцнити самооцінку, знайти емоційну підтримку та розвивати навички психічної гігієни.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

3.1. Зміст арт-терапевтичного тренінгу для підлітків

Проведене дослідження підтверджує, що питання психологічної корекції дітей підліткового віку методом арт-терапії є актуальним, оскільки воно виокремлене як потреба освітнього середовища в ефективних методах психологічної підтримки. Метод арт-терапії, створює спеціальні умови для символічного вираження особистості та внутрішніх станів, що сприяє корекції емоційного стану, що виникають у шкільному середовищі. Цей метод також сприяє виявленню індивідуальності підлітків, набуттю ними позитивного досвіду соціальної взаємодії та здатності вирішувати психологічні ситуації конструктивним способом.

Розроблена модель корекції включає емоційні та ціннісні компоненти, що допомагають у формуванні системи знань, умінь та стосунків. Внаслідок цього діти підліткового віку отримують знання про власний світ, розуміють причини та механізми певних процесів, вчаться конструктивно вести себе, оцінювати ситуації, рефлексувати та регулювати свої емоції, а також формують ціннісне ставлення.

Програма психологічної корекції у формуванні особистості дітей підліткового віку методом арт-терапії спрямована не на лікування, а на підтримку позитивного розвитку. Під час впровадження цієї програми створюються безпечні умови для вираження та корекції актуальних емоційних станів дітей, що допомагає зміцнити їх психологічну стійкість.

Апробація плану психологічної корекції у підлітків може показати зниження рівня тривожності у шкільному середовищі, підвищення самооцінки та більш виразне вираження поточних емоційних станів. Після проведення формуючого експерименту, очікується зростання кількості учасників, які зможуть контролювати свої стани за допомогою волі, а також зниження

кількості осіб, які обирають стратегію уникнення. Учасники програми отримають навички об'єктивної самооцінки, усвідомлення своїх почуттів, розвиток віри в себе та свої можливості, а також вміння ефективно спілкуватися та знижувати рівень тривожності.

Мета цієї програми психологічної корекції – сприяти розвитку інструментів становлення підлітків. З урахуванням цієї мети, було сформульовано наступні завдання програми:

1. Навчання умінню перетворювати негативні стани на позитивні.
2. Розвиток внутрішнього контролю.
3. Зниження рівня тривожності.
4. Адаптація до нових умов.
5. Зняття емоційного напруження.
6. Вираження та усвідомлення емоційних переживань.
7. Виявлення та активація внутрішніх ресурсів.
8. Розвиток базової довіри до світу.
9. Корекція способів реагування на зовнішні впливи.
10. Усвідомлення прихованих якостей.
11. Створення безпечного простору для особистісного розвитку.
12. Надання взаємної емоційної підтримки.

Перелік методів та форм роботи: групова арт-терапія, ізотерапія, колаж, тілесна терапія, ритмотерапія, музикотерапія, манделотерапія, ліплення.

Обладнання: олівці, маркери, фломастери, ручки, папір формату А4, ватмани, солоне тісто, фарби, пастель, олівці, гумка, пензлі, ємкість для води великого розміру та для пензлів, нитки, палички, ножиці, каркаси для намотування, технічні засоби відтворення музики, театральний грим, ватні палички, сухі та вологі серветки, камера (телефон), стіна, просторе приміщення.

Організація занять: програма проводилась двічі на тиждень і розрахована на 8 занять по 60-80 хвилин кожне у відповідності до розробленого плану, представленого в таблиці 3.1.1.

Кількість осіб у групі: 10.

Форма занять: групова

Таблиця 3.1.1

	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	Привітання. Вступне слово. Вправа «Малюємо коло». Вправа «Твої ресурси спокою». Рефлексія. Прощання	аркуші паперу формату А4; два рулони - по одному на кожен стіл – шпалери близько 2 м кожна, без сполучних швів; достатня кількість різноманітних образотворчих матеріалів: олівці, маркери, фарби, воскові крейди, масляна пастель, гуаш, пензлі, баночки з водою, ластик, скотч.	3-5 хв. 20-40 хв. 5-10 хв.
2	Привітання. Вступне слово Вправа: Автопортрет у повний зріст. Рефлексія. Прощання	Папір до 2 м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель або гуаш (на вибір клієнта), пензлі, ємність для води, скотч	3-5 хв. 60-80 хв. 5-10 хв
3	Привітання. Вступне слово. Вправа малюнок фарбами «Ебру». Вправа «Подарунок у моєму житті» Рефлексія. Прощання	Паперові стікери; набір фарби “Ебру” (12-18 кольорів); водяний розчин, палички; листи формату А-3; гумка, олівець, медитативна музика.	5 -10 хв. 30 хв. 30 хв. 5-10 хв.
4	Привітання. Вступне слово. Вправа: Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі»	Акварель без білого кольору, вода у глибокій ємності білого	3-5 хв. 40-45 хв.

	Рефлексія. Прощання	або прозорого кольору, білий папір під низ, кольорові олівці, аркуші білого паперу формату А4.	5-10 хв.
5	Привітання. Вступне слово. Вправа: «Гра з тістом» Вправа: «Карта емоцій». Рефлексія. Прощання	Солоне тісто, папір А4, А3, олівці, фарби, маркери, крейди, пензлики, ручка, зошит.	5-10 хв. 30 хв. 25 хв. 5-10 хв.
6	Привітання. Вступне слово. Вправа: «Страшна маска» Вправа: «Заземлення» Рефлексія. Прощання	Папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.	5-10 хв. 30 хв. 15 хв. 5-10хв.
7	Привітання. Вступне слово. Вправа: «Колаж сердце» Вправа: «Намалюй мелодію» Рефлексія. Прощання	Папір А4, А3, глянцеві журнали. Ноутбук зі спеціально підбраною релаксуючою музикою; олівці, маркери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, гумка, звичайний олівець.	5-10 хв. 35 хв. 20 хв. 5-10 хв.
8	Привітання. Вступне слово. Вправа: «Прощання з ...» Вправа: «Дім моєї долі» Рефлексія. Прощання	Білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі, ручки, олівці.	5-10 хв. 5-10 хв.

Згідно з думкою Л. Лепіхової, виникнення тривожності негативно впливає не тільки на емоційне самопочуття учнів, але й порушує функціональну діяльність психіки. Це призводить до зниження навчальних досягнень через жорсткість мислення, відсутність креативного підходу, погіршення продуктивності пам'яті, що, у свою чергу, гальмує розвиток особистості. [2, с.3] Саме тому психологічна корекція за допомогою методів арт-терапії широко застосовується практичними психологами для зменшення тривожності, подолання страхів, підвищення самооцінки, поліпшення здатності до саморегуляції та контролю емоцій, а також для роботи з агресивністю та імпульсивністю, які виникають як реакція на підвищену тривожність у дітей з особливими освітніми потребами.

Особливе значення в роботі практичного психолога займають нестандартні арт-техніки, які перш за все здатні зацікавити дітей будь-якого віку. До таких технік належить арт-терапевтичний метод «Ебру», що спочатку був суто прикладним, але з часом набув виразних професійних художніх рис. Незважаючи на те, що ця техніка малювання походить з Туреччини, в Україні вона стає дедалі популярнішою під час терапевтичної, корекційної та консультативної роботи. [32, с.11] Особливістю цієї арт-техніки є те, що замість паперу для створення малюнка використовується водний розчин із загущувачем, тому техніка «Ебру» також відома як «малювання на воді». Водний розчин готується заздалегідь за простою інструкцією. Також використовуються фарби, які зберігають форму малюнка на поверхні цього розчину. Як додаткові інструменти для створення потрібного візерунку застосовуються спеціальні пензлики та гребінці. Під час роботи фарби наносяться на поверхню розчину в тих кольорах, які дитина обирає самостійно. За допомогою цих інструментів дитина може створювати візерунок за власним бажанням. Після завершення роботи малюнок переноситься на спеціальний папір шляхом накладання його на поверхню розчину, після чого папір акуратно знімається. Готовий малюнок слід покласти на рівну поверхню, щоб він повністю висох. Важливою перевагою цієї техніки

є завжди позитивний результат та яскравий вигляд роботи: кожен візерунок буде унікальним і неповторним. Такий результат сприяє підвищенню самооцінки дитини, її впевненості у власних здібностях та можливостях досягти успіху. [32, с.11] Критикувати роботу дитини, негативно оцінювати вибір кольорів або візерунок заборонено. Серед переваг техніки «Ебру» — її універсальність та простота, що дозволяє застосовувати її в корекційно-розвитковій діяльності з учнями будь-якого віку, незалежно від освітніх труднощів чи необхідного рівня підтримки. Виконання цієї арт-техніки не вимагає спеціальних навичок або художнього таланту. Візерунки, створені за допомогою «Ебру», є унікальними, і їх неможливо повторити. Кінцевий результат роботи залишається непередбачуваним, що підсилює інтерес навіть у дітей з низьким рівнем мотивації до діяльності. [32, с.12]

Важливо, щоб на початковому етапі роботи спеціаліст ознайомив дитину з матеріалами, які будуть використовуватися, пояснив значення кожного інструмента та нагадав про правила техніки безпеки. Арт-терапевтичну техніку «Ебру» можна використовувати як окремо, так і в поєднанні з іншими методами, такими як кольоротерапія, казкотерапія, музикотерапія, ароматерапія чи світлотерапія. При цьому необхідно ретельно продумати етапи та послідовність роботи залежно від мети і завдань. Поєднання різних форм та методів арт-терапії під час корекційної чи терапевтичної діяльності з учнями з особливими освітніми потребами має значний потенціал для успішного впровадження працівниками навчальних закладів. [32, с.13]

Тому практичному психологу слід включити до своєї просвітницької діяльності компонент навчання техніці «Ебру» педагогічних працівників для її використання під час навчального процесу. Це допоможе зняти емоційну напругу, налаштувати учнів на позитивне сприйняття навчання та підвищити внутрішню мотивацію дітей з особливими освітніми потребами. Незважаючи на використання спеціальних матеріалів, арт-терапія за допомогою «Ебру» демонструє вражаючі результати і є конкурентоспроможною з іншими легкодоступними техніками малювання. [32, с.13]

3.2. Апробація та результати арт-терапевтичного тренінгу для підлітків

З метою дослідження особливостей прояву тривожності в підлітків, після завершення курсу арт-терапії було проведено повторне експериментальне дослідження серед учнів Херсонського фізико-технічного ліцею м. Херсон віком 14-15 років. Вибірка складалася з 26 респондентів. Для вивчення проявів тривожності та її впливу на соціально-психологічну адаптацію підлітків було використано набір методик, до яких увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакидзе), «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, а також «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша.

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе) після проведення сеансу арт-терапії наведено в таблиці 3.2.1, рис. 3.2.1. (Додаток А)

Таблиця 3.2.1

Рівень тривожності	До	%	Після	%
Дуже високий	4	15%	2	8%
Високий	17	65%	15	58%
Середній з тенденцією до високого	3	12%	6	23%
Середній з тенденцією до низького	2	8%	3	12%
Низький	0	0%	0	0%
	26		26	

З наданих даних можна зробити наступні висновки щодо змін у рівні тривожності:

1. Зменшення рівня дуже високої тривожності. Кількість осіб з дуже високим рівнем тривожності зменшилася з 4 до 2, що свідчить про покращення емоційного стану у 8% респондентів.

2. Зниження високого рівня тривожності. Кількість осіб з високим рівнем тривожності також зменшилася з 17 до 15 (на 7%), що свідчить про загальну тенденцію до зменшення тривожності.

3. Збільшення осіб із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого. Ця категорія зросла з 3 до 6 осіб (на 11%), що може свідчити про перехід частини респондентів з вищого рівня тривожності до помірного.

4. Зростання кількості осіб із середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького. Кількість осіб знизилась до низьких показників, що вказує на позитивну динаміку в зниженні тривожності.

Ми бачимо, що зменшилась кількість респондентів з дуже високим та високим рівнем тривожності та відповідно збільшилась кількість з середнім рівнем, що свідчить про ефективність застосованого методу. Загалом, після проведеного ряду занять з арт-терапії, спостерігається покращення емоційного стану респондентів, хоча деяка частина ще залишається в зоні підвищеної тривожності.

Теж саме можна побачити на малюнку 3.2.1, де в графічній формі відображено результати дослідження та тенденції впливу на підлітків.

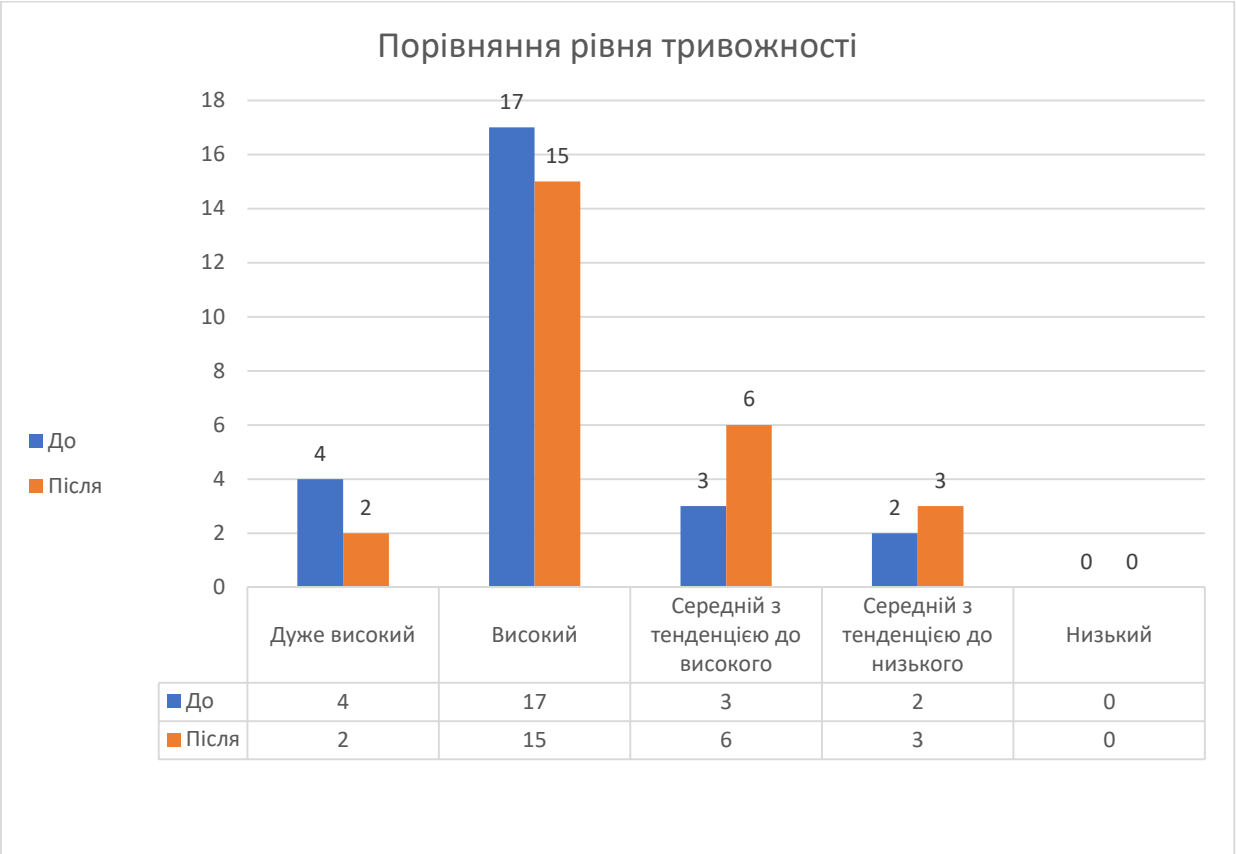


Рис.. 3.2.1

Результати досліджень змін за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна наведено в таблиці 3.2.2, мал. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Рівні розвитку особистісної та ситуативної тривожності підлітків, %

Рівні Шкали	Ситуативна тривожність (до)	Особистісна тривожність (до)	Ситуативна тривожність (після)	Особистісна тривожність (після)	Ситуативна тривожність (відхилення)	Особистісна тривожність (відхилення)
Високий	31	27	19	12	-12	-15
Середній	46	42	54	46	8	4
Низький	23	31	27	42	4	11

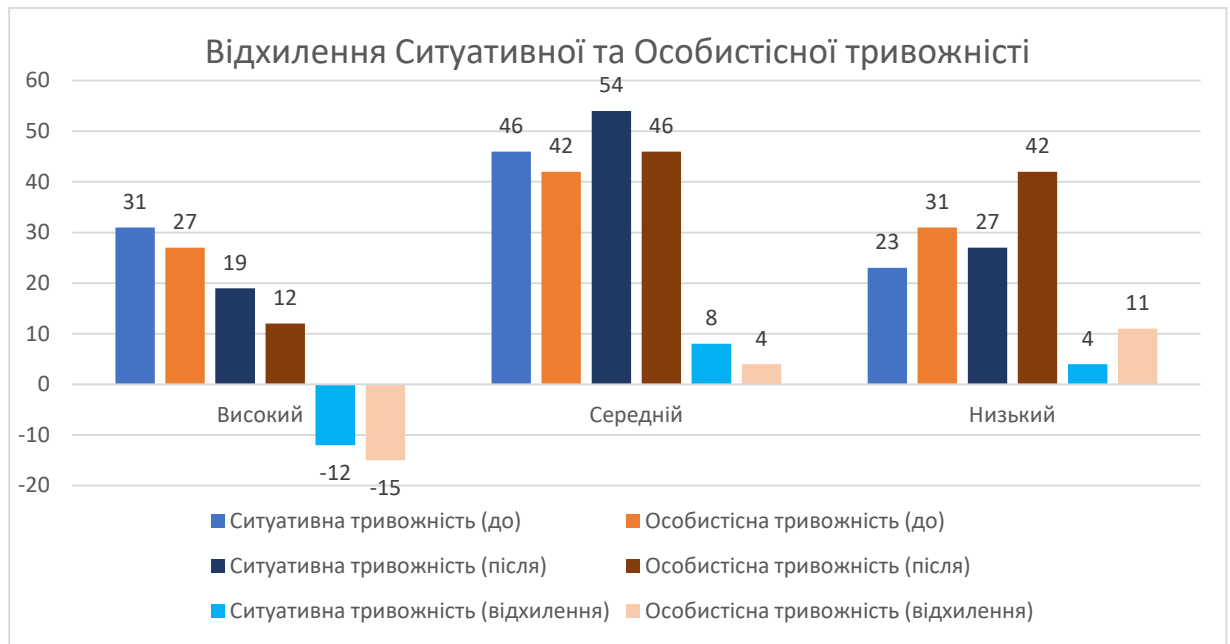


Рис. 3.2.2.

З наданих даних можна зробити такі висновки щодо змін у рівнях ситуативної та особистісної тривожності до та після втручання.

1. Зниження високого рівня тривожності.

Кількість осіб із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася з 31 до 19, що становить відхилення на -12. Це свідчить про суттєве покращення емоційного стану. Кількість осіб із високим рівнем особистісної тривожності також знизилася з 27 до 12, що демонструє ще більш значне відхилення на -15, що може означати ефективність застосованого підходу.

2. Зміни в середньому рівні тривожності.

Кількість осіб із середнім рівнем ситуативної тривожності зросла з 46 до 54 (відхилення на +8), що може вказувати на те, що деякі учасники, що мали високий рівень тривожності, перейшли до середнього рівня. Середній рівень особистісної тривожності зріс незначно – з 42 до 46 (відхилення на +4), що свідчить про позитивну тенденцію в зниженні тривожності, але з менш вираженими змінами.

3. Покращення низького рівня тривожності.

Кількість осіб із низьким рівнем ситуативної тривожності зросла з 23 до 27 (відхилення на +4), що є ознакою зниження загальної тривожності в учасників. Низький рівень особистісної тривожності збільшився з 31 до 42 (відхилення на +11), що також демонструє позитивний результат у зменшенні стійкої тривожності.

З таблиці та малюнку видно, що ситуативна тривожність зменшилась на 12%, а особистісна на 15% та відповідно спостерігаємо пропорційне зростання середнього та низького рівня ситуативної та особистісної тривожності. Що ще раз зазначає ефективність вибраного методу впливу на свідомість підлітків.

Дані свідчать про значне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності після проведеного втручання. Особливо помітно зменшилися показники високого рівня тривожності, що свідчить про ефективність втручання у поліпшенні емоційного стану учасників.

Результати досліджень змін тривожності підлітків за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша наведено в таблиці 3.2.3, мал. 3.2.3.

Таблиця 2.3.3

Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків, %

Види тривожності	Рівень тривожності (до)				
	низький	нормальний	підвищений	високий	дуже високий
Шкільна	15	45	31	9	0
Самооцінна	2	51	24	19	4
Міжособистісна	2	37	36	19	6
Загальна	15	40	34	11	0

Види тривожності	Рівень тривожності (після)				
	низький	нормальний	підвищений	високий	дуже високий
Шкільна	15%	50%	31%	4%	0%
Самооцінна	8%	50%	23%	19%	0%

Міжособистісна	0%	54%	31%	8%	8%
Загальна	12%	38%	38%	12%	0%

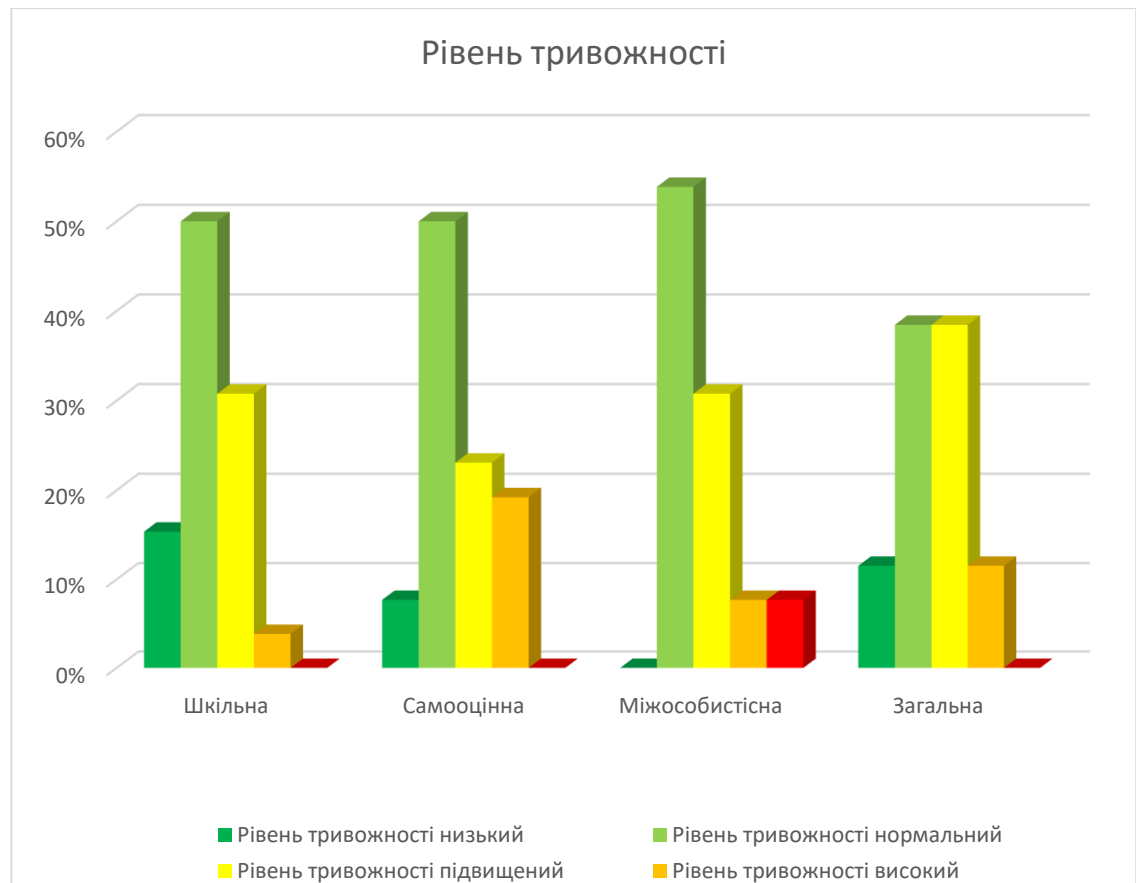


Рис. 3.2.3.

Аналізуючи наведені дані в таблиці та на графіку, видно, що знизились показники за всіма видами тривожності, а саме дуже висока та висока, натомість, збільшилися відсоткові показники низького та нормального рівня тривожності майже за всіма видами.

Аналіз даних показав, що арт-терапія є ефективним інструментом для зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності у підлітків. Після проведеного втручання спостерігається суттєве зниження показників високої тривожності, зокрема, ситуативної тривожності (-12) й особистісної тривожності (-15), що вказує на помітне покращення емоційного стану підлітків. Крім того, збільшення кількості учасників з середнім та низьким

рівнем тривожності демонструє позитивну динаміку в напрямку стабілізації психічного стану.

Арт-терапія, зокрема техніка колажування, сприяє розвитку прогностичного мислення, підвищує самооцінку, знижує напругу та допомагає підліткам вільно виражати свої емоції і думки. Вона є доступною, простою у виконанні та забезпечує швидкі результати, що підвищує мотивацію до подальшої творчої діяльності. Таким чином, арт-терапія може бути корисним методом у роботі з підлітками, допомагаючи їм зменшити тривожність та розвинути емоційну стабільність.

3.3. Рекомендації щодо використання арт-терапії для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу

Арт-терапія є методом невербального вираження, що робить її особливо цінною для людей, яким складно словами передати свої почуття та переживання. Багато з нас стикаються з емоціями, які важко усвідомити, обговорити або навіть просто пережити, і це стосується як дорослих, так і дітей. До таких емоцій часто належать тривожність, страхи різного ступеня інтенсивності та фобії. У цих випадках невербальні засоби вираження стають чи не єдиним можливим способом усвідомлення та вираження сильних емоційних станів. Арт-терапія є ефективним інструментом для надання кризової допомоги та подолання наслідків психологічних травм, зокрема у дітей, які стали свідками та учасниками воєнних дій, таких як обстріли, повітряні атаки, бомбардування, або були змушені залишити свої домівки та почати життя з нуля. Завдяки арт-терапії можна безпечно відтворити і прожити травматичний досвід, а також активізувати внутрішні ресурси, трансформувати та інтегрувати отриманий досвід у психіку людини. Творчий процес завжди приносить радість і дарує людині потужний емоційний заряд, сприяє формуванню активної життєвої позиції та підвищенню впевненості у

власних силах. Одним із ключових понять арт-терапії є сублімація – процес вираження несвідомих інстинктів і бажань, іноді деструктивних, через їхню трансформацію у творчості.

Найбільшою проблемою дітей та їх родин, є пережитий ними страх, наслідком якого є стрес. Велике емоційне перенапруження викликане пережитими переселенцями проблемами та горем яке спіткало їх може призвести до виникнення різноманітних психологічних розладів як у дітей так і у дорослих.

Психологічні травми у дітей, які пережили екстремальні ситуації, можуть мати різну глибину та складність. Це визначається багатьма чинниками, такими як: вік дитини, ступінь її залученості до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий тощо), життєвий досвід, психоемоційний стан та здатність контролювати свої емоції, а також наявність чи відсутність підтримки з боку близького соціального оточення. Проблема надання соціально-психологічної допомоги дітям, які стали жертвами війни або біженцями, не нова для світової спільноти, проте є порівняно новою для українських фахівців. [5, с.7]

Необхідно відзначити, що діти особливим чином переживають травматичні ситуації. Через відсутність навичок обговорення своїх емоцій, вікові особливості або через сильне емоційне потрясіння діти часто не говорять відкрито про свої негативні переживання. Однак, спостереження за дітьми свідчить, що вони досить гостро реагують на стресові події. Наслідки стресу можуть проявлятися в емоційних і поведінкових реакціях дітей або відображатися на тілесному рівні. Основною проблемою дітей є труднощі адаптації до нового середовища спілкування. Вони можуть відчувати відчуженість, тривожність, психічну напругу, проявляти агресивність та підвищену конфліктність. [11, с.8]

У психологічній практиці арт-терапія використовується для вирішення діагностичних, корекційних та профілактичних завдань. Застосування цього методу у роботі з дітьми, може позитивно вплинути на їх психічне здоров'я та

сприяти задоволенню таких потреб, як спілкування, прийняття, розуміння, емоційна підтримка, саморозвиток, усвідомлення себе, вираження пригнічених почуттів, узгодження цих почуттів з реальністю, а також позитивне сприйняття навколишнього світу і подолання відчуття самотності. [4, с.6]

Арт-терапія є ефективним методом для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу, коли вони можуть відчувати підвищену тривогу, страх, невпевненість та емоційний стрес. Вона дає змогу виражати емоції через творчість, знижуючи рівень тривожності та допомагаючи впоратися з травматичним досвідом. Пропонуємо рекомендації щодо використання арт-терапії в цих умовах:

1. Створення безпечного простору для творчості.

Організуйте безпечне місце (фізичне або віртуальне), де підлітки можуть відчувати себе комфортно й захищено. Це може бути кімната, творча студія або онлайн-платформа для проведення арт-терапії, де підлітки зможуть виражати свої почуття через малюнки, ліплення або інші форми мистецтва.

Емоційна підтримка: важливо створити атмосферу довіри, де підлітки не будуть боятися суджень і критики. Сприятлива атмосфера допомагає їм відкрито виражати емоції, навіть коли мова йде про складні або травматичні переживання.

2. Фокус на емоційне самовираження.

Заохочуйте підлітків використовувати арт-терапію як спосіб вираження емоцій, пов'язаних із воєнними подіями, такими як страх, тривога, смуток або гнів. Малювання, колажі або створення масок можуть допомогти їм зобразити свої почуття, навіть якщо їм складно говорити про це словами.

Кольоротерапія. Використання кольорів для вираження емоцій може допомогти підліткам підсвідомо висловити свої внутрішні переживання. Наприклад, темні кольори можуть символізувати страх або біль, тоді як яскраві кольори можуть допомогти знайти позитивні емоції та ресурси.

3. Техніки зниження тривожності.

Використовуйте техніки, що допомагають знизити рівень тривоги, такі як малювання мандал, створення патернів або повторюваних візерунків. Ці дії мають медитативний ефект і допомагають заспокоїти розум.

Ліплення з глини або пластиліну також є ефективним способом зниження стресу, оскільки тактильна взаємодія допомагає підліткам відчувати фізичний контроль над своїми емоціями.

4. Робота з травматичними переживаннями.

Підлітки, які пережили травматичні події, можуть використовувати арт-терапію для реконструювання своїх спогадів. Для цього корисними є такі техніки, як пісочна терапія або створення історій через малюнки, де вони можуть малювати події, що викликали стрес, а потім обговорювати їх з терапевтом.

Важливо поступово та обережно працювати із травматичними спогадами, уникаючи примусового обговорення болісних тем, даючи підліткам можливість висловлювати свої почуття в їхньому власному темпі.

5. Заохочення до творчого вирішення конфліктів.

Арт-терапія може допомогти підліткам знайти способи вирішення конфліктів або складних емоцій через творчий підхід. Наприклад, створення колажів, де підлітки можуть вирізати зображення, що символізують їхні внутрішні конфлікти, і поєднувати їх у нові гармонійні форми, допомагає розвивати навички адаптації до стресових ситуацій.

Моделювання з глини або інших матеріалів може допомогти візуалізувати проблеми, з якими стикаються підлітки, і сприяти розвитку способів їх вирішення.

6. Групові арт-терапевтичні заняття.

В умовах воєнного часу підлітки можуть відчувати ізоляцію, тому групові сесії арт-терапії є ефективним способом створення почуття підтримки та спільності. Це можуть бути спільні творчі проєкти або обговорення створених робіт у групах, де кожен може поділитися своїми емоціями.

Такі заняття сприяють соціальній взаємодії, що важливо для розвитку навичок спілкування та підтримки у важкі часи.

7. Використання цифрових інструментів.

В умовах війни може бути складно організувати традиційні заняття, тому можна використовувати цифрові інструменти арт-терапії: додатки для малювання, онлайн-платформи для створення графіки, фотоколажів або інших видів візуального мистецтва. Це дозволяє підліткам зберігати зв'язок із терапевтом та творчим процесом навіть за умов обмеженого доступу до матеріалів.

Цифрова арт-терапія може бути особливо привабливою для підлітків, які активно користуються сучасними технологіями.

8. Фокус на майбутнє та мрії.

Арт-терапія може бути використана для того, щоб допомогти підліткам створити позитивний погляд на майбутнє. Створення візуальних карт бажань або проєктів, що символізують їхні мрії та плани після війни, допомагає підтримувати надію та психологічну стійкість.

Це також може сприяти розвитку почуття контролю над своїм життям, що є важливим у часи невизначеності.

9. Робота з тілесними відчуттями.

Використовувати арт-терапевтичні техніки, що допомагають підліткам краще усвідомлювати свої тілесні відчуття та зв'язок між тілом і емоціями. Це можуть бути малювання тіла, створення силуетів або робота з глиною, що допомагає усвідомити тілесні реакції на стрес і навчитися керувати ними.

10. Підтримка творчого самовираження в будь-яких умовах.

Незважаючи на обмежені ресурси або складні умови, важливо підтримувати можливість творчого самовираження. Якщо немає доступу до традиційних матеріалів для малювання, можна використовувати підручні засоби: папір, олівці, старі газети для колажів або навіть малювання на піску.

Підлітки часто переживають кризові ситуації дуже болісно, і війна, безумовно, не є винятком. Дітям старшого віку особливо важко в цей період,

оскільки вони вже розуміють, що відбувається, але все ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно справлятися зі своїми емоціями. Ми всі зараз переживаємо важкий час, але для наших підлітків ситуація є ще складнішою.

Є багато способів, якими батьки можуть підтримати підлітка, коли він відчуває надмірну тривогу. Надаємо декілька основних порад, як впоратися з цим станом, не посилюючи його.

1. Підтримуйте відкриту комунікацію. Важливо, щоб підлітки могли вільно висловлювати свої почуття та переживання. Задавайте питання, слухайте без осуду, підтримуйте діалог про те, що їх хвилює. Створюйте дитині найбільш безпечне середовище, щоб вона могла висловити свої хвилювання. Приєднуйтеся до емоцій дитини, а не забороняйте їх. Говоріть, що бачите, що вона трохи хвилюється. Нормалізуйте її стан, розкажіть про те як багато дітей час від часу можуть надмірно переживати. Слухайте дитину і ставтесь до її тривог та емоцій із максимальною серйозністю. Обговорюйте з нею, як різні люди можуть реагувати на стресові ситуації. Пояснюйте, що в таких обставинах відчуття тривоги є природними, і запевняйте дитину, що з часом вона почне почуватися краще. Допоможіть їй зрозуміти, як уникання складних ситуацій лише погіршує ситуацію і створює нові проблеми. Діліться своїми почуттями доступною для дитини мовою та заохочуйте її також відкрито ділитися своїми переживаннями.

2. Забезпечте стабільність та рутину. Підліткам важливо мати відчуття стабільності, особливо під час кризи. Спробуйте підтримувати звичний розпорядок дня, зберігаючи такі звичні елементи, як навчання, домашні обов'язки та відпочинок. Спробуйте зберегти або відновити звичний розпорядок дня, наприклад, стосовно приготування їжі, відвідування школи чи виконання домашніх обов'язків. Важливо, щоб ваші діти активно брали участь у повсякденних справах. Заохочуйте їх продовжувати навчання чи роботу, якщо це можливо в умовах, що склалися. Підтримуйте звичні сімейні ролі та

функції, не перекладайте на дитину додаткові обов'язки і не чекайте від неї задоволення ваших емоційних потреб.

3. Обмежте вплив негативної інформації. Підлітки можуть бути чутливими до новин про війну та насильство. Зменшіть їх контакт із занадто важкими новинами та роз'яснюйте інформацію, яку вони вже отримали, допомагаючи зрозуміти реальний контекст подій. Забезпечте, щоб інформація, яку вони отримують, була надійною та не викликала додаткового стресу. Поясніть дитині, що новини в ЗМІ можуть знову викликати почуття страху або тривоги через те, що вони постійно повторюють інформацію про події, які вже відбулися. Це може відновити відчуття небезпеки. Скажіть: "Новини можуть засмутити тебе, тому що вони постійно показують одні й ті ж події. Можливо, варто ненадовго вимкнути телевізор, щоб трохи відпочити від цієї інформації?"

4. Заохочуйте фізичну активність. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень тривожності та стресу. Піші прогулянки, спорт або навіть домашні вправи можуть мати позитивний вплив на емоційний стан підлітка. Організуйте сімейні активності, що сприяють руху та зняттю стресу. Переконайтеся, що ваші діти отримують достатній відпочинок і сон. Заохочуйте їх допомагати іншим, але будьте уважні, щоб це не стало для них надмірним тягарем. Допоможіть підлітку знайти корисні та доступні для нього проекти, як, наприклад, прибирання сміття чи каміння на території школи, збір коштів або необхідних речей для тих, хто потребує допомоги. У вашій громаді є багато можливостей для того, щоб ваша дитина могла зробити свій внесок. Допомога іншим може бути дуже корисною як для оточуючих, так і для самої дитини.

5. Підтримуйте творчий потенціал. Арт-терапія, музика, малювання або письмо можуть бути ефективними способами зняття напруги та вираження внутрішніх переживань. Заохочуйте підлітка до творчих занять.

6. Дайте підлітку відчуття контролю. У кризових ситуаціях важливо, щоб підлітки відчували, що можуть впливати на певні аспекти свого життя. Дайте

їм можливість приймати рішення в побутових ситуаціях або разом створювати плани на найближче майбутнє. Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.

7. Будьте прикладом спокою. Батьки повинні бути емоційною опорою для своїх дітей. Ваш спокій і врівноваженість допоможуть підліткам відчувати себе безпечніше і знизити їх власну тривожність. Діти вчаться, спостерігаючи за своїми батьками, тому будь-яка ситуація, коли вам вдається добре справлятися з тривогою, є для них корисною нагодою для навчання.

8. Підтримуйте соціальні контакти. Підтримка друзів є важливою для підлітків. Допоможіть зберегти спілкування з ровесниками, навіть якщо це можливо лише в онлайн-форматі. Надавайте дитині достатньо часу для спілкування з родичами та друзями.

9. Навчіть технік релаксації. Дихальні вправи, медитація або інші техніки релаксації допоможуть підліткам знизити рівень тривожності та напруги. Заохочуйте ведення щоденника для вираження та усвідомлення своїх почуттів.

10. Звертайтеся по допомогу фахівців. Якщо тривожність підлітка залишається високою або перешкоджає нормальному функціонуванню, важливо звернутися до психолога або психотерапевта. Спеціалісти допоможуть підібрати ефективні методи роботи з тривогою. Використовуйте доступні ресурси, такі як гарячі лінії підтримки або онлайн-консультації.

Потрібно пам'ятати, що підтримка та розуміння з боку батьків відіграють ключову роль у зниженні тривожності у підлітків під час воєнного стану. Будьте терплячими та готовими допомагати своїм дітям адаптуватися до нових умов. Заохочуйте й підтримуйте свою дитину на цій дорозі. Будьте щедрими на похвалу і вірте в її можливості та неминучий успіх.

Необхідно зосередитися на виявленні та вирішенні проблемних аспектів, таких як страхи, протиріччя між вимогами та реальністю тощо. Додатково, важливою є надана емоційна та психологічна підтримка, освоєння навичок

управління власними емоціями та розвиток емоційного інтелекту. Важливо навчитися акцентувати увагу на своїх позитивних аспектах та перевагах, а не на недоліках життя, залишаючись, однак, реалістичним у вирішенні будь-яких проблемних питань, що виникають.

Для запобігання розвитку тривожного емоційного стану слід звертати увагу на такі аспекти, як прийняття індивідуальності особистості та уникання ситуацій тривоги шляхом:

- уникання порівняння з іншими та зосередження на власному особистісному розвитку;
- уникання порівнянь досягнень та змагань;
- урахування власного темпу розвитку та уникання підганяння себе;
- поступового включення у нові ситуації та пристосування до них;
- відзначення власних успіхів та позитивних аспектів життя;
- уникання жорсткої самокритики та надмірних зауважень;
- дотримання послідовності в діях та правилах.

Також важливо навчитися аналізувати свої емоційні стани та ситуації, що підсилюють тривожність, прослідковувати їх причини та навчитися передбачати їх виникнення для запобігання стресам. Необхідно знаходити соціально-прийнятні способи вираження емоцій та переживань, такі як зайняття спортом чи творчість.

Рекомендується також відпрацьовувати складні ситуації, можливо з використанням методів уявного моделювання та рольових ігор. У разі виникнення депресивних станів та відчуття самотності важливо:

- уникати ізоляції та підтримувати стосунки з близькими;
- регулярно займатися фізичними вправами та дотримуватися режиму сну та харчування;
- уникати споживання алкоголю, куріння та наркотиків;
- у разі суїцидальних думок звертатися за допомогою до фахівця. Якщо прояви депресії тривають понад 2 тижні, рекомендується звернутися

за консультацією до психіатра, психотерапевта або клінічного психолога.

Для респондентів, коли вони відчують тривожність, важливо також буде запропонувати наступні практичні рекомендації. Навчитися дихати глибоко та рівномірно. Спробувати різні техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація або медитація. Займатися спортом або робити вправи, які подобаються. Фізична активність може допомогти зменшити тривожність та випустити стрес. Не соромтеся поділитися своїми почуттями з довіреною особою, будь то батьки, друзі або шкільний консультант. Використовувати техніки зосередження або візуалізації, щоб перенаправити свої думки і зосередитися на позитивних аспектах ситуації. Навчитися розпізнавати свої тривожні думки та переконати себе, що вони не завжди відображають реальну ситуацію. Розробити план дій для управління стресом та тривогою, включаючи конкретні кроки для подолання складних ситуацій. Займатися тим, що цікавить, іноді відволікання може допомогти зняти напругу.

Арт-терапія є важливим інструментом для підтримки психологічного стану підлітків в умовах воєнного часу. Вона допомагає їм виражати свої почуття, справлятися з травмами, знижувати тривожність та зберігати надію на майбутнє. Підтримка творчого процесу допомагає зміцнити емоційну стійкість і сприяє психологічному благополуччю навіть у складних життєвих обставинах.

Після проведення арт-терапевтичних занять у дітей спостерігається зниження рівня тривожності, стабільність емоційного та психічного стану, покращення працездатності, зростання концентрації уваги, пам'яті та мовлення. Також помітно підвищується самооцінка, віра в себе та власні можливості. Творчий підхід у процесі занять дозволяє дітям відкривати нові риси власної особистості, краще розуміти свої емоції та розвивати взаємини з оточенням. Таким чином, соціально-педагогічну реабілітацію дітей, які постраждали через вимушену міграцію, слід розглядати як єдиний, безперервний процес розвитку особистості. Арт-терапія виявляється

надзвичайно ефективною для дітей, які перебувають у кризових ситуаціях. Це підкреслює важливість творчого та системного підходу до допомоги дітям, які пережили наслідки війни, що сприяє покращенню якості їхнього життя. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці методик психологічного та педагогічного супроводу для дітей, які пережили внутрішні міграційні процеси в нових умовах. Арт-терапія допомагає вирішити низку завдань, що стосуються реабілітації дітей, постраждалих від воєнних дій.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У даному розділі було представлено розробку та апробацію арт-терапевтичних тренінгів для підлітків, які були спрямовані на покращення їхнього емоційного стану, підвищення рівня самоусвідомлення та розвитку навичок емоційної регуляції. Проведений тренінг підтвердив свою ефективність у роботі з підлітковою аудиторією, оскільки спостерігалось покращення в емоційному самовираженні учасників, зменшення рівня тривожності та агресивності, а також розвиток навичок комунікації та вирішення внутрішніх конфліктів.

На основі проведеного аналізу змін рівнів ситуативної та особистісної тривожності до та після втручання, можна зробити висновок про ефективність розробленого та апробованого арт-терапевтичного тренінгу для підлітків. Отримані результати свідчать про значне покращення емоційного стану учасників після проходження тренінгу. Спостерігається суттєве зниження високого рівня тривожності, як ситуативної, так і особистісної, що підтверджує ефективність застосованого арт-терапевтичного підходу.

Зокрема, кількість підлітків із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася на 12 осіб, а з високим рівнем особистісної тривожності – на 15 осіб. Це вказує на суттєве покращення їхнього емоційного благополуччя. Крім того, відбулося збільшення кількості підлітків із середнім та низьким рівнем тривожності, що свідчить про загальну позитивну динаміку в зниженні тривожності серед учасників тренінгів.

Результати апробації свідчать, що арт-терапевтичні методики дозволяють підліткам глибше усвідомити свої емоційні стани та навчитися більш ефективно справлятися з ними через творчі засоби вираження. Це підтверджується як кількісними, так і якісними даними, зібраними в процесі тренінгу. Учасники відзначали позитивні зміни у своєму емоційному стані, а також підвищення впевненості в собі та здатності до саморефлексії.

Апробація тренінгу показала, що техніки, зокрема колажування, стимулюють самопізнання, допомагають підліткам усвідомити свої емоції, знижують напругу та сприяють розвитку прогностичного мислення. Простота та доступність методів арт-терапії дозволяють підліткам активно брати участь у творчому процесі, підвищуючи їхню самооцінку та мотивацію. Успішна апробація тренінгу доводить його доцільність у практичному застосуванні для розвитку емоційної стабільності та зниження тривожності серед підлітків

Таким чином, апробований тренінг можна рекомендувати для подальшого використання у психокорекційній роботі з підлітками як дієвий інструмент підтримки їхнього психологічного здоров'я та особистісного розвитку.

Цей висновок ілюструє позитивні аспекти тренінгу та його вплив на підлітків, підкреслюючи ефективність арт-терапії як інструменту роботи з цією віковою групою.

ВИСНОВКИ

Враховуючи мету та сформульовані завдання на початку дослідження, ми прийшли до наступних висновків.

Дослідження вказує на те, що арт-терапія є методом терапії, який використовує різні мистецькі форми. У роботі проаналізовано психолого-педагогічну літературу та досліджено зміст, мету, завдання, функції та різні види арт-терапії. Встановлено, що існує понад 50 видів арт-терапії, включаючи ізотерапію, бібліотерапію, казкотерапію, кінезитерапію, драматерапію, ігрову терапію, лялькотерапію, кольоротерапію, маскотерапію, ліплення, пісочну терапію та інші. Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації, самовираженні, самопізнанні та саморозвитку особистості.

У нашому дослідженні ми розглядаємо підлітковий період як етап онтогенезу, який відділяє дитинство від дорослості. Цей період включає в себе стадію статевого дозрівання та психологічного дорослішання, і вважається кризовим у розвитку особистості. Хоча існує різноманіття підходів до визначення хронологічних рамок цього періоду онтогенезу, у нашому дослідженні ми використовуємо вікову періодизацію за Людмилою Обуховою, яка визначає підлітковий вік як період від 11 до 20 років.

Основними аспектами психологічного розвитку підліткового віку є формування нового рівня самосвідомості, зміни в концепції себе та активізація взаємодії з однолітками. Набуття самооцінки є однією з ключових характеристик цього періоду, проте є суперечливим процесом через те, що концепція себе у дітей підліткового віку ще не повністю сформована. Тому, аналіз цього аспекту вимагає ретельного дослідження, на яке звернена увага в дипломній роботі.

Згідно з отриманими даними, можна зробити наступні висновки.

Шкільна тривожність і невпевненість у собі. Шкільні турботи та негативні ситуації в школі сприяють збільшенню рівня тривожності серед підлітків. Високий та підвищений рівні тривожності, виявлені в 31% опитаних,

свідчать про те, що багато шкільних ситуацій викликають негативні емоції та бажання уникнути їх.

Самооцінка та самосвідомість. Високий рівень самооцінки тривожності в 19% випадків може вказувати на те, що підлітки усвідомлюють свої можливості та переживають їх вплив на їхні дії. Самосвідомість розвивається на цьому етапі, і вона впливає на емоційну оцінку власних можливостей.

Міжособистісна тривожність та взаємодія з ровесниками. Спілкування з ровесниками має велике значення для формування особистості. Тривожність у міжособистісних відносинах виявляється майже в половині випадків, що підкреслює важливість соціальної взаємодії для підліткового розвитку.

Отже, здійснене дослідження підкреслює важливість розвитку емоційних навичок та підтримки підлітків у вирішенні їхніх тривожних переживань, особливо в контексті їхньої шкільної та соціальної діяльності.

Важливо підтримувати підлітків з високою тривожністю, надавати їм підтримку та ресурси для управління стресом. Це може включати різноманітні стратегії релаксації, психологічну підтримку, а також адаптацію навчального середовища для зменшення стресових факторів.

У ході дослідження було детально вивчено та проаналізовано процес становлення серед підлітків за допомогою арт-терапії. У межах цього дослідження було виконано наступні завдання: теоретичний аналіз особливостей підліткового віку та специфіки розвитку самооцінки, показників тривожності, обґрунтування важливості використання арт-терапії для розвитку самооцінки виникнення негативних емоційних станів серед підлітків, вибір психодіагностичних методик для оцінки рівня тривожності, розроблення психокорекційної програми з використанням арт-терапії для підвищення самооцінки та трансформації негативних станів у позитивні. Суть програми полягала у використанні інструментарію вказаного методу, який максимально ефективно впливає на основні аспекти формування самовираження, самопізнання та саморозвитку особистості. Наша програма передбачала

проведення 8 занять тривалістю 60-80 хвилин кожне. Заняття проводилися 2 рази на тиждень.

Арт-терапія є методом, спрямованим на інтеграцію особистості, розвиток творчих здібностей, розширення свідомості та самовдосконалення. Цей підхід також використовується як психотерапевтичний засіб для підлітків, допомагаючи знизити рівень тривожності та вивчити її причини. Зазначено, що основними факторами, які призводять до не сформованої стресостійкості, є низька самооцінка, конфлікти в сім'ї, завищені очікування, зовнішні обставини та проблеми у взаєминах з оточенням.

Програма для зниження негативних емоційних станів у молоді визначила основні методи проведення корекційних занять, такі як групова арт-терапія, ізотерапія, гримтерапія, ритмтерапія, музикотерапія та манделотерапія, маскотерапія, ліплення. Згідно з результатами дослідження, практичні поради стосуються переважно тривожності, депресивних настроїв та почуття самотності.

Крім того, прописані практичні рекомендації, спрямовано на самостійний розвиток основних аспектів формування особистості дітей підліткового віку. Ці рекомендації включають в себе вміння контролювати себе, об'єктивно оцінювати навколишню реальність, розвивати терпіння та свідомо керувати власними емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія: методичні рекомендації. Н. В. Гриньова, В. І. Станішевська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 36 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс І. В. Бабій. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
3. Бернацька, О. Виховання самостійної особистості засобами арт-терапії . Психолог. Шкільний світ. 2010. № 16. С. 3-7
4. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-методологічні засади : Навч.-метод. видання І. Д. Бех. К. : Либідь, 200. 280 с.
5. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5.
6. Болотова, Н. П. Мозарт-терапія в практичній психології Н. П. Болотова. Прикладна психологія та психоаналіз. 2007. № 3/4. С. 19-30.
7. Булах М. Образотерапія: зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. № 13 (14). С. 68-72.
8. Видайко, Т. А. Емоційно-подібна терапія у роботі з підлітками, спрямована на розвиток взаємовідносин з батьками: психолог соціальної служби: утримання та організація діяльності. Працівник соціальної служби. 2009. № 6. С. 80-83.
9. Власюк, М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7/8. С. 90.
10. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с. Вид. 2-е: випр. та доповн.
11. Вознесенська, О. Арт-терапії сім'ї . О. Вознесенська. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 9-14.

12. Вознесенська, О. Особливості арт-терапії як методу . О. Вознесенська . Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 5-8.
13. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. О.Л.Вознесенська, Л.В. Мова. К.:Шк. Світ, 2007, 120 с.
14. Вознесенська, О. Простір арт-терапії: можливості та перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція .О. Вознесенська. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 2-4.
15. Вознесенська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. Ольга Вознесенська. Психолог. 2011. № 17. С. 3-5.
16. Волошина, М. Арт-терапія у роботі зі студентами у період адаптації до навчання. Марія Волошина. Психолог. Шкільний світ. 2013. № 13/14. С. 107-112.
17. Галамейко, Н. Мелодія душі: арт-терапевтичний клуб для педагогів ДНЗ . Наталія Галамейко . Психолог дошкілля. 2014. № 2. С. 18–21. Бібліогр. наприкінці ст.Галіцина, Л. Методика «Вітінанка «Дерево»: відчуй силу роду: арт-терапія.Психолог. Шкільний світ. 2011. № 32. С. 25-29.
18. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. В. Газолишин Херсон, 2007. 75 с.
19. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання : Навчальний посібник Т. С. Гаміна, О. Ю. Гончар. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
20. Горбова, С. А. Музикотерапія. Досвід чи інновація? Логопед. 2012. № 12. С. 10-13.
21. Грецов, А. Г. Застосування арт-терапії в психологічних тренінгах зі старшокласниками та студентами. Психологія та школа. 2004. № 3. С. 74-80.
22. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. - 2010. № 2. С. 25-28.
23. Дрозд О.В., Алексєєва Я.В. Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та

регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук.

центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М.С. Грушевського НАН України; Первинна профспілк. орг. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 288 с.

24. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: у дошкільному дитячому закладі. Психолог дошкілля. 2014. № 8. С. 31–41.

25. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Каравела, 2020. 304 с.

26. Дутчак, У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / редкол.: А. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон. Тернопіль : ТНПУ, 2006. № 5. С. 134–139.

27. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 424 с.

28. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017, 235 с.

29. Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога / Леся Животенко . Психолог дошкілля. 2016. № 1. С. 26-27.

30. Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія позашкільного навчального закладу . Леся Животенко . Психолог дошкілля. 2016. № 1.

31. Іванюк, Н. «Кольорові казки» лікують, розвивають, розважають: кольоротерапія. Наталя Іванюк. Дошкільне виховання. 2012. № 2. С. 16-17.

32. Животенко, Л. Я – скарб: авторська арт-терапевтична методика . Психолог дошкілля. 2016. №1. С. 28–30.

33. Журавльова, М. А. Арт-терапія як подолання тривожності у підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 8. С. 28- 34.

34. Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. Шкільний психолог. Усі для роботи. 2010. № 4. С. 23-31
35. Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія у позашкільному навчальному закладі. Психолог дошкілля. 2016. № 1. С. 4–8.
36. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 296 с..
37. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 50. С. 117-125.
38. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Серія «Педагогіка і психологія», 2020. № 2 (20). С. 34-41.
39. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник для студентів. Ужгород: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2017. 150 с.
40. Кобильченко В. В. Соціально-психологічні основи розвитку та позиції особистості підлітка в нормі і при патології зору. Київ: Освіта України, 2018. 550 с.
41. Кваша, Т. Ми до тебе, казко, у гості завітали : розвивальне заняття з використанням арт-терапії. Психолог дошкілля. 2014. №5. С. 36–38.
42. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
43. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
44. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. 2017. С. 12-17.
45. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.

46. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
47. Копитін А.І., Свистовська О.Є. Арт-терапія дітей та підлітків. Когіто-Центр, 2014. 197с.
48. Корсак К. Криза підліткового віку як екстрапедагогічна проблема. Управління школою. 2003. № 25. С.5–10.
49. Крижко, Г. Ю. Танцювальна терапія у роботі практичного психолога. Шкільному психологу. Усі для роботи. 2014. № 9.
50. Красновський В. М. Глобальні системи сучасності і підліток: фактори взаємодії. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 6. С. 28–32.
51. Крилова О. А. Тренінговий підхід у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця URL : <http://www.google.com.ua/url>.
52. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 128 с.
53. Кучманич І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2017. 192 с.
54. Кучманич І. М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.
55. Кучманич І. М. До питання про особливості функції етнічного відтворення в межах сім'ї. Zbornik prispevkov z medzinárodná vedecko-praktická konferencia «Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty» (28–29 októbra 2016.) Sládkovičov: Vysoká škola Danubius, 2016, 106 с.
56. Кушнір В. А. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект. Кропивницький: Видавничий центр КДПУ, 2021. 348 с.
57. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: URL: <http://loippo.edu.ua>

58. Лисенкова І. П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Миколаїв: Чорноморський державний університет ім. Петра Могили, 2012. С. 16-26.

59. Литвиненко В. А. Основи арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. МОН України, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. 2-ге вид., перероб. і доп. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 132 с.

60. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.

61. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2017. 296 с.

62. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психологопедагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва. Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. 2009. № 47. С. 21-26

63. Михайлова, І. В. Особливості використання методів арт-терапії у психокорекції піклування про себе в ранній юності. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 7. С. 40-43.

64. Моїсєєва, Л. М. Проблема розвитку особистості та арт психологія. Прикладна психологія та психоаналіз. 2007. № 2. С. 57-62.

65. Мороз Р. А. Батьківська любов як основа виховання і саморозвитку особистості. Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Херсон. 2019. С 107 – 111.

66. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.

67. Наточій А. М. Підлітки: практико-орієнтований посібник. Миколаїв: Іліон, 2017. 276 с.

68. Нежинська О. О. Основи коучингу: навчальний посібник. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

69. Новік, І. П. Арт-терапія у соціальній реабілітації неповнолітніх. Соціальна робота. 2008. № 4. С. 55-56.
70. Носова, Є. С. Застосування методів арт-терапії у роботі Центру соціального обслуговування населення. Працівник соціальної служби. 2009. № 2. С. 60-67.
71. Оденцова, В. М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці. Шкільному психологу. Усі для роботи. 2011. № 4. С. 8-17.
72. Оденцова, В. М. Використання символ-драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів. Шкільного психолога. Усі для роботи. 2010. № 4. С. 13-22.
73. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв, 2019. 134 с.
74. Основи арт-педагогіки: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів .В. А. Литвиненко. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 146 с.
75. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку .Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. 2010. № 3. С. 87–97.
76. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. Мистецтво та освіта. 2008. № 2. С. 9–12.
77. Пасько К.М. Використання методу арт-терапії у кризових станах особистості. Техніка «ВУЛКАН» (модифікація К. Пасько). Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей) : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 44–45.
78. Підліпна, Л. В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії. Психологічна газета. 2008. № 5. С. 10-32.

79. Полозюк, Ю. Застосування технік фототерапії у діяльності психолога. Психолог. 2014. № 23. С. 21–23.

80. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с.

81. Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V Міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської. К Міленіум, 2008. 102 с.

82. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

83. Святецький С. Арттерапія в Україні. Соціальна політика і соціальна робота. 2018. № 3. С. 76-78.

84. Синьов В. М. Українська корекційна педагогіка та психологія на шляху до інтеграції у світовий простір. Педагогіка духовності: поступ у третє тисячоліття: матер. між нар. наук. конф.: К., 2005. С. 175-180.

85. Скар, О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога . О. Скар . Психолог. Шкільний світ. 2009. № 9. С. 12-14.

86. Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних та психологічних негараздів . Ю. Скорченко . Мистецтво та освіта. 2006. № 1. С. 62-63.

87. Скар О. Н., Реброва К. В. Арт-техніка «Колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал Простір арт-терапії. Збірник наукових статей. Київ, 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117.

88. Співаковська А. С. Психотерапія: гра, дитинство, родина. Том 2. Миколаїв : ТОВ Квітень Прес, ЗАТ Вид-во ЕКСМ. 2020. С. 113.

89. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
90. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
91. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: URL : http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
92. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3-14.
93. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
94. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. Вісник Черкаського університету : зб. наук. ст.. Вип. 144 : Серія Педагогічні науки . М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. С. 160–164.
95. Шестопалова, О. П. Художня творчість та арт-терапія у роботі експериментального навчального закладу. Світ виховання. 2010. № 1. С. 10-16.
96. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум. 2020. С. 80 – 84.
97. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. К. : Марич, 2009. 68 с. (серія «Психологічний інструментарій»).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В.Г.Норакідзе)

Текст опитувальника

Інструкція: Опитувальник складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання треба відповісти «так» чи «ні».

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим .
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші .
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
- 20 . Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
- 29 . Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання .
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервовий і збуджується.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів.

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. 1 балом оцінюються:- відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18,21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 , 38, 40, 42,44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

- відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4 , 5, 8, 14, 17, 19,22, 39, 43, 52, 57, 58.

Брехливими вважаються відповіді «так» до пунктів 2 , 10, 55 і «ні» до пунктів 16, 20, 27, 29,41, 51,

Сумарна оцінка:

40 - 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;

25 - 40 балів свідчить про високий рівень тривоги;

15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні;

5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень:
0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера -
Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру:
«1» – ні, це не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви не знаходите собі місця 1 2 3 4
14. Ви напружені 1 2 3 4
15. Ви не відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто напружені і вас не по собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте

(прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливою людиною, як інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваетесь бадьорою людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте все занадто близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У Вас буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважена людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша

Інструкція:

Нижче перераховані ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожен ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1. Відповідаєш біля дошки 0 1 2 3 4
2. Ідеш на гостину до незнайомих 0 1 2 3 4
3. Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах 0 1 2 3 4
4. Розмовляєш із директором школи 0 1 2 3 4
5. Думаєш про своє майбутнє 0 1 2 3 4
6. Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють 0 1 2 3 4
8. На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання) 0 1 2 3 4
9. Пишеш контрольну роботу 0 1 2 3 4
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки 0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги 0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить 0 1 2 3 4
13. Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів 0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує невдача, провал 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх 0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити (ЗНО) у школі 0 1 2 3 4
17. На тебе гніваються (незрозуміло чому) 0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією 0 1 2 3 4
19. На тебе чекає важлива, вирішальна справа 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень учителя 0 1 2 3 4
21. Із тобою не згодні, суперечать тобі 0 1 2 3 4

22. Порівнюєш себе з іншими 0 1 2 3 4
 23. Перевіряють твої здібності 0 1 2 3 4
 24. На тебе дивляться, як на маленьку дитину 0 1 2 3 4
 25. На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання 0 1 2 3 4
 26. Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася) 0 1 2 3 4
 27. Оцінюють твою роботу 0 1 2 3 4
 28. Думаєш про свої справи 0 1 2 3 4
 29. Маєш прийняти важливе рішення 0 1 2 3 4
 30. Не можеш виконати домашнє завдання 0 1 2 3 4
- Обробка результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали:.

Шкільна 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30

Самооцінна 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29

Міжособистісна 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому.

Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожностей, бали.			
	клас	стать	Загальна	Шкільна	Самооцінна	Міжособистісна
1.Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		Ч	17-54	4-17	4-18	5-17
13.Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		Ч	55-73	18-23	19-25	18-24
3.Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		Ч	74-91	24-30	26-32	25-30
4.Дуже високий	8	Ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		Ч	Більше ніж 91	Більше ніж 3	Більше ніж 32	Більше ніж 30

Психокорекційна програма зниження рівня тривожності підлітків
методами малюнкової терапії

ЗАНЯТТЯ № 1

Привітання. Вправа «Мій смайл»

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери, емоційне розрядження, встановлення довіри між підлітками.

Хід вправи: Учасники сидять у колі. Психолог: «Всім привіт, друзі. Сьогодні будемо вітатися з Вами у незвичному форматі. Кожен з Вас говорить по черзі своє ім'я і зображає себе на стікері у вигляді смайлу! Поїхали ».

Вправа «Малюємо кола»

Це заняття підходить для початку і завершення курсу арт-терапевтичної роботи. Воно сприяє розвитку спонтанності, рефлексії; дозволяє прояснити особистісні особливості, цінності, домагання, характер проблем кожного учасника, його положення в групі; виявляє міжособистісні та групові взаємини, їх динаміку, сприяє формуванню групової згуртованості.

Матеріали: аркуші паперу формату А4; два рулони - по одному на кожен стіл - шпалер або щільною обгорткового паперу довжиною близько двох метрів кожен, без сполучних швів; достатню кількість різноманітних образотворчих матеріалів: олівці, фломастери, фарби, воскові крейди, масляна пастель, гуаш, пензлі, баночки з водою, ластик, скотч. (Кожен учасник сам вибирає образотворчі засоби, два великих столу.

Хід вправи: Кожна група отримує по одному аркушу паперу (А4); перший учасник малює на аркуші невігадливую картинку або просто кольорові плями і передає естафету наступному учаснику, який продовжує малюнок. У підсумку кожен малюнок повертається до першого автору.

Після виконання вправи обговорюється початковий задум, учасники розповідають про свої почуття. Колективні малюнки можна прикріпити до стіни: створюється своєрідна виставка, яка якийсь час нагадуватиме групі про колективну роботу в «чужому просторі».

Ця вправа може виявити сильні суперечності в групі, викликати агресивні почуття, образу. Тому арт-терапевт повинен попередити учасників про дбайливе ставлення до робіт один одного.

Індивідуальна робота. Інструкції ведучого: «Займіть місце за одним із столів.

При бажанні ви можете пересісти на інше місце, вільно пересуватися навколо столу і малювати на будь-якій частині паперу.

Намалюйте на великому полотні гурток такого розміру і кольору, який вам хочеться.

Намалюйте поруч з ним ще один-два кола, будь-якого розміру і кольору. Відійдіть від столу і подивіться на отримані зображення з боку.

Якщо ви не задоволені результатами роботи і хотіли б змінити (уточнити, підправити) вид, колір, положення своїх кіл на папері, можна зробити ще один або кілька малюнків.

Обведіть намальовані вами групи кіл контурами. З'єднайте лініями свої кола з тими колами, які вам особливо сподобалися. Уявіть, що ви прокладаєте дороги.

Заповніть простір кожного зі своїх кіл сюжетними малюнками, значками, символами - надайте їм індивідуальність ».

Колективна робота. Інструкції ведучого: «Походіть навколо листа-картини, уважно розгляньте малюнки. Якщо вам хочеться домалювати небудь в колах інших учасників, спробуйте з ними про це домовитися.

За згодою авторів ви можете написати добрі слова та побажання близько малюнків, які вам сподобалися. Будьте дбайливі до простору і почуттів інших!

Заповніть вільний простір, листа візерунками, символами, значками і т. д. Перед цим домовтеся з іншими учасниками про зміст і способах створення фону колективного малюнка ».

Етап вербалізації і рефлексивного аналізу. Групи прикріплюють отримані картини-полотна до стіни. Потім кожен учасник ділиться враженнями про спільну роботу, показує власні малюнки, розповідає про задум, сюжеті, почуттях, при бажанні зачитує вголос те, що йому написали інші учасники.

Ритуал прощання: Вправа «Посмішка».

Мета: уміння усвідомити власні емоції і подарувати їх оточуючим.

Хід вправи: Посміхніться до сусіда праворуч, посміхніться до сусіда ліворуч, а тепер закрийте очі і посміхніться самому собі. Далі учасники складають долоні одна на одну і промовляють «До зустрічі!» Учасники групи домовляються про те, що прощатися вони весь час будуть однаково.

ЗАНЯТТЯ №2

Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»

Мета: Привітання учасників, налагодження на позитивну атмосферу в групі.

Хід вправи: Учасники групи по колу вітаються демонструючи групі намальований на стікері символ позитиву, хорошого настрою, радості, приємних емоцій. Привітавшись, кожен учасник підводиться і клеїть свій стікер у будь-яку локацію приміщення. По завершенню – кожен забирає свій позитивний символ із собою, обіцяючи зберегти його до наступної зустрічі. Психолог просить принести з собою стікер на наступний раз.

Вправа: «Автопортрету у повний зріст» (А. І. Копитін)

Мета: оцінка суб'єктивного відношення до себе, сприйняття своїх потреб, прийняття себе, виявлення внутрішніх конфліктів, розуміння себе, корекція сприйняття своєї зовнішності, усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, діагностика несвідомих компонентів особистості, вираження

почуттів, пов'язаних з Я-образом, підвищення самооцінки, розвиток інтересу до себе, прийняття себе.

Матеріали та обладнання: щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.

Хід вправи: Клієнтам потрібно намалювати автопортрет реального розміру у реальному часі та з реальним зовнішнім виглядом.

Інструкція: «Обведіть свій силует у повний зріст, допоможіть одне одному. Повісьте його на стіну так, щоб він був з вами на одному рівні та починайте малювати»; «У процесі малювання звертайте увагу на свої відчуття та переживання, які частини тіла вам малювати легше або складніше».

Завдання: «Діалог з автопортретом». Клієнту пропонується, дивлячись у очі своєму «відображенню», звернутися з посланням та побажанням до самого себе. Важливо звертатися до портрета «на ти» та говорити в голос. Задача спостерігачів (інші учасники групи) – емоційна підтримка. Далі – фотографування з автопортретом. Питання для обговорення: «Ви отримали задоволення від роботи?», «Які відчуття виникли у вас під час малювання?», «Як ваше відношення до автопортрету пов'язані з відчуттями до себе?», «Що було малювати легко, а що – складно?», «Я це пов'язано з вашими переконаннями відносно себе?».

Прощання.

ЗАНЯТТЯ № 3

Привітання «Обмін позитивом»

Мета: налагодження позитивного емоційного зв'язку між учасниками групи.

Хід вправи: Учасники сідають в коло в хаотичному порядку, по черзі вітаються, передаючи (даруючи) свій стікер позитиву з попереднього заняття учасникові з права.

Вправа: «Малюнок по колу»

Мета: зняття ситуативної тривожності, психічне розслаблення, усунення напруженості, збалансування емоційного стану, гармонізація настрою.

Хід вправи: Вам потрібно сісти в затишному зручному місці, де ніхто Вас не буде відволікати, і зануритися в приємний процес точкового малювання ватяними паличками. Тема малюнка - вільна, довіртеся своїй інтуїції і дозвольте своїй спонтанній енергії вийти на лист / полотно. Вже при самому малюванні Ви відчуєте, що тривожність йде, зайві думки теж. Ви станете набагато спокійніше, розслаблені, спокійніше.

Вправа: «Подарунок в моєму житті»

Мета: відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики, глина.

Форма роботи: індивідуальна, групова. Вид арттерапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують закрити очі та згадати подарунки, які він отримував протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з глини. Придумати назву композиції та історію цього подарунку. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок?

– Хто дарував його?

– Які емоції Ви переживали, коли отримали його?

– Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитися на малюнок?

– Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки? – Коли останнім часом Ви отримували подарунок?

– Чи хотіли б Ви комусь подарувати виріб із глини, кому саме і чому? (у випадку якщо форма проведення групова).

Деякі аспекти інтерпретації: Під час проведення цієї техніки варто зафіксувати особливість подарунку, хто дарував та з яким віковим періодом і по діями пов'язано отримання подарунку. Також важливо, які емоції викликає згадка про цей подарунок і його зображення, чи присутні відмінності при описі, візуальному зображенні та ліпці.

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи. Прощання.

ЗАНЯТТЯ № 4

Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»

Вправа: «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі»» (Наталія Мовчан)

Мета: звернути увагу на усвідомлення процесу без тривоги за результат та без очікування зовнішньої оцінки, навчитися насолоджуватися процесом, безпечно відійти від результату, врегулювання тривожності, невпевненості та вигорання, безумовне безоцінне прийняття та актуалізація внутрішнього ресурсу.

Матеріали та обладнання: якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ

Хід вправи: Клієнтам пропонується звернути увагу на акварель, роздивитися кольори, обрати товщину кісточки та подивитися на ємкість з водою.

Інструкція: «Прислухайтеся до себе, відчуйте свій стан та емоції. Зручно розмістіться на стільці. Зверніть увагу на фарби, торкніться того кольору, який «кличе» вас. Повільно почніть ставити на воді крапки, спостерігайте за тим, що відбувається. Спостерігайте за собою, будьте у процесі», «Коли кісточка почне малювати на воді, дозвольте їй це, та спостерігайте за процесом, відслідковуйте зміни своїй емоцій та станів. За бажанням, змінійте кольори»,

«Візьміть пензлик у іншу руку та малюйте далі. Спостерігайте за собою, бідьте у процесі», «Можете взяти пензлі у обидві руки. Подумайте, що відбувається з результатом? Де знаходяться ваші малюнки на воді? Що з ними відбувається? Як вам у цьому процесі?». «Якщо вам дуже хочеться, можете почати малювати на самій ємкості, на папері». Питання для супроводу: «Спостерігайте за собою. Як змінюється ваш стан? Як часто вам вдається бути зосередженими на процесі? Що заважає вам у звичайному стані знаходитися «тут та зараз»? Про що цей ваш стан? Як ця творчість відгукується у ваших звичних діях? Що означає ваш теперішній стан? Як відчуває себе ваше тіло? Чого вам хочеться?» тощо.

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи. Прощання: Вправа «Посмішка».

ЗАНЯТТЯ № 5

Привітання. Привітання. Вправа «Мій символ позитиву».

Вправа «Гра з тістом».

Мета: подолання емоційних порушень, адаптація до нової ситуації, підвищення самооцінки.

Хід вправи: Дітям спочатку дається можливість вивчити властивості ігрового тесту. Потім вони переходять до основного етапу роботи і приступають до створення певних образів. Це можуть бути поодинокі скульптурні зображення або набір фігур, які можуть трансформуватися, доповнюватися новими деталями, руйнуватися і відновлюватися.

Опис: Сідаємо на підлогу, перед нами на поліетиленовій плівці солоне тісто. Слухаємо музику. Закриваємо очі. Тепер будемо ліпити з відкритими або закритими очима.

Бувають в житті такі хвилини, коли ми відчуваємо себе розбитими, загубленими, роздертими на дрібні частини.

Це дуже неприємно.

З закритими очима зліпіть себе такого нецілісного, розбитого на дрібні частини.

Тепер візьміть в руки тісто і дайте можливість рукам робити те, що вони хочуть. Немає сенсу думати про те, що вийде.

Ваші руки зараз допомагають вам, вони знають щось, чого не знає ваша голова.

Якщо руки раптом зупинилися, ви можете подивитися на те, що у вас вийшло.

Коли робота закінчена, ні в якому разі на неї ніхто не дивиться. Вимийте руки і сядьте спиною до свого твору.

Тепер, коли все закінчили роботу, подивіться на те, що у вас вийшло ...

А буває інший стан, коли ви відчуваєте внутрішню цілісність, вам добре і ви впевнені в собі.

Тепер спробуйте з себе розбитого зробити цілісного, могутнього. Якщо очі заважають, закрийте їх.

Руки точно знають, що ліпити.

Використовуйте кожен грудочку, щоб нічого зайвого у вас не залишалося.

Зараз ваші руки знають, що краще. Все у ваших руках. Готовий твір можна чіпати, дивитися на нього і навіть лизнути і спробувати на смак, якщо хочете.

Завершальний. - Як ви себе зараз відчуваєте? - Це щось неприємне? - Що відбувалося в процесі роботи? - Чи сподобалася тобі гра з тестом? - Які відчуття ви відчули? - Що б ви хотіли зробити з даними фігурками?

Вправа «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Хід вправи: індивідуальна, групова.

Інструкція: Клієнта просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції. Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації: У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань. Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість,

промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері. Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи. Прощання. Посмішка по колу, та прохання психолога, щоб кожен учасник висловив пораду для всіх «Як перестати хвилюватися».

ЗАНЯТТЯ № 6

Привітання. Вправа «Мій смайл».

Вправа «Страшна маска»

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проекції негативних емоцій. Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Хід вправи: індивідуальна. Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...».

Після закінчення монологу клієнту задають рід запитань. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції виникали під час створення маски?
- Чи складно було створити маску?
- Чи складно було одягнути маску?
- Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
- Кого може налякати маска?
- Чим корисна ця маска?
- Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації: Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки клієнт зміг «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Вправа: «Заземлення»

Мета: «заземлення» переживань, опанування тривоги.

Хід вправи: Інструкція: «Розставте ноги на чверть метра, злегка поверніть стопи кінчиками пальців всередину і зігніться в попереку вперед. Зігніть коліна і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть всю свою вагу на пальці ніг. Глибоко дихайте через рот. Повільно розпрямте ноги, але не до кінця. Глибоко дихаючи, утримуйте цю позу, поки ваші ноги не почнуть

тремтіти. Відчуйте контакт з підлогою під ногами. Розпрямляйтеся дуже повільно, хребець за хребцем».

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи. Прощання: Вправа «Посмішка».

ЗАНЯТТЯ № 7

Привітання. Вправа уявити, з якою рослиною (квіткою, деревом) ти себе асоціюєш і чому.

Вправа: Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали.

Інструкція:

Клієнту пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в його житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний? Що він для Вас означає?
- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші.

Вправа: «Намалюй мелодію»

Мета: зниження рівня тривожності, емоційної напруги, моторна та ментальна релаксація, емоційна розрядка.

Хід вправи: психолог включає учасникам спеціально-підібрану релаксуючу музику: бажано, щоб вона співпадала по ритму із серцебиттям у розслабленому стані людини.

Умова: у Вас є час. Заглибтеся у свої думки, відчуйте спокій та тепло. Зобразіть мелодію, яку Ви чуєте зараз.. Розслабтеся. Можете обрати будь-яке зручне Вам місце та матеріали.

Вправа «Розкажи про свій малюнок»

Мета: рефлексія, проговорення почуттів та думок, трансляція переживань не тільки в артоб'єкт, а й в розповідь (вербальне вираження), таким чином групова участь.

Хід вправи: Психолог пропонує кожному учасникові описати зображену мелодію, задаючи уточнюючі питання: Що це за мелодія? Із чим вона у тебе асоціюється? Які емоції виникали під час малювання? Що означають ці кольори? Чи вдалося вловити відповідність мелодії і малюнка зараз?

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи.
Прощання: Усмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 8

Привітання «Обмін позитивом».

Вправа: «Прощання з ..» (Е. Тараріна)

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, дати вихід негативним емоціям та почуттям, прожити та трансформувати негативний стан у позитивний, звільнити енергію болю для створення та розвитку.

Матеріали та обладнання: білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.

Хід вправи: Кожному учаснику групи пропонується визначитися з емоцією, станом або почуттям, з яким би він хотів попрощатися; згадати це відчуття або стан.

Інструкція: «Покладіть аркуш перед собою, заплющте очі та намалуйте контур рукою, яку зазвичай менш використовуєте. Зіжмакайте цей аркуш та зануріть його у воду так, щоб він повністю намокнув. Тепер розверніть його і за допомогою фарб створіть новий образ». Потім кожному учаснику пропонується взяти невеликі папірці та олівці. Потрібно уважно розглянути всі картини, на папірцях написати те, як вони «відгукуються» та залишити папірці поряд з відповідними картинами. Після цього кожен може поглянути, що йому написали. Далі учасники розкладають коментарі за порядком від найбільш до найменш приємного та аналізують 3 останні. Після цього клієнтам потрібно відповісти на запитання: «Як спочатку називалося відчуття, з яким ви працювали? Як ви назвете його зараз?», «Як відгукується у вас цей малюнок? Як він відноситься до вашого життя?», «Про що ц вашому житті розповідає цей малюнок?».

Вправа: «Дім моєї долі»

Мета: набуття впевненості в собі через відчуття внутрішньої сили. І етап.

Звучить музика. Прикрийте очі, уявіть, що ви йдете до дуже важливого місця у вашій долі. Дорога може бути гладкою, а може, йде через ліс, поля, через місто, але ви йдете до «Дому моєї долі». Коли ви знаходите цей будинок, огляньте його з усіх боків, це простий і маленький будинок або великий палац, замок. Увійдіть в нього. Там повинні бути кімнати.

Ось перша кімната: «Цілеспрямованість»

- увійдіть в неї, досліджуйте її, що в ній знаходиться, помацайте предмети в ній, запам'ятайте їх.

- запам'ятайте ваше ставлення до них.

- що здивувало вас в цій кімнаті?

Продовжуючи бути в стані споглядання, почніть замальовувати те, що вас приваблює в цій кімнаті, то, що здається важливим. Малюнки можуть бути простими, символічними. Можна просто записати ваші думки.

- Уявіть що кімната «Цілеспрямованість» вже закрита і ви крокуєте до наступної під назвою «Дисципліна»: зверніть увагу на колір цієї кімнати, предмети, форму, чи є там хтось або щось вам цікаве.

- Написані чи якісь слова, звучать якісь звуки?

- Споглядайте кімнату кілька хвилин і запишіть свої враження і замалюйте образи. Закрийте двері кімнати «Дисципліна» і шукайте в своєму палаці або будинку кімнату з написом. «Захист» (Підтримка)

Відчуйте запах цієї кімнати, які асоціації він викликає, що цікаво в ній, які предмети, фотографії, квіти в цій кімнаті?

Замалюйте найголовніше Відкрийте двері «Особиста сила»

- Яка правда, які силові образи ви бачите в цій кімнаті?

- В якому кольорі сприймається навколишній простір?

- Особиста сила - особиста, правда, і воля, що це?

- Які відчуття ви відчуваєте?

- Що відкрилося вам в цій кімнаті?

- Замалюйте все побачене

Думайте про цей будинок з кімнатами «Захист», «Дисципліна», «Цілеспрямованість» ...

- Відкрийте очі і подивіться свої малюнки

1. Чи всі малюнки вас влаштовують?

2. Чи хочеться внести зміни?

3. Чи відчуваєте ви себе господинею (господарем)? Якщо так, то наскільки?

4. Відзначте риси вашого господаря (господині)

Проявіть вашу фантазію, творчість, змінюйте, доповнюйте інтер'єр або символи. Робіть що хочете, але зробіть так, щоб все влаштовувало. Завершальний етап.

Опишіть ваші враження

1. Перегляньте ще раз всі свої малюнки, відповіді і поставте собі оцінку за щирість

2. Напишіть фразу, яка відображатиме ваш результат. Постарайтеся знайти свою фразу, сформулюйте її і обов'язково напишіть.

Рефлексія заняття й усієї програми. Прощання.