

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: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МЕТОДІВ
АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ,
ЗУМОВЛЕНИЙ ВІЙНОЮ**

Керівник: кандидат психологічних наук,
професор

Белей Михайло Дмитрович

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

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри
психології розвитку

Прикарпатського національного
університету імені В. Стефаника
Паркулаб Оксана Григорівна

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

Виконала: Студентка VI курсу групи 665 мз
Благірева Ірина Віталіївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

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

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Белей М.Д.		
Розділ 1	Белей М.Д.		
Розділ 2	Белей М.Д.		
Розділ 3	Белей М.Д.		
Висновки	Белей М.Д.		

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження впливу арттерапії на емоційний стан підлітків в умовах війни	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу методів арттерапії на емоційний стан підлітків в умовах війни	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Розробка та апробація програми психологічної допомоги підліткам методами арттерапії	листопад 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Переддипломна практика	02.09 – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	22.11.2024	
9.	Рецензія на дипломну роботу	02.12.2024	
10.	Захист дипломної роботи	23.12 2024	

Студент

(підпис)

Благірсва І.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Белей М.Д.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Благіреєва І. В. Психологічні особливості впливу методів арттерапії на емоційний стан підлітків, зумовлений війною

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

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню впливу арттерапії на емоційний стан підлітків, які зазнали психотравмуючих чинників через військовий конфлікт, та розробці програми психологічної допомоги для зниження тривожності й покращення емоційної стабільності.

Об'єктом дослідження є емоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. Предметом дослідження є вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітків під час військового конфлікту.

У першому розділі проаналізовано особливості емоційно-чуттєвої сфери підлітків та її зміни в умовах війни, розкрито теоретичні основи і сутність арттерапевтичних технік, а також визначено значення творчого самовираження у подоланні психотравматичного досвіду.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, проведеному серед підлітків віком 13–15 років. Описано методики оцінки емоційного стану, результати дослідження та позитивну динаміку змін, отриманих після впровадження арттерапевтичної програми.

У третьому розділі розроблено та апробовано програму психологічної допомоги з використанням методів арттерапії. Проаналізовано її ефективність, зокрема в контексті зниження тривожності, покращення самоприйняття та розвитку стресостійкості підлітків.

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні ефективності арттерапевтичних технік для стабілізації емоційного стану підлітків в умовах війни. Практичне значення полягає у впровадженні результатів дослідження в програми психологічної допомоги для підлітків у кризових умовах.

Ключові слова: арттерапія, емоційний стан, підлітки, тривожність, емоційна стабільність, творчість, війна, психологічна допомога, саморегуляція.

ABSTRACT

Blahirieva I. V. Psychological features of the influence of art therapy methods on the emotional state of adolescents caused by war.

Qualification work for obtaining an educational qualification level of a master in the specialty 053 "psychology" of the Pyotr Mogila Black Sea National University, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the impact of art therapy on the emotional state of adolescents who have experienced traumatic factors due to military conflict, and the development of a psychological assistance program to reduce anxiety and improve emotional stability.

The object of research is the emotional state of adolescents under martial law. The subject of the study is the influence of art therapy methods on the emotional state of adolescents during a military conflict.

In the first chapter, the features of the emotional and sensory sphere of adolescents and its changes in war conditions are analyzed, the theoretical foundations and essence of art therapy techniques are revealed, and the importance of creative self-expression in overcoming psychotraumatic experience is determined.

The second section is devoted to an empirical study conducted among adolescents aged 13-15 years. Methods for assessing the emotional state, research results and positive dynamics of changes obtained after the introduction of an art therapy program are described.

In the third chapter, a program of psychological assistance using art therapy methods was developed and tested. Its effectiveness is analyzed, in particular in the context of reducing anxiety, improving self-acceptance and developing stress tolerance in adolescents.

The scientific novelty of the work consists in substantiating the effectiveness of art therapy techniques for stabilizing the emotional state of adolescents in war conditions. The practical significance lies in the implementation of the research results in psychological assistance programs for adolescents in crisis conditions.

Keywords: *art therapy, emotional state, adolescents, anxiety, emotional stability, creativity, war, psychological assistance, self-regulation*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Психологічні особливості емоційно-чуттєвої сфери підлітків і її трансформація в умовах війни	7
1.2. Психологічна сутність методів арттерапії як засобу психологічного впливу на емоційний стан підлітка	14
1.3. Специфіка застосування арттерапії у роботі з підлітками в кризових ситуаціях	22
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	33
2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження емоційного стану підлітків	33
2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження	39
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ	50
3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст програми надання психологічної допомоги підліткам методами арттерапії	50
3.2. Впровадження програми та аналіз її ефективності: динаміка змін емоційного стану підлітків	61
Висновки до третього розділу	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Військовий конфлікт в Україні, що розпочався у 2022 році, став серйозним психотравмуючим чинником для значної частини населення, зокрема дітей та підлітків. Дослідження свідчать про зростання рівня психічних розладів у підлітковому віці, таких як тривожні та депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. Підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, і тривалий вплив стресових факторів у цей період може мати суттєві наслідки для формування емоційної стійкості та соціальної адаптації особистості. У цьому контексті постає необхідність пошуку ефективних психотерапевтичних підходів, здатних допомогти підліткам справлятися з пережитим травматичним досвідом.

Арттерапія як метод психологічної допомоги є перспективним напрямком у роботі з дітьми та підлітками, які зазнали впливу війни. Завдяки можливості творчого самовираження, вона сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та відновленню внутрішньої рівноваги. Створення художніх образів дозволяє підліткам безпечно виражати емоції та опрацьовувати травматичні переживання, що робить арттерапію актуальним засобом психологічної підтримки в умовах воєнних дій.

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування застосування арттерапії для емоційної стабілізації підлітків, які зазнали впливу війни. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності надання психологічної допомоги, а також можуть бути використані психологами, педагогами та іншими фахівцями, які працюють з дітьми та підлітками в умовах воєнних дій або кризових ситуацій.

Мета дослідження. Метою дослідження є встановлення впливу методів арттерапії на емоційний стан підлітків в умовах військового конфлікту та розробка рекомендацій щодо використання арттерапевтичних технік для регуляції їхньої емоційної сфери.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати теоретичні основи та сутність арттерапевтичних технік, їхні форми та особливості застосування в роботі з підлітками.
2. Вивчити вплив воєнного стану на емоційну сферу підлітків та обґрунтувати необхідність психологічної допомоги.
3. Провести емпіричне дослідження впливу арттерапії на емоційний стан підлітків в умовах воєнного конфлікту та проаналізувати отримані результати.
4. Розробити програму психологічної допомоги підліткам з використанням методів арттерапії та оцінити її ефективність на основі динаміки змін емоційного стану.

Об'єкт дослідження. Емоційний стан підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження. Методи арттерапії та їх корекційні можливості в покращенні емоційного стану підлітків під час воєнного конфлікту.

Гіпотеза дослідження. Використання методів арттерапії при роботі з травмованими підлітками в умовах війни сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, покращує їх емоційну стабільність та підвищує адаптаційну здатність до стресових умов.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел щодо психологічних особливостей підлітків та арттерапевтичних підходів.

Емпіричні методи: тестування рівня тривожності (методика Дж. Тейлора), опитувальники для оцінки психічного стану (методика Г. Айзенка,

опитувальник САН), методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Математичні методи: кількісний та якісний аналіз результатів із застосуванням інструментів Excel для обробки даних, програмне забезпечення «Автоматизована інформаційна система «Я ПСИХОЛОГ»»

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Миколаївського ліцею імені професора М. Александрова. У ньому взяли участь 53 особи досліджуваних віком 13–15 років.

Теоретичне та практичне значення.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукових знань про можливості арттерапії у роботі з підлітками, які пережили травматичні події. Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації програми психологічної допомоги, яка може бути використана психологами та педагогами для підтримки підлітків в умовах війни та інших кризових ситуацій.

Апробація результатів дослідження.

Результати дослідження були представлені на міжнародних науково-практичних конференціях, що підтверджує їхню актуальність та можливість практичного застосування (XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Ольвійського форуму-2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. «Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості» 20 – 23 червня 2024 р., м. Миколаїв, ЧНУ ім. Петра Могили; на III Міжнародній науково-практичній конференції SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES 21-23.11.2024 року у м. Торонто, Канада).

Публікації. «Форми, підходи та особливості арттерапії в роботі з підлітками» (Ольвійський форум – 2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості : XXI Міжнар. наук. конф. 20–23 черв. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. 2024. С. 34-37). «Емоційна сфера підлітків під час воєнного стану» (*Science in the modern world: innovations and challenges. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2024. Pp. 527-533*).

Структура роботи.

Дослідження включає вступ, три розділи з висновками до кожного, загальні висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 120 сторінок, з яких основний текст займає 80 сторінок. У роботі представлено 9 таблиць, 9 рисунків і 13 додатків. Список використаних джерел налічує 81 працю вітчизняних і зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні особливості емоційно-чуттєвої сфери підлітків і її трансформація в умовах війни

Перехідний етап від дитячих років до зрілості характеризується підлітковим періодом. Це найскладніша і найбурхливіша фаза психологічного розвитку та становлення особистості молодої людини. Вона пов'язана не тільки з фізіологічними змінами організму та статевим дозріванням, але й з трансформацією ставлення юнака чи дівчини до себе, оточуючих та світу в цілому. У цей час виникає прагнення до визнання, розуміння і прийняття як самостійної особистості. Підліток схильний до критичної самооцінки, порівнюючи себе з дорослими та ровесниками. Ключова вікова потреба молоді цього віку – самоствердження, яке нерідко супроводжується негативними емоціями та переживаннями.

Емоційному самопізнанню та емоційному самоусвідомленню підлітків сприяє розвиток особистісної рефлексії як одного з основних психологічних новоутворень підліткового віку [67, с. 1500].

Емоції та емоційні переживання відображають особистісний зміст і ситуативний сенс, виконуючи важливу регулятивну функцію в мотивації діяльності. У вітчизняній психології емоції часто розглядаються як стабільні індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з темпераментом. Емоції виникають, коли потреби не задовольняються або виникають перешкоди у досягненні цілей. Вони сигналізують про необхідність корекції поведінки та відображають ставлення людини до задоволення своїх потреб.

Психоемоційний стан людини є складним набором фізіологічних і психологічних змін, що включає емоційні реакції на важливі для неї ситуації. Ці стани залежать від актуальних потреб і оцінки можливостей їх задоволення. Висока ймовірність задоволення потреб породжує позитивні емоції, як-от радість чи натхнення, тоді як низька ймовірність викликає негативні емоції, наприклад тривогу.

Тривожність як психічна властивість характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного вікового періоду існують певні ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу у більшості дітей, незалежно від реальної загрози. Дані “вікові піки тривожності” детерміновані віковими завданнями розвитку [47, с. 174]

Тривожність, у межах норми, є природною реакцією організму, яка допомагає уникати небезпек. Проте підвищена тривога негативно впливає на самооцінку підлітків, викликаючи невпевненість, ізоляцію та дискомфорт. Причини тривожності можуть бути різними: порушення на біологічному рівні (захворювання ендокринної системи, серця), травматичні події, стресові ситуації або спадкові фактори.

Серед інших чинників – загроза життю, особливо в умовах війни. Військові дії суттєво погіршують психоемоційний стан підлітків, спричиняючи довготривалі наслідки.

24 лютого 2022 року життя мільйонів українців розділилося на "до" і "після". Загроза смерті стала буденністю для людей, а стабільність та безпека зникли. Натомість запанували хаос, страх і невизначеність.

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності [81]. Війна є неабияким стресом для людей. Стрес – це відчуття тиску, пригніченості або

неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наші настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки [6, с. 48], спонукаючи їх постійно думати про збереження власного життя та життя близьких. Під дією постійних негативних переживань та емоційних потрясінь люди змінюють погляди на життя, цінності та картину світу. Безперечно, особливо діти та підлітки є найбільш чутливими до таких ситуацій.

У сучасній психологічній літературі велика увага приділяється впливу війни на психологічне здоров'я підлітків. Дослідження показали, що підлітки, які переживають війну, мають високий рівень тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. З часом вони можуть пристосуватися до нової реальності та умов життя, проте на початкових етапах впливу травмуючих подій їх реакція зазвичай є складною та гострою: страждає благополуччя, порушується відчуття безпеки та стабільності життя, підвищуються роздратованість, збудливість, виникають відчуття гніву, відчаю, провини, з'являються проблеми з харчовою поведінкою, зі сном [70, с. 7]. Це підтвердили американські психологи, які досліджували осіб, що пережили війну (War Childhood Museum Ukraine, n.d.). Вчені констатують, що найбільших змін зазнала психоемоційна сфера підлітків [70, с. 7].

Підлітки, перебуваючи в умовах війни, опиняються заручниками складної ситуації. Хоча підлітки володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливою до таких умов групою [69, с. 69]. Вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, зазнаючи можливих порушень розвитку психоемоційної сфери. Посилення

негативних емоцій через постійний страх, сум, гнів призводить до погіршення психоемоційного стану. Можуть розвиватися емоційні розлади, стани ступору, агресія, втрата емпатії, посттравматичні стресові розлади, небажання ділитися проблемами, замкнутість та соціальна дезадаптація.

Підлітковий вік вважається перехідною фазою між дитинством і дорослістю, охоплюючи тривалий етап життя, сповнений новими враженнями, бурхливими емоціями та ентузіазмом. Одна з головних характеристик – соціалізація, яка часто супроводжується бунтарською поведінкою, емоційними конфліктами з близькими. Додатковим фактором емоційної нестійкості є статеве дозрівання з інтересом до протилежної статі. Загалом, цей період насичений як фізіологічними, так і психологічними трансформаціями, що ускладнюють пристосування до нових життєвих обставин.

В умовах війни організм підлітка зазнає значних фізіологічних та психологічних змін. Зокрема, відбувається недостатнє кровопостачання мозку через відставання розвитку серцево-судинної системи, що може спричиняти тимчасові нестачі кисню. Загалом, вплив війни на підлітків може проявлятися у травмі, стресі, загрозі здоров'ю та безпеці, порушенні освітнього процесу, проблемах із соціальною взаємодією та перспективами майбутнього.

Численні дослідження підтверджують жахливі наслідки тривалого впливу війни на психічне та моральне здоров'я людей. Дослідники зі США та з медичної школи в Єрусалимі підтверджують, що довготривалий вплив війни несе жахливі наслідки для здоров'я та морального стану людини. У підсумку можуть розвиватися стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психічні розлади, різноманітні недуги, проблеми із фізичним здоров'ям тощо [69, с. 69], зокрема, розвиток стресу, депресії, ПТСР, залежностей, психічних розладів. Діти є особливо

вразливими до таких травмівних подій, відчуваючи сильніший вплив, ніж дорослі. Науковці стверджують, що чим довше триває конфлікт, тим важчими є результати для дитячої психіки - від втрати перспектив та песимістичного світосприйняття до затяжних депресій та посттравматичних синдромів. Доведено, що в Україні станом на даний час через війну 75% дітей піддались психологічній травматизації. Це означає, що більшість українських дітей зазнала впливу воєнних дій [78]. Наслідки їх проявляються замкнутістю, зниженням бажання контактувати й комунікувати з оточуючими, погіршенням пам'яті, порушенням сну, появою нічних жахів, результатом чого є соціально-психологічна дезадаптація та значніші розлади психіки [78].

В умовах війни зростає потреба підлітків у розвитку стресостійкості. Це залежить від адекватної оцінки ситуації, самоконтролю, мотивації, вміння знаходити рішення. Важливими є підтримка сім'ї, досвід попередніх поколінь, створення власного досвіду подолання труднощів. Емоційна стійкість допомагає справитися з негативним досвідом, пристосуватися до нових реалій. Її розвиток відбувається через самосвідомість, самоконтроль, критичне мислення, силу волі, комунікацію.

Війна змушує підлітків адаптуватися до змін на тлі можливих порушень у психоемоційному розвитку. Погіршення стану відбувається через переживання емоцій негативної модальності. Психічна травма порушує нормальне життя дитини. Численні стресори травмують непристосовану психіку: сирени, обстріли, новини про війну, страх за близьких, безконтрольність ситуації.

Під час війни у підлітків виникають різкі емоційні реакції, перепади настрою, підвищена збудливість, стан ступору, а також зниження здатності до співпереживання. Емоційна стійкість допомагає справитися з негативним досвідом, пристосуватися до реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Її

підвищення відбувається через розвиток самосвідомості, самоконтролю, критичного мислення, волі, комунікації. Адже саме брак таких навичок часто призводить до деструктивних проявів - апатії, безвиході, відсутності мотивації до навчання чи будь-яких конструктивних дій.

Під час війни плани та пріоритети підлітків зазнають значних змін. На перший план виходять безпека і допомога армії, натомість зменшується інтерес до навчання через постійну тривогу за життя, психологічні проблеми та загрозу обстрілів. Відтак, адаптація до навчання в нових умовах стає серйозним викликом. З одного боку, дистанційний формат частково зберігає можливість отримувати знання, з іншого – через стрес та перебої з інтернетом чи електрикою таке навчання стає малоефективним. Додатковим ускладненням є необхідність евакуації до безпечніших регіонів чи навіть за кордон, зміна шкіл та втрата звичного середовища.

Загалом, воєнний стан призводить до значних труднощів у соціальному та психоемоційному стані підлітків. Зміна середовища, втрата звичних контактів негативно позначаються на емоціях, спілкуванні, самооцінці, породжуючи тривогу, страх, гнів, агресію, проблеми у стосунках, знижуючи успішність та руйнуючи відносини. Спостерігається відхід від звичних інтересів, зниження активності, замкнутість у собі. Часто з'являються апатія, небажання щось робити, брак мрій та мотивації, що є небезпечним для психологічного розвитку.

Постійний стрес під час війни є серйозною проблемою для психологічного здоров'я населення. У зоні бойових дій люди перебувають під постійною напругою через нестабільність і загрозу безпеки. Воєнні дії можуть спричиняти різні форми стресу, у тому числі посттравматичний стресовий розлад із симптомами нічних кошмарів, панічних атак, тривоги, депресії [3].

Діти є особливо вразливими до стресу в умовах війни. Найчастіше вони відчують травматичний стрес, пов'язаний зі свідченням чи переживанням травматичних подій, таких як вибухи, стрілянина, напади. Це може призвести до розвитку тривоги, депресії чи посттравматичного стресового розладу з його симптомами.

Також діти можуть переживати стрес розлуки через евакуацію, призов або ув'язнення членів сім'ї, що спричиняє почуття самотності, тривоги та депресивні стани. Стрес втрати, пов'язаний зі смертю чи травмою близьких людей, викликає сум, гнів, розгубленість та довготривалі емоційні і поведінкові розлади.

Стрес переміщення, через необхідність покинути дім чи громаду внаслідок насильства, породжує невпевненість, тривожність, депресію, втрату культурної ідентичності та почуття приналежності. Зрештою, діти стикаються з навчальним стресом через закриття шкіл, руйнування приміщень і проблеми з концентрацією уваги в екстремальних умовах.

Такі форми стресу, що накладаються одна на одну, здатні завдати серйозної шкоди психологічному здоров'ю дитини. Важливо забезпечити належну підтримку та допомогу – психологічну, медичну, освітню, щоб мінімізувати негативні наслідки та забезпечити адекватний розвиток особистості.

Отже, війна та воєнний стан чинять колосальний деструктивний вплив на емоційну сферу підлітків. Втрата стабільності, безпеки, зв'язків, перспектив майбутнього руйнують психіку, провокують розвиток різноманітних розладів – від депресій до посттравматичних синдромів. Підвищення стресостійкості, формування емоційної стабільності, корекція світогляду та поведінки, надання кваліфікованої психологічної допомоги є життєво необхідними для збереження психічного здоров'я і гармонійного розвитку особистості дитини в екстремальних умовах.

1.2. Психологічна сутність методів арттерапії як засобу психологічного впливу на емоційний стан підлітка

Арттерапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, в першу чергу образотворчому і творчій діяльності. Спочатку арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда і К. Юнга, а надалі набувала більш широкої концептуальної бази, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса і А. Маслоу [38, с. 368]. Вперше термін «arttherapy» був запропонований у 1938 році британським художником та лікарем Адріаном Хілом і означає «терапія мистецтвом». Вчений описував свою роботу з хворими на туберкульоз, які проходили курс лікування у санаторіях. Це поняття охоплює різновиди мистецьких занять, проведених у лікувальних закладах та центрах психічного здоров'я [38, с. 369].

Зазвичай арттерапію застосовували в лікарнях і психіатричних клініках для лікування хворих з емоційними порушеннями. У 1960 р. в США була створена Американська арттерапевтична асоціація [38, с. 369]. Подібні асоціації виникали також в Англії, Японії, Голландії, так арттерапія набула загального визнання і поширення у всьому світі. На сьогоднішній час сотні професійних арттерапевтів працюють в психіатричних і загальносоматичних лікарнях, клініках, центрах, школах, в'язницях, університетах [38, с. 368].

Маргарет Наумбург, як засновниця арттерапевтичного напрямку, визначає це поняття як «техніку, що дає змогу людині виражати внутрішньо-психічні конфлікти у візуальній формі і поступово переходити до їх усвідомлення і вербалізації» [7, с. 43].

За С. Максимець, арттерапія є комплексом процедур, які допомагають людині творчо проявити себе, активізувати внутрішні ресурси; підвищують адаптивність особистості за допомогою різних форм мистецтва; заохочують до вираження суб'єктом внутрішнього (рефлексивного) змісту психічного у

втілених (візуалізованих) формах [34, с. 61]; активізують емоційну складову, розумову діяльність, увагу, мнемічні та творчі процеси особистості, допомагаючи ясніше виявити свою індивідуальність, усунути психологічні травми, впоратися зі станом втрати, смутку, депресії [34, с. 62].

Методи арттерапії використовуються для роботи з несвідомим, виразу психологічного та емоційного стану пацієнта, сприяють формуванню активної творчої позиції пацієнта, зціленню та встановленню гармонії особистості й соціуму [2, с. 6].

Арттерапія як вид терапевтичної допомоги посідає ключове місце поряд з когнітивно-поведінковою та іншими видами психотерапії [9, с. 5].

Можна виділити такі основні підходи у класифікації форм арттерапії.

1-й підхід – залежно від теоретичної підстави можна виділити

- 1) клінічну
- 2) психодинамічну
- 3) гуманістичну
- 4) трансперсональну і інші моделі арттерапії [16, с. 24].

2-й підхід – залежно від тієї або іншої групи клієнтів (наприклад, психіатричні хворі, особи з межовими психічними розладами, пацієнти з соматичною патологією, мотивовані до особистого «зростання» клінічно здорові особи і т. д.) [16, с. 25].

3-й підхід – залежно від вікової категорії учасників арттерапевтичної групи (так, форми арттерапії різні при роботі з дітьми, підлітками і дорослими).

4-й підхід – залежно від орієнтації на індивідуальну або групову взаємодію в ході арттерапевтичного процесу. Тут можна говорити про два основні варіанти арттерапевтичної роботи — індивідуальну і групову арттерапію [16, с. 24].

Переваги арттерапії:

1. Арттерапія доступна для кожного, незалежно від віку чи соціального статусу, і не має жодних протипоказань до участі.
2. Переважає невербальне спілкування, особливо цінне для тих хто недостатньо володіє мовою і має сильні переживання.
3. Образотворча діяльність є сильним засобом зближення людей.
4. Дає змогу обходити цензуру свідомості, досліджувати несвідомі процеси і виявляти приховані ідеї та стани.
5. Є засобом вільного самовияву, самопізнання, має інсайт-орієнтований характер.
6. Предмет образотворчого мистецтва можна використовувати для ретроспективної динаміки оцінки даних.
7. Вона викликає позитивні переживання. Допомогає подолати апатію і безініціативність, сформувані активнішу життєву позицію [1, с. 76].
8. Ґрунтується на мобілізації творчого потенціалу людини і внутрішніх механізмах саморегуляції і самозцілення [1, с. 76].

Арттерапевтичні засоби впливу на перебіг процесу відновлення мають низку переваг стосовно інших видів психотерапії, а саме: знижують певну тривожність, спонукають до творчого переосмислення пережитого, наповнюють ресурсами та допомагають віднайти шляхи до успішної інтеграції [50, с. 190].

Позитивного результату у корекції негативних емоційних переживань можна досягнути за допомогою арттерапевтичного підходу – терапії мистецтвом, яку можна застосовувати як засіб спілкування при спільній творчій діяльності, для розслаблення, підвищення самооцінки і подолання розчарувань [73, с. 34]. Творча діяльність знижує внутрішній опір особистості в процесі корекції, сприяє концентрації уваги, подоланні труднощів, у зв'язку з чим поліпшується їх розуміння, формулювання і запобігання [73, с. 34].

Потенціал цього методу полягає в застосуванні до «цілісної» особистості поглиблених відчуттів самоідентичності і рефлексивно-емпатійних здібностей. Засоби можуть бути різними: малювання, ліплення, створення масок, колажів з елементами поетичної та прозаїчної творчості, групових обговорень, епістолярію, малюнків сновидінь тощо [21, с. 58].

Український освітній простір знаходиться в постійному пошуку нових форм індивідуалізації та гуманізації навчально-виховного процесу. Саме тому значна увага науковців та практиків сучасності звертається до передового досвіду використання арттерапії як особливої технології, що забезпечує індивідуальний підхід до кожної дитини, діагностику, корекцію та формування ціннісного ставлення до себе й оточуючого її світу [11, с. 32].

Арттерапія відкриває можливості використання творчості як інструмент самовираження підлітка. За допомогою артматеріалів безпечно відчувати та висловити внутрішні переживання, що особливо важливо для дітей із затримкою або відмінністю тривожного характеру. Арттерапія сприяє розвитку когнітивних та емоційних навичок, допомагає у подоланні численних психологічних проблем, які може відчувати дитячий внутрішній світ за допомогою створення безпечного простору, для вираження тривоги, страхів та інших емоційних переживань. Психокорекційна робота з дітьми та підлітками має свої особливості. Велика кількість практичних психологів відзначають високий рівень потенціалу корекційної та розвиваючої роботи з розв'язанням проблем дитинства. Особистість дитини має золотий запас компенсаторних, адаптивних можливостей, що дозволяє змістовно підходити психологу, педагогу до розв'язання проблемних, структурних, дефіцитних, діагностованих проблем розвитку. Лояльно, гнучко трактувати питання про виправлення, за умови врахування вікових особливостей розвитку або завдяки своєчасній попереджувальній роботі.

Будь-яка психокорекційна методика спрямована на вирішення певних завдань і має свої межі застосування в залежності від віку дитини і особливостей її психічного розвитку. При визначенні тактики роботи з дітьми необхідний творчий підхід.

Арттерапія – це форма психотерапії, де використовуються мистецькі матеріали і техніки для допомоги особам виражати свої емоції, розвивати свідомість про себе та вирішувати психологічні проблеми. Існує безліч арттерапевтичних технік, які можуть бути використані залежно від потреб, запитів та вподобань клієнта. Враховуючи роботу саме дитячого практичного психолога ось деякі з них.

Зображувальна терапія (ізотерапія) – в якості корекційно-розвивального засобу використовує малювання та широке коло матеріалів. В ізотерапії використовують фарби, олівці, кольорову крейду та допоміжні матеріали: папір, картон, іграшки, навіть стіни кабінету. Основні техніки: малювання на вільну тему, малювання на задану тему (проективне малювання), колективне малювання [44, с. 468].

Ізотерапія – це творча практика, спрямована на допомогу особистості у подоланні негативних емоцій та знятті нервово-психічного напруження. Часто вона використовується в роботі з дітьми та підлітками, які мають труднощі в навчанні та адаптації до соціального середовища, а також у вирішенні внутрішньо-сімейних конфліктів. Процес створення мистецької роботи дарує можливість особі відпочити, зняти стрес, заспокоїтися та відчувати радість від творчості. Ізотерапія, як техніка, дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з вираженням емоцій та почуттів у безпечний для себе та оточуючих спосіб. Цей метод допомагає подолати психологічні бар'єри, агресивність, нервовість, дисбаланс, страхи, низьку самооцінку та інші аспекти негативного стану.

Фототерапія – один із напрямів арттерапії, який використовує фотознімки, тематичні зображення, метафорично-асоціативні карти у процесі психологічної допомоги. Застосування фотографії, фотозображень, арткарт з метою зцілення, висвітлення та вирішення психологічних проблем, а також гармонізації та розвитку особистості [58]. Дана психологічна робота може включати в себе використання, як готових фотографій, так і створення власних фотозображень у терапевтичному процесі. Фототерапію переважно розглядають як цілісну систему технік консультування, на основі фотографій [58].

Фотозображення як інструмент використовують фототерапія, фото-арттерапія та власне терапевтична фотографія. Для фототерапії характерно використання фотографії як об'єкту переносу в психотерапевтичній взаємодії спеціаліста та клієнта. Фахівець може залучати особисті фотографії клієнта в якості додаткового інструменту активізації психотерапевтичного процесу [58]. Терапевтична фотографія характеризується власне створенням знімків, як процесу творчого самовираження для досягнення позитивних психосоціальних ефектів [58].

Фототерапія – це не лише інструмент виявлення внутрішніх конфліктів, потреб та переживань у дитини, але й потужний комунікативний засіб. Шляхом обміну фотознімками, діти активно діляться своїми емоціями та враженнями, відкриваючи перед один одним свій внутрішній світ. Фототерапія стає унікальним простором для взаємодії та спільного вивчення внутрішнього світу кожної дитини.

Пісочна терапія (Сендплей англ. "Sandplay"), визнана однією з найулюбленіших технік арттерапії, зосереджується на творчому самовираженні клієнта та вираженні прихованих емоцій, почуттів і переживань шляхом створення власного "світу" з мініатюрних фігур у спеціальній пісочниці. Цей метод, окрім своєї ефективності, відзначається

глибокістю вирішення проблем клієнта, сприяє корекції та розвитку його особистості. Під час пісочної терапії, у просторі, де кожна мініатюрна фігурка набуває особливого символічного значення, клієнт може вільно висловлювати свої внутрішні переживання, розкриваючи глибини свого внутрішнього світу.

Метод є актуальним в наш час, оскільки він є досить ефективним для роботи з дітьми, підлітками та дорослими, які стикаються з різними психологічними проблемами [15, с. 102].

Пісочна терапія – це не лише техніка, але і ключ до впорядкування душевного стану за допомогою ряду важливих механізмів. Вона відкриває можливість символічно опрацювати психотравмуючі ситуації, перетворити негативний емоційний досвід через творчий самовираз, розкрити глибинні рівні психіки, узгоджуючи їх з архетиповими образами. Вона також сприяє зміні ставлення до себе, минулого, сучасності та майбутнього, розвиваючи позитивний підхід до власної долі. Крім того, пісочна терапія сприяє збільшенню рівня довіри до світу та формуванню більш продуктивних відносин із навколишнім середовищем.

Бібліотерапія, або зцілення словом, започаткована на початку ХХ століття і наразі залишається дивовижним й водночас недостатньо популяризованим видом терапії мистецтвом. Активний вид бібліотерапії передбачає складання і написання оповідань, розповідей, історій або есе [36, с. 72].

Бібліотерапія – це витончена форма терапії, яка використовує сили літератури та письмових творів для підтримки психологічної стійкості та зцілення. Вона виявляється особливо ефективною в розборі психологічних травм та стресових ситуацій, допомагаючи людям розкривати емоції, розуміти свої переживання та знаходити опору та шляхи подолання складних обставин життя. В рамках бібліотерапії виникає відмінний підхід для роботи

з психологічними травмами та гострим стресом. Через книги можна відчувати спільність з персонажами, які долають труднощі та стрес. Також література створює емоційний зв'язок, розуміючи та виражаючи емоції. Книги дають нові інсайти на власну ситуацію, спрямовуючи рефлексію над діями героїв. Бібліотерапія підтримує самовираження та об'єднує, а деякі твори надають позитивні історії подолання труднощів, поширюючи надію.

Фільмотерапія (також відома як кінотерапія) – це форма психотерапії, в якій фільми та відеоматеріали використовуються як засіб для допомоги людям у подоланні психологічних проблем, стресу або емоційних труднощів. Ця практика може бути ефективним доповненням до інших методів психотерапії [52, с. 14].

Фільмотерапія, розвиваючись з 90-х років XX століття поруч із бібліотерапією, показала свою ефективність у прискоренні навчання через різноманітні способи обробки інформації. Такий підхід використовується фахівцями для покращення комунікаційних навичок, підвищення емпатії та усвідомлення власних почуттів клієнтами, що перебувають на терапії.

Кінотерапія – це невичерпний резерв арттерапії, де мистецтво стає не лише джерелом розваги, але і потужним інструментом для вирішення психотерапевтичних завдань. Фільм, як метафора реальності, передає ситуації життя, спонукаючи пацієнта переосмислити свій власний вихід з аналогічних обставин. Фільмотерапія, включає перегляд фільмів під керівництвом терапевта з психотерапевтичною метою. Музика, діалог, освітлення і зображення викликають емоції, стимулюючи особисту рефлексію та новий погляд на події. Розвиваючись поряд з бібліотерапією, кінотерапія виявляється ефективною у поліпшенні комунікаційних навичок, підвищенні емпатії та усвідомленні власних почуттів клієнтами, які звертаються до цього методу.

1.3. Специфіка застосування арттерапії у роботі з підлітками в кризових ситуаціях

Для полегшення психологічного стану й наслідків, спричинених сьогоденними подіями [23, с. 677], використовуються різноманітні методи корекції нервово-психічного стану . Особливо ефективними у стресових ситуаціях для зняття не лише психічної, але й тілесної напруги дітей і підлітків є такі арт-терапевтичні прийоми, як образотворче мистецтво, музикотерапія, казкотерапія, ігрова терапія, пісочна та глинотерапія, котрі повинні використовувати у своїй професійній діяльності психологи та вчителі [23, с. 677].

Сучасні дослідження підтверджують ефективність арт-терапії в розв'язанні різних психологічних проблем підлітків. Вчені, такі як О. В. Киричук, В. В. Клименко, О. Ю. Криволап та інші, застосовують її для корекції психічного стану підлітків з обмеженими можливостями, корекції акцентуацій та їх профілактики. Дослідники (С. С. Занюк, Н. В. Жабко, Н. І. Коцур та ін.) вважають арт-технології ефективними для профілактики девіантної поведінки, вирішення конфліктів та розвитку креативного мислення. Інші (О. Л. Вознесенська, О. Невах, О. О. Львов та ін.) відзначають позитивний вплив арт-терапії на психоемоційний стан дітей і підлітків.

Арттерапія охоплює всі види мистецтва з метою оздоровлення, лікування, корекції та розвитку, як зазначають у своїх публікаціях Н. Калька, З. Ковальчук, [18] О. Колпакчи [20] та інші.

Кісарчук З. зазначає, що арт-терапія як особливий вид психологічної допомоги, що пов'язаний з творчим самовираженням і створенням образу арт-об'єкту мета якого не красива картинка, а відображення внутрішнього стану дитини та відновлення душевного потенціалу у творчій діяльності є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації [18, с. 101].

Дослідниця А. В. Ковінько вважає, що за допомогою арт-терапії можна досягти позитивного емоційного стану та розв'язати внутрішні конфлікти [19, с. 44]

В публікаціях Н. І. Коцур розглянуто валеологічні аспекти арт-терапії у профілактиці та корекції нервово-психічного стану дітей і підлітків під час російсько-української війни. Наукові дослідження вказують на ефективність використання таких арт-технологій, як малювання та музика, для запобігання і корекції психічних розладів у молоді в умовах війни. Авторка наголошує на важливості арт-терапії у подоланні страхів, тривожності та депресії. [22, с. 674].

Підлітковий вік – складний та вразливий період становлення особистості, пов'язаний з кризою ідентичності, формуванням стійкої самооцінки та самостворення. Нестабільні емоційні стани, внутрішні конфлікти, проблеми комунікації, соціальної адаптації – це типові виклики цього віку. Тому надання психологічної підтримки підліткам набуває особливої ваги. Серед ефективних методів роботи виділяється арттерапія – система корекційних впливів, заснована на залученні до образотворчої діяльності та розвитку терапевтичних стосунків.

Теоретичні засади застосування арттерапії у роботі з підлітками.

Арттерапія має низку переваг у роботі з підлітковою аудиторією. По-перше, використання художніх матеріалів та невербальної комунікації уможливорює для підлітків вираження емоцій та переживань, з якими вони мають труднощі під час вербалізації. По-друге, творчий процес і створення артпродуктів задовольняють природне прагнення до самовираження, властиве цьому віку. По-третє, арттерапія створює безпечний простір для соціально прийняттого реагування складних емоцій.

Підґрунтя застосування арттерапії у роботі з дітьми та підлітками заклали дослідження В. Ловенфельда, Е. Крамер, М. Лібмана, Д. Вудза, Р.

Сільвера, Ш. Макніффа, Б. Муна та інших вчених. Їхні праці засвідчили ефективність цього методу для розвитку творчих здібностей, формування позитивного "Я-образу", покращення навичок міжособистісної комунікації, зниження стресу, тривожності, агресії, сприяння психосоціальній адаптації, емоційному розвитку, профілактиці девіантної поведінки, реабілітації після психічних травм тощо.

Арттерапія з підлітками може проводитися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Груповий формат має переваги, зокрема: забезпечує більше відчуття психологічної безпеки, коли учасники самостійно регулюють міру розкриття; задовольняє властиву цьому вікові потребу в самостійності й захисті власного простору; уможливлює невербальне спілкування та отримання зворотного зв'язку від ровесників, що надзвичайно важливо для підлітків.

Для роботи з підлітками в арттерапії найкраще підходить гуманістичний підхід, який акцентує увагу на особистісному розвитку та зміцненні "Я-позиції" через творчість. Важливо уникати прямих інтерпретацій створених підлітками робіт, надаючи перевагу метафорам і символам, що сприяє безпечному і ненав'язливому процесу самовираження.

Терапевтичний ефект арттерапії для підлітків досягається завдяки кільком ключовим аспектам. Перший – це художня експресія, яка дозволяє висловлювати складні емоції у прийнятний спосіб. Другий – це терапевтичні взаємини, які формують атмосферу емоційної підтримки, розуміння та безумовного прийняття. Третій аспект – це можливість через інтерпретацію та зворотний зв'язок усвідомлювати свої внутрішні переживання та конфлікти через творчі образи.

Арттерапія в роботі з підлітками має враховувати кілька важливих аспектів. По-перше, простір для занять повинен бути постійним, забезпечуючи комфорт і безпеку для творчого процесу. Найкраще для цього

підходить окрема кімната, захищена від зовнішніх подразників. По-друге, структура занять має бути чіткою, а тривалість становити приблизно 1,5-2 години, щоб підлітки могли відчувати передбачуваність і контроль над ситуацією.

Груповий формат роботи є найбільш ефективним, оскільки він сприяє емоційній підтримці з боку однолітків і дозволяє невербально взаємодіяти. Варто також бути готовим до можливого опору з боку підлітків, викликаного їхнім бажанням самостійності чи недовірою до дорослих. Цей опір є природним, тому важливо працювати з ним обережно, без тиску.

Щоб стимулювати творчість, необхідно використовувати різні техніки та матеріали, спрямовані на сенсорне та емоційне занурення. Важливо заохочувати підлітків до різних інтерпретацій їхніх робіт та історій. Крім того, слід створювати середовище, де кожен учасник відчуває підтримку й розуміння, що допоможе отримати позитивний зворотний зв'язок від групи.

Артпродукти (малюнки, ліпні роботи тощо), створювані підлітками під час арттерапії, мають цінний діагностичний і терапевтичний потенціал. Вони являють собою зовнішнє вираження внутрішнього світу автора через систему символів і метафор, що дозволяє виявити приховані аспекти його переживань, потреб, конфліктів. Водночас сам процес створення творчої роботи та її обговорення сприяє усвідомленню емоцій, набуттю нових сенсів і знаходженню ресурсів для вирішення проблем.

Арттерапевт має бути максимально відкритим та уникати жорстких інтерпретацій. Кожен артпродукт унікальний і може мати безліч можливих "історій" від автора й учасників групи.

Хоча в деяких випадках індивідуальний формат арттерапії може бути доцільнішим, багато фахівців відзначають переваги групової роботи для підліткової аудиторії. По-перше, група забезпечує відчуття більшої захищеності та безпеки, оскільки підлітки самі можуть регулювати ступінь

свого саморозкриття. По-друге, референтна група однолітків має для них надзвичайно важливе значення, тому підтримка та зворотній зв'язок від ровесників сприймаються як більш цінні порівняно з індивідуальною терапією.

Велику роль відіграє можливість невербальної комунікації, властива арттерапевтичним групам. Це допомагає тим підліткам, які мають проблеми з вербалізацією почуттів, а також запобігає посиленню психологічних захистів, що може траплятися при словесному обговоренні з терапевтом.

Разом з тим, у груповій арттерапії не варто повністю відмовлятися від обговорень артпродуктів. Проте інтерпретації та питання мають бути максимально делікатними та непрямими, наприклад, через використання метафор та посилянь на третіх осіб. Це зменшує ризик спротиву і допомагає підліткам розкритися в безпечному для них темпі.

Явище опору є характерним для арттерапевтичної роботи з підлітками і має низку причин: опір авторитету дорослого, як прояв сепарації від батьків; переконання у винятковості власного досвіду та нездатності дорослих його зрозуміти; потреба в захисті особистого простору. Завданням арттерапевта є визнання й прийняття опору як необхідної складової процесу, своєрідного психологічного захисту цілісності "Я" підлітка.

Ефективними стратегіями для роботи з опором є: демонстрація гнучкості та відкритості до сприйняття різних точок зору; застосування метафор та непрямих запитань, аніж прямих інтерпретацій; залучення до вільного обговорення артпродуктів усіх учасників групи, не лише автора роботи; періодична зміна матеріалів і технік для підтримки інтересу; надання підліткам більшого контролю над процесом через пропозицію власних тем і матеріалів.

Створення безпечного терапевтичного середовища має ключове значення для ефективності арттерапії з підлітками. Це стосується як фізичного простору для занять, так і психологічної атмосфери.

Приміщення має бути спокійним, просторим та світлим, при цьому захищеним від сторонніх осіб. Для підвищення психологічної безпеки варто забезпечити сталість місця проведення занять. Доцільно запропонувати учасникам розробити певні групові правила або "угоду" для створення безпечної атмосфери довіри.

Важливим аспектом є дотримання конфіденційності – нерозголошення поза групою особистої інформації чи змісту художніх робіт учасників. Арттерапевту необхідно демонструвати щире зацікавлення та безоціночне ставлення до кожного підлітка, приймати й заохочувати різні способи самовираження.

Арттерапія з підлітками передбачає використання широкого спектра художніх технік, що спрямовані на розкриття творчого потенціалу, покращення комунікації, вираження емоцій та пошук ресурсів для вирішення проблем. Вибір конкретних методик залежить від цілей терапевтичного процесу, рівня розвитку та інтересів учасників.

Візуальні арттехніки включають такі методи, як малювання на певну тему або відтворення емоційного стану, створення мандал як символічних композицій, робота з колажами з використанням вирізок та фотографій, а також техніки спонтанного малювання ("ляпки"). Окрім цього, застосовуються артбук або скрапбукінг для створення візуальних щоденників, а також пісочна анімація, що передбачає малювання на підсвіченому пісочному столі.

Пластичні арттехніки базуються на роботі з різними матеріалами, зокрема глиною, пластиліном, або природними елементами, такими як гілочки чи каміння, для створення скульптур і композицій.

Рухові арттехніки охоплюють танцювально-рухову терапію, рольові ігри, пантоміми та створення скульптурних композицій з учасників, що сприяє вираженню емоцій та невербальній комунікації.

Вербальні арттехніки поєднують образотворчу діяльність із словесним самовираженням. Це можуть бути створення історій, метафоричні розповіді, психодраматичні імпровізації та написання віршів чи есе, що базуються на творчих роботах учасників.

Мультиmodalьні техніки інтегрують різні форми творчості, такі як інсталяції, перформанси, відеоарт та створення коміксів або графічних романів, де поєднуються малюнки і текстові описи.

Головним у застосуванні арттехнік є повага до індивідуального самовираження підлітка та безоціночне сприйняття його творчих пошуків. Регулярна зміна методів підтримує інтерес учасників та мотивує до подальшого самопізнання через різні творчі форми.

Часто вибір техніки залежить від стадії арттерапевтичного процесу. На початку занять доцільно використовувати легші, менш структуровані техніки для встановлення першого контакту, подальша ж робота може потребувати більш впорядкованих, змістовних вправ.

Арттерапевт відіграє центральну роль у забезпеченні ефективності корекційно-розвивальної роботи з підлітками, виступаючи як фасилітатор творчого процесу, посередник у груповій взаємодії та консультант для учасників і їхніх батьків. Основна мета його діяльності полягає у створенні безпечного, підтримуючого простору для самовираження підлітків. Це простір, де вони можуть відчувати себе захищеними й вільними від критики, що особливо важливо для вікової категорії, яка перебуває на стадії активного пошуку власної ідентичності. Арттерапевт організовує заняття, пропонуючи різноманітні художні матеріали та техніки, що стимулюють самовираження, творчість і самоусвідомлення.

Ефективна взаємодія з підлітками потребує створення атмосфери довіри та емпатії. Арттерапевт сприяє формуванню таких умов, де кожен учасник відчуває повагу до своєї унікальності, що стимулює їх до більш відкритого саморозкриття через творчі процеси. Важливою складовою терапевтичної роботи є спонукання до рефлексії, коли підлітки починають усвідомлювати свої внутрішні переживання, потреби та конфлікти, які часто виявляються в їхніх артпродуктах. Арттерапевт виступає не лише спостерігачем, але й активним учасником процесу, допомагаючи підліткам знайти символічне вираження своїх емоцій і думок через мистецькі засоби.

Значну увагу приділяється підтримуючому зворотному зв'язку. Арттерапевт спрямовує обговорення створених робіт у конструктивне русло, допомагаючи учасникам групи розуміти власні почуття та переживання, а також сприяє позитивній взаємодії між учасниками. При цьому важливою є робота з символічним змістом артпродуктів. Не надаючи однозначних інтерпретацій, арттерапевт допомагає розширити можливості самопізнання підлітків через аналіз їхніх творчих робіт, збагачуючи їх розуміння своїх емоційних і психологічних станів.

Діагностична функція арттерапевта також є важливою складовою його роботи. Вона полягає в аналізі художніх робіт учасників, а також у спостереженні за їхньою поведінкою під час творчого процесу. Це дозволяє виявити можливі психологічні труднощі або емоційні проблеми, які можуть бути приховані у вербальному спілкуванні, але стають очевидними через художню діяльність. На основі цих спостережень арттерапевт може розробляти рекомендації для батьків і педагогів щодо подальшого психолого-педагогічного супроводу підлітків.

Для ефективної роботи з підлітками арттерапевт повинен дотримуватися кількох важливих принципів. По-перше, важливо демонструвати щире зацікавлення та емпатію, гнучко підходити до потреб і

особливостей кожного учасника. По-друге, необхідно збалансувати структурованість занять із можливістю для підлітків вільно обирати форми самовираження та імпровізувати. Така свобода у творчості дозволяє підліткам відчувати контроль над процесом, що позитивно впливає на їхню мотивацію та залученість. Крім того, важливо уникати прямих оцінок і критики, надаючи підтримуючий і безоціночний зворотний зв'язок, що сприяє формуванню довіри та комфорту в групі.

Дотримання принципів конфіденційності та поваги до просторових і психологічних меж учасників є невід'ємною частиною роботи арттерапевта. Це дозволяє підліткам відчувати себе у безпеці та захищеними в процесі творчого самовираження. Використання гумору, творчих метафор та альтернативних форм комунікації також є ефективними інструментами для полегшення взаємодії з підлітками, допомагаючи їм більш відкрито висловлювати свої почуття та думки. Успішна арттерапевтична робота базується на підтримці атмосфери довіри, взаємоповаги та рівності позицій між учасниками і арттерапевтом, що є ключовим для досягнення терапевтичних цілей та особистісного зростання підлітків.

Формування арттерапевтичного альянсу з підлітками передбачає тривалий процес налагодження контакту, усвідомлення їхніх запитів та очікувань. Арттерапевт має враховувати вікові особливості, бути достатньо гнучким та автентичним у стосунках, готовим до прояву опору з боку учасників. Його основні зусилля мають бути зосереджені на створенні вільного безпечного середовища для самопізнання і особистісної трансформації підлітків через творче самовираження.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що арттерапія є одним з найбільш ефективних та доцільних методів психологічної роботи з підлітками. Її головні переваги полягають у використанні безпечного простору символів та метафор для самовираження, задоволенні природної

для цього віку потреби у творчості, створенні атмосфери емоційної близькості та прийняття.

Арттерапевтичний підхід дозволяє вирішувати широкий спектр завдань: від розвитку креативних здібностей, формування позитивної "Я-концепції" до корекції емоційних розладів, подолання девіантної поведінки, сприяння соціальній адаптації тощо. При цьому основними факторами терапевтичного впливу виступають художня експресія, розвиток стосунків в арттерапевтичному альянсі та інтерпретація символічного змісту творчих продуктів.

Ефективність арттерапії з підлітками значною мірою залежить від врахування їхніх вікових особливостей та специфічних потреб, зокрема потреби у самостійності, автономії, прийнятті з боку ровесників. Тому перевагу часто варто надавати груповому формату роботи, що створює відчуття психологічної безпеки та забезпечує можливості для невербальної взаємодії учасників.

Провідними напрямками є гуманістичний підхід зі зміцненням "Я-позиції" через творчий потенціал та уникненням прямолінійних інтерпретацій. Важливими аспектами також є врахування опору, організація безпечного арттерапевтичного простору, застосування різноманітних технік для стимуляції самопізнання та рефлексії.

Загалом арттерапія відкриває для підлітків ресурси для конструктивного розв'язання внутрішніх конфліктів, знаходження життєвих сенсів та сприяє їхньому особистісному зростанню через унікальний досвід творчого самовираження. А для арттерапевта ключовим завданням є створення умов, за яких розкриватиметься природний потенціал кожного учасника.

Висновки до першого розділу

Отже, арттерапія є потужним інструментом психологічної допомоги для підлітків. Цей метод дозволяє долати вікові кризи, конфлікти, емоційні розлади та соціальну дезадаптацію через безпечний простір творчого самовираження. Унікальність арттерапії полягає у використанні художніх матеріалів, символів і метафор для вираження прихованих переживань, потреб і конфліктів, з якими підліткам часто важко впоратися вербально.

Застосування різноманітних арттерапевтичних технік задовольняє природне для цього віку прагнення до творчості, формує позитивну Я-концепцію, навички комунікації та рефлексії. При цьому ключовими факторами психотерапевтичного впливу є художня експресія емоцій, розвиток підтримуючих стосунків у терапевтичному альянсі та інтерпретація символічного змісту творчих продуктів.

Особливо ефективним для підлітків є груповий формат арттерапії, що забезпечує відчуття психологічної безпеки, можливість невербальної взаємодії з ровесниками та отримання значущого для них зворотного зв'язку. Провідним напрямком тут виступає гуманістичний підхід з акцентом на зміцненні особистісної позиції через творчі ресурси та уникнення прямолінійних інтерпретацій.

Водночас успіх арттерапевтичного процесу значною мірою визначається урахуванням специфічних вікових потреб підлітків - у самостійності, автономії, повазі особистого простору. Це потребує від арттерапевта щирої зацікавленості, емпатії, гнучкості, конфіденційності, готовності працювати з опором учасників. Ключова роль фахівця полягає у створенні безпечних умов для саморозкриття, усвідомлення внутрішніх конфліктів і трансформації через різноманітні творчі модальності.

Загалом, арттерапія відкриває для підлітків унікальний шлях самопізнання, формування навичок стресостійкості, конструктивного

розв'язання проблем і особистісного зростання. При цьому сам процес творчого самовираження стає джерелом ресурсів, життєвих сенсів та гармонізації особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження емоційного стану підлітків

Спираючись на аналіз літератури останніх років, допускається твердження про те, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, спровокованих впливом несподіваної напруженої ситуації. Так спостерігали тривожність підлітків, які відчували загрозу через воєнні дії на території України [63, с. 139].

Суть дослідження полягала в наданні допомоги підліткам, які пережили травматичні події, у відновленні зв'язку з навколишнім світом, подоланні негативних емоцій та відчутті безпеки. Метою було перенаправити їхні переживання, такі як тривога, сум, провина та гнів, у творчу сферу, де вони могли б знайти стабільність, прийняти себе, налагодити довірливі стосунки та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Важливим аспектом дослідження також було збалансування потреб та можливостей цих підлітків, щоб забезпечити їхній гармонійний розвиток.

В ході емпіричного дослідження вивчалось, яким чином методи арттерапії можуть впливати на емоційний стан тривожних підлітків,

зменшуючи рівень їхньої тривожності. На жаль, невідома кількість підлітків у групі, які ще до війни мали психоемоційні розлади, що може накладатися і без своєчасної допомоги може негативно позначитися на їхньому подальшому розвитку.

Аналіз джерел показав тісний взаємозв'язок між емоційними переживаннями, особистісними якостями, поведінкою та самопочуттям підлітка у соціумі. Негативний вплив оточення, загроза незадоволення базових потреб викликають у них негативні емоції, зокрема тривогу, що відбивається на особистісних рисах, вчинках та ефективності діяльності. Зростання кількості тривожних ситуацій та їх частоти призводить до переходу від ситуативної тривоги до стійкої особистісної тривожності, яка ускладнює соціалізацію та викликає дезадаптацію [3].

Дослідження особливостей прояву тривожності у підлітковому віці ґрунтувалось на положенні про її зв'язок із рівнем соціально-психологічної адаптації. Тривожність як складне психічне явище аналізувалась за рівнями (високий, середній, низький), видами (особистісна, ситуативна) та змістом провокуючих її соціальних ситуацій (шкільна, самооцінна та міжособистісна).

Емпіричне дослідження емоційної сфери підлітків засобами арттерапії складалося з декількох взаємопов'язаних кроків, реалізованих у три етапи.

Початковий етап відіграв ключову роль у формуванні фундаменту дослідження та охоплював низку важливих завдань. На цьому етапі було здійснено визначення та аргументацію досліджуваної тематики, проведено всебічний аналіз її стану в психологічному дискурсі та практичному застосуванні. Важливим аспектом цього етапу стало формування методологічної структури дослідження, що забезпечило його системність та науковість. На основі проведеного теоретичного аналізу були сформульовані мета та завдання дослідження, чітко визначені його об'єкт і предмет.

Завершальним кроком початкового етапу став підбір надійного та валідного методичного інструментарію, що забезпечило основу для подальшого емпіричного дослідження.

Наступний етап зосереджувався на емпіричному дослідженні, спрямованому на перевірку та уточнення ключової гіпотези. Експериментальна частина складалася з діагностичного, корекційного та оцінювального компонентів. Діагностичний компонент передбачав вивчення емоційного стану підлітків, формування контрольної та експериментальної груп, а також розробку арттерапевтичної програми корекції. Під час корекційного компоненту здійснювалася практична корекційна робота з експериментальною групою відповідно до розробленої програми. Оцінювальний компонент був присвячений аналізу результатів та визначенню ефективності впровадженої програми.

Завершальний етап включав концептуальне осмислення отриманих експериментальних даних та формулювання підсумкових висновків дослідження. Емпіричні результати, отримані на діагностичному та корекційному компонентах, піддавалися ґрунтовному теоретичному аналізу.

Дослідження особливості впливу методів арттерапії на емоційний стан підлітків, зумовлений війною проводився на базі Миколаївського ліцею імені професора М. Александрова серед підлітків 8-10 класів, віком 13-15 років з вересня 2024 по листопад 2024 року.

Для реалізації завдань дослідження було відібрано та використано такі методики.

Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлор (адаптація М. М. Пейсахова), Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка), Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій). Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка дозволяє діагностувати певні неадаптивні стани (тривожність, фрустрацію, агресивність) та особистісні риси (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації юнаків і дівчат, їхнє спілкування та формування самооцінки. Своєчасна діагностика цих станів і рис необхідна для їх подальшої корекції.

Згідно з методикою, тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [26, с. 76]. Її можна розглядати як переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням негараздів чи передчуттям небезпеки. Фрустрація – це психічний стан, спричинений невдачею у задоволенні потреби чи бажання. Агресивність – це невинуватана, непровокована ворожість людини до оточуючих і навколишнього світу. Ригідність – це ускладнення (аж до повної нездатності) у зміні запланованої програми дій в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови [26, с. 76].

Методика складається з 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Респондент оцінює частоту виникнення цих станів у себе за 3-бальною шкалою. Бали підсумовуються за 4 шкалами: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа: 0-7 балів - низький рівень, 8-14 балів - середній, 15-20 балів – високий [26, с. 76] (Додаток А).

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова) розрахована на підлітків з 12 років. Ця методика містить ситуації трьох типів: пов'язані з діяльністю, соціальною взаємодією та ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність) [26, с. 59]. Вона призначена для вимірювання особливостей прояву тривожності. У юнацькому віці тривожність пов'язана з нереалізованими потребами та очікуваннями в

різних сферах життя, зокрема в особистісному та професійному самовизначенні та міжособистісному спілкуванні [26, с. 59].

Методика складається з 50 тверджень, на які респондент має відповісти "так" або "ні". Тестування триває 15-30 хвилин. Оцінка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що вказують на симптоми особистісної тривожності. Рівень тривожності визначається сумою трьох показників [26, с. 59]. Сумарна оцінка від 40 до 50 балів розглядається як дуже високий рівень тривоги, від 25 до 40 балів - високий рівень, від 15 до 25 балів - середній рівень з тенденцією до високого, від 5 до 15 балів - середній рівень з тенденцією до низького, а від 0 до 5 балів - низький рівень тривожності. За інтерпретацією тривожність – підвищена схильність людини переживати занепокоєння в будь-яких ситуаціях життя, у тому числі й тоді, коли причин для цього немає [26, с. 59]. Тривожна людина відрізняється від малотривожної тим, що в неї занадто часто виникають зв'язані з занепокоєнням емоційні переживання: страх, побоювання, страхи. Їй здається, що багато чого з того, що її оточує, несе в собі погрозу для її власного «Я» [26, с. 59] (Додаток Б).

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) – це оперативна оцінка самопочуття, активності і настрою. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану [26, с. 78]. Отримані бали згруповуються у відповідності з ключем в три категорії:

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 [26, с. 78].

Самопочуття (С) = Сила + Здоров'я + Стомлюваність.

Активність (А) = Рухливість + Швидкість + Темп перебігу функцій.

Настрій (Н) = Характеристика емоційного стану

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал по кожній – 4. Оцінки досліджуваного вищі за 4 бали свідчать про позитивний стан досліджуваного, оцінки нижче, навпаки. Нормальні оцінки знаходяться у діапазоні 5 – 5,5 балів. Треба врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки окремі показники, але і їх співвідношення [26, с. 78] (Додаток В).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом – є дієвим інструментом для виявлення особливостей адаптаційного періоду особистості. Вона базується на оцінці шести ключових інтегральних показників: адаптації, прийняття себе, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та прагнення до домінування. Кожна з цих шкал містить два протилежні показники, що дозволяє отримати більш нюансовану картину адаптаційного процесу особистості [26, с. 85]. Додатково методика включає дві шкали: ескапізм та нещирість, остання з яких виконує функцію шкали достовірності.

Структурно методика складається зі 101 пункту-індикатора, представленого у формі тверджень, які відображають різноманітні аспекти соціальної адаптації. Процедура проведення опитування передбачає надання респонденту текстового буклету зі всіма твердженнями та стандартного бланку відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей для кожного твердження, що варіюються від 0 ("це до мене зовсім не стосується") до 7 ("це повністю про мене"), що забезпечує достатню градацію для точної самооцінки респондента [26, с. 85].

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку шкальних значень за шістьма основними шкалами та шкалою достовірності. "Сирі" бали, отримані в результаті первинної обробки, підставляються у специфічні для кожної шкали формули і переводяться в стандартні оцінки. Шкала

"Неправди" (достовірності) обчислюється простим сумуванням відповідних тверджень, що дозволяє оцінити ступінь відвертості респондента при заповненні опитувальника [26, с. 85] (Додаток Г).

Перейдемо до аналізу отриманих результатів проведення методик тестування.

2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження

З метою вивчення особливостей емоційного стану підлітків в умовах війни, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали учні Миколаївського ліцею імені професора М. Александрова віком 13-15 років. Вибірка становила 53 респонденти.

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за результатами методики «Самооцінка психічних станів (методика Г.Айзенка)» наведені у табл.2.2.1, рис. 2.2.1 та Додатку М.

Таблиця 2.2.1

Рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед респондентів

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсотки
Тривожність	низький	21	39.6%
	середній	28	52.8%
	високий	4	7.6%
Фрустрація	низький	30	56.6%
	середній	21	39.6%
	високий	2	3.8%
Агресивність	низький	21	39.6%
	середній	30	56.6%
	високий	2	3.8%
Ригідність	низький	11	20.8%
	середній	38	71.7%
	високий	4	7.5%

З таблиці 2.2.1 видно, що серед опитаних 21 респондент (39.6%) виявив низький рівень тривожності, що свідчить про спокій та стійкість у стресових ситуаціях. Середній рівень тривожності зафіксовано у 28 учнів (52.8%), що є допустимим рівнем, коли тривожність проявляється лише в окремих ситуаціях. Високий рівень тривожності виявлено у 4 учнів (7.6%), що вказує на значну емоційну напругу та схильність до переживань.

Фрустрація є показником, який вказує на рівень емоційної стабільності у ситуаціях, коли учні стикаються з труднощами. Низький рівень фрустрації мають 30 респондентів (56.6%), що означає їх здатність справлятися з труднощами без значних емоційних розладів. Середній рівень фрустрації виявлено у 21 респондента (39.6%), що свідчить про можливі прояви емоційної напруги в складних ситуаціях. Високий рівень фрустрації мають лише 2 учні (3.8%), що вказує на схильність до емоційного зриву у разі невдач.

Агресивність вказує на рівень імпульсивності та нестриманості учнів у поведінці. Низький рівень агресивності показали 21 учень (39.6%), що характеризує їх як спокійних і врівноважених. Середній рівень агресивності зафіксовано у 30 учнів (56.6%), що свідчить про певні прояви агресивної поведінки у взаємодії з іншими. Високий рівень агресивності виявлено у 2 учнів (3.8%), що вказує на серйозні проблеми в емоційній сфері та поведінці, зокрема агресивні реакції та труднощі в стосунках.

Ригідність є показником психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Низький рівень ригідності виявлено у 11 респондентів (20.8%), що свідчить про їхню здатність до адаптації та прийняття нових умов. Середній рівень ригідності показали 38 учнів (71.7%), що характеризує їх як тих, хто може стикатися з труднощами в адаптації до нових обставин, але незначною мірою. Високий рівень ригідності виявлено у 4 учнів (7.5%),

що вказує на труднощі з прийняттям змін, як-от зміна місця навчання чи сімейних умов.

Представимо візуально результати діагностики респондентів у вигляді діаграми:

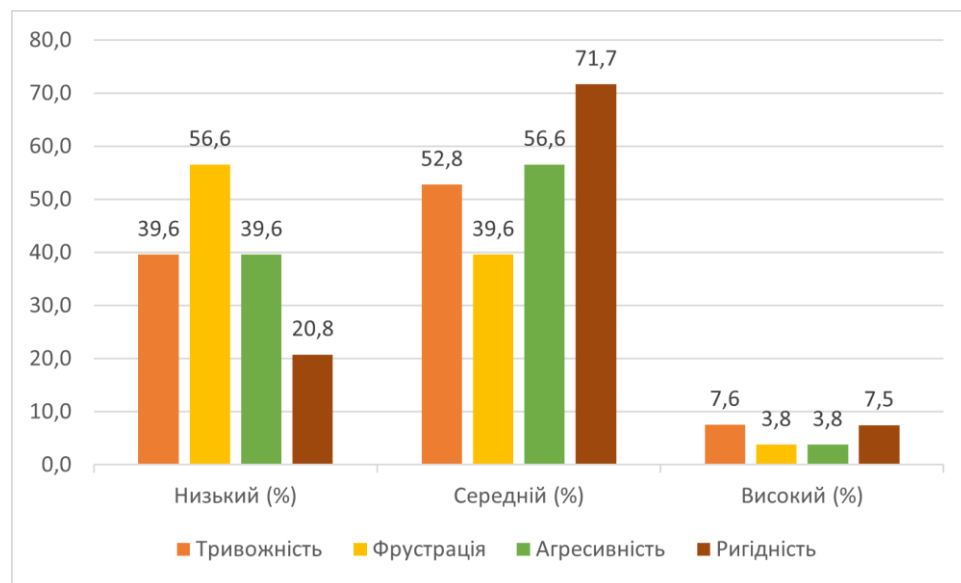


Рис.2.2.1 Розподіл показників рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

«Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка)»

Таким чином, результати діагностики свідчать про необхідність індивідуального підходу до учнів із високим рівнем тривожності, агресивності та ригідності для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та подолання труднощів.

Аналізуючи дані за шкалою тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова) маємо наступний розподіл рівнів тривожності: табл.2.2.2, рис. 2.2.2, (Додаток Н)

Таблиця 2.2.2

Показники рівня тривожності

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Відсотки
Низький	28	52.8%
Нижче середнього	7	13.2%
Середній	6	11.3%
Вище середнього	7	13.2%
Високий	5	9.5%

Згідно з результатами діагностики, вибірка складає 53 учні. Низький рівень тривожності виявлено у 28 респондентів, що становить 52.8% загальної вибірки. Цей рівень вказує на спокійний емоційний стан та здатність учнів контролювати свої емоції навіть у стресових ситуаціях. Учні з низьким рівнем тривожності зазвичай рідко відчують значний дискомфорт чи страх перед важливими подіями та ситуаціями, зокрема екзаменами, публічними виступами тощо.

Рівень тривожності нижче середнього спостерігається у 7 учнів, що складає 13.2%. Це означає, що ці учні можуть відчувати помірний рівень тривоги в окремих ситуаціях, але вона не є систематичною чи надмірною. У повсякденному житті їхній емоційний стан близький до норми, але за певних обставин (наприклад, конфліктні ситуації або виконання складних завдань) рівень тривожності може зрости.

Середній рівень тривожності мають 6 респондентів (11.3%). Цей показник свідчить про нормальну, допустиму тривожність, яка виникає в ситуаціях невизначеності або можливих невдач, але не призводить до серйозних порушень в поведінці або навчанні. Учні з середнім рівнем тривожності можуть періодично відчувати занепокоєння щодо шкільних

завдань чи соціальних взаємодій, але, як правило, вони здатні справлятися з цим емоційним навантаженням.

Рівень тривожності вище середнього зафіксовано у 7 учнів (13.2%). Це вказує на підвищений рівень занепокоєння, який може стати серйозною перешкодою в повсякденному житті учня. Такі учні частіше стикаються з відчуттям тривоги перед важливими подіями, можуть переживати через невдачі або сприймати щоденні ситуації як більш загрозливі. Це може впливати на їхню успішність у навчанні та стосунки з однолітками.

Високий рівень тривожності виявлено у 5 учнів, що становить 9.5%. Цей рівень характеризується стійкою тривожністю, що часто є неконтрольованою і негативно впливає на загальне самопочуття. Учні з високим рівнем тривожності можуть бути схильні до постійного занепокоєння з приводу майбутніх подій, а також до соматичних проявів тривожності (головний біль, біль у животі, порушення сну). У таких випадках важливо надати психологічну допомогу для зниження рівня емоційного напруження та попередження можливих негативних наслідків для здоров'я.

Представимо результати візуально у вигляді діаграми:

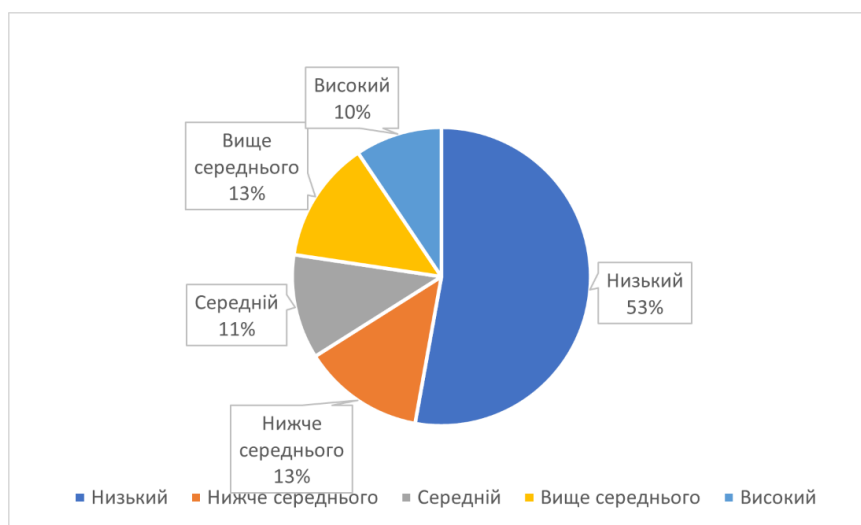


Рис.2.2.2 Розподіл рівнів тривожності за Шкалою Дж. Тейлора, (адаптація М. М. Пейсахова)

Аналіз отриманих даних свідчить, що більшість учнів (52.8%) мають низький рівень тривожності, що вказує на їхню емоційну стабільність і здатність справлятися з потенційно стресовими ситуаціями. Однак, значна частка респондентів демонструє тривожність різного ступеня (від нижче середнього до високого рівня). Особливо увагу слід звернути на учнів із високим рівнем тривожності (9.5%), для яких необхідно розробити програми підтримки та психологічної допомоги, спрямовані на зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції.

Для дослідження індивідуальних особливостей підлітків з різним рівнем тривожності ми використали «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Результати представлені в табл. 2.2.3, на рис. 2.2.3 (Додаток П).

Табл. 2.2.3

Показники соціально-психологічної адаптації

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	15 (28.3%)	33 (62.3%)	5 (7.5%)
Самоприйняття	18 (34.0%)	31 (56.6%)	4 (7.5%)
Прийняття інших	13 (24.5%)	34 (66.0%)	5 (7.5%)
Емоційний комфорт	11 (20.8%)	36 (69.8%)	6 (9.4%)
Інтернальність	16 (30.2%)	32 (60.4%)	5 (9.4%)
Домінування	8 (15.1%)	40 (75.5%)	5 (11.3%)
Ескапізм	4 (7.5%)	38 (71.7%)	11 (22.7%)

Аналізуючи результати за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, представлені у таблиці, було виявлено наступне:

Адаптивність: 62.3% респондентів демонструють середній рівень адаптації, що свідчить про їх здатність пристосовуватися до умов навколишнього соціального середовища на основі змішаних (незахисних і

захисних) адаптивних комплексів, прояв помірної адаптивності і адаптованості.

Самоприйняття: 56.6% досліджуваних мають середній рівень самоприйняття, що свідчить про помірне самоприйняття на фізичному, емоційному і фізіологічному рівні. Спостерігається присутність певної критичності до своїх недоліків і слабостей, помірна довіра до себе і до реальності. 7.5% школярів мають низький рівень самоприйняття, що вказує на високу критичність до своїх недоліків.

Прийняття інших: 66% досліджуваних мають середній рівень прийняття інших, що відображає помірне прийняття інших такими, якими вони існують. Спостерігається помірне перенесення слабостей інших, бажання бути комунікативним та ефективним в колективі. 9.4% підлітків мають низький рівень, що підкреслює неприйняття інших такими, якими вони є насправді.

Емоційний комфорт: 69.8% досліджуваних мають середній рівень емоційного комфорту, що свідчить про помірну зручність, яка зумовлена присутністю належних умов для нормальної життєдіяльності людини. Спостерігається помірна емоційна гармонія, задоволеність, легкість у виразі своїх потреб. 9.4% підлітків мають низький рівень, що підкреслює їхнє перебування в стані незручності.

Інтернальність: 60.4% учнів володіють середнім рівнем локусу контролю, який характеризується помірною здатністю людини брати на себе відповідальність за події у власному житті, помірний прояв відповідальності, соціальної активності і послідовності в поведінці. 9.4% школярів мають низький її рівень, що підкреслює здатність людини переносити відповідальність за події в своєму житті на зовнішні причини.

Прагнення до домінування: 75.5% учнів характеризуються середнім рівнем вираженості показника, що свідчить про помірне прагнення

контролювати інших людей і помірну потребу впливати на життя інших. 11.3% досліджуваних мають високий рівень показника, що свідчить про прагнення контролювати інших людей і потребу впливати на життя людей.

Ескапізм: характеризує тенденцію до ігнорування проблем, уникнення невизначених ситуацій, що потребують прийняття рішення та застосування певних стратегій для її подолання [26, с. 85]. Діагностика показує, що 71.7% респондентів мають середній рівень ескапізму, а 22.7% – низький рівень.

Унаочнення результатів дослідження ми подаємо у вигляді графіку:

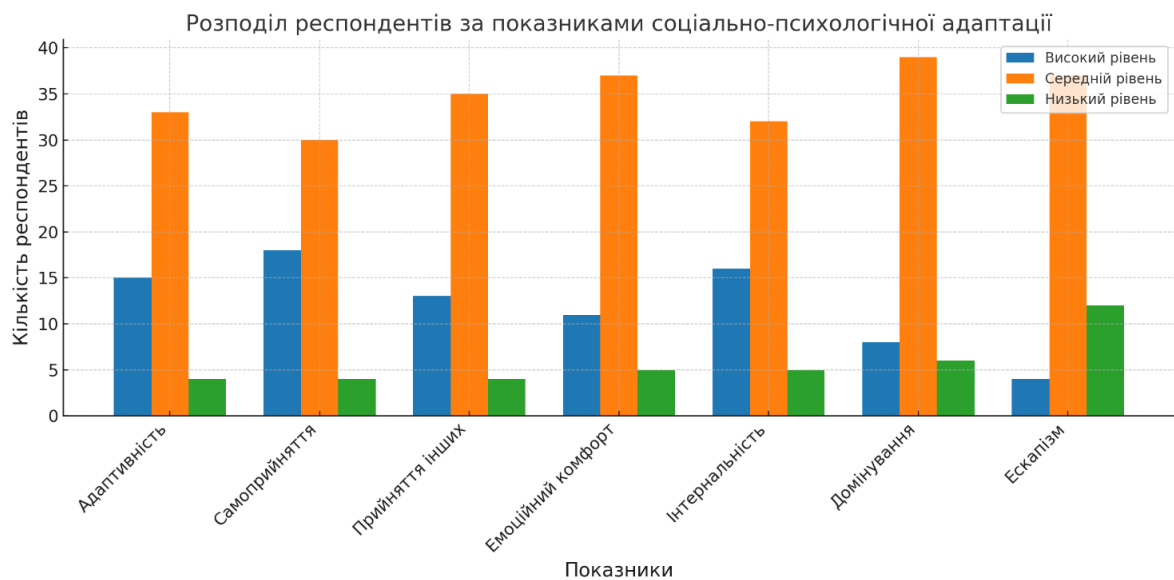


Рис.2.2.3 Розподіл показників соціально-психологічної адаптації за методикою діагностики К. Роджерса і Р. Даймонда.

Графік демонструє розподіл респондентів за показниками соціально-психологічної адаптації. У більшості показників переважає середній рівень, зокрема за адаптивністю (62.3%) та прийняттям інших (66%). Високий рівень частіше зустрічається за показниками самоприйняття (34%) та інтернальності (30.2%). Низький рівень є найбільш вираженим для ескапізму (22.7%), що вказує на певні труднощі у подоланні стресу та униканні проблем.

За опитувальником САН (самопочуття, активність, настрій) маємо такі результати, які представлені в табл. 2.2.4, на рис. 2.2.4 та Додатку Р:

Табл. 2.2.4

Рівні самопочуття, активності та настрою серед респондентів

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	12 (22.6%)	35 (66.0%)	6 (11.4%)
Активність	10 (18.9%)	36 (67.9%)	7 (13.2%)
Настрій	14 (26.4%)	34 (64.2%)	5 (9.4%)

Згідно з результатами опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій), проведеного серед вибірки респондентів, були отримані наступні дані. Опитувальник САН є інструментом для оцінки трьох важливих складових психологічного стану індивіда: самопочуття, активності та настрою. Кожен з цих показників дозволяє визначити рівень фізичного та емоційного стану на момент дослідження.

Самопочуття характеризує суб'єктивне відчуття фізичного стану індивіда, яке включає рівень енергії, загальне здоров'я і комфорт. За результатами дослідження, високий рівень самопочуття зафіксовано у 12 респондентів, що складає 22,6% від загальної кількості. Середній рівень самопочуття має найбільшу кількість учасників – 35 осіб (66,0%), тоді як низький рівень було визначено у 6 респондентів (11,4%).

Показник активності визначає рівень фізичної та психологічної енергії, готовність до дій, участь у різноманітних видах діяльності, а також загальний рівень мотивації. Згідно з результатами, високий рівень активності було виявлено у 10 респондентів (18,9%), середній рівень у 36 осіб (67,9%), а низький рівень у 7 респондентів (13,2%).

Настрій відображає емоційний стан людини, включаючи позитивні або негативні переживання, задоволеність або незадоволеність життям та його аспектами на момент проведення опитування. За даними опитування, високий рівень настрою спостерігався у 14 респондентів (26,4%), середній рівень – у 34 осіб (64,2%), а низький рівень – у 5 респондентів (9,4%).

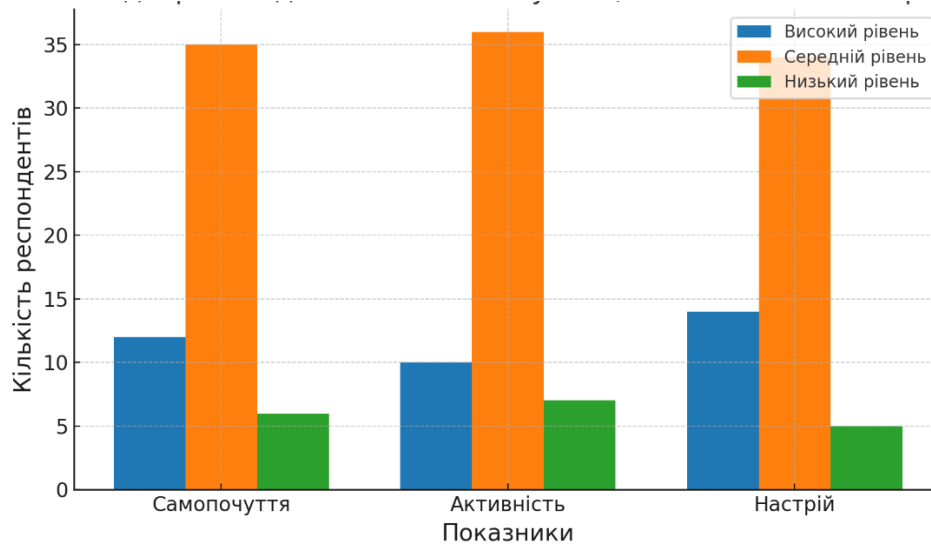


Рис.2.2.4 Розподіл показників за рівнем самопочуття, активності, настрою (опитувальник САН)

Таким чином, результати показують, що більшість респондентів демонструють середній рівень за всіма трьома показниками, що свідчить про відносно стабільний психофізичний стан вибірки. Однак, певна частка респондентів демонструє високий рівень самопочуття, активності та настрою, що вказує на високу адаптивність та життєздатність окремих індивідів. Ті ж, у кого зафіксовані низькі показники, потребують додаткової уваги та, можливо, коригувальних заходів для покращення їхнього психоемоційного стану.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження емоційного стану підлітків в умовах війни можна зробити наступні висновки:

Дослідження, проведене на базі Миколаївського ліцею імені професора М. Александрова серед учнів 8-10 класів віком 13-15 років, виявило різноманітність емоційних станів та рівнів адаптації підлітків в умовах війни. Результати демонструють, що більшість підлітків демонструють середній рівень тривожності, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність. Однак, значна частка респондентів виявляє підвищений рівень тривожності, що вказує на необхідність психологічної підтримки та розробки спеціальних програм для зниження тривожності та розвитку навичок саморегуляції.

Аналіз соціально-психологічної адаптації показав, що більшість підлітків мають середній рівень адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Це свідчить про їхню здатність пристосовуватися до складних умов, зберігаючи відносну емоційну стабільність. Проте, виявлено групу підлітків з низьким рівнем самоприйняття та прийняття інших, що може ускладнювати їхню соціальну взаємодію та адаптацію до нових умов.

Результати опитування за методикою САН (самопочуття, активність, настроїв) показали, що більшість респондентів демонструють середній рівень за всіма трьома показниками. Це вказує на відносно стабільний психофізичний стан вибірки, незважаючи на складні зовнішні обставини. Однак, наявність підлітків з низькими показниками самопочуття, активності та настрою підкреслює необхідність індивідуального підходу та додаткової психологічної підтримки для цієї групи.

Дослідження також виявило, що певна частка підлітків демонструє високий рівень тривожності, агресивності та ригідності, що вказує на труднощі в емоційній регуляції та адаптації до змін. Це підкреслює важливість розробки та впровадження спеціалізованих програм

психологічної допомоги, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та стресостійкості підлітків.

Загалом, результати дослідження свідчать про різноманітність емоційних станів та рівнів адаптації підлітків в умовах війни. Хоча більшість демонструє середній рівень адаптації та емоційної стабільності, існує значна група, яка потребує додаткової психологічної підтримки. Це підкреслює необхідність розробки комплексних програм психологічної допомоги, які б враховували індивідуальні особливості та потреби кожного підлітка, сприяли розвитку їхньої емоційної стійкості та адаптивних навичок в умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст програми надання психологічної допомоги підліткам методами арттерапії

Відповідно до отриманих результатів із загальної вибірки 53 людини. Для оцінки ефективності арттерапевтичної програми було сформовано експериментальну та контрольну групи у кількості по 8 чоловік. На наступному етапі нашого дослідження було розроблено корекційну програму, спрямовану на покращення емоційної сфери підлітків, зниження рівня тривожності за допомогою методу арттерапії. Ми очікуємо, що завдяки реалізації програми будуть отримані такі зміни у емоційній сфері підлітків:

1. Зниження рівня тривожності у учасників
2. Покращення показників емоційного стану
3. Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі

Структура програми:

Програма розрахована на 10 групових занять

Цільова група: підлітки 8-9 класів (12-14 років), які під час попередньої діагностики виявили підвищений рівень тривожності, агресивності, фрустрації.

Тривалість заняття: 60 хвилин.

Періодичність: 2 рази на тиждень.

Мета програми: знизити показники шкільної тривожності учнів підліткового віку шляхом розвитку уміння відстежувати, контролювати, регулювати емоційні стани.

Завдання програми:

- Проводити роботу щодо зниження рівня тривожності через формування вміння регулювати свій емоційний стан
- Навчати учнів прийомів саморелаксації, зняття емоційної напруженості у стресових ситуаціях
- Розвивати різні форми емоційної поведінки й реагування

Список необхідних матеріалів: аркуші А4, кольорові олівці (маркери), фарби, пензлики, МАК «Емоційко», «Монстрики емоцій» або роздруковані смайлики, ручки, ножиці, МАК «Тотемні тварини», баночка для води.

Головними напрямками арттерапевтичної програми, спрямованої на покращення емоційної сфери підлітків є:

1. Емоційна саморегуляція:

- Розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій
- Техніки управління стресом та тривожністю
- Методи релаксації через творчість

2. Самопізнання та самовираження:

- Дослідження власної ідентичності через мистецтво
- Розвиток креативності та творчого мислення

- Робота з образом "Я" та самооцінкою
3. Міжособистісна взаємодія:
 - Розвиток комунікативних навичок через групову творчість
 - Формування емпатії та розуміння інших
 - Вирішення конфліктів за допомогою арттерапевтичних технік
 4. Робота з негативними емоціями та переживаннями:
 - Техніки візуалізації та трансформації негативних емоцій
 - Опрацювання страхів та тривог через художнє вираження
 - Методи подолання внутрішніх конфліктів
 5. Розвиток ресурсного стану:
 - Пошук та активізація внутрішніх ресурсів через творчість
 - Формування позитивного мислення та оптимізму
 - Техніки підвищення життєстійкості та адаптивності

Заняття 1. «Знайомство. Самопізнання»

Мета. Познайомити учасників один з одним та тренером; створити з учасниками систему правил та обов'язків всередині тренінгової групи; визначити очікування учасників від групової діяльності; створити комфортний простір; виявити особливості комунікації та самопочуття кожного з учасників; розширити інформацію про власну особистість і внутрішньоособистісні проблеми

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості. Обговорення правил роботи в групі (5 хв.)

Вправа. Мій настрій (5 хв.)

Мета: Визначити стан учасників та їх налаштування на співпрацю.

Хід вправи. Визначте свій поточний настрій, скориставшись шкалою від 0 до 10, де 0 означає глибоко пригнічений стан, а 10 – максимально піднесений настрій. Одночасно оцініть рівень своєї енергії за такою ж

шкалою: 0 свідчить про повну відсутність сил, а 10 – про найвищий рівень енергійності. Запишіть отримані результати на аркуші паперу.

Вправа «Скарбничка правил роботи» (10 хв.)

Мета: встановити основні правила для ефективної роботи під час заняття, а також забезпечити комфортний психологічний клімат, що сприятиме активності учасників.

У повсякденному житті кожна людина слідує певним правилам, тому психокорекційна робота починається також з них. Пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися.

1. Не запізнюватися
2. Бути активним
3. Звертатися один до одного по імені
4. Вміти слухати і чути
5. Не критикувати
6. Конфіденційність того, що відбувається в групі.
7. Говорити коротко і по черзі
8. Принцип «Тут і зараз»
9. Правило піднятої руки

Чи погоджуєтесь ви з даними правилами? Можливо, будуть ваші доповнення? Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.

Вправа «Мої потреби» (20 хв)

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій. Учасникам тренінгу пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки: Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б... Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б... Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б... Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б... [17 с. 103]. Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після цього їх потрібно розкласти

у порядку малювання. У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута [17 с. 104].

Вправа «Я – дерево сили» (15 хв)

Мета: отримання ресурсу, ідентифікація своїх особистісних сильних сторін і захисних навичок. Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3. Візьміть аркуш паперу формату А4 або А3. Обведіть контур своєї долоні та пальців так, щоб на пальцях залишився відкритий простір. Уявіть, що кисть руки — це стовбур вашого дерева, а пальці — його гілки. Домалюйте додаткові гілки та листя, зробивши їх досить великими, щоб у них можна було вписати слова. У кожному листочку напишіть те, що допомагає вам долати складні часи: це можуть бути ваші сильні сторони, способи подолання труднощів, улюблені заняття або люди, які вас підтримують. Розфарбуйте дерево так, як вам подобається.

Вправа «Комплімент» (5 хв)

Мета: самосприйняття, прийняття інших. Учасники по колу говорять компліменти іншим учасникам групи. Завершення першого заняття В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються що вдалося легко, а де були труднощі. Оцініть свій стан – за шкалою від 0 до 10.

Заняття 2. «Мої емоції»

Мета: Активізація самосвідомості, самовираження; розвиток здатності вербального вираження почуттів, розширення словникового запасу для вираження емоційних станів.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Вправа «Угадай емоцію» (15 хв)

Мета: навчитися виражати емоції, впізнавати емоції інших.
 Інструменти: на вибір МАК «Емоційко», «Монстрики емоцій» або роздруковані смайлики. Хід гри: Група шикується у шеренгу. Першому учасникові показується картка із зображенням емоції. Він мімікою передає її наступному в шерензі, той наступному, і так до кінця шеренги. Останній називає емоцію. Адаптація до онлайн формату: одному з учасників надіслати в особистому чаті в Зумі картку, він показує, інші вгадують емоцію.
 Обговорення: вказується на те, що ми часто можемо спотворити зміст емоційного вираження іншої людини і від цього може зіпсуватися або наші настрої або відносини з людиною.

Вправа «Якби я був...» (35 хв)

Мета: розвиток самосвідомості, розвиток мислення та уяви, усвідомлення своїх сильних сторін, підвищення самооцінки. Інструменти: МАК «Тотемні тварини» Хід вправи: Оберіть з колоди картинку тварини, яка найкраще представить вас самих. Якщо я був би твариною, то якою? І чому? Які якості цієї тварини притаманні вам самим? Обговорення: підказати деякі позитивні якості, якщо дитина вагається з вибором

Вправа «Зворотній зв'язок» (5 хв)

Мета: усвідомити власний емоційний стан, почуття, що виникли під час виконання вправ, формувати навички рефлексії.

Заняття 3 «Моя самооцінка»

Мета: розвиток здатності до позитивного самосприйняття; зниження тривожності, пов'язаної із самооцінкою; формування позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового дізналися? Чого навчилися?

Техніка «Я у вигляді страви» (50 хв) (Додаток Д)

Вправа «Зворотній зв'язок» 5 хв

Заняття 4 «Моє мислення»

Мета: зниження рівня тривоги, викликані зовнішніми обставинами, екологічне прожиття негативних емоцій; пошук ресурсних моделей поведінки.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Обговорення: як думки впливають на наші емоції та наші дії (15 хв)

Техніка "8 квадратів" (40 хв) (Додаток Е)

Автор: О. Мілютіна. Модифікація О. Тараріної

Заняття 5 «Я та інші»

Мета: зниження рівня тривоги, пов'язаної з міжособистісним спілкуванням, формування позитивної самооцінки за допомогою прийняття позитивного оцінювання з боку оточення.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Вправа «Співбесіда» (25 хв)

Мета: відпрацьовувати навички самовпевненості та самопрезентації; підвищувати віру в себе та власні сили. Хід вправи: Учасникам пропонується написати на аркуші паперу оміряну роботу за певною професією. Аркуші віддаються тренеру. Тренер викликає 5 учасників: 2 роботодавців, 3 претендентів. Головна роль у претендента, який записав на аркуші назву роботи, на яку проводиться співбесіда. Його завдання – отримати роботу. Завдання двох інших – отримати роботу також. Ролі роботодавців і претендентів змінюються залежно від посади.

Техніка «Особистий герб» (25 хв) Автор М. Кісельова

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість. Вікові обмеження: 12 + Обладнання: папір А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв. Форма

роботи: індивідуальна, групова. Вид арттерапії: ізотерапія. Інструкція: Клієнту пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції та почуття викликає у Вас герб? – З яких елементів та символів складається герб? – Що він означає для власника? – В чому полягає його основна концепція? – Який девіз власника цього герба? Деякі аспекти інтерпретації: У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини. У лівій частині герба фіксуються головні досягнення (1); в середній частині – самоідентифікація (2); в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

Вправа «Завершальне коло» (5 хв)

Заняття 6 «Мої страхи»

Мета: з'ясувати причини дитячих страхів, навчитися їх долати; знизити шкільну тривожність дітей, навчити саморегуляції свого стану

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Техніка «Малюємо свій страх» (35 хв) (Додаток Л)

Релаксаційна вправа «Дерево» (20 хв)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, формування балансу нервово-психічних процесів, запобігання травмуючим ситуаціям. Інструкція. Заплющте очі. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, із яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте у свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя повернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувати поживні соки, які коріння втягує із землі. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя і спокоєм. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющте очі.

Заняття 7 «Доласмо тривогу»

Мета: розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу, формування навичок подолання тривожних станів.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Техніка «Чорний квадрат» (25 хв)

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану. Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв. Вид арт-терапії: ізотерапія. Інструкція: Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата? – Які елементи Ви додали? – Що вони означають для Вас? – Як це пов'язано з реальним життям? – Що змінилося у сприйманні малюнка? – Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Техніка «Чоловічки з каракуль» (25 хв) Автор В. Назаревич

Мета: активізація уяви, саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій. Вікові обмеження: 10 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв. Форма роботи: індивідуальна, групова. Вид арт-терапії: ізотерапія, дудлінг. Інструкція: Клієнту необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який він хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, клієнт повинен відшукати в ньому образ людини чи

людей, що виконують певну дію якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції супроводжували процес малювання каракуль? – Чи складно було відшукати чоловічка (-ів)? – Опишіть хто цей чоловічок (-и)? – Які емоції він (вони) переживає (ють)? – Які дії він (вони) виконує (ють)? – Складіть коротку історію про цього чоловічка (ів). Деякі аспекти інтерпретації: Терапевту важливо, в діалозі з клієнтом і відповідях на запитання, дізнатися чому саме певний образ виник в уяві клієнта, що він означає для нього. Дії, думки та емоції чоловічка є відображенням реальних або бажаних емоційних та поведінкових реакцій клієнта.

Вправа «Завершальне коло» (5 хв)

Заняття 8 «Шукаємо ресурс»

Мета: розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу, формування навичок подолання тривожних станів.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Техніка «Мої ресурсні тварини» (30 хв) Автор Л.Кузнєцова

Мета: усвідомлення ресурсних моделей поведінки в різних ситуаціях. Інструменти: МАК «Тотемні тварини» Хід вправи: 1. Оберіть стратегії поведінки, які відображають ваші дії у таких ситуаціях: А) Коли я відчуваю себе спокійно, умиротворенно, безпечно, я... Б) Коли я активний, дієздатний, повний сил та енергії, я... В) Коли я натхненний, повний бажання творити, фонтаную ідеями, я... 2. Оберіть тварину, яка буде відповідати за кожен стан. 3. Запишіть під кожною ситуацією тварин, які вам уявилися. Стани, які відповідають вашим тваринам є для вас ресурсними в даних ситуаціях, підтримуючими, тими, які дають сил. Обговорення: В подальшому для активації необхідного стану, спробуйте налаштуватися на дану тваринку

(уявіть її собі, уявіть, що ви і є ця тваринка, порухайтесь, як ця тваринка, подивіться на зображення, послухайте звуки цієї тварини тощо)

Інтерактив з МАК (20 хв)

А зараз ми проведемо невелику вправу з метафоричними картами, щоб ви могли трохи краще зрозуміти себе. Я покажу вам кілька картинок, і кожен з вас обере одну, яка, на вашу думку, символізує те, що дає вам силу, коли вам важко." Які об'єкти/предмети у вашому житті роблять вас щасливими? (Вивести на екран кілька метафоричних асоціативних карт, наприклад: карта з деревом, сонцем, гірською вершиною, водоспадом, дорогою і т.д.). "Подумайте, яка з цих карт відгукується вам найбільше. Що вона для вас символізує? Що допомагає вам продовжувати, коли ви стикаєтесь з труднощами?"

Вправа «Завершальне коло» (5 хв)

Заняття 9 «Стрес та способи його подолання»

Мета: ознайомити дітей про стрес, реакцію тіла на стрес та про взаємозв'язок тіла та розуму.

Рефлексія попереднього заняття (5 хв)

Що нового довідалися? Чого навчилися?

Вправа «Чотири стихії» (25 хв)

Опрацювати на практиці техніки самодопомоги та самовідновлення у кризових ситуаціях «Чотири стихії» за протоколом Ілана Шапіро (Додаток К)

Вправа «Безпечне місце» (25 хв) (Додаток Ж)

Мета: формувати практичні навички саморегуляції, усвідомлення того, що надзвичайно ресурсною є робота з уявою людини, формування ресурсних вмінь

Вправа «Завершальне коло» (5 хв)

Заняття 10: «Мої мрії та плани на майбутнє»

Мета: Допомогти підліткам усвідомити свої життєві цілі та мрії, розвивати позитивне мислення та почуття впевненості у майбутньому. Завершення курсу на оптимістичній ноті, візуалізація своїх майбутніх успіхів.

Вправа «Колаж мрій» (45 хв)

Коротке обговорення важливості мрій і планування. Як наші мрії можуть впливати на наш емоційний стан і ставлення до майбутнього. Створення "Колажу мрій" або "Карти бажань". Кожен учасник може створити свою карту, використовуючи журнали, вирізки, малюнки, фарби, щоб візуалізувати свої мрії, цілі та плани. Учасники можуть додавати до колажу слова або цитати, які їх мотивують. Обговорення колажів. Учасники діляться своїми думками, що для них символізує кожен елемент колажу, як вони планують рухатися до своїх мрій, що їм допоможе долати труднощі.

Рефлексія, прощання (15 хв)

Мета: підбиття підсумків, аналіз результатів тренінгових занять, всіх зустрічей; рефлексія успіхів і невдач, виокремлення проблемних зон і їх вирішення у подальшій роботі. Обговорення: • Що нового ви дізналися про себе? • Що нового ви дізналися про інших? • Як ви можете допомогти собі у важку хвилину при поганому настрої?

3.2. Впровадження програми та аналіз її ефективності: динаміка змін емоційного стану підлітків

Для реалізації формувального етапу експериментально-дослідної роботи було сформовано вибірку з 16 учнів, які демонстрували високі або підвищені показники за різними видами тривожності. Респонденти були розподілені на дві рівночисельні групи (по 8 осіб) – експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) – з використанням методу рандомізованого відбору при збереженні однорідності показників рівня тривожності між групами.

До експериментальної групи були включені учні з високими показниками тривожності, з якими проводилась цілеспрямована психокорекційна робота. Формувальний вплив здійснювався систематично та послідовно, відповідно до основоположних принципів психокорекційної роботи. Варто зазначити, що незважаючи на проведення занять в онлайн форматі, все ж таки, вдалося створити психологічно безпечну та продуктивну атмосферу для групової роботи. Учасники контрольної групи, які демонстрували аналогічні показники тривожності, продовжували навчання у звичайному режимі без додаткового психокорекційного впливу.

- Для оцінки ефективності проведеної психокорекційної роботи було здійснено повторну психодіагностику з використанням валідизованого психодіагностичного інструментарію: Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком); Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлор (в адаптації М. М. Пейсахова); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; Опитувальник САН (діагностика самопочуття, активності, настрою).

Корекційна програма, що базувалася на методах арттерапії як засобу редукції тривожності, продемонструвала статистично значущі якісні та кількісні результати. Розроблена та апробована корекційна програма показала позитивну динаміку змін рівня тривожності в учасників експериментальної групи. Важливо відзначити, що ефективність арттерапевтичних технік у груповій роботі потребує пролонгованого систематичного впливу.

Практичне застосування арттерапевтичних методів сприяло:

- підвищенню навчальної мотивації учасників;
- оптимізації їх емоційного стану;
- активізації внутрішніх особистісних ресурсів;
- розвитку рефлексії та усвідомлення власних потреб;

- формуванню адаптивних копінг-стратегій у проблемних ситуаціях.

У таблиці 3.2.1 представлено результати, що показують зміни в показниках до та після арттерапії в експериментальній групі, а також відсоткові зміни, отримані в процесі повторної діагностики за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Табл. 3.2.1

Динаміка змін показників тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності респондентів

№ з/п	Ініціали	Тривога			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
		До корекції	Після корекції	Зміна (%)	До корекції	Після корекції	Зміна (%)	До корекції	Після корекції	Зміна (%)	До корекції	Після корекції	Зміна (%)
1	П.М.	13	11	-15%	5	3	-40%	6	5	-17%	10	8	-20%
2	Г.Т.	14	12	-14%	8	6	-25%	9	7	-22%	6	5	-17%
3	Л.Е.	17	15	-12%	1	2	100%	16	12	-25%	11	9	-18%
4	В.Д.	12	10	-17%	4	3	-25%	5	4	-20%	8	6	-25%
5	К.Є.	13	11	-15%	4	3	-25%	10	7	-30%	0	1	100%
6	П.В.	13	11	-15%	4	3	-25%	8	6	-25%	13	10	-23%
7	М.С.	14	12	-14%	6	5	-17%	11	8	-27%	19	16	-16%
8	Б.У.	16	13	-19%	8	6	-25%	3	2	-33%	14	11	-21%
Середнє значення		14	11,9		5	3,9		8,5	6,4		10,1	8,3	

Аналіз результатів формувального експерименту продемонстрував статистично значущі зміни за всіма досліджуваними параметрами психоемоційних станів учасників експериментальної групи.

Дослідження динаміки тривожності виявило суттєве зниження середньогрупового показника з 14.0 до 11.9 балів, що відповідає редукції на 15%. У 75% учасників (6 з 8) спостерігалось зменшення рівня тривожності на 2-3 бали. Важливо зазначити, що початковий рівень тривожності (14.0)

був помірно підвищеним, що в умовах воєнного стану може розглядатися як ситуативно обумовлена реакція. Застосування технік арттерапії, зокрема малювання та роботи з метафоричними картами, сприяло кращому усвідомленню та вербалізації емоційних станів, що призвело до зниження психоемоційного напруження.

Показники фрустрації продемонстрували позитивну динаміку зі зниженням середньогрупового значення з 5.0 до 3.9 балів (покращення на 20%). Незважаючи на початково низький рівень фрустрації, її подальше зниження свідчить про формування більш адаптивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях. У 75% учасників відзначено суттєве зниження рівня фрустрації, що вказує на розвиток більш конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Аналіз показників агресивності виявив найбільш виражену позитивну динаміку. Середньогруповий показник знизився з 8.5 до 6.4 балів, демонструючи покращення на 22%. Систематичне застосування арттерапевтичних технік дозволило учасникам опанувати альтернативні способи емоційної експресії та саморегуляції. Усі учасники експериментальної групи продемонстрували зниження агресивних проявів, що свідчить про розвиток навичок емоційного самоконтролю та конструктивної комунікації.

Дослідження динаміки ригідності показало помірне зниження середньогрупового показника з 10.1 до 8.3 балів (редукція на 11%). Хоча зміни за цим параметром є менш вираженими порівняно з іншими показниками, вони свідчать про позитивні зрушення в розвитку когнітивної гнучкості та адаптивності учасників. Особливо помітним було зниження ригідності у підлітків з початково високими показниками, що може бути пов'язано з розвитком здатності до варіативного реагування та прийняття альтернативних поведінкових стратегій.

Представимо результати візуально у вигляді графіку (Рис.3.2.1):

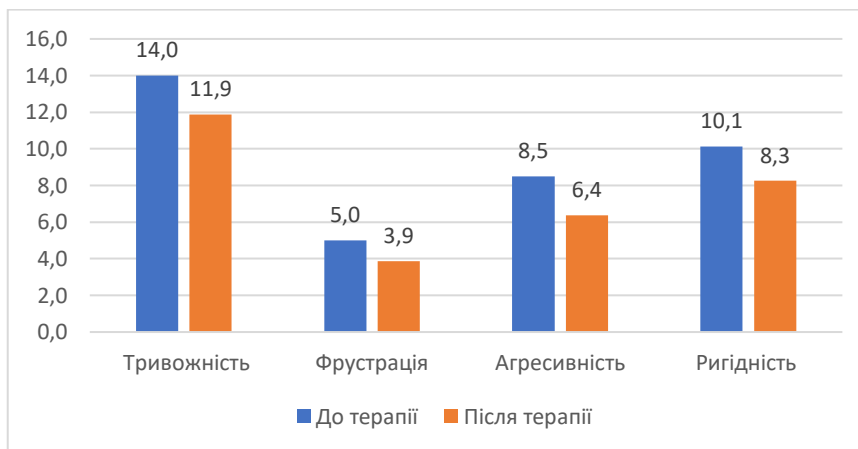


Рис.3.2.1 Зміни в середніх балах експериментальної групи за показниками тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності «Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка)» до та після корекційної програми

Отримані результати свідчать про ефективність впровадженої арттерапевтичної програми у роботі з підлітками в умовах воєнного стану. Найбільш значущі позитивні зміни спостерігалися у зниженні показників агресивності та тривожності, що є особливо важливим для психоемоційної адаптації підлітків у кризових умовах.

Для унаочнення результатів дослідження представимо порівняльний аналіз даних у таблиці 3.2.2, яка демонструє динаміку змін психоемоційних станів в експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 3.2.2

Результати першого і другого зрізу психологічних показників в експериментальній і контрольній групах

№ з/п	Ініціали	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Експериментальна група									
1	П.М.	13	11 (-15%)	5	3 (-40%)	6	5 (-17%)	10	8 (-20%)
2	Г.Т.	14	12 (-14%)	8	6 (-25%)	9	7 (-22%)	6	5 (-17%)

Продовження Таблиці 3.2.2

3	Л.Е.	17	15 (-12%)	1	2 (+100%)	16	12 (-25%)	11	9 (-18%)
4	В.Д.	12	10 (-17%)	4	3 (-25%)	5	4 (-20%)	8	6 (-25%)
5	К.Є.	13	11 (-15%)	4	3 (-25%)	10	7 (-30%)	0	1 (+100%)
6	П.В.	13	11 (-15%)	4	3 (-25%)	8	6 (-25%)	13	10 (-23%)
7	М.С.	14	12 (-14%)	6	5 (-17%)	11	8 (-27%)	19	16 (-16%)
8	Б.У.	16	13 (-19%)	8	6 (-25%)	3	2 (-33%)	14	11 (-21%)
Контрольна група									
1	А.О.	14	15 (+7%)	10	10 (0%)	10	11 (+10%)	11	11 (0%)
2	Л.К.	11	11 (0%)	13	13 (0%)	0	1 (+100%)	10	9 (-10%)
3	М.Л.	12	12 (0%)	0	1 (+100%)	11	12 (+9%)	14	15 (+7%)
4	О.А.	15	16 (+7%)	14	13 (-7%)	1	1 (0%)	10	11 (+10%)
5	С.Я.	16	16 (0%)	14	14 (0%)	11	10 (-9%)	7	7 (0%)
6	Г.Г.	12	12 (0%)	6	6 (0%)	13	13 (0%)	11	11 (0%)
7	М.Р.	13	13 (0%)	4	3 (-25%)	14	13 (-7%)	10	10 (0%)
8	А.М.	13	12 (-8%)	9	9 (0%)	14	15 (+7%)	14	14 (0%)

Порівняльний аналіз динаміки психоемоційних станів в експериментальній та контрольній групах дозволив виявити статистично значущі відмінності, що підтверджують ефективність впровадженої корекційної програми.

У експериментальній групі зафіксовано системні позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Спостерігалася виражена редукція показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у переважної більшості учасників, що свідчить про комплексний характер психокорекційного впливу арттерапевтичних технік.

Натомість, у контрольній групі, де цілеспрямована психокорекційна робота не проводилася, спостерігалася відмінна динаміка психоемоційних станів:

1. За показником тривожності у двох учасників контрольної групи (А.О. та О.А.) зафіксовано незначне підвищення на 7%, тоді як у решти респондентів показники залишилися на вихідному рівні.

2. Рівень фрустрації у контрольній групі продемонстрував найбільш виражені негативні зміни - у окремих учасників спостерігалось значне підвищення показників (до +100%). Такі результати можуть бути пов'язані з впливом ситуативних стресогенних факторів за відсутності спеціально організованої психологічної підтримки.
3. Показники агресивності у контрольній групі характеризувалися тенденцією до помірному підвищення (+7-10%) у декількох учасників, що може свідчити про природне наростання психоемоційного напруження за відсутності навичок його конструктивної регуляції.
4. Динаміка ригідності у контрольній групі виявила незначне підвищення показників (+7-10%) у двох учасників (М.Л. та О.А.), тоді як у решти респондентів значущих змін не спостерігалось.

У двох учасників контрольної групи (С.Я. та Г.Г.) показники за всіма шкалами залишилися практично незмінними, що може свідчити про відносну стабільність їх психоемоційного стану та наявність достатніх особистісних ресурсів для психологічної саморегуляції.

Для більш наочної демонстрації виявлених тенденцій представимо результати дослідження у вигляді графіку (Рис. 3.2.2), який відображає динаміку змін досліджуваних показників в обох групах.

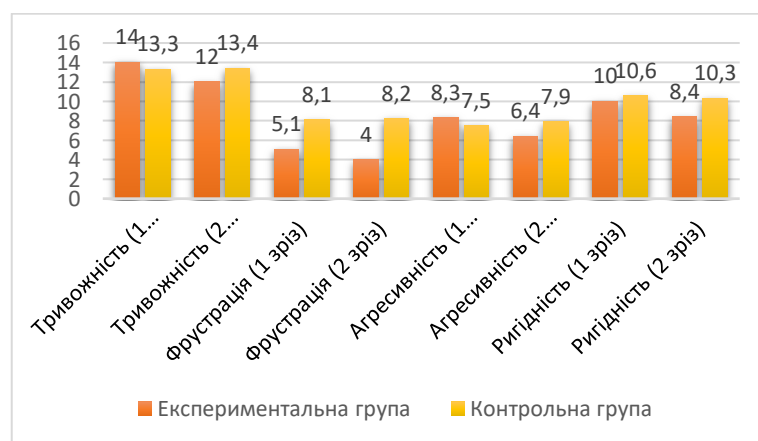


Рис.3.2.2 Динаміка змін психоемоційних станів в експериментальній та контрольній групах

На основі представлених даних можна зробити висновок про суттєву ефективність впровадженої корекційної програми. Системний характер позитивних змін у експериментальній групі, порівняно з різноспрямованими коливаннями показників у контрольній групі, свідчить про доцільність застосування арттерапевтичних технік у роботі з підлітками. Особливо важливим є те, що за відсутності психокорекційного впливу (у контрольній групі) спостерігається тенденція до погіршення окремих показників психоемоційного стану, що підкреслює необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків в умовах наявних стресогенних впливів.

Отримані результати не лише підтверджують ефективність розробленої корекційної програми, але й вказують на необхідність подальшого впровадження подібних інтервенцій у практику психологічного супроводу підлітків, особливо в умовах підвищеної стресогенності соціального середовища.

Детальний аналіз динаміки рівня тривожності за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлор (в адаптації М. М. Пейсахова) в експериментальній та контрольній групах представлено в Таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Показники тривожності в експериментальній і контрольній групах до та після корекційного впливу

Група	Ініціали	Тривожність 1-й зріз (бали)	Тривожність 2-й зріз (бали)	Зміна (бали)	Зміна (%)
Експериментальна	П.М.	27	24	-3	-11.1%
	Г.Т.	17	16	-1	-5.9%
	Л.Е.	26	24	-2	-7.7%
	В.Д.	19	18	-1	-5.3%
	К.Є.	32	30	-2	-6.3%
	П.В.	22	21	-1	-4.5%
	М.С.	49	45	-4	-8.2%
	Б.У.	36	34	-2	-5.6%
	Середнє значення	28,50	26,5	-2	-7.0%

Продовження Таблиці 3.2.3

Контрольна	А.О.	32	32	0	0.0%
	Л.К.	27	27	0	0.0%
	М.Л.	18	19	1	+5.6%
	О.А.	22	23	1	+4.5%
	С.Я.	40	41	1	+2.5%
	Г.Г.	26	27	1	+3.8%
	М.Р.	27	28	1	+3.7%
	А.М.	22	23	1	+4.5%
Середнє значення		26,75	27,5	+0.75	+2.8%

Результати дослідження демонструють статистично значущі відмінності у динаміці рівня тривожності між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі, де проводилась систематична психокорекційна робота з використанням методів арттерапії, зафіксовано стійку тенденцію до зниження показників тривожності у всіх учасників. Діапазон редукції тривожності варіював від 4.5% до 11.1%, при цьому середньогруповий показник знизився з 28.5 до 26.5 балів, що відповідає загальному зменшенню на 7%.

Натомість, у контрольній групі, де цілеспрямована психокорекційна робота не проводилася, спостерігалася протилежна тенденція. Зафіксовано незначне підвищення рівня тривожності в середньому на 2.8%. Варто зазначити, що зміни у контрольній групі здебільшого були мінімальними (в межах +1 бал), що може розглядатися як природне коливання показників у межах статистичної похибки.

Для візуалізації виявлених тенденцій представимо результати у вигляді графіку (Рис. 3.2.3).

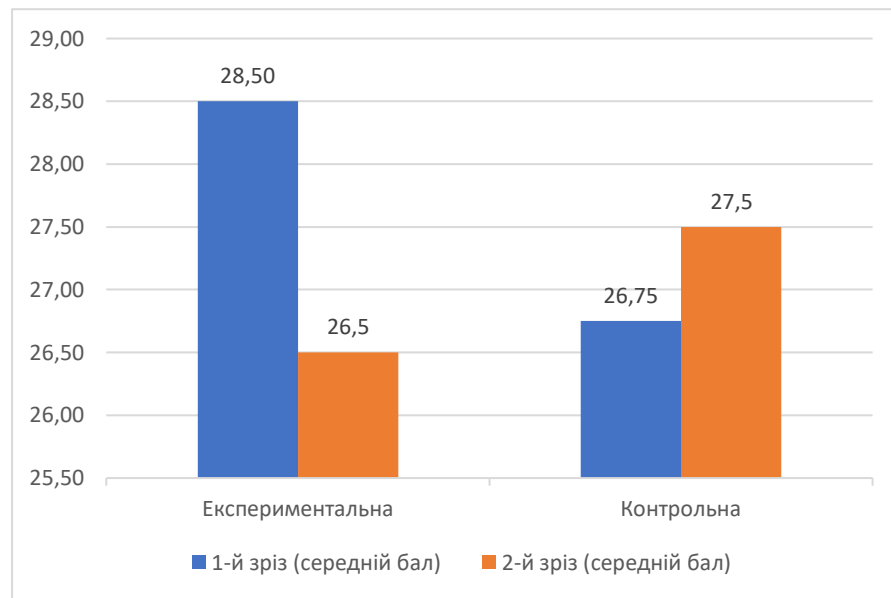


Рис.3.2.3 Динаміка рівня тривожності в експериментальній та контрольній групах

Отримані результати переконливо свідчать про ефективність впровадженої арттерапевтичної програми щодо зниження рівня тривожності у підлітків. Статистично значуща різниця у динаміці показників між експериментальною та контрольною групами підтверджує, що зафіксовані позитивні зміни є наслідком саме психокорекційного впливу, а не випадкових факторів. Більше того, тенденція до підвищення рівня тривожності у контрольній групі підкреслює необхідність своєчасного психологічного супроводу підлітків та важливість впровадження подібних корекційних програм у практику психологічної роботи з цією віковою категорією.

Виявлені закономірності дозволяють рекомендувати розроблену арттерапевтичну програму як ефективний інструмент зниження тривожності у підлітків, особливо в умовах підвищеної стресогенності соціального середовища.

Аналіз результатів діагностики за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) дозволив виявити значущі відмінності між

експериментальною та контрольною групами. Для унаочнення отриманих даних представимо їх у таблиці 3.2.4

Таблиця 3.2.4

*Порівняння змін САН між експериментальною та контрольною групами
(1-й та 2-й зрізи)*

№ з/п	Ініціали	Самопочуття			Активність			Настрій		
		(1 зріз)	(2 зріз)	Різниця у %	(1 зріз)	(2 зріз)	Різниця у %	(1 зріз)	(2 зріз)	Різниця у %
	Експериментальна група									
1	П.М.	н, 28	н, 31		н, 29	н, 32		с, 35	с, 37	
2	Г.Т.	с, 37	с, 39		с, 39	с, 41		с, 43	с, 45	
3	Л.Е.	с, 33	с, 35		н, 27	н, 29		с, 38	с, 40	
4	В.Д.	с, 47	с, 49		с, 46	с, 48		с, 49	с, 50	
5	К.Є.	с, 38	с, 40		с, 40	с, 42		с, 42	с, 44	
6	П.В.	с, 43	с, 45		с, 46	с, 47		с, 48	с, 49	
7	М.С.	с, 39	с, 41		с, 42	с, 44		с, 44	с, 46	
8	Б.У.	с, 37	с, 39		с, 40	с, 42		с, 42	с, 44	
	Середнє значення	38.5	39.9	3,64%	38.6	40.6	5,18%	42.6	43.1	1,17%
	Контрольна група									
1	А.О.	с, 41	с, 41		с, 44	с, 44		с, 46	с, 46	
2	Л.К.	с, 43	с, 43		с, 47	с, 45		с, 49	с, 47	
3	М.Л.	с, 39	с, 37		с, 41	с, 40		с, 44	с, 44	
4	О.А.	с, 42	с, 44		с, 45	с, 42		с, 47	с, 48	
5	С.Я.	с, 35	с, 34		н, 29	н, 29		с, 37	с, 36	
6	Г.Г.	н, 27	н, 27		н, 26	н, 25		н, 29	н, 29	
7	М.Р.	н, 29	н, 28		н, 28	н, 28		с, 36	с, 35	
8	А.М.	н, 28	н, 28		н, 27	н, 27		н, 30	н, 30	
	Сер. зн-ня	35.5	35.2	- 0,85 %	35.9	35	- 2,51 %	39.7	39.4	-0,76%

Результати дослідження демонструють, що в експериментальній групі, де проводилась психокорекційна робота з використанням арттерапевтичних

технік, спостерігаються вищі показники за всіма шкалами методики САН порівняно з контрольною групою. Аналіз отриманих даних демонструє суттєві відмінності у динаміці психоемоційних станів між групами. У експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за всіма показниками методики САН:

- показник самопочуття підвищився на 3,64%
- рівень активності зріс на 5,18%
- показник настрою покращився на 1,17%

Натомість, у контрольній групі спостерігається незначна негативна динаміка за всіма параметрами:

- зниження показника самопочуття на 0,85%
- зменшення рівня активності на 2,51%
- погіршення показника настрою на 0,76%

Для більш наочної демонстрації виявлених відмінностей представимо результати у вигляді графіку (Рис. 3.2.4).

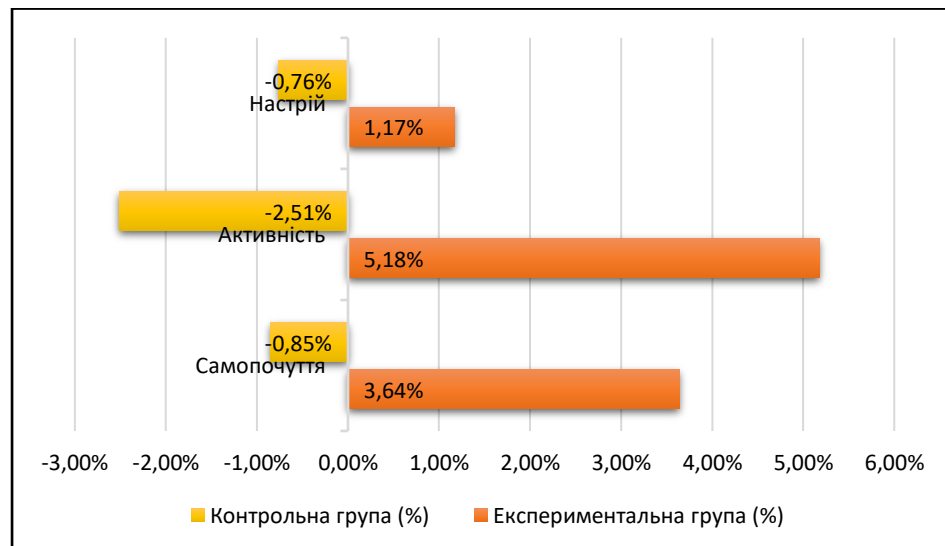


Рис.3.2.4 Динаміка показників САН в експериментальній та контрольній групах

Отримані результати свідчать про позитивний вплив арттерапевтичної програми на психоемоційний стан учасників експериментальної групи. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається за показником активності (+5,18%), що може бути пов'язано з активізацією внутрішніх ресурсів особистості в процесі творчої діяльності. Суттєве покращення самопочуття (+3,64%) також вказує на ефективність застосованих психокорекційних технік. Помірне підвищення показника настрою (+1,17%) свідчить про загальну тенденцію до оптимізації емоційного стану учасників.

Важливо відзначити, що в контрольній групі, де корекційна робота не проводилася, спостерігається тенденція до погіршення показників, особливо помітна у зниженні рівня активності (-2,51%). Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки підлітків та вказує на те, що за відсутності спеціально організованої корекційної роботи може відбуватися поступове погіршення психоемоційного стану.

Виявлені закономірності підтверджують ефективність впровадженої арттерапевтичної програми та її позитивний вплив на загальний психоемоційний стан підлітків. Різноспрямований характер змін у експериментальній та контрольній групах додатково підкреслює значущість систематичної психокорекційної роботи для підтримки психологічного благополуччя підлітків.

Результати повторного тестування підлітків ЕГ та КГ за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда представлено в таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5

Порівняння низьких рівнів психологічних показників між першим і другим зрізами у двох групах

Показники низького рівня	Кількість осіб (1-й зріз)	Відсоток (1-й зріз)	Кількість осіб (2-й зріз)	Відсоток (2-й зріз)	Зміни (%)
Експериментальна група					
Адаптивність	2	25%	0	0%	-25%
Самоприйняття	2	25%	1	12.5%	-12.5%
Прийняття інших	2	25%	1	12.5%	-12.5%
Емоційний комфорт	2	25%	0	0%	-25%
Інтернальність	1	12.5%	1	12.5%	0%
Домінування	3	37.5%	2	25%	-12.5%
Ескапізм	6	75%	4	50%	-25%
Контрольна група					
Адаптивність	2	25%	2	25%	0%
Самоприйняття	3	37.5%	3	37.5%	0%
Прийняття інших	2	25%	2	25%	0%
Емоційний комфорт	1	12.5%	1	12.5%	0%
Інтернальність	1	12.5%	1	12.5%	0%
Домінування	3	37.5%	3	37.5%	0%
Ескапізм	5	62.5%	6	75%	+12.5%

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації учасників експериментальної та контрольної груп продемонстрував наступну динаміку.

Адаптивність. У експериментальній групі рівень адаптивності двох осіб покращився, вони перейшли з низького до середнього рівня. Це свідчить про поступове підвищення здатності учасників пристосовуватися до нових умов під впливом психокорекційної програми. У контрольній групі значущих змін за цим показником не спостерігалось.

Емоційний комфорт. В експериментальній групі обидва учасники, які раніше мали низький рівень емоційного комфорту, покращили свій стан, досягнувши середнього рівня. Це вказує на зменшення внутрішньої напруги та оптимізацію емоційного фону. У контрольній групі динаміка емоційного комфорту була нейтральною.

Самоприйняття та прийняття інших. В експериментальній групі кількість осіб із низьким рівнем за цими показниками зменшилася з двох до одного, що свідчить про позитивні зрушення у ставленні учасників як до себе, так і до оточуючих. У контрольній групі динаміка була незначною.

Інтернальність. За показником інтернальності (рівня внутрішнього контролю) в обох групах ситуація залишилася без суттєвих змін, тобто кількість осіб із низьким рівнем контролю не змінилася.

Домінування. В експериментальній групі у двох осіб покращилися показники домінування, хоча деякі учасники ще залишалися на низькому рівні. У контрольній групі динаміка за цим параметром була незначною.

Ескапізм (схильність до уникання). В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка – кількість осіб із низьким рівнем ескапізму зменшилася з 6 до 4, що свідчить про меншу схильність учасників до уникання труднощів. Натомість, у контрольній групі кількість осіб із низьким рівнем ескапізму навіть збільшилася на 12,5%.

Візуально дані представлені у вигляді графіку на Рис. 3.2.5

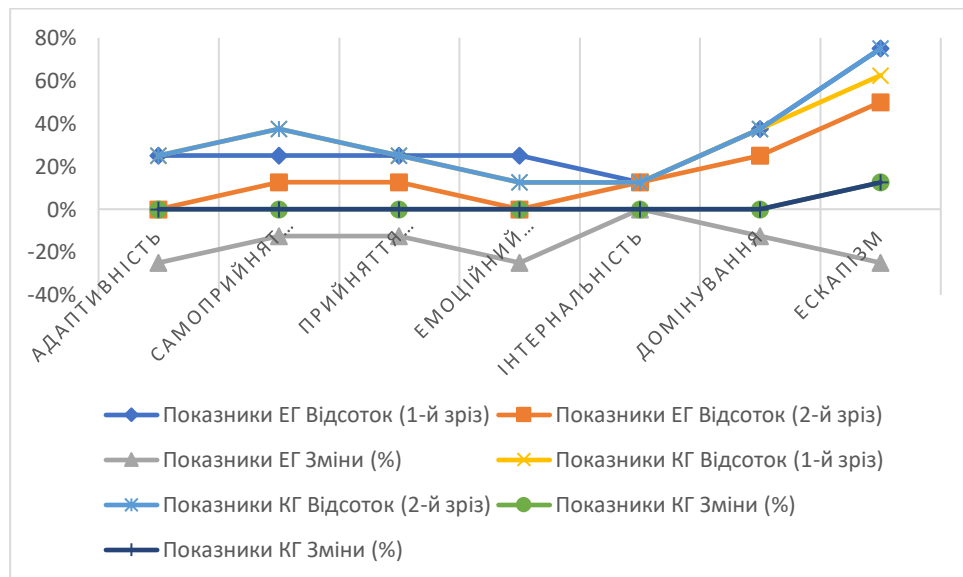


Рис.3.2.5 Розподіл показників соціально-психологічної адаптації за методикою діагностики К. Роджерса і Р. Даймонда в експериментальній та контрольній групах

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що учасники експериментальної групи, де проводилася систематична психокорекційна робота, продемонстрували значне покращення за більшістю показників соціально-психологічної адаптації. Зокрема, спостерігалось підвищення рівня адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття, прийняття інших та зниження схильності до ескапізму. Натомість, у контрольній групі, де корекційна програма не впроваджувалась, значущих позитивних змін виявлено не було, а за окремими параметрами навіть зафіксовано негативну динаміку.

Висновки до третього розділу

Основна мета розробленої арттерапевтичної програми полягала у зниженні рівня тривожності у підлітків шляхом розвитку їхніх навичок емоційної саморегуляції, самопізнання та самовираження. Програма була спрямована на покращення емоційного стану підлітків, зокрема зниження показників тривожності, агресивності та фрустрації.

Програма складалася з 10 групових занять, що проводилися двічі на тиждень. Вона охоплювала такі напрями роботи, як емоційна саморегуляція, самопізнання та самовираження, міжособистісна взаємодія, робота з негативними емоціями та переживаннями, а також розвиток ресурсного стану. Застосовувалися різноманітні арттерапевтичні техніки, спрямовані на досягнення цих цілей.

Результати формувального експерименту продемонстрували статистично значущі позитивні зміни в емоційній сфері учасників експериментальної групи порівняно з контрольною групою. Зокрема, спостерігалось зниження показників тривожності, агресивності та фрустрації, підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі, оптимізація емоційного стану учасників.

Аналіз динаміки психоемоційних станів підлітків свідчить про ефективність впровадження арттерапевтичної програми. Найбільш значущі позитивні зміни були зафіксовані у зниженні показників тривожності та агресивності, що особливо важливо для психоемоційної адаптації підлітків в умовах підвищеної стресогенності.

Порівняно з контрольною групою, в якій не проводилася цілеспрямована психокорекційна робота, в експериментальній групі спостерігалася стійка позитивна динаміка за більшістю досліджуваних параметрів. Це підкреслює важливість та ефективність застосування арттерапевтичних методів у роботі з підлітками, особливо в умовах наявності стресогенних чинників.

Отримані результати свідчать про суттєву ефективність впровадженої корекційної програми. Системний характер позитивних змін у експериментальній групі, порівняно з різноспрямованими коливаннями показників у контрольній групі, підтверджує доцільність застосування арттерапевтичних технік у роботі з підлітками. Особливо важливим є те, що за відсутності психокорекційного впливу (у контрольній групі) спостерігається тенденція до погіршення окремих показників психоемоційного стану, що підкреслює необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків в умовах наявних стресогенних впливів.

Отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену арттерапевтичну програму як ефективний інструмент зниження тривожності у підлітків, особливо в умовах підвищеної стресогенності соціального середовища. Впровадження подібних інтервенцій у практику психологічного супроводу підлітків сприятиме їхній кращій емоційній адаптації та особистісному зростанню.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що учасники експериментальної групи, де проводилася систематична

психокорекційна робота, продемонстрували значне покращення за більшістю показників соціально-психологічної адаптації. Зокрема, спостерігалось підвищення рівня адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття, прийняття інших та зниження схильності до ескапізму. Натомість, у контрольній групі, де корекційна програма не впроваджувалась, значущих позитивних змін виявлено не було, а за окремими параметрами навіть зафіксовано негативну динаміку.

Загалом, результати дослідження свідчать про високу ефективність арттерапевтичних методів у роботі з підлітками, що зазнають впливу стресогенних чинників. Розроблена програма може бути рекомендована для впровадження у практику психологічного супроводу підлітків з метою оптимізації їхнього емоційного стану та зниження рівня тривожності. Особливе значення ці результати мають для психологічної допомоги підліткам в умовах підвищеної стресогенності соціального середовища.

ВИСНОВКИ

У процесі написання магістерської роботи нами зроблено спробу науково обґрунтувати можливості використання арттерапії для корекції емоційного стану підлітків, які переживають наслідки воєнного конфлікту в Україні. Дослідження доводить, що застосування арттерапевтичних технік сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, покращує емоційну стабільність і сприяє розвитку стресостійкості та соціальної адаптації підлітків. Теоретичні та емпіричні результати цієї роботи мають значне практичне значення для фахівців, які працюють із підлітками в умовах воєнних дій або кризових ситуацій.

Аналіз наукових джерел і даних підтвердив, що арттерапія є ефективним методом роботи з підлітками, особливо в умовах підвищеного

стресу та психотравмуючих подій. Унікальність цього методу полягає в тому, що він надає безпечний простір для творчого самовираження, дозволяючи підліткам символічно опрацьовувати травматичні переживання та отримувати підтримку через творчі форми взаємодії. Робота також підтвердила, що гуманістичний підхід в арттерапії, орієнтований на зміцнення особистісних ресурсів та урахування індивідуальних потреб підлітків, є одним із ключових факторів її успішності.

В ході емпіричного дослідження, проведеного на базі Миколаївського ліцею імені професора М. Александрова серед учнів 8-10 класів віком 13-15 років, було виявлено різний рівень тривожності, емоційної стабільності та адаптації серед підлітків, які взяли участь у дослідженні. Більшість досліджуваних демонструвала середній рівень тривожності та емоційного комфорту, проте значна частина підлітків потребувала додаткової психологічної підтримки для ефективної адаптації до умов війни.

Програма психологічної допомоги, розроблена в межах цієї роботи, показала високу ефективність. Після її впровадження було відзначено значне зниження рівня тривожності (на 15%, з 14.0 до 11.9 балів) та покращення психоемоційного стану підлітків. Значні позитивні зміни спостерігалися у зниженні показників фрустрації (на 20%), агресивності (на 22%) та ригідності (на 11%). Використання групових форм арттерапії сприяло покращенню соціальної взаємодії між учасниками та створенню атмосфери довіри й підтримки. За методикою САН зафіксовано покращення самопочуття на 3,64%, підвищення активності на 5,18% та покращення настрою на 1,17%.

Результати дослідження довели, що комплексний підхід до роботи з підлітками в умовах війни потребує поєднання різних арттерапевтичних технік із індивідуальним підходом до кожного учасника. У 75% учасників експериментальної групи спостерігалось зменшення рівня тривожності на 2-

3 бали, а також значне зниження рівня фрустрації. Техніки малювання, створення скульптур та колажів дозволили учасникам безпечно виражати емоції, а подальше обговорення творчих робіт сприяло глибшому усвідомленню та переосмисленню власного досвіду.

Застосовані методики емпіричного дослідження, зокрема тест Дж. Тейлора та опитувальник САН, продемонстрували свою валідність і надійність у контексті оцінки емоційного стану підлітків. Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп показав статистично значущі відмінності: в той час як експериментальна група демонструвала стійке покращення показників, у контрольній групі спостерігалася негативна динаміка (зниження показника самопочуття на 0,85%, рівня активності на 2,51% та настрою на 0,76%).

Практичні результати роботи можуть бути використані психологами, педагогами та арттерапевтами в закладах освіти, центрах психологічної підтримки та реабілітації. Програма арттерапії може бути інтегрована в освітні та виховні процеси як ефективний інструмент для розвитку емоційної компетентності підлітків та підтримки їхньої психосоціальної адаптації. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки учасників та дослідження ефективності арттерапевтичних програм у різних вікових групах та в інших кризових умовах.

Загалом, результати магістерської роботи підтверджують важливість використання арттерапії як засобу психологічної допомоги для підлітків в умовах війни. Творчі методи сприяють емоційній регуляції, розвитку стресостійкості та соціальної адаптації, що є особливо актуальним у сучасних умовах. Арттерапія відкриває нові можливості для надання психологічної підтримки та забезпечує підліткам ефективні інструменти для опрацювання травматичних переживань і подолання наслідків психотравмуючих подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <http://surl.li/hyfs1>. (дата звернення 05.09.2024)
2. Арт-терапія в соціальній сфері: курс лекцій / ред. Сорока О. В. Тернопіль: ТДПУ, 2008. 86 с.
3. Благірева І. В. Емоційна сфера підлітків під час воєнного стану. *Science in the modern world: innovations and challenges. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference*. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2024. Pp. 527-533. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-21-23-11-2024-toronto-kanada-arhiv/>
4. Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В. та ін. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.метод. посіб. Київ : Пульсари, 2021. 368 с. URL: <http://surl.li/csksa> (дата звернення 30.03.2024).
5. Бойчук-Товста О. Г. Формування емоційної сфери студентів у процесі їх професійної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Випуск 71. С. 21-26. URL: <https://chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/71-2019/7.pdf>. (дата звернення 30.09.2024).
6. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. Випуск 1. С. 47-51. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/193/279> (дата звернення 26.09.2024)
7. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017.

Вип. 2(41). С. 42-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_2_10 (дата звернення 05.09.2024)

8. Васильєва Г. В., Вакуленко А. В. Формування особистісних характеристик в підлітковому віці. *Могилянські читання – 2021 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти* : XXIV Всеукр. наук.- практ. конф. : тези доп. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості, Миколаїв, 8–12 листоп. 2021 р. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. С. 13-15. URL: <http://surl.li/shbvr> (дата звернення 25.09.2024).

9. Віткалова В. Допоміжні інструменти арттерапії в умовах війни. «Пуповина як регрес-прогрес психіки». *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції 17–18 червня 2022 р. Київ, 2022. С. 5-7. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення 05.10.2024)

10. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. *Psychological Journal*. 2021. № 9. С. 85 – 98.

11. Дзюба Т. М. Психологічна корекція агресивності підлітків засобами арт-терапії. *International scientific and practical conference «Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors» : conference proceedings, May 28–29, 2021. Wloclawek: «Baltija Publishing»*. С. 32-35. URL: <http://surl.li/shbwg> (дата звернення 05.10.2024)

12. Дорофей С. В. Розвиток творчого потенціалу молодших школярів засобами арттерапії. *Габітус*. 2022. №42. С. 43-47. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/6.pdf> (дата звернення 05.09.2024)

13. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. №2. С. 105-109. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf> (дата звернення 30.09.2024).

14. Заворотня Любов. Психотерапія мистецтвом як інструмент гармонізації емоційного стану підлітка. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції м. Львів, 16-18 лютого 2018 р. К. : Золоті ворота, 2018. С. 37-42. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20\(2018\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20(2018).pdf) (дата звернення 29.10.2024).

15. Зінченко Н. Використання зарубіжними вченими методу «Сендплей» у науково-дослідній діяльності. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 101-103 URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=215 (дата звернення 05.08.2024)

16. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf> (дата звернення 05.08.2024)

17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf> (дата звернення 30.09.2024).

18. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Методичний посібник. К. 2015. 206 с. URL: <http://surl.li/jqkqpq> (дата звернення 30.09.2024).
19. Ковінько А. Підготовка майбутніх учителів до розвитку творчого потенціалу молодших школярів засобами арт-терапії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2017. 275 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/10/dis_Kovinko.pdf (дата звернення 30.09.2024).
20. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
21. Компанович М. Арт-терапевтичний підхід у корекції негативних емоційних переживань підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.). К. : Золоті ворота, 2018. С. 57-59. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729933/> (дата звернення 05.08.2024)
22. Коцур Н. І., Дитина К. М. Арт-терапія як один із ефективних засобів корекції емоційних розладів у дітей в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 16–18 березня 2023 р.) / Харк.нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. С. 1063–1066.
23. Коцур, Н. Товкун, Л. Арт-терапія в профілактиці нервово-психічних захворювань у підлітків: оцінка та ефективність. *Перспективи та інновації науки*, 2024, №2 (36). С. 674-686. URL:

<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/9300/9352> (дата звернення 30.09.2024).

24. Кулаковська Р.Р. Миропольцева Н.І. Роль арттерапії в процесі профілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. №55. С. 110-113. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/19.pdf> (дата звернення 30.09.2024).

25. Курдибаха О. М. Особливості роботи з дітьми з порушеннями емоційного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022. Випуск 6. С. 50-53. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/175/263> (дата звернення 30.08.2024)

26. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.

27. Лисенкова, І. П., Благірева І. В. Форми, підходи та особливості арттерапії в роботі з підлітками. Ольвійський форум 2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. С. 34-37. URL: <https://drive.google.com/file/d/1KUskna11i4MTn2Gl6OC4NSG38bGLd8i8/view> (дата звернення 30.09.2024).

28. Лисенкова І. П., Мороз Ю. В. Застосування арт-терапії для корекції емоційних проблем. *The 6th International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (February 8-10, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. P. 312-316.* URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/MODERN-RESEARCH-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-8-10.02.24.pdf#page=312> (дата звернення 30.09.2024)

29. Лисенкова І. П., Салєва Д. О. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення дітей молодшого підліткового віку. *The 2nd*

International scientific and practical conference “Perspectives of contemporary science: theory and practice” (April 1-3, 2024) SPC “Sciconf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2024. P.608-612 URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/04/PERSPECTIVES-OF-CONTEMPORARY-SCIENCE-THEORY-AND-PRACTICE-1-3.04.2024.pdf> (дата звернення 30.09.2024)

30. Локарева І. Д. Арттерапія: можливості впливу на саморегуляцію особистості. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи*: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 137-139. URL: https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/06/22-06-12-00/zb_studkonf2023.pdf#page=137 (дата звернення 28.09.2024)

31. Лукомська С. Особливості психологічних травм російськоукраїнської війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85. URL: http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/11.pdf. (дата звернення 30.09.2024).

32. Луценко О. Арттерапія в роботі з дітьми в умовах війни на території України. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції 31 березня – 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 56-58. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>. (дата звернення 30.09.2024).

33. Луценко О. Арттерапія з дітьми та підлітками в умовах війни. Застосування образу руки. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.). Київ, 2022.

С. 17-19. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf>. (дата звернення 25.09.2024).

34. Максимець С. М. Арт-терапія у психологічному супроводі діяльності співробітників інклюзивно-ресурсного центру. *Світ наукових досліджень. Випуск 9 : матеріали міжнародної наукової інтернетконференції з економіки, інформаційних систем і технологій, психології та педагогіки.* 2022. С. 59-62. <http://eprints.zu.edu.ua/35210/> (дата звернення 30.09.2024).

35. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 157–163. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf> (дата звернення 24.09.2024).

36. Мельник Ю. Бібліотерапія як засіб подолання психологічної напруги. *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023.* КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 71-74.

37. Мрака Наталя. Кінотерапія та книготерапія як форми арттерапії: окремі питання розуміння та викладання. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій:* матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.). Київ, 2022. С. 112-117. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf>. (дата звернення 25.09.2024).

38. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf> (дата звернення 25.09.2024).

39. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2021. Вип. 3. С. 93–95. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42577/1/36-.pdf> (дата звернення 20.09.2024).

40. Нерубасєва І. О., Павловський А. П., Шебардіна А. В. Найкращі практики роботи з підлітками : методичний посібник. Київ, 2020. 180 с. URL: https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-with-teenagers_web-1.pdf (дата звернення 25.09.2024).

41. Опанасюк І. Використання арт-терапевтичних технологій у розвитку усвідомлення підлітками особистісного емоційного простору. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Випуск 20. С. 135-143. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/348/285. (дата звернення 30.09.2024).

42. Опанасюк І. Програма розвитку EQ старшокласників арт-терапевтичними та допоміжними засобами. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Випуск 16. С. 146-155. URL: https://1595884.prapr.vb.web.hosting-test.net/index.php/prap_rv/article/view/222/220. (дата звернення 30.09.2024).

43. Оксютів М. О. Особливості використання методів казкотерапії у роботі з психічною травмою. 2023. №48. С. 131-135. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/23.pdf> (дата звернення 20.09.2024).

44. Павловський Юрій, Лузгінов, Олександр. Арт-терапевтичні техніки як засіб підвищення навчальної мотивації учнів. *Актуальні питання у сучасній науці*, 2023, 3 (9). С. 464-473. <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/4030/4052> (дата звернення 20.09.2024).

45. Палько Т. В., Травина К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №8. С. 832-844. URL: <http://surl.li/muyhgf> (дата звернення 30.09.2024).

46. Пасько К.М. Застосування методу арттерапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 1. С. 39–45.

47. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 174-180. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_28 (дата звернення 30.09.2024).

48. Петяк О. В., Козельський В. С. Особливості рефлексивного психологічного консультування підлітків у сучасному стресогенному середовищі. *Психологічні студії*. 2023. №4. С. 65-71. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1463/1362> (дата звернення 30.09.2024).

49. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. 2022. С. 93-95. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2ce9c6d0-0971-4adb-a02d-f5ff75d85a56/content> (дата звернення 29.08.2024).

50. Плетка О. Арт-терапевтичний простір психосоціальної підтримки в умовах кризи *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції 16-18 лютого 2018 р. К. : Золоті ворота, 2018. С. 188-190. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20\(2018\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20(2018).pdf)* (дата звернення 05.08.2024)

51. Потапюк, Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 2, Вересень, С. 34-38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292> (дата звернення 16.08.2024)

52. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний

порадник. Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського / упорядн. О. Мерзлякова. Київ, 2023. 20 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/738308/1/R2-Resilience_Merzliakova_OL_2023.pdf (дата звернення 05.09.2024)

53. Сміт Патрік, Дирегров Атле, Юле Вільям. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf. (дата звернення 10.10.2024).

54. Співак Л. В. Арт-терапія як метод психокорекції. *Габітус*. 2023. №53. С. 142-145. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/24.pdf> (дата звернення 30.09.2024).

55. Станішевська, В. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Грааль науки*. 2021. №1. (Лютий). С. 437-439. URL: <http://surl.li/yghkvk> (дата звернення 28.09.2024)

56. Столярчук, О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023 С. 78-82. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45737/1/O_Stoliarchuk_NVUNU_1_FPSRSO.pdf (дата звернення 16.08.2024)

57. Сторож О. В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *Габітус*. 2022. №43. С. 89-94. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/15.pdf> (дата звернення 16.08.2024)

58. Теоретичний аспект фототерапії. Сайт Nazarevich-Art. URL: <https://nazarevich-art.com/teoretichniy-aspekt-fototerap/> (дата звернення 05.08.2024)

59. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв : Іліон, 2023. 172 с. URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1288/1/THEORY%20AND%20PRACTICE%20OF%20PSYCHOLOGICAL%20HELP.pdf> (дата звернення 30.08.2024).

60. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. Рада Європи, 2022. Електронна версія. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>. (дата звернення 17.08.2024).

61. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116–118.

62. Федулова О. Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції 31 березня – 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 102-106. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>. (дата звернення 30.08.2024).

63. Хозраткулова, І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С.137-144. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/274/241> (дата звернення 08.09.2024)

64. Черкесова Ю. Можливості арт-терапії як засобу корекції тривожних станів особистості. *Актуальні питання розвитку особистості*:

сучасність, інновації, перспективи: збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 296-298. URL: <http://surl.li/shbxj> (дата звернення 08.09.2024).

65. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. Випуск 6. С. 54-58. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/176/264> (дата звернення 30.07.2024)

66. Шиделко А. В. Тривожність у дітей старшого шкільного віку. *The 8th International scientific and practical conference "Modern research in science and education"* (April 4-6, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. P. 303-310. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/04/MODERN-RESEARCH-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-4-6.04.2024.pdf> (дата звернення 20.08.2024)

67. Шпак М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2024. № 4(46). С. 1489-1511. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/11068/11127> (дата звернення 29.09.2024).

68. Шуст К. О. Емоційне вигорання підлітків. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів*. Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 236-238. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2021/8.pdf#page=236> (дата звернення 16.08.2024)

69. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023.

Випуск 55. С. 67-71. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення 05.09.2024)

70. Щербан Т., Ямчук Т., Долинай М. та ін. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації : монографія. Мукачево: РВВ МДУ, 2024. 171 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11586> (дата звернення 30.09.2024).

71. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус*. 2023. №54. С. 189-193. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf> (дата звернення 30.09.2024).

72. Ющенко, І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №6, С. 18-22. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/169> (дата звернення 16.07.2024)

73. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. К. : Вища школа, 2006. 382 с.

74. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (25). С. 554-567 URL: <http://surl.li/hmhblc> (дата звернення 25.03.2024)

Іншомовні джерела:

75. Howell K. Introduction to the Philosophy of Methodology. London: Sage Publications. 2013. URL: <https://methods.sagepub.com/book/an-introduction-to-the-philosophy-of-methodology> (дата звернення 25.08.2024)

76. Kelemen, L.J.; Shamri-Zeevi, L. Art Therapy Open Studio and Teen Identity Development: Helping Adolescents Recover from Mental Health

Conditions. Children 2022, 9, 1029. URL: <https://doi.org/10.3390/children9071029> (дата звернення 25.08.2024)

77. Kim, Jinkyung; Chung, Yeo Ju. A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychiatry*, 2023, 14: 1172079. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1172079/full> (дата звернення 18.09.2024)

78. CHANGES IN CHILDREN'S LIVES DURING THE WAR. Analytical report. April 2022. URL: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf (дата звернення 29.09.2024)

79. Song, Jae Eun (Jane), and Katrina McFerran. A Critical Literature Review: Deconstructing Narratives of Trauma in Art Therapy with Young People. *International Journal of Art Therapy*. 2024. 29 (1). P. 19–29. URL: <https://doi:10.1080/17454832.2023.2294712> (дата звернення 25.09.2024)

80. Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*. 2024. 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404> (дата звернення 25.09.2024)

Законодавчі документи

81. Україна. Верховна Рада. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2014 № 2854-VI . Відомості Верховної Ради України. 2014. № 23. Ст. 874. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення 29.03.2024)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.

Продовження ДОДАТКУ А

35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривога: 0 - 7 - не тривожні; 8 - 14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15 - 20 балів - дуже тривожний.

II. Фрустрація: 0 - 7 балів - висока самооцінка, стійкі до невдач, не боїться труднощів; 8 - 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15-20 балів - у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

III. Агресивність: 0 - 7 балів - ви спокійні, стримані; 8 - 14 балів - середній рівень агресивності; 15 - 20 балів - ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Ригідність: 0 - 7 балів - ригідності немає, легко переключається, 8 - 14 балів - середній рівень; 15 - 20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

ДОДАТОК Б

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)*Інструкція обстежуваним*

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.

Продовження ДОДАТКУ Б

- 35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
- 36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
- 37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
- 38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
- 39. У мене рівний і добрий настрій.
- 40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
- 41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
- 42. У мене рідко буває головний біль.
- 43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
- 44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
- 45. Я впевнений у собі.
- 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
- 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
- 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
- 49. Практично я ніколи не червонію.
- 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2.

Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- До 15 балів - низький рівень.
- 16-20 балів - нижче середнього.
- 21-23 бали - середній.
- 24-27 балів - вище середнього.
- 28-50 балів - високий.

ДОДАТОК В**Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)**

- 1 САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ 3 2 1 0 1 2 3 САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
- 2 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ 3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
- 3 ПАСИВНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ
- 4 МАЛОРУХОМИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РУХЛИВИЙ
- 5 ВЕСЕЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМНИЙ
- 6 ГАРНИЙ НАСТРІЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
- 7 ПРАЦЕЗДАТНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗБИТИЙ
- 8 ПОВНИЙ СИЛ 3 2 1 0 1 2 3 ЗНЕСИЛЕНИЙ
- 9 ПОВІЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ШВИДКИЙ
- 10 БЕЗДІЯЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ДІЯЛЬНИЙ
- 11 ЩАСЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕЩАСНИЙ
- 12 ЖИТТЄРАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОХМУРИЙ
- 13 НАПРУЖЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗСЛАБЛЕНИЙ
- 14 ЗДОРОВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ХВОРИЙ
- 15 БЕЗУЧАСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАХОПЛЕНИЙ
- 16 БАЙДУЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СХВИЛЬОВАНИЙ
- 17 ЗАХОПЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМОВИТИЙ
- 18 РАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАСМУЧЕНИЙ
- 19 ВІДПОЧИВШИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВТОМЛЕНИЙ
- 20 СВІЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВИСНАЖЕНИЙ
- 21 СОНЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗБУДЖЕНИЙ
- 22 БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ 3 2 1 0 1 2 3 БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
- 23 СПОКІЙНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАКЛОПОТАНИЙ
- 24 ОПТИМІСТИЧНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПЕСИМІСТИЧНИЙ
- 25 ВИТРИВАЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
- 26 БАДЬОРИЙ 3 2 1 0 1 2 3 В'ЯЛИЙ
- 27 МІРКУВАТИ ВАЖКО 3 2 1 0 1 2 3 МІРКУВАТИ ЛЕГКО
- 28 РОЗСІЯНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 УВАЖНИЙ
- 29 ПОВНИЙ НАДІЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗЧАРОВАНИЙ
- 30 ЗАДОВОЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

о < 30 балів - низька оцінка;

о 30 - 50 балів - середня оцінка;

о > 50 балів - висока оцінка.

ДОДАТОК Г

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція. «Прочитайте висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0- це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе трохи самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

Продовження ДОДАТКУ Г

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються конфлікти, сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.

Продовження ДОДАТКУ Г

74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Цілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Ключ

- Шкала "щирості" - 8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101
- Адаптивність - 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
- Дезадаптивність - 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
- Прийняття себе - 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
- Не прийняття себе - 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
- Прийняття інших - 9, 14, 22, 26, 53, 97
- Не прийняття інших - 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
- Емоційний комфорт - 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
- Емоційний дискомфорт - 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
- Внутрішній контроль - 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98
- Зовнішній контроль - 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
- Домінування - 58, 61, 66

Продовження ДОДАТКУ Г

- Покірність - 16, 32, 38, 69, 84, 87
- Ескапізм - 17, 18, 54, 65, 86

Опрацювання результатів

Підрахувати загальну суму по кожному з показників

Загальні показники

Адаптивність 0-67 балів - низький рівень 68-170 балів - середній рівень 171-222 балів - високий рівень	Деадаптивність 0-67 балів - низький рівень 68-170 балів - середній рівень 171-210 балів - високий рівень	Прийняття себе 0-21 балів - низький рівень 22-52 балів - середній рівень 53-66 балів - високий рівень	Не прийняття себе 0-13 балів - низький рівень 14-35 балів - середній рівень 36-42 балів - високий рівень
Прийняття інших 0-11 балів - низький рівень 12-30 балів - середній рівень 31-36 балів - високий рівень	Не прийняття інших 0-13 балів - низький рівень 14-35 балів - середній рівень 36-42 балів - високий рівень	Емоційний комфорт 0-13 балів - низький рівень 14-35 балів - середній рівень 36-42 балів - високий рівень	Емоційний дискомфорт 0-13 балів - низький рівень 14-35 балів - середній рівень 36-42 балів - високий рівень
Внутрішній контроль 0-25 балів - низький рівень 26-65 балів - середній рівень 66-78 балів - високий рівень	Зовнішній контроль 0-17 балів - низький рівень 18-45 балів - середній рівень 46-54 балів - високий рівень	Домінування 0-5 балів - низький рівень 6-15 балів - середній рівень 16-18 балів - високий рівень	Покірність 0-11 балів - низький рівень 12-30 балів - середній рівень 31-36 балів - високий рівень
Шкала "щирості" 0-45 балів - відповіді щирі 46-54 балів - відповіді не щирі	Ескапізм 0-9 балів - низький рівень 10-25 балів - середній рівень 26-30 балів - високий рівень		

Інтегральні індикатори

1. Адаптивність= $a/(a+b)*100$
2. Самоприйняття= $a/(a+1.6*b)*100$
3. Прийняття інших= $1.2*a/(1.2*a+b)*100$
4. Емоційний комфорт= $a/(a+b)*100$
5. Інтернальність= $a/(a+1.4*b)*100$
6. Домінування= $2*a/(2*a+b)*100$
 - 0 - 39 відсотків - низький рівень
 - 40 - 60 відсотків - середній рівень
 - 61 - 100 відсотків - високий рівень

ДОДАТОК Д

ТЕХНІКА "Я У ВИГЛЯДІ СТРАВИ"

Автор: О. Тараріна

Мета діагностика та корекція сприйняття людиною себе в оточенні інших людей.

Завдання

- стабілізація самооцінки;
- розвиток емоційного та соціального інтелекту;
- прийняття власних ресурсних і проблемних сторін особистості.

Інвентар аркуш формату А-4 (або А-3), фарби та пензлики (або кольорові олівці), баночка для води.

Час 40-45 хвилин.

Вік від 10 років і старше.

Алгоритм роботи**Інструкція**

Кожному учаснику необхідно уявити себе у вигляді страви на сніданок (обід або вечерю). Час на роботу - 15-20 хвилин. Можна працювати як у груповому, так і в індивідуальному форматі.

Основна частина

1. Створення роботи.
2. Презентація роботи.

Запитання

- ✓ Що це за страва? Яка вона? Чи давно була приготована? Як довго готувалася?
- ✓ Як часто цей продукт має з'являтися на столі?
- ✓ Ця страва звична для нашої культури чи належить до екзотичних кухонь?
- ✓ Як вона оформлена під час подачі?
- ✓ Це перша, друга чи третя страва?
- ✓ Які температурні та естетичні характеристики має страва?
- ✓ У якому місці на столі вона знаходиться?
- ✓ Як "почувається" страва в оточенні інших страв?
- ✓ Для кого вона була приготована?
- ✓ Чи є на вашому столі прилади?

Інтерпретація та особливі пояснення

- Що це за страва? Яка вона? (характеристика людиною самої себе);
- Чи давно було приготовлено? (рівень життєвої енергії);
- Як довго готувалася? (наскільки захоплює людину процес дослідження себе, говоримо про звичку вкладати в себе);
- Як часто цей продукт має з'являтися на столі? (Як часто людина дає собі можливість розкритися? Ресурсний стан щодня чи у свята?);
- Ця страва звична для нашої культури чи належить до екзотичних кухонь? (про бажання виділятися);
- Як вона оформлена під час подачі? (Чи важливий зовнішній вигляд? Чи доглядає за собою? Чи важлива краса? Як ми "подаємо" себе - через мову, через лист, через зовнішній вигляд тощо?);

Продовження ДОДАТКУ Д

- Це перша, друга чи третя страва? (салат - людина працює на випередження, перша страва - працює швидко, друга - трудяга, виконавець, десерт - здатна приносити радість, високий потенціал у духовному розвитку);
- Які температурні та естетичні характеристики має страва? (температурні - про темперамент, естетичні - чи важливо бути красивими, розумними, мудрими тощо);
- У якому місці на столі вона знаходиться? (як це про ваше місце в житті? Центр чи периферія);
- Як "почувається" страва в оточенні інших страв? (Як я себе відчуваю серед інших людей?);
- Для кого вона була приготована? (це про центрування);
- Чи є на вашому столі прилади? (прилади - способи пізнання себе. Малюють люди з високим потенціалом).

Висновки Техніка дає змогу побачити соціометричний зріз групи; простежити характер стосунків людини до себе і сприйняття себе в групі; звертає увагу на те, яку роль у групі обирає для себе людина.

ДОДАТОК Е**ТЕХНІКА "8 КВАДРАТІВ"**

Автор: О. Мілютіна. Модифікація О. Тараріної

Мета

проживання негативних невідреагованих почуттів (можливе застосування в ситуації гострих емоційних переживань).

Завдання

- проживання зацементованих емоцій, їх вихід безпечним способом;
- перехід зі стану "мінус" у стан "нуль";
- емоційно стабілізуватися, відреагувати на негативні емоції, минулий негативний досвід;
- зниження рівня тривоги з приводу прожитої раніше психотравмувальної ситуації; тілесне розслаблення.

Інвентар

аркуш паперу формату А-4, пензлі, гуаш (або кольорові олівці), склянка з водою.

Час 10-15 хвилин.

Вік від 11 років і старше.

Алгоритм роботи**Інструкції та виконання техніки**

1. Згадайте негативний, неприємний, обтяжливий для вас стан, з яким ви б хотіли попрацювати, і оцініть його за десятибальною шкалою, де 10 - максимальний дискомфорт.
 2. Розмістіть аркуш А-4, розкреслений на 8 рівних квадратів, горизонтально. Підпишіть внизу маленькою цифрою номер кожного квадрата.
 3. Малюйте символічно в кожному квадраті окреме завдання.
- ✓ Квадрат № 1 - ця ситуація через тиждень; (і мої відчуття)
 - ✓ Квадрат № 2 - ця ситуація через місяць;
 - ✓ Квадрат № 3 - ця ситуація очима інших людей;
 - ✓ Квадрат № 4 - ця ситуація через півроку;
 - ✓ Квадрат № 5 - ця ситуація, ніби вона сталася не з вами;
 - ✓ Квадрат № 6 - ця ситуація через рік; (після того що сталося) (відчуття)
 - ✓ Квадрат № 7 - ця ситуація через 10 років; (і відчуття)
 - ✓ Квадрат № 8 - це ситуація очима Вищого Розуму (Бога... Всесвіту... Космосу....)

Як це виглядає?

- Духовний урок, який я отримав завдяки цій ситуації.

Завершення техніки

Дайте відповідь на запитання.

Питання

- ✓ Оцініть за десятибальною шкалою, наскільки критичним і дискомфортним ваше почуття є зараз? Порівняйте першу (на початку техніки) і другу (наприкінці) цифри.

Продовження ДОДАТКУ Е

✓ Чи є у вас потреба щось додати або змінити для того, щоб у роботі стало ще більше гармонії та комфорту, безпеки та благополуччя?

✓ Які прості дії у вашому звичайному житті могли б допомогти вам ще більше звільнитися від тиску цього почуття і здобути повну свободу?

Висновки

Техніка для роботи в гострому кризовому стані, допомагає людині максимально швидко знизити біль, негативні емоції, переосмислити минулий негативний досвід.

ТЕХНІКА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»**Мета:**

формувати практичні навички саморегуляції, усвідомлення того, що надзвичайно ресурсною є робота з уявою людини.

Завдання:

формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Вік від 9 років

Хід вправи:

Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Уявіть собі, що у вас є надійне та безпечне місце, в якому ви можете відпочити, коли захочете. Це може бути реальне або уявне місце. Уявіть себе в цьому місці. Подивіться навкруги, що ви там бачите? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Можливо це зелена галявина і струмочок води. Озирніться, роздивіться, що ви бачите навколо? До чого можете доторкнутися? Придивіться, як виглядають ті предмети, які ви бачите? Які запахи ви відчуваєте? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Чи це трава? Чи теплий пісочок? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваетесь тут спокійно та щасливо. Роздивіться усе дуже добре. Уявіть, що ви робите, коли відпочиваєте в своєму місці. Можливо, ви слухаєте музику, дивитесь на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Намагайтеся думати про ті заняття, які вам найбільш приємні. Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли вам захочеться заспокоїтися та відчути себе безпечно й щасливо. Побудьте в своєму безпечному місці стільки, скільки Вам ще потрібно, та повертайтеся.

ДОДАТОК К

ПРОТОКОЛ «ЧОТИРИ СТИХІЇ»

Базовий протокол був розроблений Elan Shapiro для опанування навичками саморегуляції при стресі [16].

Мета – знижувати рівень стресу, щоразу практикуючи «елементарні вправи», що запобігає накопиченню реакцій на стрес, а відтак – дозволяє залишатися в межах свого «вікна толерантності». Базовий протокол передбачає послідовність чотирьох елементів «Земля – Повітря – Вода – Вогонь», які «накладені» на тіло людини та передбачають «просування» знизу вгору: від ніг (заземлення) – через живіт і груди (центрування) – через горло і рот (регуляція водного балансу) – до голови (сила уяви). Формула звучить так: «Якщо ви продовжуєте відчувати БЕЗПЕКУ ваших ніг на ЗЕМЛІ; та відчуваєте ЦЕНТР, коли ви вдихаєте і видихаєте; а також відчуваєте СПОКІЙ і КОНТРОЛЬ, коли ви «робите» більше і більше слини; ви можете дозволити Вогню ОСВІТИТИ шлях до вашої уяви, щоб створити образ місця, де ви відчуваєтеся БЕЗПЕЧНО /або спогад, у якому вам було достатньо добре» [16]. Пропонуємо варіант, адаптований Алексом Гершановим (А. Gershanoff, 2022, Ізраїль) [15], та доповнений нами. Він орієнтований на повернення людині здатності усвідомлювати свої реакції на стрес та керувати ними (експертний стрес). Йдеться про здатність, уміння впливати на свою психіку (чи то стрес) так, щоб функціонувати, «бути в строю». Основне завдання виконання протоколу – повернути людині відчуття контролю. Зокрема, над тілесними виявами, що допомагає повернути відчуття контролю та знизити вплив стресових реакцій.

1. Повітря: дихання для центрування, сили і балансу.

Пояснення: коли людина відчуває стрес, вона перестає дихати, або ж дихання стає прискореним і поверховим. Для тіла це сигнал тривоги. Стабілізація дихання (через дихальні практики) дозволяє знизити інтенсивність реакції.

Важливо! Дихання – починаємо з видиху, особливо в ситуації гострого стресу; або з акцентом на видих (довгий видих, короткий вдих). Надто глибоке, інтенсивне дихання підсилює фізіологічні реакції, тоді як завданням є – їх зниження, щоб людина могла з ними впоратись.

Практики:

1. «Видих в кулак». Довгий, форсований видих в кулак (губи трубочкою), короткий вдих. Повторити мінімум 3–5 разів.
2. «Видих у ліктьовий суглоб»
3. «Свічка і квітка» (А. Гершанов)

Продовження ДОДАТКУ К

4. «Дихання по трикутнику». Видих – невеликий вдих – видих.

5. «Дихання змії». Вдих (1..2..) – Видих (1..2..3..4..) – пауза (1.. 2..)

Принцип швидкої стабілізації нормального ритму дихання – видих має бути довшим за вдих! Центр тіла активується. Увага – на центр.

2. Вода: увімкніть реакцію розслаблення.

Пояснення: під час стресу рот людини часто пересихає, тому що частиною екстреної реакції на стрес (симпатична нервова система) є відключення травної системи. Тому, коли людина починає «виробляти» слину, знову вмикається травна система (парасимпатична нервова система) і реакція розслаблення. Коли є слина – розум людини здатний оптимально контролювати думки та тіло. Окрім цього, вода допомагає звільнитись від наслідків стресу.

Практики:

1. Дати склянку води. Пити повільно, маленькими ковтками.

2. Якщо питної води мало, хоча б сполоснути, змочити слизову рота.

3. Сприяти виділенню слини: витягнути губи трубочкою – розтягнути губи у посмішку (повторити від 5 раз і більше, поки не з'явиться слина у роті) – поворушити щоками.

4. Сприяти виділенню слини: подумайте про шматочок лимона у роті. Увага – на «вироблення» слини, а також на те, щоб стати спокійнішою(им).

3. Земля: заземлення – зв'язок із тілом та реальністю

Пояснення: Коли людина перебуває у стані емоційного «затоплення», вона втрачає контроль, і над своїм тілом також. Завдання – повернути їй відчуття контролю, зокрема над своїми тілесними проявами (люди звикли контролювати тіло), що, в свою чергу, знижує вплив стресових реакцій. Заземлення тут – це стабілізація свого фізичного стану.

Реакціями тіла на стрес можуть бути: «ватні» ноги, тремор, больові симптоми у різних частинах тіла і багато ін. Для того, щоб знизити їх вплив, робимо практики на м'язи. Основний принцип – розслаблення через напруження!

Практики:

1. Прогресивна релаксація, або парадоксальне розслаблення через напруження за Джекобсоном [7].

2. «Насос». Плечі підняли вгору – «скинули». Повторити 3–5 разів.

3. «Кулаки». Руки підняти вперед, стиснути сильно кулаки, відпустити і «кинути» руки на коліна (Принцип пружини: стиснув –розтиснув). 3–5 разів. Підняти руки догори, до голови (має з'явитись легкість на підйомі).

Продовження ДОДАТКУ К

4. «Пружина». Підняти на носочки, щоб напружились литки; «упасти» на п'ятку (від «ватних ніг»). Повторити 3–5 разів.

5. Покачатися із п'ятки на носок, переносячи вагу тіла.

6. Вправи для активізації відчуття хребта (наприклад, дихати, уявляючи, що вдих і видих відбуваються вздовж хребта (вдих – від куприка до маківки, видих – від маківки до куприка).

7. «Коник». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – губами імітуємо «Пппррррррр», як конячка).

8. «Щелепа». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – відпустити, «повісити» нижню щелепу. Можна підсилити видихом. (Розслабляються усі м'язи обличчя).

4. Вогонь: концентрація уваги.

Пояснення: Керуючи своєю увагою, повертаємо все більше контролю.

Практики:

1. «Кнопка». Масаж кінчика носа. Знайти (нігтем) чутливу точку, трохи понатискати. Подивитися перед собою. (Ясність в очах, концентрація).

2. «Сканер». Уявити, що в очах палають вогники, і «просканувати» простір навколо, повертаючи голову в різні боки (розширюємо таким чином «тунельне» бачення ситуації).

3. «Висвітлення крупних предметів». Уявити, що в очах палають вогники. Подивитись вліво, побачити великий предмет, назвати його. Подивитись вправо, зафіксувати поглядом крупний предмет, назвати його. Аналогічно – вверх, вниз, попереду. Висвічуючи крупні предмети та називаючи їх, «включаємо» мислення.

4. «Тік-так», або «метелик» очима. Мінімум 4 сеті.

Інтеграція:

Практика: «Обійми метелика». Покладіть праву руку на ключицю над серцем, а ліву схрестіть, щоб упертися в протилежну ключицю. По черзі постукайте пальцями ліворуч і праворуч у повільному ритмі серцебиття по ключиці. (Білатеральна стимуляція півкуль головного мозку. У повільному темпі. 10–20 разів).

Важливо практикувати набуті способи саморегуляції в період спокою, щоб мати можливість ефективно використовувати їх під час стресу. Навички опанування інтенсивністю стресових реакцій можна порівняти із м'язами, які потрібно тренувати (тобто практикувати), задля того, щоб вони зміцніли. Чим більше ви практикуєте, тим легше буде використовувати цей інструмент у важкі часи загроз та небезпек для життя.

ДОДАТОК Л

Техніка «Малюємо свій страх»

Мета: символічне розчинення страху, подолання сумних переживань, зниження емоційного напруження.

Інвентар: аркуші А4, кольорові олівці або фарби.

Алгоритм: Зробіть 2-3 глибоких вдиху-видиху. Згадайте та сконцентруйтеся на своєму страху, оцініть його інтенсивність за шкалою від 1 до 10. Візьміть олівці та швидко починайте малювати. Нехай рука просто ковзає по паперу і малює все, що спадає на думку. Страх можна намалювати по-різному, немає єдиних правил, як він має виглядати. І у кожного він асоціюватиметься з чимось своїм, особистим. Можна спиратися на один із варіантів промальовування страху: 1. Образ страху Спробуйте зобразити страх як предмет, істоту, явище. Щоб краще уявити його, можна поставити собі запитання: - Який мій страх? - На що він схожий? - Якщо уявити страх у образі тварини, то яка вона? 2. Відчуття у тілі Якщо ви вмієте описувати словами та образами свої внутрішні відчуття, говоріть фрази на кшталт «всередині все похололо», «у тілі пішов жар» тощо. Намалюйте ці самі відчуття. Можна зобразити їх на схематичному малюнку тіла, можна просто на білому аркуші. 3. Страшна ситуація Спробуйте намалювати саму лякаючу ситуацію, те, що вас хвилює і хвилює. Не обов'язково намагатись створити художній шедевр, досить схематично показати загальну картину. Це під силу навіть тим, хто наполегливо стверджує, що він «далекий від творчості». 4. Випадок, який налякав Можна намалювати перший випадок, який послужив початком страху. Згадайте той момент, коли почали боятися. Що впливає з пам'яті? Замалюйте це на папері. Вибрати спосіб малювання можна інтуїтивно, промальовуючи насамперед те, на що ви більше звертаєте увагу або про що кажете. Пізніше, якщо потрібно, можна спробувати й інші методи, щоб опрацювати страх з різних сторін. Швидше за все, у процесі

Продовження ДОДАТКУ Л

малювання до вас прийдуть якісь емоції. Можуть йти сльози. Це означає, що розпочався процес очищення, звільнення від негативу. Зупиніться, коли з'явиться відчуття приємної порожнечі всередині. Подивіться свій малюнок. Як би ви його назвали? Запишіть. Що робити з малюнком? Можна, можливо: - знищити його, а разом із ним і страх; - домалювати нові деталі, перетворити образ страху на веселий та смішний; - прикрасити малюнок, щоб образ страху став приємним та добрим; - подружитися зі страхом, домалювати йому посмішку, галантного капелюшка, квіточку в руці, подаруночка. - Придумати свій спосіб. Не варто опиратися на власну інтуїцію, не нав'язуйте дитині жодний з варіантів. Можна запропонувати дитині декілька варіантів і обрати той, що найближче до емоційного стану дитини. В різних випадках діти можуть поводити себе по-різному. Деякі "страхи" можуть бути перетворені на друзів чи дотепний шарж, інші мають бути знищені: розірвані чи спалені. Нехай дитина вибере той спосіб, який ближче їй в даний момент. Будьте готові до нових способів у різних випадках. Тепер, коли страх знешкоджений, можна вже й поговорити про нього. Після того, як ви або дитина заспокоїлася, дайте відповіді на питання: - Що ви намалювали? - Які почуття приходили до вас під час малювання? - Чи є зараз ваш страх? Якщо є, який він? - Що ви відчули під час процедури «позбавлення» страху? - Як тепер змінилася інтенсивність страху? Тепер, після виконаної роботи, чи стали ви ставитися до страху по-іншому? Як?

ДОДАТОК М

Самооцінка психічних станів (методика Г.Айзенка)

№ з/п	Ініціали	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
		Рівень	Бали	Рівень	Бали	Рівень	Бали	Рівень	Бали
1	Г.В.	с	9	н	3	н	4	с	9
2	К.О.	н	4	н	7	н	5	с	13
3	Б.З.	н	6	н	1	н	1	н	2
4	Ю.Д.	с	8	н	5	н	1	с	11
5	П.М.	с	14	с	10	с	10	с	11
6	Т.С.	н	6	с	10	с	13	с	8
7	К.С.	н	3	н	0	с	11	н	2
8	А.О.	с	13	н	5	н	6	с	10
9	М.Е.	с	10	с	8	с	9	с	14
10	О.В.	с	8	с	9	с	12	с	9
11	С.А.	н	0	с	8	н	3	н	1
12	К.В.	с	11	с	10	н	5	н	6
13	Л.К.	с	14	с	8	с	9	н	6
14	Г.Т.	с	11	с	13	н	0	с	10
15	Р.Е.	с	11	в	16	с	9	с	10
16	Ш.Р.	н	2	н	0	н	5	н	3
17	М.О.	н	7	с	8	с	8	с	9
18	Л.Е.	с	12	н	0	с	11	с	14
19	М.Л.	в	17	н	1	в	16	с	11
20	О.А.	с	12	н	4	н	5	с	8
21	П.Д.	с	8	н	0	н	1	с	9
22	К.А.	н	2	с	11	н	7	с	9
23	В.Д.	в	15	с	14	н	1	с	10
24	Д.М.	н	3	н	7	с	10	с	14
25	Г.Л.	с	8	н	6	с	11	с	14
26	Т.Є.	с	9	н	0	с	10	с	10
27	К.Є.	в	16	с	14	с	11	н	7
28	І.К.	н	3	с	12	с	11	с	9
29	С.Я.	с	13	н	4	с	10	н	0
30	Н.М.	с	8	н	4	н	1	в	18
31	Д.С.	н	4	н	6	н	2	н	6
32	Г.Г.	с	13	н	4	с	8	с	13
33	Ш.Д.	н	3	н	4	в	20	в	20
34	З.С.	н	7	н	0	с	10	с	13
35	К.Р.	н	5	с	9	с	11	с	8
36	С.Д.	с	10	н	0	н	1	с	11
37	В.А.	с	9	н	2	с	13	с	11
38	М.Б.	с	8	н	0	с	14	с	9
39	М.Р.	с	14	н	6	с	11	в	19

Продовження ДОДАТКУ М

40	М.Т.	н	0	с	12	с	9	с	12
41	К.Л.	н	0	с	14	с	10	с	10
42	К.Г.	с	11	с	8	н	4	с	14
43	І.І.	н	3	н	7	н	3	с	11
44	Т.Д.	н	3	с	13	с	14	с	11
45	П.В.	с	12	н	6	с	13	с	11
46	С.Б.	н	7	н	3	с	9	н	0
47	М.С.	с	13	н	4	с	14	с	10
48	А.М.	в	16	с	8	н	3	с	14
49	М.З.	с	10	в	17	с	9	с	10
50	С.О.	н	2	н	6	с	14	н	1
51	Б.У.	с	13	с	9	с	14	с	14
52	А.К.	с	8	н	1	н	1	с	8
53	Р.М.	н	2	с	14	н	4	в	20

Умовні позначення рівнів тривожності :

н – низький рівень;

с – середній рівень;

в – високий рівень;

ДОДАТОК Н

Шкала тривожності Дж Тейлора (адаптація М.М.Пейсахова)

№ з/п	Ініціали	Тривожність	Бали
1	Г.В.	н	10
2	К.О.	н	5
3	Б.З.	н	6
4	Ю.Д.	н	3
5	П.М.	в с	27
6	Т.С.	н	3
7	К.С.	н	3
8	А.О.	в	32
9	М.Е.	н	11
10	О.В.	н	1
11	С.А.	н	6
12	К.В.	н с	18
13	Л.К.	в с	27
14	Г.Т.	н с	17
15	Р.Е.	н с	19
16	Ш.Р.	н	8
17	М.О.	н	5
18	Л.Е.	в с	26
19	М.Л.	н с	18
20	О.А.	с	22
21	П.Д.	н	12
22	К.А.	н	14
23	В.Д.	н с	19
24	Д.М.	н	1
25	Г.Л.	н	2
26	Т.Є.	в с	25
27	К.Є.	в	32
28	І.К.	н	12
29	С.Я.	в	40
30	Н.М.	в с	24
31	Д.С.	н	5
32	Г.Г.	в с	26
33	Ш.Д.	н	8
34	З.С.	н с	19
35	К.Р.	н	14
36	С.Д.	с	21
37	В.А.	н	9
38	М.Б.	н	13
39	М.Р.	в с	27
40	М.Т.	н с	19
41	К.Л.	н	9
42	К.Г.	н	13
43	І.І.	с	22
44	Т.Д.	н	2
45	П.В.	с	22
46	С.Б.	н	1
47	М.С.	в	49

48	А.М.	с	22
49	М.З.	н	10
50	С.О.	н	6
51	Б.У.	в	36
52	А.К.	с	23
53	Р.М.	н	0

Умовні позначення рівнів тривожності :

н – низький рівень;

н с – нижче середнього рівень;

с – середній рівень;

в с – вище середнього рівень;

в – високий рівень;

ДОДАТОК П

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р.
Даймонда

№ з/п	Ініціали	Адаптивність	Прийняття себе	Не прийняття себе	Прийняття інших	Не прийняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній	Зовнішній контроль	Домінування	Покірність	Ескапізм	Щирість
1	Г.В.	85	34	18	23	12	15	22	58	33	12	26	21	41
2	К.О.	92	45	14	29	17	28	33	64	38	11	27	16	43
3	Б.З.	74	27	21	18	23	20	26	48	29	8	19	17	40
4	Ю.Д.	130	50	10	34	19	35	27	70	41	15	30	18	39
5	П.М.	115	41	17	25	21	32	18	56	28	14	25	20	38
6	Т.С.	103	36	12	27	14	31	23	62	39	9	24	23	44
7	К.С.	96	33	15	22	13	19	20	60	32	16	29	19	45
8	А.О.	89	40	16	24	18	17	19	54	36	11	28	20	42
9	М.Е.	112	45	13	29	20	30	25	63	40	10	27	22	39
10	О.В.	123	48	9	33	22	34	21	66	43	16	32	25	44
11	С.А.	75	29	19	21	24	18	27	50	31	7	23	19	46
12	К.В.	81	31	20	24	18	23	22	55	33	8	26	21	40
13	Л.К.	95	35	17	28	20	26	29	58	37	11	29	18	41
14	Г.Т.	109	46	11	31	19	33	18	67	39	15	30	23	43
15	Р.Е.	120	42	13	29	17	34	24	65	42	14	32	24	38
16	Ш.Р.	85	34	18	22	14	16	19	59	35	10	24	19	40
17	М.О.	110	43	16	27	15	32	20	63	38	12	28	23	42
18	Л.Е.	78	28	20	23	19	18	24	52	30	9	25	21	45
19	М.Л.	92	31	22	26	21	17	22	57	34	10	26	19	39
20	О.А.	87	36	15	24	13	19	20	58	33	11	28	20	43
21	П.Д.	103	38	11	28	16	30	26	62	39	13	27	24	41
22	К.А.	115	41	12	30	20	32	21	64	41	16	31	25	40
23	В.Д.	126	47	14	32	18	34	29	69	44	16	30	24	43
24	Д.М.	109	35	18	29	17	33	22	66	40	14	27	23	39
25	Г.Л.	98	30	20	26	22	19	24	59	35	12	28	21	44
26	Т.Є.	101	33	21	27	23	18	25	61	37	13	29	22	38
27	К.Є.	93	34	19	25	16	20	21	57	32	12	26	19	46
28	І.К.	89	29	23	22	19	17	26	55	31	9	25	18	45
29	С.Я.	110	40	17	30	14	32	24	62	38	11	28	23	42
30	Н.М.	81	30	20	24	16	20	27	53	29	7	24	21	41
31	Д.С.	96	36	15	28	21	19	23	58	34	12	26	22	43
32	Г.Г.	73	27	19	22	18	15	22	51	30	8	23	19	40
33	Ш.Д.	123	49	12	33	22	36	19	67	41	15	31	25	44
34	З.С.	77	31	22	21	17	16	24	53	30	9	23	20	46
35	К.Р.	92	33	21	26	14	19	25	55	31	11	27	21	40
36	С.Д.	85	29	24	23	20	18	22	59	35	9	25	19	39
37	В.А.	105	41	15	29	19	31	23	61	38	10	26	23	44
38	М.Б.	94	34	20	27	21	17	21	57	33	12	27	22	45

Продовження ДОДАТКУ П

39	М.Р.	88	30	23	24	17	18	20	54	30	8	24	19	46
40	М.Т.	118	43	13	30	18	33	27	66	39	13	29	24	41
41	К.Л.	100	35	18	26	20	28	22	63	38	10	28	22	39
42	К.Г.	109	37	17	29	19	30	24	65	40	13	26	23	38
43	І.І.	120	45	12	33	21	34	23	67	41	16	31	24	44
44	Т.Д.	88	33	19	25	15	20	21	56	32	10	26	20	42
45	П.В.	115	42	16	31	19	30	22	64	37	14	28	23	43
46	С.Б.	97	37	18	27	14	25	25	60	36	9	29	22	44
47	М.С.	92	34	19	25	21	17	20	57	33	11	27	19	40
48	А.М.	79	31	21	23	17	16	24	54	32	7	25	18	39
49	М.З.	101	37	17	28	14	24	23	62	39	12	27	22	46
50	С.О.	84	29	22	24	20	17	26	55	30	10	26	19	45
51	Б.У.	89	32	20	23	21	19	22	59	34	9	27	20	44
52	А.К.	105	40	16	29	22	28	25	62	37	12	29	24	41
53	Р.М.	116	44	14	32	19	34	24	67	42	14	30	23	40

ДОДАТОК Р

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої)

№ з/п	Ініціали	Самопочуття		Активність		Настрої	
		Рівень	Бали	Рівень	Бали	Рівень	Бали
1	Г.В.	с	40	с	45	в	55
2	К.О.	в	52	с	48	с	50
3	Б.З.	с	35	н	28	с	40
4	Ю.Д.	в	55	в	53	в	58
5	П.М.	н	28	н	29	с	35
6	Т.С.	с	38	с	42	в	52
7	К.С.	с	45	с	40	с	48
8	А.О.	с	41	с	44	с	46
9	М.Е.	в	53	в	51	в	54
10	О.В.	в	54	в	52	в	56
11	С.А.	с	42	с	46	с	45
12	К.В.	с	36	с	38	с	42
13	Л.К.	с	43	с	47	с	49
14	Г.Т.	с	37	с	39	с	43
15	Р.Е.	в	56	в	54	в	57
16	Ш.Р.	в	51	с	49	в	53
17	М.О.	с	44	с	48	с	50
18	Л.Е.	с	33	н	27	с	38
19	М.Л.	с	39	с	41	с	44
20	О.А.	с	42	с	45	с	47
21	П.Д.	с	46	с	49	в	51
22	К.А.	в	52	в	50	в	55
23	В.Д.	с	47	с	46	с	49
24	Д.М.	в	57	в	55	в	59
25	Г.Л.	с	40	с	43	с	45
26	Т.Є.	с	43	с	47	с	48
27	К.Є.	с	38	с	40	с	42
28	І.К.	с	48	с	47	в	52
29	С.Я.	с	35	н	29	с	37
30	Н.М.	с	37	с	39	с	42
31	Д.С.	с	41	с	44	с	46
32	Г.Г.	н	27	н	26	н	29
33	Ш.Д.	в	55	в	53	в	57
34	З.С.	с	34	с	37	с	39
35	К.Р.	с	39	с	42	с	44
36	С.Д.	с	36	с	38	с	41
37	В.А.	с	45	с	48	с	50
38	М.Б.	с	40	с	43	с	45
39	М.Р.	н	29	н	28	с	36
40	М.Т.	в	53	в	51	в	54

Продовження ДОДАТКУ Р

41	К.Л.	с	44	с	46	с	48
42	К.Г.	с	47	с	49	в	51
43	І.І.	в	54	в	52	в	56
44	Т.Д.	с	38	с	41	с	43
45	П.В.	с	43	с	46	с	48
46	С.Б.	с	42	с	45	с	47
47	М.С.	с	39	с	42	с	44
48	А.М.	н	28	н	27	н	30
49	М.З.	в	51	с	49	в	53
50	С.О.	с	35	с	38	с	40
51	Б.У.	с	37	с	40	с	42
52	А.К.	с	46	с	48	в	52
53	Р.М.	в	52	в	50	в	55

Умовні позначення:

н – низький рівень;

с – середній рівень;

в – високий рівень;