

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» КАФЕДРА
ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

на тему:
**«АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО
РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ»**

Виконала студентка 4-го року навчання
Напряму підготовки
Психологія

Ліщук Іванна Ігорівна

Науковий керівник: Бушай І.М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота
захищена за оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« _____ » _____ 2023р.

Київ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Арт-терапія як засіб психокорекції.....	6
1.2. Особливості особистісного розвитку підлітків.....	8
1.3. Особливості використання арт-терапевтичних методів психодіагностики та психокорекції підлітків.....	11
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.....	14
2.1. Опис процедури та методики дослідження.....	17
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	42
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.....	42
3.1. Концептуальні засади, зміст та основні напрямки розробки психологічного тренінгу для оптимізації використання арт-терапії у роботі з підлітками.....	42
3.2. Особливості застосування тренінгової програми.....	45
3.3. Розробка тренінгової програми.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність роботи. Арт-терапія - це форма терапії, що використовує мистецтво, щоб допомогти людям виражати свої емоції та розвивати свідомість про себе. Для підлітків, які переживають труднощі у своєму житті, арт-терапія може бути особливо корисною. Це може допомогти їм зосередитися на своїх почуттях та допомогти їм виразити їх через мистецтво. Арт-терапія може також підтримувати розвиток підлітків, навчаючи їх креативності та пробуджуючи їхню уяву. У цьому контексті, це може допомогти підліткам побудувати позитивні стосунки зі своїм тілом, своїми емоціями та довкіллям, де вони живуть. У цій темі ми розглянемо різні аспекти арт-терапії та її вплив на психологічний розвиток підлітків.

Останнім часом все більше зростає інтерес до арт-терапії. Вона активно застосовується в різних сферах роботи з підлітками та займає не останню позицію у професійній діяльності психологів та соціальних педагогів. Ця методика відноситься до сучасної психотерапії та стрімко розвивається та популяризується в нашій країні та за кордоном. Цей метод використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань.

Треба відзначити, що арт-терапевтичні технології мають гарний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект. Психологи та соціальні педагоги почали активно використовувати арт-технології в освітньому процесі на різних ступенях навчання, а саме з дітьми, які потрапили у важкі життєві обставини.

У кінці 30-х на початку 40-х років минулого століття в дослідженнях А.Хілла, засновника Британської школи арт-терапії з'явився термін арт-терапія. Ефективність арт-терапії у психокорекції особистісного розвитку підлітків досліджували такі зарубіжні психологи, як Е. Гант, Дж. Рубін, Л. Лінге, К. Форд, Г. Кортні-Пратт, Л. Теш, К. Джонсон, С. Міллер, Л.

Картрайт.

В Україні арт-терапія перебуває в стадії становлення. Багато українських вчених досліджують проблеми арт-терапії: О. Молчанова, М.Беляєва, О. Л. Вознесенська, Ю.Д. Гундертайло, Н. Калька, А.В. Кудріна, Т.Новікова, О. Тарарина та ін. На всіх рівнях дослідження методики арт-терапії відповідають очікуванням дослідників. Найбільш розвинуті арт-терапевтичні технології, за допомогою яких досягаються гарні результати, це образотворче мистецтво та танцювальне-рухові підходи.

Тому проблема вивчення арт-терапії як засобу психокорекції особистісного розвитку підлітків є актуальною.

Об'єкт дослідження – арт-терапія у роботі із підлітками.

Предмет дослідження – особливості застосування арт-терапії при особистісних ускладненнях дітей підліткового віку.

Мета роботи: теоретично дослідити ефективність використання арт-терапії в якості засобу психодіагностики, психокорекції та особистісного розвитку підлітків, емпірично виявити чи використання арт-терапії як засобу психодіагностики та психокорекції може бути ефективним методом для забезпечення позитивного особистісного розвитку підлітків, а також розробити підходи психокорекції у роботі з підлітками для арт-терапевтів, батьків та вчителів.

Гіпотеза дослідження: використання арт-терапії як засобу психодіагностики та психокорекції може бути ефективним методом для забезпечення гармонійного особистісного розвитку підлітків.

Мета, об'єкт і предмет дослідження обумовили постановку наступних завдань дослідження:

1. Вивчити та узагальнити теоретичні підходи до вивчення психокорекції особистості засобами арт-терапії.

2. Визначити та проаналізувати рівень емоційного розвитку молодшого підлітка та вплив на формування його як психічно-здорової особистості .

3. Розробити систему психокорекційної роботи з подолання емоційних порушень молодшого підлітка.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація, синтез та узагальнення наукової і науково-методичної літератури); емпіричні (бесіда, тестування); статистичні методи обробки даних (кількісний і якісний аналіз отриманих результатів дослідження, розрахунки середнього значення показників).

Методики дослідження: Дитячий варіант особистісного тесту Р Кеттела [23]; Метод кольорових виборів М. Люшера [18]; Проективна методика «Дім. Дерево. Людина» [13].

У дослідженні брали участь 30 учнів 5-го класу Соціально-реабілітаційного центру для неповнолітніх Житомирської області м. Житомира (16 дівчат та 14 хлопчиків) віком від 10 до 11 років.

Новизна роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні використання арт-терапії в якості засобу психодіагностики, психокорекції та особистісного розвитку підлітків. Це дозволить вивчити вплив арт-терапії на психокорекційний розвиток особистості молодшого підлітка.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні наукового уявлення арт-терапії як засобу психокорекції особистості підлітка, як ключової складової їхнього розвитку емоційного стану.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.

1.1. АРТ- ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.

Арт-терапія — це форма психотерапії та психокорекції, що використовує творчість та мистецтво для допомоги клієнтам. Головна мета арт-терапії полягає в тому, щоб створити можливості для вираження та обробки емоційних досвідів, які можуть бути затримані у підсвідомому рівні, та сприяти їх подальшому осмисленню та інтеграції у свідомість клієнта. Отже, арт-терапія дає можливість клієнту розвивати свідомість про себе та свої емоції, а також забезпечує позитивні зміни у стані психіки та добробуті.

Методика арт-терапії насправді є більш складною та серйозною, ніж може здатися на перший погляд. Застосування художньої творчості для лікування може допомогти заспокоїти розбурхані нерви та поліпшити психічний стан людини. Різноманітні художні тести та інші методи можуть виявляти ознаки психічних станів та допомагати у діагностуванні певних захворювань, що робить арт-терапію ефективним інструментом в психіатрії та психотерапії. Застосування комплексу засобів арт-терапії може успішно допомагати у вирішенні різних проблем.

Для розуміння сутності арт-терапії, її історії та розвитку, будуть використані дослідження європейських та українських вчених, які присвячені цій темі. Західна практика арт-терапії зародилася в 20-х роках минулого століття в США та Великобританії як засіб лікування психічних розладів. У своїх дослідженнях, А. Крамер писав про використання малюнку як засобу психотерапії в 1940-х роках. Із часом арт-терапія стала більш популярною, особливо у лікуванні дітей та підлітків [34].

Основою арт-терапії є творчість та експресивність, а також ідея про те,

що творчий процес може допомогти в розв'язанні психологічних проблем. За словами Г. Вадесона, «арт-терапія базується на ідеї про те, що створення мистецтва може допомогти людині відчувати себе краще та зрозуміти свої почуття» [31, с. 121-128.]. Крім того, арт-терапія сприяє зниженню стресу, поліпшенню настрою та самопочуття, розвитку творчих здібностей, самовираження. Це підтверджує дослідження, проведені такими науковцями як Гант Е., яка зазначила, що арт-терапія може допомогти в зниженні рівня стресу, заспокоїти пацієнтів та знизити рівень тривоги [7 с.223]; а також Рубін Дж., яка підкреслює, що арт-терапія дозволяє займатися творчістю, що в свою чергу збільшує самооцінку, покращує самопочуття та допомагає відчувати задоволення від життя [26, с.34-38].

Також було досліджено, що арт-терапія може бути ефективним засобом психокорекції для підлітків з різними психічними розладами, такими як депресія, тривожність та емоційні проблеми.

За допомогою арт-терапії підлітки можуть виявити та висловити свої почуття та емоції, які вони можуть не знати, як виразити словами. Це може допомогти їм знизити рівень тривоги та покращити загальний стан психіки.

Крім того, арт-терапія може допомогти підліткам розвивати креативність та самовираження, що є важливими складовими особистісного розвитку. За словами Є. Р. Лубенця, «арт-терапія сприяє формуванню особистості, розвитку самосвідомості, самооцінки, стимулює творчі здібності» [17, с. 48].

Отже, арт-терапія є ефективним засобом психокорекції та особистісного розвитку підлітків. Вона дозволяє їм висловлювати свої почуття та емоції, розвивати креативність та самовираження, а також знижувати рівень тривоги та покращувати загальний стан психіки.

1.2. ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА.

Підлітковий вік є ключовим періодом у формуванні особистості, де відбувається розвиток моральних цінностей, соціальних установок, ставлення до себе та інших людей, а також формування рис характеру та міжособистісної поведінки. Однією з найважливіших особистісних особливостей цього віку є розвиток почуття дорослості та формування «Я-концепції». Головні мотиваційні лінії підліткового періоду пов'язані з прагненням до особистісного зростання та самовдосконалення через самопізнання, самовираження та самоствердження [32].

Підлітковий вік характеризується особистісною нестабільністю і протиріччями в характері та поведінці дитини. Підліток намагається відчувати себе дорослим, хоча фізично, психологічно та соціально він ще не досяг дорослості. Він наслідує зовнішні форми поведінки дорослих, щоб досягти своєї мети «бути як дорослий», і це включає моду в одязі, зачіски, манери поведінки та інше. Хлопчикам-підліткам часто хочеться наслідувати «справжнього чоловіка», який володіє силою волі, сміливістю, мужністю та іншими якостями, а дівчатка наслідують «справжню жінку», таку як їхні старші подруги чи привабливі та популярні дорослі жінки.

У підлітковому віці підростаючі можуть взяти за зразок не тільки дорослих, але й старших однолітків. Вони починають звертати більше уваги на свій фізичний розвиток, займаючись спеціальними вправами для покращення сили і витривалості, тоді як дівчата частіше наслідують зовнішні атрибути дорослості, такі як одяг, макіяж і стиль поведінки.

Підлітки зазвичай хочуть відчувати себе унікальними, проте одночасно бажають злитися з оточуючою групою і не виділятися серед своїх однолітків, що може бути викликано потребою у безпеці. Підлітки можуть називати це поведінку соціальною мімікрією [24, с.167-169].

Одночасно з зовнішніми проявами дорослості у підлітків з'являється

відчуття дорослості, коли вони сприймають себе як дорослих та мають уявлення про себе як про людину, що має деяку ступінь дорослості. Це почуття є однією з центральних характеристик підліткового віку.

У підлітковому віці з'являються ознаки почуття дорослості, такі як претензії на рівноправність у відносинах зі старшими, бажання до самостійності та захисту своїх інтересів від батьківського втручання. Підліток формує власні смаки, погляди та лінію поведінки, які він відстоює незважаючи на несхвалення оточуючих. Розвиток дорослості залежить від сфери самоствердження підлітка, включаючи відносини з однолітками, використання вільного часу, домашні справи тощо. У кінці підліткового віку формується «Я-концепція», яка є системою уявлень про себе. Деякі підлітки досягають високого рівня розвитку моральної свідомості, але соціальна інфантильність все ще поширена серед більшості [11, с.234].

Для деяких дітей формування «Я-концепції» може відбутися пізніше, в старшому шкільному віці, але це все одно є найважливішим етапом у розвитку самосвідомості. Реальне «Я» складається з уявлень про власну зовнішню привабливість, здібності в різних областях, характер та інші якості. Воно включає три компоненти: когнітивний, оцінний та поведінковий. Когнітивний компонент формується пізнанням себе, своїх різних якостей. Оцінка своїх якостей залежить від системи цінностей, що склалася завдяки впливу сім'ї та однолітків. Уявлення про себе повинно відповідати певному стилю поведінки.

Крім реального «Я», існує ще ідеальне «Я». Якщо у дитини є високі домагання і недостатнє усвідомлення своїх можливостей, ідеальне «Я» може сильно відрізнятись від реального. Це може призвести до невпевненості в собі та розриву між ідеальним та реальним образом.

Підлітки не тільки мріють про те, якими вони стануть у майбутньому, але й прагнуть розвинути в собі бажані якості. Наприклад, якщо дитина хоче бути сильною та спритною, вона може записатися в спортивну секцію або

читати літературу, щоб розвивати свою ерудицію.

У розвитку вольових якостей є загальна логіка, яка полягає в тому, що людина спочатку навчається керувати собою, потім розвиває здатність керувати своєю діяльністю і досягати в ній високих результатів. Щоб удосконалювати вольові якості, використовуються певні прийоми. У підлітковому віці відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають, що для підлітка важливо, які сфери життя для нього найбільш важливі, який він має ставлення до людей, яких людей він оцінює і яку має самооцінку. Підліток заздрить тим, хто володіє вольовими якостями і відчуває бажання розвивати їх у собі. Найбільш активним періодом вольового самовиховання у підлітків вважається вік від 13 до 14 років.

Отже, підлітковий вік є періодом, коли формується особистість і розвиваються моральні цінності, соціальні установки та риси характеру. Важливою особливістю цього віку є розвиток почуття дорослості і формування "Я-концепції", що включає уявлення про себе та самооцінку. Підлітки намагаються наслідувати дорослих та старших однолітків, проте вони також прагнуть бути унікальними та впевненими в собі, що вимагає розвитку вольових якостей та формування особистісних цінностей.

1.3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПІДЛІТКІВ.

Аналізуючи наукові джерела вивчення арт-терапії, ми можемо сказати, що вона є ефективною при психокорекційній роботі з людьми, які мають емоційні розлади. Важливу роль відіграє у цьому методі – невербальна експресія, за допомогою якої відіграються складні та болісні почуття, тенденції до деструкції та самодеструкції. При цьому ніякого ризику для

житини та оточуючих немає. Тобто особливого значення в цьому контексті набувають такі можливості, як висловити думки, що лякають, або почуття, які складно висказати, які виконують через творчість.

Завдяки використанню арт-терапії створюється можливість розвитку емоційної регуляції підлітка. Ці емоції можуть проявлятися у підлітка через особливості техніки малювання, через те як тримає глину, яку позу приймає у процесі відтворення. Для того щоб розвивалася саморегуляція у підлітка, йому необхідно надавати доступ до різних матеріалів, які використовуються у арт-терапії. Завдяки отриманим безліч варіантів, при яких дитина може говорити або не говорити, використовувати цей матеріал, чи інший, хотіти втручання терапевта чи ні, дитина розвиває в собі навички саморегуляції. Діти, які керують власною інтуїцією, можуть знаходити такі способи взаємодії з наданим матеріалом, які сприяють цьому. Матеріали і арт-терапевт повинні забезпечувати особистісні межі, відігравати роль безпечного контейнера [16, с.23].

Інша особливість арт-терапії, яка допомагає розвитку використовувати емоційну регуляцію, це можливості, які вона використовує в придбанні досвіду створювати помилок та їх корегувати. Тобто вміння управляти почуттями розвивається в процесі того, як дитина переживає невдачі, Цій дитині необхідно отримувати підтримку від арт-терапевта, щоб допомогти їй управляти болісними почуттям. Якщо дитина з допомогою арт-терапевта виправляє помилки шляхом модифікації зображення, або арт-терапевт допомагає змиритися із помилкою, отримуючи позитивний досвід зіткнення з розривом та відновленням у її власних стосунках з її продуктом творчості, то також відбувається процес корегування та розвиток вміння управляти власними почуттям.

Використовуються різні способи образотворчих матеріалів, які дозволяють досягати седативного ефекту, знімати емоційне напруження. Арт-терапія дає можливості усвідомлювати емоцій та почуттів. При

досягненні успіху в регуляції емоційних станів, створюється необхідна база, щоб дитина змогла почати використовувати саморегуляцію при виникненні болісних емоцій, розміркувати, які почуття значущі, яких треба позбутися.

Образи, які створюються в процесі арт-терапії, добре відображають глибину та сутність афектів, ніж їх вербальні позначення. Важливо брати до уваги фізичні властивості матеріалів, які уможливають емоцій та почуттів на невербальному рівні. Це є особливо важливим в роботі з дітьми, які не можуть вербально опрацювати досвід. У процесі фізичної взаємодії із матеріалом дитина переживає афект завдяки тому символічному значенню, яким для неї може бути наповнена ця взаємодія із матеріалом. Арт-терапевт працюючи з дитиною, яка безцільно використовує образотворчі матеріали та створює при цьому багато бруду, висловлюючи болісні почуття, може невербально їх віддзеркалити та вербально позначити її почуття.

Розвиток здатності до зміни почуттів та рефлексії відбувається в арт-терапії завдяки тому, що арт-терапевт постійно взаємодії із дітьми під час творчого процесу та в процесі обговорення їх творчості та витворів. Коли арт-терапевт цікавиться у дитини, що означає його вибір, він тим самим сприяє формуванню у дитини переконання, що дії інших є значущими, що його дії та створені образи значущі для інших. Це також сприяє розвитку рефлексії.

Наступною важливою можливістю арт-терапії в роботі з підлітками є формування в них когерентної автобіографії. Арт-терапевт віддзеркалює почуття клієнта, перевіряє свої версії на відповідність, що сприяє розвитку рефлексії дитини щодо його власних почуттів та вміння називати їх, а згодом і «вимальовуванню» історії. Ефективність такої роботи залежить від чуйності арт-терапевта, його вміння підлаштовуватися до дитини.

Отже, в процесі арт-терапевтичної роботи діти отримують можливості для висловлення своїх почуттів, переживань, думок і спогадів, творчість допомагає їм розібратися в їх власному досвіді. Серед інших переваг арт-

терапії в роботі з підлітками є те, що творчий процес дає дітям можливість брати участь в процесі свого власного зцілення; творчість допомагає дітям зосередитися на позитивній поведінці і розірвати порочне коло негативної поведінки-відігрування; творчість допомагає їм бачити себе в якості «тих, хто вижив», а не як жертв, а також сприяє розвитку самостійності і здатності вирішувати проблеми, може стати довгостроковим копінг-ресурсом для дитини; творча діяльність допомагає долати мовленнєві бар'єри та дозволяє висловити багатомірні аспекти психотравмуючої події.

Таким чином, одним з найважливіших завдань психотерапевтичної роботи з дитиною, є надання їй допомоги у відновленні почуттів. Корисним є звернення до таких арт-терапевтичних технік як малювання на папері, виліплювання або створення безпечного місця у коробці із використанням природних матеріалів.

Психологу необхідно дотримуватися принципу обережності у ставленні до підлітка та його творчості. Принципово важливим постає приймаюча присутність арт-терапевта та безумовне прийняття дитини. Це сприяє коригуванню негативних установок стосовно себе та свого місця в світі. Довіра у психотерапевтичних стосунках із дітьми, які пережили психотравмуючі події, може формуватися досить повільно.

Отже, аналізуючи наукові джерела вивчення арт-терапії, можна зробити висновок, що цей метод є ефективним при психокорекційній роботі з підлітками. Невербальна експресія відіграє важливу роль у цьому методі, дозволяючи виразити складні та болісні почуття. Арт-терапія сприяє розвитку емоційної регуляції у підлітків і створює можливість для саморегуляції та взаємодії з матеріалами шляхом творчості, а також використання арт-терапії сприяє формуванню когерентної автобіографії та розвитку рефлексії у дітей. В цілому, арт-терапія виявляється цінним інструментом, що допомагає підліткам висловлювати свої почуття,

вирішувати проблеми та знаходити шлях до зцілення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Арт-терапія надає підліткам можливість виявити свою унікальність та впевненість в собі, що сприяє розвитку вольових якостей та формуванню особистісних цінностей. У процесі арт-терапії підлітки можуть висловлювати свої почуття, переживання, думки та спогади. Творчий процес допомагає їм розібратися у власному досвіді. Арт-терапія має декілька переваг у роботі з

підлітками, таких як сприяння їх участі в процесі зцілення, зосередження на позитивній поведінці та розрив порочного кола негативної поведінки-відігрування, покращення самооцінки та розвиток самостійності.

Отже, аналізуючи наукові джерела вивчення арт-терапії, можна зробити висновок, що цей метод є ефективним при психокорекційній роботі з підлітками. Арт-терапія надає можливість висловлювати свої почуття, вирішувати проблеми та знаходити шлях до зцілення. Вона сприяє розвитку емоційної регуляції та саморегуляції у підлітків, а також розвитку рефлексії та формуванню когерентної автобіографії.

Використання арт-терапії з підлітками також допомагає їм знайти втрачений багаж ресурсів та відновити його. Цей метод може бути особливо корисним для дітей, які пережили психотравмуючі події, оскільки допомагає їм перебороти негативні установки стосовно себе та свого місця в світі.

У психотерапевтичних стосунках з підлітками, які використовують арт-терапію, довіра формується повільно, тому принципово важливим є приймаюча присутність арт-терапевта та безумовне прийняття дитини. Це допомагає підліткам переглянути негативні установки та побудувати позитивне ставлення до себе.

Враховуючи ці переваги арт-терапії та результати наукових досліджень, можна стверджувати, що вона є цінним інструментом у психокорекційній роботі з підлітками. Вона надає можливість підліткам виражати свої почуття та емоції, розвивати креативність та самовираження, знижувати рівень тривоги та покращувати загальний стан психіки. Арт-терапія допомагає підліткам зберегти свою унікальність та впевненість в собі, розвивати вольові якості та формувати особистісні цінності.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК
ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ
ПІДЛІТКІВ.**

2.1. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Для дослідження проблеми емоційного стану молодшого підлітка засобами арт-терапії було використано комплекс теоретичних та емпіричних

науково-дослідних методів. Такі теоретичні методи як аналіз, узагальнення, абстрагування, порівняння та систематизація науково-педагогічної літератури, та такі емпіричні методи як спостереження, бесіда, анкетування, становлять основу експериментальної роботи.

Метою емпіричного дослідження було перевірити гіпотезу, що використання арт-терапії як засобу психодіагностики та психокорекції може бути ефективним методом для забезпечення позитивного особистісного розвитку підлітків.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити теоретичні підходи до вивчення психокорекції особистості засобами арт-терапії.

2. Визначити та проаналізувати рівень емоційного розвитку молодшого підлітка та їх вплив на формування психічно-здорової особистості .

3. Розробити систему психокорекційної роботи з подолання емоційних порушень молодшого підлітка.

4. Розробити методичні рекомендації вихователям, батькам і психологам щодо використання арт-терапії у супроводі особистісного розвитку підлітків.

Дослідження особливостей емоційних порушень особистості проводилося на базі 5-го класу Соціально-реабілітаційного центру для неповнолітніх Житомирської області м. Житомира протягом жовтні-листопаді 2022 року. Для проведення емпіричного дослідження нами була сформована експериментальна група у кількості 30 осіб (16 дівчат та 14 хлопчиків) віком від 10 до 11 років.

Під час емпіричного дослідження молодші підлітки отримували листи з тестовими завданнями (виконувалося в групі), індивідуально проводилася бесіда по методикам.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези нашої роботи необхідно було використовувати різні методи та методики дослідження: теоретичні-

аналіз та синтез літератури з обраної проблеми, узагальнення, порівняння і класифікація (при вивченні арт-терапії як засобу психокорекції особистості молодшого підлітка багато з його аспектів встановлюються шляхом порівняння з типовими, загальними та специфічними тенденціями), класифікація, та емпіричні - психодіагностичні методики для виявлення емоційного стану молодшого підлітка засобами арт-терапії, методи статистичної обробки отриманих результатів (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

Учасникам емпіричного дослідження були запропоновані наступні методики, що відповідали обраній меті та завданням дослідження:

1. Дитячий варіант особистісного тесту Р Кеттела (Додаток А)[23].
2. Метод кольорових виборів М. Люшера [18].
3. Проективна методика «Дім. Дерево. Людина» [13].

1. *Дитячий варіант особистісного тесту Р Кеттела.* Р. Кеттел створив дитячий варіант опитувальника в 1963 році. Т.Б.Партико, доцент Львівського національного університету імені Івана Франка, провела адаптацію в 1995-1996 роках на 330 дітях віком від 8 до 12 років.

Він є однією з найбільш відомих та використовуваних методик для виявлення психологічних особливостей людини. Методика базується на теорії, що особистість складається з 12 факторів (або складників), кожен з яких характеризує різні аспекти поведінки та особистісних рис.

Методика «12-факторний особистісний опитувальник» має на меті виявлення характеристик особистості дитини. Опитувальник складається з двох однакових частин, кожна з яких містить 60 питань, тому під час тестування потрібно використовувати обидві частини (120 питань). Вона складається з 2-х частин для хлопчиків та дівчат. Кожен з 12 факторів оцінюється на основі 10 питань, розподілених порівну між обома частинами. Ці фактори представляють комплекси рис особистості дитини. На основі методики визначаються дванадцять полярних факторів особистості, а саме

замкненість-товариськість, вербальний інтелект, невпевненість у собі – впевненість у собі, підпорядкованість – самоствердження, обережність – схильність до ризику, незібраність – обов'язковість, соціальна боязнь – соціальна сміливість, практицизм – чутливість, спокій – тривожність, низький самоконтроль – високий самоконтроль, розслабленість – напруженість.

Відповіді обробляються та підраховуються, після чого отримуються результати, що характеризують особистість тестування.

Методика «12-факторний особистісний опитувальник» допомагає психологу або арт-терапевту краще зрозуміти психологічний портрет підлітка та підібрати ефективні методи та техніки для психологічної корекції та розвитку особистості.

Таким чином, методика «12-факторний особистісний опитувальник» може бути корисною при виявленні психологічних особливостей підлітків як база для проведення психокорекції особистості підлітка.

2. Метод кольорових виборів М. Люшера.

Процедура тестування складається у впорядкуванні набору кольорів від найприємнішого до найнеприємнішого для дитини в цей час. Тест складається з 8 спеціально підібраних кольорів.

Цей метод є популярним інструментом для дослідження особистості і психічного стану особи. Для молодших підлітків була створена спеціальна версія методики, яка дозволяє оцінити їхні відносини з оточуючим світом, виявити сильні та слабкі сторони їхньої особистості, а також допомагає у визначенні напрямку розвитку.

Методика складається з блоку картинок, які містять 8 базових кольорів. Дитина повинна відібрати з них 4 кольори, які найбільше їй подобаються, і 4 кольори, які їй не подобаються. Після цього, дитина повинна пояснити, чому вона обрала ті чи інші кольори, і яке вони мають значення для неї.

Отримані результати дають змогу зрозуміти, які кольори молодшому

підлітку більше сподобалися і які вони пов'язані з його особистістю. Наприклад, зелений колір може вказувати на бажання знаходитися в природі, жовтий - на оптимізм та енергійність, а чорний - на тугу, сумніви або депресію.

Отже, метод кольорових виборів М. Люшера для молодших підлітків може бути корисним інструментом для вивчення їхньої особистості та допомоги в розвитку.

3. Проективна методика «Дім. Дерево. Людина».

Метою є оцінка психологічно стану підлітка, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема.

Проективна методика «Дім. Дерево. Людина» є однією з найбільш поширених і ефективних методик у психології, яка використовується для вивчення особистісних рис та психологічного стану дитини. Методика дозволяє оцінити різні аспекти особистості, такі як самооцінку, емоційний стан, ставлення до родини, друзів, навколишнього світу.

Методика складається з трьох частин: «Дім», «Дерево» та «Людина». Підлітку пропонується намалювати будинок, дерево та людину і розповісти про них. Кожен елемент малюнка може символізувати різні аспекти психіки підлітка, її переживання та емоції. Наприклад, будинок може відображати ідею про сім'ю, безпеку та комфорт, дерево може символізувати взаємовідносини з природою, а людина може відображати її самооцінку, ставлення до себе та інших людей.

Результати методики оцінюються, який аналізує як малюнки, так і відповіді дитини на запитання про них. Методика є арт-терапевтичною та особливо корисною для молодших підлітків, які можуть мати складнощі з висловлюванням своїх почуттів та емоцій словами. «Дім. Дерево. Людина» дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції в малюнках, що робить процес вивчення їх психологічного стану більш доступним та ефективним.

2.2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Для перевірки гіпотез було проведено емпіричне дослідження, в рамках якого використовувалися різноманітні методики, які були згадані вище.

Методика Р. Кеттела є досить відомою та поширеною у психологічній практиці. Використання дитячого варіанту особистісного тесту дозволяє отримати інформацію про особистісні риси молодших підлітків.

На основі результатів тестування за методикою Р. Кеттела можна

зробити наступні висновки щодо рис особистості молодших підлітків з вибірки:

Екстраверсія (фактор E) - середній рівень, 53%. Це свідчить про те, що підлітки з вибірки не є абсолютно відкритими і комунікабельними, але також не є інтровертами і не схильні до ізоляції.

Нейротизм (фактор N) - високий рівень, 77%. Це може вказувати на те, що підлітки з вибірки схильні до емоційної нестійкості і стресу, а також можуть дуже переживати невдачі та проблеми.

Інтелектуалізм (фактор I) - середній рівень, 53%. Це означає, що підлітки з вибірки мають здатність абстрагуватися від конкретних ситуацій та шукати загальні закономірності, але не є абсолютно науково-орієнтованими.

Прагматизм (фактор P) - високий рівень, 70%. Це може свідчити про те, що підлітки з вибірки визначають свої цілі та завдання, і працюють на досягнення конкретних результатів.

Реалізм (фактор L) - середній рівень, 57%. Це свідчить про те, що підлітки з вибірки мають реалістичне бачення світу, не схильні до ідеалізації та перебільшення.

Активність (фактор F) - високий рівень, 70%. Це означає, що підлітки з вибірки є діяльними та енергійними, люблять рух і діяльність.

Турботливість (фактор Q1) - високий рівень, 77%. Це може вказувати на те, що підлітки з вибірки є дбайливими та здатними до співчуття, проявляють турботу про інших та можуть бути схильні до занепокоєності про долю інших людей.

Незалежність (фактор Q2) - низький рівень, 27%. Це може свідчити про те, що підлітки з вибірки не є дуже незалежними та відчувають потребу у підтримці та прийнятті з боку оточуючих.

Надійність (фактор C) - високий рівень, 73%. Це означає, що підлітки з вибірки є здатними до відповідальності та надійні в роботі, заснованій на

довірі та взаєморозумінні.

Самостійність (фактор Q2) - середній рівень, 50%. Це означає, що підлітки з вибірки не завжди віддають перевагу самостійному вирішенню проблем, іноді можуть потребувати допомоги чи поради інших людей.

Дистанційність (фактор Q3) - середній рівень, 53%. Це може вказувати на те, що підлітки з вибірки можуть зберігати емоційну дистанцію від інших людей, не дуже висловлювати свої почуття і емоції.

Довірливість (фактор Q4) - високий рівень, 70%. Це свідчить про те, що підлітки з вибірки вважають інших людей надійними і можуть вірити їм, а також мають високу готовність до співпраці.

Для більш наочного огляду результатів тестування за методикою Р.Кеттела можна бачити на рис.2.1.:

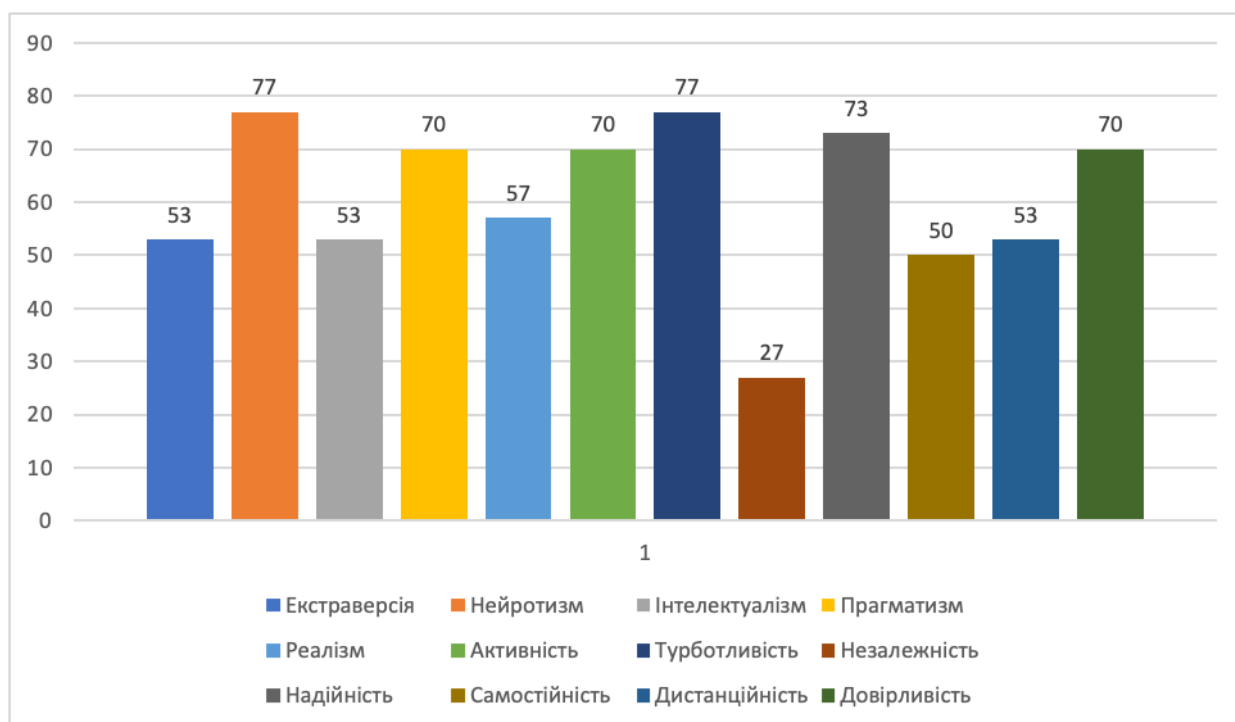


Рис.2.1. Результати опитувальника дитячого варіанту особистісного тесту Р Кеттела.

За результатами тестування 30 молодших підлітків (16 дівчаток та 14 хлопчиків) було виявлено що найбільш вираженими рисами є емоційна стійкість, самодостатність та домінування. Серед решти рис, виявлених за

допомогою методики, можна виділити схильність до інтровертності, бажання досягти успіху, більш велику чутливість, та меншу схильність до занепокоєння.

Загалом, результати тестування за методикою Р. Кеттела дозволяють зробити висновок, що молодші підлітки з вибірки мають деякі загальні риси особистості, які властиві їхньому віковому діапазону. При цьому, результати свідчать про те, що підлітки з вибірки мають досить високий рівень нейротизму, що може вказувати на потенційну емоційну нестійкість та стресову вразливість. Також варто звернути увагу на високий рівень прагматизму та активності, що свідчить про практичність та енергійність молодших підлітків з вибірки.

Таким чином, на основі аналізу результатів тестування за методикою Р.Кеттела можна зробити висновок, що молодші підлітки з вибірки мають досить високий рівень нейротизму, прагматизму, активності та турботливості, а також середній рівень екстраверсії, інтелектуалізму, реалізму, самостійності та дистанційності. Водночас, їх висока довірливість свідчить про готовність до співпраці з оточуючими людьми.

Також слід мати на увазі, що підлітки зазвичай знаходяться в стадії активного формування особистості, тому їхні особистісні риси можуть змінюватися з часом

Загалом, методика Р. Кеттела є корисним інструментом для вивчення особистісних рис молодших підлітків, проте слід враховувати обмеження, пов'язані з обсягом вибірки та специфікою вікової групи.

Застосування *методу кольорових виборів М. Люшера* дозволяє отримати інформацію про емоційний стан дитини, а також про її особистість. Результати тестування можуть бути використані для планування психокорекційної роботи з підлітком засобами арт-терапії, а також для виявлення емоційних проблем та ризиків.

Однак, важливо враховувати, що результати тестування можуть бути вплинуті різними факторами, такими як настрій дитини в момент тестування, її вікові та індивідуальні особливості, а також контекст, в якому проводилась процедура.

Аналіз результатів за методом кольорових виборів М. Люшера дає змогу зробити наступні висновки:

Серед кольорів, які учасники тестування віднесли до найбільш приємних, найбільш поширеними були зелений (36,7%), жовтий (30%), та червоний (16,7%).

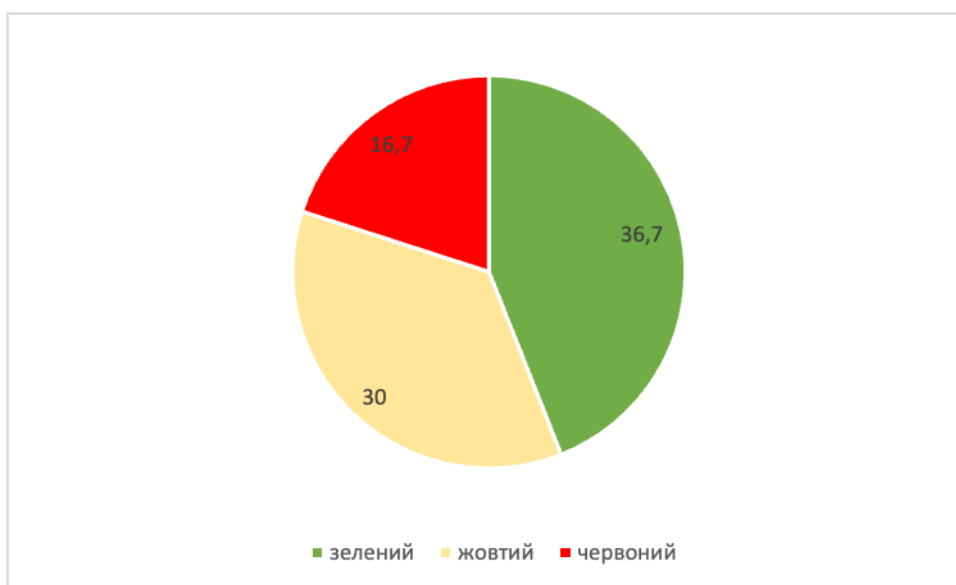


Рис.2.2. Результати методу кольорових виборів М. Люшера (найбільш приємні кольори).

Найбільш приємним кольором для молодших підлітків є зелений, що може свідчити про їх сприйнятливість до природних кольорів та знаків життя. Зелений колір є найбільш приємним для молодших підлітків може бути пов'язаний з тим, що зелений колір асоціюється з природою, життям та здоров'ям. Це може вказувати на те, що молодші підлітки більш сприйнятливі до навколишнього середовища та природи.

Крім того, можна зробити припущення, що інші кольори, такі як червоний та жовтий, можуть бути пов'язані з емоційним станом підлітків. Наприклад, червоний колір може асоціюватися з енергією, стимуляцією та

емоційними переживаннями, тоді як жовтий колір може бути пов'язаний з радістю, оптимізмом та позитивним настроєм.

Серед кольорів, які учасники тестування віднесли до найменш приємних, найбільш поширеними були чорний (26,7%), темно-фіолетовий (23,3%), та брунатний (20%).

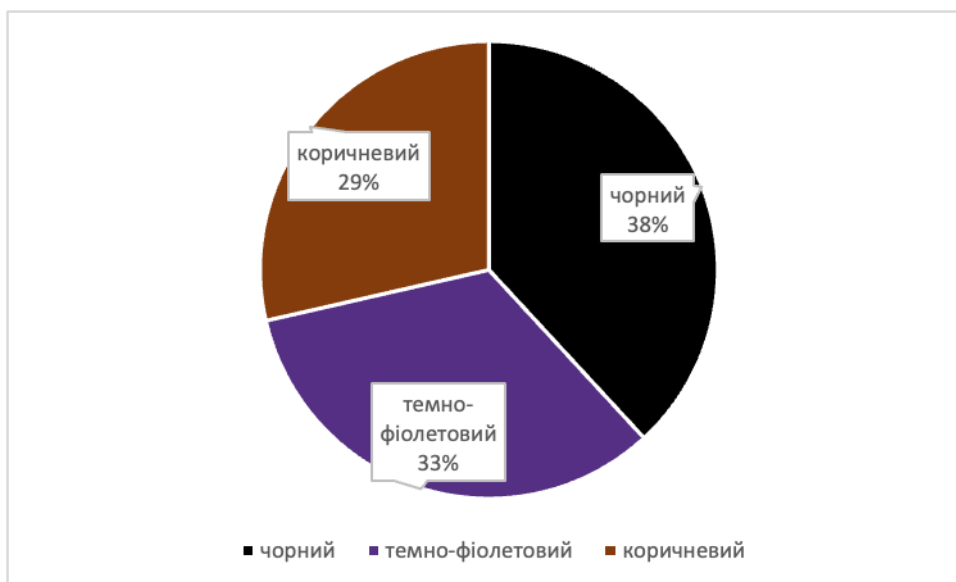


Рис.2.3. Результати методу кольорових виборів М. Люшера (найменш приємні кольори).

Найменш приємним кольором для молодших підлітків є темно-фіолетовий, що може свідчити про їхню незадоволеність, тривогу та невпевненість.

Темно-фіолетовий колір може викликати негативні емоції та відчуття в молодших підлітків. Це може бути пов'язано з тим, що цей колір є досить темним та сумним, а також може викликати асоціації з темрявою та печаллю. Для молодших підлітків, які можуть бути вразливими та емоційно нестабільними, важливо уникати використання темно-фіолетового коліру в навколишньому середовищі, де вони проводять більшість часу, наприклад у класі, на робочому місці чи вдома. Заміна темно-фіолетового на більш яскраві та приємні кольори, такі як зелений або жовтий, може допомогти підвищити настрій та знизити рівень тривоги у молодших підлітків.

Серед кольорів, які учасники тестування віднесли до середньої

приємності, найбільш поширеними були блакитний (23,3%) та сірий (13,3%).

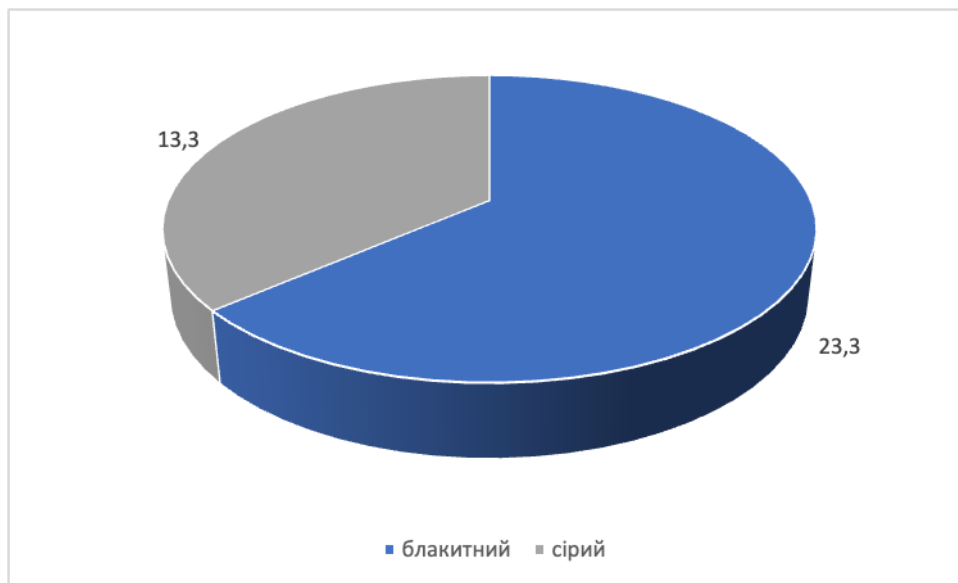


Рис.2.4. Результати методу кольорових виборів М. Люшера (середні приємності).

Блакитний та сірий є середньо приємними кольорами для молодших підлітків, які беруть участь в тестуванні методикою Метод кольорових виборів М. Люшера. Можливо, це свідчить про те, що учасники тестування відчують до цих кольорів нейтральне ставлення, або не мають конкретної думки про них. Однак, необхідно враховувати, що ці результати можуть залежати від конкретної вибірки та не можуть бути узагальнені на всіх молодших підлітків.

В загальному, найбільш приємними для учасників тестування були яскраві, насичені кольори (зелений, жовтий, червоний), а найменш приємними - темні, приглушені кольори (чорний, темно-фіолетовий, брунатний).

Кольори жовтий, червоний та блакитний отримали приблизно однакову кількість голосів як приємні, так і неприємні, що може свідчити про різні асоціації та емоції, які вони викликають у респондентів.

Брунатний та сірий отримали найменшу кількість голосів як приємні та неприємні кольори, що може свідчити про їхню нейтральність та недостатню емоційну зарядку.

Чорний був відмічений деякими респондентами як приємний, але в цілому отримав найбільшу кількість голосів як неприємний колір, що може свідчити про асоціації зі смутком, трауром та негативними емоціями.

Отже, результати тестування можуть допомогти розуміти емоційний стан молодших підлітків та їхні асоціації з різними кольорами. Методику кольорових виборів М. Люшера можна використовувати як один із інструментів при арт-терапії підлітків. Під час творчого процесу підлітки можуть використовувати кольори, які вони відчують як приємні, або спрямовувати свої емоції через використання певних кольорів. Також, під час арт-терапії можна використовувати різні техніки з використанням кольорів, щоб допомогти підліткам зняти стрес, покращити настрій, знайти спокій та гармонію.

Цей процес може допомогти підліткам зрозуміти свої емоції та прагнення, а також сприяти їхньому самовираженню та розвитку креативності. Арт-терапія може бути корисною для молодших підлітків, які можуть мати труднощі зі звичайними способами висловлювання своїх почуттів та емоцій. Використання методу кольорових виборів М. Люшера в арт-терапії може бути ефективним інструментом для розвитку підлітків та покращення їхнього емоційного стану.

У методиці *«Дім, дерево, людина»* емоційний стан підлітка може бути виявлений через його відображення у виборі та інтерпретації елементів малюнка. Емоційний стан підлітка у методиці *«Дім. Дерево. Людина»* відображатися в таких деталях: деталі в малюнку, розташування елементів на аркуші паперу, вибір кольорів, розмір елементів на малюнку.

Розглянемо деталі в малюнку - наявність або відсутність яких (наприклад, листочки на дереві, вікна на будинку) може вказувати на певні емоції або ставлення до тих аспектів життя, які ці деталі символізують.

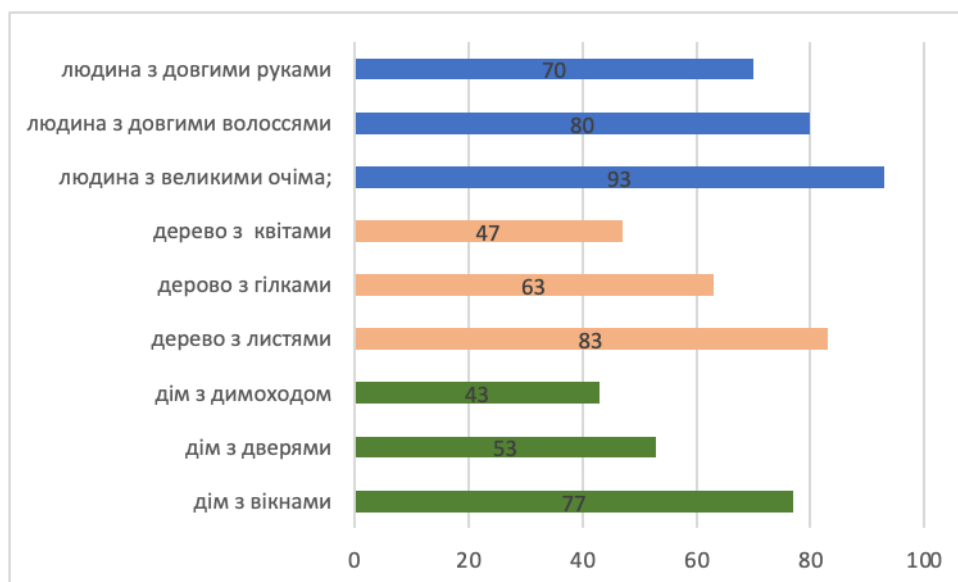


Рис.2.5. Результати методики «Дім. Дерево. Людина» (деталі на малюнку).

Деталі дому можуть вказувати на бажання виходити з будинку, прагнення комунікації та соціального контакту, а також наявність внутрішнього бажання зв'язку зі світом навколо.

Більшість підлітків, які взяли участь в дослідженні, сприймають будинок як символ безпеки та комфорту, оскільки вікна, що вказують на доступ світла та повітря, були намальовані на більшості малюнків.

Двері на малюнку можуть вказувати на ставлення підлітка до приватності та охорони власної території.

Димохід може символізувати взаємодію підлітка зі світом навколо нього, його відчуття відокремленості від інших людей або наявність проблем в спілкуванні з ними.

Взагалі, наявність або відсутність певних деталей на малюнку може вказувати на емоційний стан підлітка, його ставлення до різних аспектів життя та середовища навколо нього. Це може допомогти визначити певні проблемні моменти та напрямки роботи з підлітком у процесі психокорекції або арт-терапії.

Згідно з отриманими даними, майже всі малюнки містили деталі очей (93%), що може свідчити про високу рівень сприйнятливості молодших

підлітків до людських емоцій та станів. Також, велика кількість малюнків містили деталі волосся (80%), що може вказувати на інтерес до зовнішнього вигляду, як власного, так і інших людей. Досить високий процент малюнків з деталями рук (70%) може вказувати на відображення активності та діяльності у малюнках. Отже, ці деталі можуть вказувати на бажання розвитку, зростання та самореалізацію. Відсутність деталей на дереві може свідчити про емоційну нестійкість та невпевненість.

Якщо ми розглядаємо деталі малюнка, які зображують людський образ, то можна зробити наступні висновки:

93% малюнків містили деталі очей. Це може вказувати на те, що підлітки дуже уважні до міміки та емоцій людей. Вони можуть бути чутливими до настрою інших людей і намагатись реагувати на це.

80% малюнків містили деталі волосся. Це може вказувати на те, що підлітки звертають увагу на зовнішність людей. Волосся може бути символом краси і привабливості, тому його наявність у малюнку може вказувати на бажання бути привабливими та прийнятими.

70% малюнків містили деталі рук. Це може вказувати на те, що підлітки звертають увагу на активність і здібності людей. Руки можуть символізувати працездатність та здатність діяти, тому наявність рук у малюнку може вказувати на бажання бути успішними та виконувати різноманітні завдання.

Отже, ці деталі можуть вказувати на бажання спілкування та взаємодії з іншими людьми, а також на наявність внутрішніх бажань до самовираження та саморозвитку. Відсутність деталей на людині може свідчити про емоційну нестійкість та невпевненість.

Методика «Дім, дерево, людина» дозволила проаналізувати емоційну сферу учасників дослідження на основі розташування елементів малюнка на аркуші паперу.

Аналізуючи розташування елементів малюнка на аркуші паперу,

можна виділити наступні результати (рис 2.6.):



Рис.2.6. Результати методики «Дім. Дерево. Людина» (розташування елементів малюнка на аркуші паперу).

63% малюнків мали центральне розташування дерева, що може свідчити про важливість родини та домашнього затишку для даної групи учасників;

60% малюнків мали людину, розташовану в центрі малюнка, що може свідчити про потребу в соціальній інтеграції та спілкуванні;

47% малюнків мали будинок, розташований в центрі малюнка, що може свідчити про важливість домашнього затишку та захисту;

43% малюнків мали дерево, розташоване в лівій частині малюнка, що може свідчити про прагнення до розвитку та змін;

37% малюнків мали дерево, розташоване в правій частині малюнка, що може свідчити про бажання стабільності та збереження стану речей як є.

Отже, розташування елементів на малюнку може допомогти визначити емоційний стан учасників дослідження та їх потреби в соціальній адаптації, змінах та стабільності.

В цілому арт-терапія як психокорекційна методика допомагає подолати тривожність і страхи, зняти психічну напругу і стрес, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан підлітка.

Аналіз емоційної сфери за методикою «Дім. Дерево. Людина» на основі вибору кольорів може допомогти виявити певні тенденції у ставленні підлітків до різних аспектів життя.

Зазвичай підлітки використовують яскраві та насичені кольори для відображення своїх емоцій. Наприклад, червоний може символізувати сильні емоції, такі як гнів або страх, а блакитний – спокій та рівновагу.

Аналізуючи вибір кольорів у малюнках підлітків, можна зробити наступні висновки (рис. 2.7.):

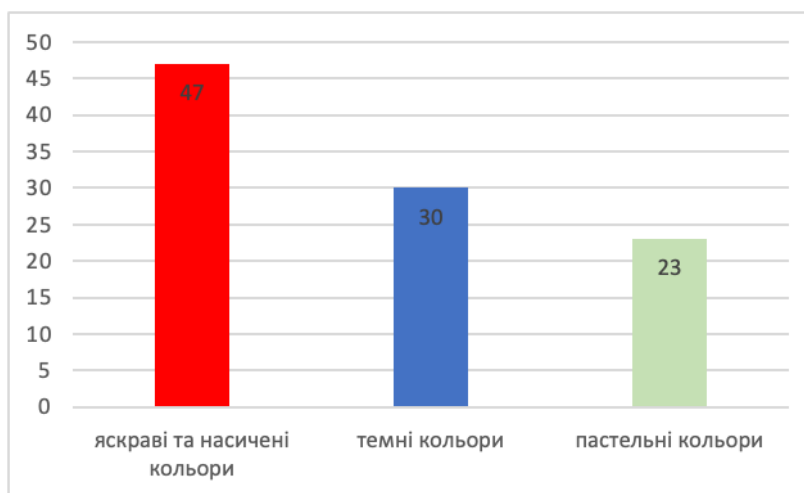


Рис.2.7. Результати методики «Дім. Дерево. Людина» (вибір кольорів).

На даному малюнку видно, що 47% малюнків містили в основному яскраві та насичені кольори, що може свідчити про емоційну активність та відкритість підлітків. Молодші підлітки мають певний емоційний рівень активності і відкритості, оскільки в основному вони використовують яскраві та насичені кольори в своїх малюнках. Це може вказувати на їхню енергійність, прагнення до вражень та нових вражень.

Крім того, можна зауважити, що більшість малюнків містили деталі вікон, дверей та димоходів. Ці деталі можуть символізувати для підлітків певні аспекти їхнього життя, такі як зовнішність будинку, приватність та зв'язок зі світом. Отже, вибір яскравих та насичених кольорів може вказувати на емоційну активність та відкритість підлітків у стосунках зі світом навколо них.

30% малюнків містили темні кольори, такі як чорний або сірий, що може вказувати на певну тривогу або підтискання емоцій. Арт-терапія може бути корисним інструментом для роботи з молодшими підлітками, які можуть переживати тривогу або інші емоційні труднощі. Використання темних кольорів у малюнках може бути способом виразити ці емоції та допомогти підліткам знайти способи краще розуміти та контролювати свої емоції.

Під час арт-терапії можна пропонувати молодшим підліткам експериментувати з кольорами та дати їм можливість виразити свої емоції через малюнки. Поступово можна спрямовувати їхні темні емоції до більш яскравих кольорів, що може допомогти підвищити їхній настрій та поліпшити їхню емоційну стійкість.

23% малюнків містили переважно пастельні кольори, що може вказувати на спокій та гармонію. Це може свідчити про бажання молодших підлітків знайти внутрішню гармонію та рівновагу в своєму житті. Можливо, ці підлітки шукають способи релаксації та відпочинку від навколишнього світу.

Арт-терапія може бути корисним інструментом для допомоги молодшим підліткам знайти спокій та гармонію в своєму житті. Використання пастельних кольорів може допомогти їм зняти стрес та тривогу, заспокоїти свої думки та емоції. До того ж, арт-терапія може допомогти молодшим підліткам виразити свої почуття та емоції, що може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі зі спілкуванням або вираженням своїх емоцій. Використання пастельних кольорів може бути одним з інструментів, які допоможуть молодшим підліткам відкрити свій творчий потенціал та знайти свій внутрішній спокій.

Зважаючи на те, що кожен підліток унікальний, результати аналізу вибору кольорів можуть варіюватися в залежності від кожного конкретного випадку. Однак, загальний аналіз може допомогти отримати загальну

інформацію про емоційний стан та ставлення до життя у групі підлітків.

При аналіз відношення розміру елементів малюнка до розміру аркуша паперу зазвичай, якщо на малюнку переважають дрібні елементи, це може вказувати на тривогу та стрес. Навпаки, якщо елементи досить великі, це може свідчити про впевненість у собі та готовність до спілкування. Результати методики «Дім. Дерево. Людина.» по відношення розміру елементів малюнка до розміру аркуша паперу вказані на рис.2.8.:

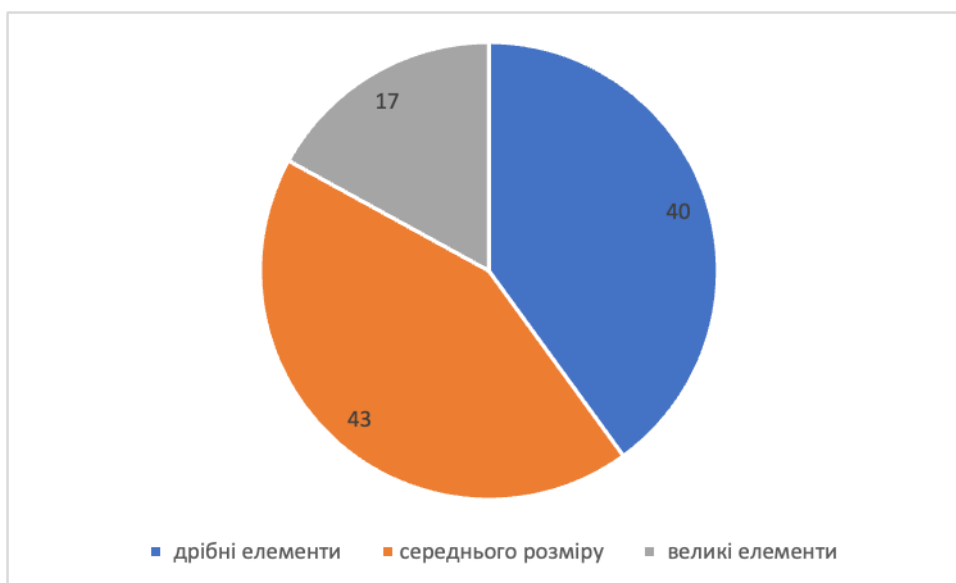


Рис.2.8. Результати методики «Дім. Дерево. Людина» (розмір елементів на малюнку).

40% малюнків містили переважно дрібні елементи. Підлітки, які створювали малюнки з переважно дрібними елементами, можуть мати розвинену увагу до деталей та бути дуже проникливими. Вони можуть бути добрими уважними спостерігачами і бажають зафіксувати якомога більше інформації на малюнку. Можливо, підлітки, які малюють дрібними елементами, не задовольняються загальною картинкою та детально розглядають окремі частини. Вони можуть бути перфекціоністами та бажати, щоб кожен аспект був докладно пророблений.

Дрібні елементи на малюнку можуть вказувати на бажання контролювати своє середовище та зменшити можливість хаосу. Підлітки, які створюють малюнки з дрібними елементами, можуть відчувати більшу

впевненість та контроль в ситуаціях, коли все деталізовано та чітко.

У контексті арт-терапії, робота з дрібними елементами може бути корисною для підлітків, які мають проблеми з концентрацією та увагою. Це також може допомогти зменшити тривогу та стрес, оскільки вони можуть бути зосереджені на простій та детальній роботі.

43% малюнки, які містять елементи середнього розміру, можуть свідчити про збалансовану емоційну сферу підлітків. Це може означати, що вони відчують стабільність та готові до взаємодії з оточуючим світом. З іншого боку, це також може вказувати на можливість бути зафіксованими на деталях та бути перфекціоністами, оскільки елементи середнього розміру зазвичай потребують більше уваги до деталей. У загальному, такий аналіз може свідчити про стабільну емоційну сферу підлітків з можливим нюансом уваги до деталей.

17% малюнків з великими елементами можуть свідчити про бажання виділятися, бути помітними та відзначеними у середині групи. Це може бути пов'язано з бажанням привернути увагу до себе та своїх потреб. Також великі елементи можуть вказувати на високу самооцінку та впевненість у собі.

Якщо ці малюнки були створені молодшими підлітками, то можна зробити припущення, що вони перебувають у фазі активного самовизначення та формування своєї ідентичності. В такому випадку, можна використовувати малюнки з великими елементами в арт-терапії, щоб допомогти підліткам виявити та висловити свої потреби та бажання, а також збільшити їхню самооцінку та впевненість у собі.

Отже, можна зробити висновок, що в більшості малюнків молодших підлітків присутня тривога та стрес, оскільки переважають дрібні елементи на малюнку. Проте, у меншій кількості малюнків були знайдені середні та великі елементи, що може свідчити про впевненість та бажання спілкування з іншими.

Для арт-терапії цей аналіз може бути корисним, оскільки можна

використовувати розмір елементів на малюнку як індикатор емоційного стану клієнта. Наприклад, якщо клієнт малює дуже дрібними елементами, то можна зробити висновок, що він переживає тривогу та стрес і спрямувати арт-терапевтичний процес на зменшення тривоги та підтримку релаксації.

Таким чином, аналіз емоційної сфери підлітків за методикою «Дім. Дерево. Людина» може допомогти розкрити їхні бажання та потреби, а також виявити емоційні стани та настрої. Результати аналізу показали, що більшість учасників вибірки намалювали дерево, де стовбур був більшим за гілки, що може свідчити про сильну особистість, яка має чітко виражені життєві цілі та пріоритети.

Щодо малюнку людини, більшість учасників намалювали людину з відкритими руками, що може вказувати на відкритість та готовність до спілкування. Проте, деякі малюнки були замкнутими, що може свідчити про сором'язливість та незгоду із зовнішнім світом.

Щодо малюнку будинку, учасники вибірки намалювали різні варіанти будівель. Однак, більшість малюнків були з невеликою кількістю вікон, що може вказувати на бажання захисту від зовнішнього світу та наявність внутрішньої складності.

Отже, результати аналізу малюнків за методикою «Дім. Дерево. Людина» можуть допомогти психологу зрозуміти емоційний та психологічний стан підлітків, їхні ставлення до світу навколо та допомогти виявити можливі проблеми, з якими вони зіткнулися.

На основі статистичного аналізу та узагальнення отриманих даних за результатами діагностики можна обрати технологію арт-терапії, яка буде використовуватися у супроводі з підлітками.

Необхідно знати, що при проведенні методики арт-терапії не повинно бути ніяких правил та заборон. Не можна говорити дитині про те, що треба все зробити гарно та правильно. Він повинен бути повністю вільним у думках.

Арт-терапевт для досягнення мети при проведенні психокорекції з підлітками повинен активізувати процес саморегуляції, сформувати стресостійкість, адаптаційні механізми, розвинути інтелект та його гнучкість, розширити зону комфорту та розвинути вміння співпрацювати.

Для корекції емоційних станів підлітків доцільно використовувати не нав'язливі методи арт-терапії, які також гармонізують психосоматичний стан підлітка. Терапевтами світу використовуються такі актуальні методики арт-терапії, як ізотерапія, драматерапія, глінотерапія, пісочна терапія, а також методики, де підлітку цікаво працювати.

Важливе правило для ефективності арт-терапії це систематичність та регулярність. Це повинно озвучене дитині та їх батькам. Необхідно пам'ятати, що у роботі з підлітками важливо забезпечити атмосфери психологічного комфорту, а дітьми – атмосферу з психологічним захистом, сформувати почуття довіри. Наприклад, постійно підтримувати, схвалювати досягнення дитини, відмічаючи зміни, зазначати особистісні зростання. При цьому не допускається застосовувати негативних оціночних суджень, порівняння з іншими.

Проаналізувавши літературні джерела, наведемо декілька технік арт-терапії, які мають найефективніші результати.

1. Драматерапія. В основу покладено процес розігрування певних психокорекцій сюжетів. Для підлітків це ефективна методика, тому що через страждання при використанні ігрових здібностей дитини в драматизації дитина зцілюється. Зокрема основної мети використання драматерапії, за думкою каліфорнійського драматерапевта Р. Емуна існує неспецифічні цілі: підвищення рівня соціальної взаємодії та міжособистісного розуміння, набуття вміння розслаблятися, оволодіння навичками контролю над емоціями, зміна неконструктивної поведінки, набуття здатності до спонтанності, зміцнення почуття достоїнства та впевненості в собі, набуття здатності розуміти і приймати обмеження з

можливостями.

Для корекції особистісного розвитку підлітка можна використовувати не реальні та видумані ситуації. Терапевти в основному використовують декілька технік драмтерапії. Для корекції нашої проблеми актуальна драматизація снів, фантазій та страхів. Для досягнення кінцевого результату можна проводити імпровізацію, рольові ігри, які сприяють адаптованості підлітка, а використання масок, написання ролі та програвання допомагає дослідити і вирішити проблеми та переживання (Додаток Б).

2. Ізотерапія полягає у творчому, спонтанному чи тематичному малюванні.

Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби (фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду). Ізотерапія становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними.

Методика проведення полягає в вільній активності перед творчим процесом – безпосереднє переживання. Друге, сам творчий процес, створення малюнка та його візуальне представлення. Третє, процес розглядання малюнка та вербалізація почуттів та думок. При необхідності арт-терапевт може звернути увагу на взаємозв'язок об'єктів та елементів між собою, їхнє місце в сюжеті і картині. Тому опис картини клієнтом забезпечує динамічні зміни структури творчої діяльності, які, завдяки характеристиці свого малюнку, можуть ідентифікувати власні переживання, що допомагає переструктуруванню внутрішнього світу клієнта.

Існують два ефективні техніки у ізотерапії з підлітками з особистісним розладами, які знижують стресове напруження і зменшують прояви гніву – зентангл і дудлінг. Їхня цінність виявляється у можливості отримати

розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект. Дудлінг - це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції (Додаток Е). Зентангл вимагає більшої концентрації і є усві домленим. Зазвичай для зентангла використовують квадрати розміром 9×9 см, що ділять на сегменти, які заповнюють різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбами тощо) (Додатки В,Г,Д,Е,Є).

3. Глинотерапія передбачає роботу з пластичними матеріалами (глиною). Техніка розвиває емоційний інтерес підлітка, формує нові переживання, допомагають подолати травматичний досвід та усвідомити власні емоційні стани. Глинотерапію широко застосовують для корекції емоційного розвитку, стресу, емоційного тону, почуття самотності, підвищеної тривожності, страхів, негативної «Я – концепції», знижену самооцінку, з втратою, горем.

Техніка глинотерапії починається зі знайомством з глиною, її розігривають. Дитина повинна максимально міцно відчутти глину на дотик, кидати, рвати, нічого не виліплювати. Запропонувати зробити кулю. Після цього дитині пропонується створити конкретні форми і об'єкти, які несуть вже смислове навантаження. Якщо дитина зможе, то пропонується створити сюжети, ландшафти. Проводиться діалог зі свідком або спостерігачем. Необхідно зробити паузу після виконання завдання. Дитина сама вибирає довільний час, щоб побути в цьому світі, а потім повернутися у висхідну форму. Завершення процесу творіння є поверненням до форми кулі. Такий ритуал символічно дає відчуття свободи, істинності та реальності світу. Це вже не просто глина, а наповнена сенсом первинна форма для народження чогось.

Проведення вторинного діагностичного дослідження спрямоване на виявлення залишкових проявів симптомів розладу у підлітків, які пережили

військові дії, дозволило зафіксувати зниження їх рівня (Додатки Є,Ж).

Створення ефективної психологічної допомоги неможливо уявити без залучення найближчого оточення дитини. Результативність будь-якої корекційно-розвивальної програми залежить від того наскільки є включеним найближче оточення дитини у процес корекційної роботи. Саме тому нами було розроблено методичні рекомендації батькам, на основі вивченого матеріалу, щодо застосування конкретних засобів допомоги власній дитині при прояві розладів підлітка. Підібрані методи арт-терапії не вимагають наявності спеціальної психологічної освіти батьків, окрім того вони є дуже легкими в застосуванні і економними в ресурсних затратах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У дослідженні проблеми емоційного стану молодшого підлітка за допомогою арт-терапії було використано комплекс теоретичних та емпіричних науково-дослідних методів. Для досягнення мети та перевірки гіпотези було застосовано різноманітні методи та методики дослідження, зокрема теоретичний аналіз літератури, порівняння, класифікацію та емпіричні психодіагностичні методики.

Основні методики, запропоновані учасникам емпіричного дослідження, відповідали поставленим завданням та меті дослідження. Вони включали дитячий варіант особистісного тесту Р Кеттела, метод кольорових виборів М. Люшера та проєктивну методику "Дім. Дерево. Людина".

Застосування цих методик дало можливість отримати об'єктивні дані щодо емоційного стану молодшого підлітка засобами арт-терапії. Отримані результати були піддані статистичній обробці, включаючи кількісний та якісний аналіз. Це дозволило зробити висновки та встановити зв'язки між використовуваними арт-терапевтичними методами та емоційним станом молодших підлітків.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

3.1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ, ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Основою для розробки психологічного тренінгу є концептуальні засади, які визначають загальну філософію, теоретичний фундамент і цілі тренінгової програми. У цьому контексті, концептуальні засади психологічного тренінгу для оптимізації використання арт-терапії базуються на принципах гуманістичної психології, розвиткового підходу та інтегративності. Гуманістична психологія наголошує на важливості підтримки особистісного розвитку та самореалізації підлітка, розвитковий підхід спрямований на стимулювання його потенціалу та здібностей, а інтегративність підкреслює необхідність поєднання різних психотерапевтичних технік та підходів для досягнення максимального ефекту.

Зміст психологічного тренінгу передбачає комплексний підхід до оптимізації використання арт-терапії. Він включає такі ключові елементи, як ознайомлення з основними принципами та методами арт-терапії, розвиток творчих навичок та виразних здібностей підлітка, сприяння самовираженню та самовибудові через мистецтво, а також освіту щодо самоусвідомлення.

Продовжуючи про зміст психологічного тренінгу, важливим аспектом є психокорекція особистості підлітка. Це включає роботу з емоційним станом, самооцінкою, міжособистісними взаєминами та самоствердженням.

Застосування арт-терапії в психокорекційному контексті дозволяє підтримувати позитивний емоційний стан, знижувати рівень стресу та тривоги, розвивати навички саморегуляції та емоційного вираження.

Основними напрямками розробки психологічного тренінгу є індивідуалізація, активна участь та поетапний характер. Індивідуалізація передбачає врахування особливостей кожного підлітка, його потреб та інтересів, що дозволяє створити персоналізовану програму тренінгу. Активна участь підлітка в процесі тренінгу стимулює його самодіяльність, творчість та відповідальність за власний розвиток. Поетапний характер розробки дозволяє систематично впроваджувати нові навички, узгоджувати їх з попередніми досягненнями та плавно переходити від простих до більш складних вправ та завдань.

Отже, розробка психологічного тренінгу для оптимізації використання арт-терапії як засобу психокорекції особистісного розвитку підлітків базується на концептуальних засадах гуманістичної психології, розвиткового підходу та інтегративності. міст тренінгу охоплює ознайомлення з арт-терапією, розвиток творчих навичок та виразних здібностей, психокорекцію емоційного стану та самовиразність через мистецтво, а також самоусвідомлення та самореалізацію підлітків. Напрямки розробки тренінгу передбачають індивідуалізацію, активну участь та поетапний характер, що сприяє досягненню оптимальних результатів.

Розробка психологічного тренінгу для оптимізації використання арт-терапії у психокорекції особистісного розвитку підлітків є перспективним напрямком досліджень та практичної роботи в галузі психології. Впровадження такого тренінгу може стати ефективним інструментом для підтримки та розвитку молоді, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та самовираженню.

Дослідження і розробка нових методик, технік та підходів у цій області будуть сприяти подальшому розширенню нашого розуміння взаємозв'язку між арт-терапією та психокорекцією, а також розвитку сучасних інструментів для підтримки молоді у процесі їхнього особистісного зростання та розвитку.

3.2. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

Арт-терапевт виконує основну роль для психокорекції особистісного розвитку підлітка. Він повинен бути професійним, його дії повинні бути направлені на досягнення мети. Основні принципи заняття арт-терапії:

1. Проводити заняття тільки тоді, коли дитина бажає займатися.
2. Завжди заохочувати та дякувати дитині.
3. Якщо дитина під час заняття на питання відповідає «Я не знаю», то потрібно запропонувати варіанти відповідей.
4. Терапевту необхідно залучатися до роботи, яку він запропонує. Також розповідає про свій настрій, малює, читає, тощо. Тоді у підлітка з'явиться довіра до процедури та терапевта.
5. Матеріал потрібно використовувати якісний, яскравий, гарний.
6. Розповідь терапевта повинна бути спокійною, вводити у легкий транс за допомогою повтору слів, зміни голосу. Це створює атмосферу незвичності та таємності.
7. Дитина повинна отримувати задоволення від заняття – це головне.

Таким чином, арт-терапія як психокорекційний метод особистісного розвитку підлітка допомагає зняти психоемоційне напруження, досягти налагодження позитивного бачення себе через розкриття творчого ресурсу дитини, прийти до вирішення труднощів у спілкуванні, сприяти розвитку комунікативної культури та творчого потенціалу.

Таблиця 2.1.

№	Техніка	Організація техніки	Мета використання
1	Розірвання паперу	Запропонуйте порвати на маленькі шматочки папір. Подібне завдання знімає зазначені симптоми через м'язову фіксацію. Розірвані папірці не викидайте, а наклейте їх разом з підлітком на кольоровий папір у вигляді певного зображення. Таке завершення допоможе дитині знайти альтернативний спосіб вираження власних негативних станів, який є безпечним для оточуючих.	Зняття психоемоційної напруги, тривожності, гніву та агресії
2	Чарівна подушка	Створіть вдома дві чарівні подушки «подушечка добра» та «подушечка злості». Можете їх відповідно оформити, щоб вони суттєво між собою відрізнялись. Коли Ви бачите, що дитина гнівається, не може справитись з власною агресією запропонуйте їй «подушку злості», яку можна пом'яти, побити. Поясніть, що кожен раз, коли дитині боляче, хочеться когось вдарити вона може це зробити з чарівною подушкою. Але обов'язково після «подушки злості», дайте «подушку добра», яку можна обійняти, погладити чи просто спокійно полежати .	Зняття психоемоційної напруги, обмеження виходу агресії, спрямувавши її неконкретну річ
3	Малювання руками чи пальцями	Батькам необхідно включитися до процесу малювання. Пам'ятайте головне не зовнішній вигляд малюнку, а сам процес малювання. Пам'ятайте, використовуючи різні кольори (кольоротерапія), також можна сприяти гармонізації емоційного стану. Використовуйте синій, голубий чи фіолетовий кольори, що сприяють заспокоєнню дитини	Зняття тривожності, імпульсивності та агресивних станів

4	Ліплення з тіста	Необхідно надати можливість дитини в достатній мірі відстояти його пам'яті. Це дозволяє швидко зняти тривожність та напругу, подолати негативізм, а сумісне ліплення дозволяє одночасно налагодити довірливі взаємовідносини.	Для зняття усіх негативних станів: агресії, тривожності, імпульсивності, психоемоційної напруги.
---	------------------	---	--

ВИСНОВКИ

1. Вивчено та узагальнено теоретичні підходи до вивчення психокорекції особистості засобами арт-терапії. Проаналізована психологічна література з проблеми використання арт-терапевтичних технологій вивчення психокорекції особистості. Арт-терапія як метод психокорекції використовується в практиці психологів вже давно. Вона має великий список переваг та можливостей для допомоги підлітків. Існують різні техніки арт-терапії в роботі з підлітками. Конкретні прийоми підбираються психологами, соціальними педагогами залежно від наявних проблем і віку. Завдання арт-терапії визначаються запитом клієнта та дозволяє вирішити різні проблеми та завдання.

2. Визначено та проаналізовано рівні емоційного розвитку молодшого підлітка та їх вплив на формування психічного здорової особистості. Це є важливим завданням для психологів та інших фахівців, які працюють з цією віковою групою. Новоутвореннями особистості підлітка є: почуття дорослості; становлення нового рівня самосвідомості («Я-концепція», рефлексія); стійкість емоцій і почуттів. На основі аналізу результатів тестування за методикою Р.Кеттела можна зробити висновок, що молодші підлітки з вибірки мають досить високий рівень нейротизму, прагматизму, активності та турботливості, а також середній рівень екстраверсії, інтелектуалізму, реалізму, самостійності та дистанційності. Водночас, їх висока довірливість свідчить про готовність до співпраці з оточуючими людьми. Методику кольорових виборів М. Люшера можна використовувати як один із інструментів при арт-терапії підлітків. Під час творчого процесу підлітки можуть використовувати кольори, які вони відчують як приємні, або спрямовувати свої емоції через використання певних кольорів. аналіз емоційної сфери підлітків за методикою «Дім. Дерево. Людина» може допомогти розкрити їхні бажання та потреби, а також

виявити емоційні стани та настрої. Результати аналізу показали, що більшість учасників вибірки намалювали дерево, де стовбур був більшим за гілки, що може свідчити про сильну особистість, яка має чітко виражені життєві цілі та пріоритети. Щодо малюнку людини, більшість учасників намалювали людину з відкритими руками, що може вказувати на відкритість та готовність до спілкування. Проте, деякі малюнки були замкнутими, що може свідчити про сором'язливість та незгоду із зовнішнім світом. Щодо малюнку будинку, учасники вибірки намалювали різні варіанти будівель. Однак, більшість малюнків були з невеликою кількістю вікон, що може вказувати на бажання захисту від зовнішнього світу та наявність внутрішньої складності.

3. Розроблена система психокорекційної роботи з подолання емоційних порушень молодшого підлітка засобами арт-терапії. Для корекції емоційних станів підлітків доцільно використовувати не нав'язливі методи арт-терапії, такі, як ізотерапія, драматерапія, глінотерапія, пісочна терапія, а також методики, де підлітку цікаво працювати. Арт-терапія як психокорекційна методика допомагає подолати тривожність і страхи, зняти психічну напругу і стрес, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан підлітка. Глінотерапія допомагає легко і без напруги вивільнити переживання. Результатом використання драматерапії є розширення свідомості, поведінкових стратегій, використання нових, різноманітних способів взаємодії з оточуючим середовищем.

4. Розроблено рекомендації батькам та педагогам стосовно спілкування з дітьми молодшого підліткового віку у формі таблиці для легшого використання та вказані основні принципи роботи з дітьми психологам, які вони повинні дотримуватися для ефективнішого результату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.
2. Бак Дж. Проективна методика «Будинок. Дерево. Людина» [Електроний ресурс] / Жорж Бак// Проективна методика «Будинок. Дерево. Людина». – Режим доступу : <http://psychok.net/testy/635-test-dom-derevo-chelovek-ddch-proektivnaya-metodika-risunochnyj-tes/>
3. Беляєва М. Арт - педагогіка для вчителя // Освіта України. - Київ, 2014. - № 1-2. - С.
4. Булах І.С., Гріненко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2016. № 2. С. 108-118.
5. Вознесенська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. - К.: Золоті ворота, 2015. –148 с.
6. Вознесенська О.І. Особливості арт-терапія як методу / О.І. Вознесенська // Психолог. - 2005. - №10. - С.5-8
7. Гант Е. «Арт-терапия. Эффективность, теория и практика» (2005), Видавництво «Новое знание», 2005, с.320.
8. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців / Ю. Д. Гундертайло // Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. – К.: Золоті ворота, 2016. – Вип. 2 (21). – С.25- 32 - з іл

9. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події / Ю. Д. Гундертайло // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 57–67.
10. Дослідження «Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій». Першотравенськ. Центр дитячої творчості «Надія». Веб-сайт. URL: <https://cdtnadiya.klasna.com/uk/site/doslidzhennya-art-terapiy.html>
11. Журавель Л.В. Підлітковий вік: психологічні особливості, Тернопіль: Астон, 2015. - 352 с.
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
13. Карпушина О. Проективна методика «Дім. Дерево. Людина». Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. 2019, с.192
14. Корекційна педагогіка. Випуск 10.т.1.2019. по арт-терапії технології арт-терапії в корекційно-розвитковій роботі. Серєда І.В. – 66 с.
15. Кудріна А.В. Методи Арт – терапії в практиці психологічного консультування // психологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства і людини «Дубна». 2009. №3.
16. Кураєв Г. А. Вікова психологія / Г. А. Кураєв, Є. М. Пожарська. – Ростов-на-Дону, 2002. – 146 с.
17. Лубенець, Є. Р. Арт-терапія як метод психологічної допомоги людині в кризових ситуаціях життя. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». - Серія «Психологічні науки», 3(17), - с. 142-146.
18. Люшер М. Метод кольорових виборів М. Люшера. Видавництво

«Критика», 2021. - 256 с.

19. Методичні матеріали навчально-практичного тренінгу: «Подолання психотравми: арт-терапія, альтернативні методи вирішення конфліктів, педагогічно-терапевтична підтримка у надзвичайному стані» - Одеса,- 27.08.17-31.08.17.

20. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І. В., Ткачук І. І. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

21. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. – Випуск 5 (48) 2014. – 71 с. Кіпріянєв І.Ю.

22. Новікова Т. Освітня програма «Інноваційні методи арт-терапії в умовах Нової української школи».

23. Пилипенко О.І. Образотворча терапія як метод соціально - профілактичної роботи / О.І.Пилипенко // Профілактика і терапія засобами мистецтва. - К.: А.Л.Д., 1996. - 124 с.

24. Рижкова М.М. «Підліток: психологія дитинства», Київ: Академвидав, 2014. - 288 с.

25. Романчук І.О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи.

26. Рубін Дж. «Творческий процесс в арт-терапии. Искусство, терапия, развитие» , видавництво «Когито-Центр», 1999. – 384 с.

27. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.- метод. посіб. / Заг. ред.: К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. – К. : Агентство «Україна», 2015. – 176 с.

28. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктній та постконфліктній період : [метод. ред.] / авт. кол.: Н. В. Лунченко, В. Г. Панок, Т. П. Рєпнова та ін. ; [заг. ред.: В. Г. Панок, Н. В. Лунченко]. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

29. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні

внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2020. № 4. С. 47-54.

30. Тарарина О. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. – К. : Астемир-В, 2017. – 224 с.

31. Хайєн, С., Хорен, С., та Велд, В. М. Систематичний огляд впливу арт-терапії на пацієнтів з шизофренією. Журнал психіатричних досліджень, 2015, 68, 121-128

32. Еріксон Е.Х. «Ідентичність: юність і криза». – К. : К.І.С., 2016. – 304 с.

33. Дитячий варіант особистісного тесту Р. Кеттела <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-ditacij-variant-osobistisnogo-testu-r-kettela-castina-2-283224.html>

34. American Art Therapy Association. (2021). What is Art Therapy? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст особистісного опитувальника Кеттела для дівчаток

Частина 1

1. Ти швидко справляєшся зі своїми домашніми завданнями.	бо	Ти довго виконуєш свої домашні завдання.
2. Якщо над тобою пожартували, ти трохи сердишся.	бо	Якщо над тобою пожартували, ти сприймаєш це з гумором, і разом з усіма смієшся.
3. Ти впевнена, що майже все можеш робити так, як треба.	бо	Ти переконана, що можеш впоратися тільки з деякими завданнями.
4. Ти часто здійснюєш помилки.	бо	Ти майже не робиш помилок.
5. У тебе багато друзів.	бо	У тебе мало друзів.
6. Інші дівчатка вміють робити більше, ніж ти.	бо	Інші дівчатка вміють робити те ж саме, що й ти.
7. Ти завжди добре запам'ятовуєш імена людей.	бо	Трапляється, що ти погано запам'ятовуєш імена людей.
8. Ти багато читаєш.	бо	Більшість дівчат читають більше, ніж ти.
9. Коли вчитель вибирає іншу дівчинку для виконання роботи, яку ти хотіла б зробити сама, то тобі стає прикро.	бо	Коли вчитель вибирає для виконання роботи, яку ти хотіла б зробити сама, іншу дівчинку, то ти швидко забуваєш про це і не ображаєшся.
10. Ти вважаєш, що твої пропозиції, ідеї, вигадки завжди хороші й правильні.	бо	Ти вважаєш, що твої ідеї, пропозиції та вигадки не завжди правильні.
11. Ти зазвичай мовчазна.	бо	Ти зазвичай балакуча.
12. Якщо мама на тебе сердиться, то вона не права.	бо	Якщо мама на тебе сердиться, то у тебе виникає відчуття, що ти щось зробила неправильно.
13. Тобі сподобалося б більше займатися з книгами в бібліотеці.	бо	Тобі більше сподобалося б бути капітаном дальнього плавання.

14. Ти можеш ввечері досить довго сидіти спокійно.	бо	Ти не можеш увечері довго сидіти спокійно і починаєш соватися.
15. Якщо дівчинки розмовляють про якесь місце, яке ти добре знаєш, то ти теж включаєшся в розмову, перебиваючи їх.	бо	Якщо дівчинки розмовляють про якесь знайоме тобі місце, то ти їх не перебиваєш і чекаєш, коли вони закінчать говорити.
16. Ти змогла б стати космонавткою.	бо	Ти не змогла б стати космонавткою.
17. Твоя мама говорить, що ти занадто неспокійна і непосидюча.	бо	Твоя мама говорить, що ти тиха і спокійна.
18. Ти більш охоче слухаєш, як розповідають інші.	бо	Тобі більше подобається розповідати самій.
19. У вільний час ти краще почитала б книгу.	бо	У вільний час ти краще б пограла в м'яч.
20. Ти завжди обережна у своїх рухах.	бо	Буває так, що, бігаючи, ти зачіпаєш речі і інших людей.
21. Ти турбуєшся, що тебе можуть за щось покарати.	бо	Тебе ніколи не хвилює те, що тебе за щось можуть покарати.
22. Коли ти виростеш, то тобі більше сподобалося б будувати будинки.	бо	Коли ти виростеш, то тобі більше хотілося б стати пілотом або стюардесою.
23. Учитель часто робить тобі зауваження на уроках.	бо	Учитель рідко робить тобі зауваження на уроках.
24. Коли твої друзі про щось сперечаються, то ти зазвичай втручаєшся в їх суперечку.	бо	Коли твої друзі про щось сперечаються, то ти зазвичай мовчиш.
25. Ти можеш займатися, коли інші в класі розмовляють, сміються.	бо	Ти не можеш займатися, коли інші в класі сміються або розмовляють.
26. Ти любиш слухати «Новини» по телевізору.	бо	Коли починають передавати «Новини», ти не дивишся телевізор і віддаєш перевагу займатися чимось іншим.
27. Тебе ображають дорослі.	бо	Дорослі тебе добре розуміють.
28. Ти спокійно переходиш вулицю там, де великий рух транспорту.	бо	Ти трохи боїшся переходити вулицю там, де великий рух транспорту.
29. З тобою нерідко		З тобою рідко трапляються

трапляються великі неприємності.	бо	великі неприємності.
30. Якщо ти знаєш відповідь, то відразу ж піднімаєш руку.	бо	Якщо ти знаєш відповідь, то піднімеш руку і відповідаєш тільки тоді, коли тебе викличуть.
31. Коли в клас приходить новенька, то ти з нею знайомишся так само швидко, як і інші дівчата.	бо	Коли в клас приходить новенька, то ти не поспішаєш знайомитися з нею і робиш це однією з останніх.
32. Охочіше ти стала б водієм якого-небудь транспорту (автобуса, тролейбуса, таксі).	бо	Охочіше ти стала б лікарем.
33. Ти часто засмучуєшся, коли щось не виходить.	бо	Ти рідко засмучуєшся, коли у тебе щось не виходить.
34. Коли хтось із дітей просить допомогти на контрольній роботі, то ти кажеш, щоб він робив все сам.	бо	Коли хтось із товаришів просить йому допомогти під час контрольної, то ти допомагаєш, якщо не бачить учитель.
35. Дорослі не звертають на тебе увагу і розмовляють в твоїй присутності.	бо	Дорослі в твоїй присутності звертають на тебе увагу і починають розмовляти з тобою.
36. Якщо ти чуєш сумну історію, то сльози навертаються на твої очі.	бо	Якщо ти чуєш якусь сумну історію, то це ніяк не зачіпає тебе.
37. Більшість твоїх планів тобі вдається здійснити.	бо	Більшу частину твоїх планів тобі не вдається здійснити так, як це було задумано.
38. Коли мама кличе тебе додому з вулиці, ти йдеш не відразу, але продовжуєш деякий час ще грати.	бо	Коли мама кличе з вулиці додому, ти йдеш відразу ж.
39. Чи можеш ти, не соромлячись, встати в класі і перед усіма розповісти якусь історію.	бо	Коли потрібно встати перед усім класом і що-небудь розповісти, то ти завжди боїшся і бентежишся.
40. Тобі подобається залишатися з маленькими дітьми.	бо	Тобі не подобається залишатися з маленькими дітьми.
41. Буває так, що тобі самотньо і сумно.	бо	Не буває так, щоб тобі було сумно і самотньо.
42. Уроки вдома ти робиш завжди в різний час дня.	бо	Уроки вдома ти завжди робиш в один і той же час.
43. Тобі добре живеться.	бо	Тобі погано живеться.

44. З великим задоволенням ти вирушила б за місто помилуватися красивою природою.	бо	З великим задоволенням ти вирушила б на виставку нових товарів.
45. Якщо тобі роблять зауваження, лають, то ти не засмучуєшся, зберігаєш спокій і гарний настрій.	бо	Якщо тобі роблять зауваження, лають, то ти сильно засмучуєшся.
46. Швидше тобі сподобалося б працювати на кондитерській фабриці.	бо	Тобі швидше сподобалося б бути вчителькою.
47. Коли дівчата в класі шумлять, то ти сидиш тихо.	бо	Коли дівчата в класі шумлять, то ти шумиш разом з ними.
48. Якщо тебе штовхають в автобусі, то ти не звертаєш на це увагу і вважаєш, що нічого особливого не сталося.	бо	Коли тебе штовхають в автобусі, то ти злишся.
49. Тобі траплялося робити щось таке, чого не було б робити.	бо	Тобі не траплялося робити такого, що не слід було б робити.
50. Ти віддаєш перевагу друзям, які люблять побалуватися, побігати, побешкетувати.	бо	Ти віддаєш перевагу друзям, які поводяться серйозно.
51. Ти відчуваєш стан занепокоєння, роздратування, коли доводиться тихо чекати, поки щось почнеться.	бо	Довге очікування чогось не приносить тобі ніякого занепокоєння.
52. Ти зараз охочіше б ходила до школи.	бо	Ти зараз охочіше б поїхала подорожувати на автомобілі.
53. Буває, що ти злишся на всіх.	бо	Ти завжди і всім задоволена.
54. Тобі б більше сподобався м'який, поблажливий учитель.	бо	Тобі більше б сподобався, строгий вчитель.
55. В дома ти їси все, що тобі пропонують.	бо	В дома ти їси тільки те, що тобі хочеться, і протестуєш, коли дають їжу, яку ти не любиш.

Частина 2

1. До тебе майже всі добре ставляться.	бо	До тебе добре ставляться тільки деякі люди.
2. Коли ти вранці		Коли ти вранці прокидаєшся,

прокидаєшся, то відчуваєш себе сонною і млявою.	бо	то відчуваєш себе бадьорою і веселою.
3. Ти звичайно закінчуєш свою роботу швидше, ніж інші.	бо	Ти звичайно закінчуєш свою роботу після того, як інші її виконають.
4. Ти іноді буваєш невпевненою в собі.	бо	Ти завжди впевнена в собі.
5. Ти завжди радієш, коли бачиш своїх шкільних друзів.	бо	Іноді тобі не хочеться нікого бачити.
6. Тобі мама каже, що ти занадто повільна.	бо	Тобі мама каже, що ти все робиш швидко.
7. Іншим дітям подобається те, що ти пропонуєш.	бо	Іншим дітям не завжди подобається те, що ти пропонуєш.
8. У школі ти виконуєш все точно так, як вимагають.	бо	У школі багато твої однокласники краще виконують вимоги, ніж ти.
9. Ти думаєш, що всі діти намагаються тебе перехитрити.	бо	Ти думаєш, що всі діти не намагаються це робити і ставляться до тебе по-дружньому.
10. Ти завжди все робиш добре.	бо	Бувають дні, коли у тебе нічого не виходить.
11. Під час уроку ти сидиш спокійно.	бо	Під час уроку ти любиш покрутитися.
12. Ти іноді заперечуєш своїй мамі.	бо	Ти завжди погоджуєшся зі своєю мамою, побоюючись її.
13. Тобі більше подобається кататися на лижах в парку, в лісі.	бо	Тобі більше подобається кататися на лижах з гір.
14. Ти вважаєш, що ти завжди ввічлива.	бо	Ти вважаєш, що іноді буваєш недостатньо ввічливою.
15. Кажуть, що з тобою важко домовитися, ти любиш наполягати на своєму.	бо	Кажуть, що з тобою легко мати справу, ти поступаєшся, йдеш назустріч іншим.
16. Ти обмінювалася з ким-небудь з дівчат своїми речами.	бо	Ти цього ніколи не робила.
17. Тобі хочеться іноді бути неслухняною.	бо	У тебе ніколи не виникає бажання бути неслухняною.
18. Твоя мама все робить краще, ніж ти.	бо	Часто твої пропозиції бувають краще, ніж мамині.
19. Якби ти була дикою твариною, то швидше захотіла б стати швидкісним конем.	бо	Якби ти була дикою твариною, то швидше захотіла б стати тигрицею.

20. Коли тобі повідомляють приємну новину, ти спокійно радієш.	бо	Коли тобі повідомляють приємну новину, тобі хочеться стрибати від радості.
21. Якщо хтось до тебе ставиться не дуже добре, то ти не ображаєшся і прощаєш йому це.	бо	Якщо хтось ставиться до тебе недобре, то ти так само ставишся до нього.
22. Тобі більше сподобалося б в басейні плавати.	бо	Тобі більше сподобалося б в басейні пірнати з вишки.
23. Учитель каже, що ти недостатньо уважна і допускаєш багато помилок в зошиті.	бо	Учитель каже, що ти завжди достатньо уважна і не допускаєш помилок в зошиті.
24. У суперечках ти у що б то не стало прагнеш довести іншим свою правоту.	бо	У суперечках ти не прагнеш доводити свою правоту і спокійно поступаєшся іншим.
25. Ти краще послухала б яку-небудь історію про війну.	бо	Ти краще послухала б історію з життя тварин.
26. Ти завжди допомагаєш новим учням, які прийшли до вас у клас.	бо	Зазвичай новим учням у вашому класі допомагають інші, а не ти.
27. Про свої неприємності ти довго не можеш забути.	бо	Ти швидко забуваєш про свої неприємності.
28. Тобі більше сподобалося б шити вбрання.	бо	Тобі більше сподобалося б бути балериною.
29. Якщо мама тебе насварила, ти стаєш сумною.	бо	Якщо мама тебе насварила, то у тебе майже ніколи не псується настрій.
30. Ти завжди збираєш свій портфель з вечора.	бо	Буває так, що ти збираєш свій портфель тільки вранці, перед самим відходом до школи.
31. Тебе вчитель часто хвалить.	бо	Учитель тебе хвалить дуже рідко.
32. Ти спокійно можеш доторкнутися до павука.	бо	Павук тобі дуже неприємний, і ти не в змозі до нього доторкнутися.
33. Ти часто ображаєшся.	бо	Трапляється дуже рідко, щоб ти на кого-небудь ображалася.
34. Коли батьки говорять, що тобі пора спати, ти відразу ж йдеш в ліжко.	бо	Коли батьки говорять, що тобі пора спати, ти йдеш в ліжко не відразу і продовжуєш грати.
35. Ти завжди бентежишся, коли доводиться розмовляти з незнайомими людьми.	бо	Ти майже ніколи не бентежишся, коли тобі доводиться розмовляти з незнайомими людьми.

36. Ти швидше воліла б стати художником.	бо	Ти швидше воліла б бути хорошим перукарем.
37. У тебе все вдало виходить.	бо	У тебе бувають невдачі.
38. Якщо ти не зрозуміла умову завдання, ти звертаєшся за роз'ясненням до кого-небудь із дівчат.	бо	Якщо ти не зрозуміла умову задачі, то ти звертаєшся за роз'ясненням до вчителя.
39. Ти можеш розповідати смішні історії так, щоб всі сміялися.	бо	Ти не можеш розповідати смішні історії так, щоб всі сміялися.
40. Після уроку тобі завжди хочеться деякий час побувати біля вчителя.	бо	Після уроку тобі завжди хочеться швидше вийти з класу і погуляти в коридорі.
41. Іноді ти сидиш без діла і відчуваєш себе погано.	бо	Такого з тобою ніколи не буває.
42. По дорозі зі школи додому ти зупиняєшся пограти.	бо	По дорозі зі школи ти не зупиняєшся пограти і відразу йдеш додому.
43. Твої батьки завжди вислуховують тебе.	бо	Твої батьки часто сильно зайняті і не вислуховують тебе.
44. Коли ти не можеш вийти з дому, то тобі буває від цього сумно.	бо	Коли ти не можеш вийти з дому, то це тебе не засмучує.
45. У тебе мало труднощів у житті.	бо	У тебе багато труднощів у житті.
46. У вільний час ти краще пішла б у кіно.	бо	У вільний час ти краще пішла б садити квіти і дерева у дворі.
47. Ти більш охоче розповіси мамі про свої шкільні справах.	бо	Ти більш охоче розповіси мамі про прогулянці, екскурсії.
48. Якщо друзі беруть твої речі без дозволу, то ти вважаєш, що в цьому немає нічого особливого.	бо	Якщо друзі беруть твої речі без дозволу, то ти сердишся на них за це.
49. Ти звичайно здригаєшся при несподіваному звуці.	бо	Ти просто озирася при несподіваному звуці.
50. Тобі більше подобається, коли ви з дівчатками розповідаєте щось один одному.	бо	Тобі більше подобається грати з дівчатками в щось.
51. Ти підвищуєш голос в розмові, коли схвильована.	бо	Ти завжди розмовляєш спокійно.

52. Ти більш охоче пішла б на урок.	бо	Ти більш охоче подивилася б виступ фігуристів.
53. Якщо ти слухаєш радіо або дивишся телевізор, то тобі заважають сторонні розмови.	бо	Якщо ти слухаєш радіо або дивишся телевізор, то ти не помічаєш сторонніх розмов.
54. Тобі буває в школі важко.	бо	Тобі в школі завжди легко.
55. Якщо тебе вдома чимось розлютили, то ти спокійно виходиш з кімнати.	бо	Якщо тебе вдома чимось розлютили, то виходячи з кімнати, ти можеш грюкнути дверима.

Текст особистісного опитувальника Кеттела для хлопчиків

Частина 1

1. Ти швидко справляєшся зі своїми домашніми завданнями.	бо	Ти довго виконуєш свої домашні завдання.
2. Якщо над тобою пожартували, ти сердишся.	бо	Якщо над тобою пожартували, то ти смієшся над жартом разом з жартівником.
3. Ти впевнений, що майже все сам можеш зробити як треба.	бо	Ти переконаний, що сам можеш впоратися лише з деякими завданнями.
4. Ти часто здійснюєш помилки.	бо	Ти майже ніколи не робиш помилок.
5. У тебе багато друзів.	бо	У тебе мало друзів.
6. Інші хлопчики вміють робити більше, ніж ти.	бо	Ти можеш зробити стільки ж, як і інші хлопчики.
7. Ти завжди добре запам'ятовуєш імена людей.	бо	Трапляється, що ти забуваєш імена людей.
8. Ти багато читаєш.	бо	Більшість хлопців читає більше, ніж ти.
9. Коли вчитель вибирає іншого хлопчика для виконання роботи, яку ти хотів би зробити сам, тобі стає прикро.	бо	Коли вчитель вибирає другого хлопчика для того, щоб зробити роботу, яку ти сам би хотів зробити, то ти швидко забуваєш про це і не ображаєшся.
10. Ти вважаєш, що всі твої вигадки, ідеї правильні.	бо	Ти не впевнений в тому, що всі твої вигадки, ідеї хороші.

11. Ти зазвичай мовчазний.	бо	Ти зазвичай багато говориш.
12. Якщо мама на тебе сердиться, то вона неправа.	бо	Якщо мама на тебе сердиться, то у тебе виникає відчуття, що ти щось зробив не так.
13. Тобі більше б сподобалося займатися з книгами в бібліотеці.	бо	Тобі більше сподобалося б бути капітаном дальнього плавання.
14. Ти можеш увечері довго сидіти спокійно.	бо	Ти не можеш увечері довго сидіти спокійно і починаєш соватися.
15. Якщо хлопці розмовляють про якесь місце, яке і ти добре знаєш, то ти теж вступаєш в розмову і починаєш розказувати про нього що-небудь.	бо	Якщо хлопці розмовляють про те місце, яке тобі також добре знайоме, то ти не вступаєш в розмову і чекаєш, коли вони закінчать її.
16. Ти цілком зміг би стати космонавтом.	бо	Ти думаєш, що стати космонавтом важко і це справа не для тебе.
17. Твоя мама говорить, ти занадто неспокійний і галасливий.	бо	Твоя мама говорить, що ти спокійний і тихий.
18. Ти більш охоче слухаєш, як кажуть інші хлопці.	бо	Тобі більше подобається не слухати, а розповідати самому.
19. У вільний час ти б краще почитав книгу.	бо	У вільний час ти б краще пограв у м'яч.
20. Ти завжди обережний у своїх рухах.	бо	Буває, що бігаючи, ти зачіпаєш людей і предмети.
21. Ти турбуєшся про те, що тебе можуть покарати.	бо	Тебе не хвилює те, що тебе можуть покарати.
22. Коли ти виростеш, тобі більше сподобалося б будувати будинки.	бо	Коли ти виростеш, тобі більше хотілося б стати льотчиком.
23. Учитель часто робить тобі зауваження на уроках.	бо	Учитель вважає, що ти ведеш себе на уроках так, як треба.
24. Коли твої друзі сперечаються про щось, то ти втручаєшся в їх суперечку.	бо	Коли твої друзі сперечаються про щось, то ти зазвичай мовчиш.
25. Коли інші в класі розмовляють і сміються, то ти в цей час можеш спокійно займатися.	бо	Коли ти займаєшся, то навколо повинна бути тиша.
26. Ти часто слухаєш		Коли по телебаченню

передачу «Новини» по телебаченню.	бо	починають передавати новини, то тобі стає нудно і ти йдеш займатися чимось іншим.
27. Тебе ображають дорослі.	бо	Дорослі тебе добре розуміють.
28. Там, де великий рух транспорту, ти спокійно переходиш вулицю.	бо	Ти трохи хвилюєшся, переходячи вулицю в тому місці, де жвавий рух.
29. З тобою часто трапляються великі неприємності.	бо	З тобою рідко бувають великі неприємності, частіше - дрібні, незначні.
30. Якщо ти знаєш відповідь на питання, то відразу ж піднімаєш руку на уроці.	бо	Якщо ти знаєш відповідь на питання, то чекаєш, коли тебе запитають, а сам руку не піднімаєш.
31. Коли в класі з'являється новачок, то ти знайомишся з ним сам і швидко.	бо	Коли в класі з'являється новачок, то ти до нього придивляєшся і знайомишся з ним не відразу.
32. Охочіше ти став би водієм якого-небудь транспорту (автобуса, таксі).	бо	З великим бажанням ти став би лікарем.
33. Ти часто засмучуєшся, коли не збувається те, на що ти розраховуєш.	бо	Ти рідко засмучуєшся, якщо не трапляється те, на що ти розраховуєш.
34. Коли хтось із товаришів по класу просить допомогти під час контрольної роботи, ти кажеш, щоб він робив все сам.	бо	Коли хтось просить про допомогу під час контрольної роботи, ти допомагаєш, якщо не бачить учитель.
35. Дорослі не звертають на тебе увагу і розмовляють між собою в твоїй присутності.	бо	У твоїй присутності дорослі часто припиняють свою розмову і слухають тебе.
36. Якщо ти чуєш сумну історію, то сльози самі собою з'являються у тебе на очах.	бо	Якщо ти чуєш сумну історію, то вона тебе не зачіпає.
37. Більшість твоїх планів тобі вдається здійснити.	бо	Часом трапляється так, що те, що ти запланував, не відбувається.
38. Коли мама кличе тебе додому, ти йдеш не відразу і ще деякий час продовжуєш грати.	бо	Коли мама кличе тебе додому, ти відразу припиняєш гру і йдеш додому.

39. Чи можеш ти вільно встати, не соромлячись, в класі і що завгодно розповісти.	бо	Коли потрібно що-небудь розповісти всьому класу, ти боїшся, бентежишся.
40. Сподобалося б тобі залишатися вдома з малими дітьми.	бо	Тобі не сподобалося б залишатися вдома з малими дітьми.
41. Буває так, що тобі сумно і самотньо.	бо	Не буває так, щоб тобі було самотньо і сумно.
42. Уроки вдома ти робиш в різний час дня, коли як.	бо	Уроки вдома ти завжди робиш строго в певний час дня.
43. Тобі добре живеться.	бо	Тобі живеться зовсім не добре.
44. З великим задоволенням ти відправився б за місто помилуватися красивою природою.	бо	З великим задоволенням ти відправився б на виставку сучасних машин.
45. Якщо тобі роблять зауваження, лають, то ти зберігаєш спокій і гарний настрій.	бо	Якщо тебе лають, роблять зауваження, то ти сильно засмучуєшся.
46. Швидше тобі сподобалося б працювати на кондитерській фабриці.	бо	Швидше тобі сподобалося б працювати вчителем.
47. Коли хлопці в класі шумлять, то ти завжди сидиш тихо.	бо	Коли хлопці в класі шумлять, то ти шумиш разом з ними.
48. Якщо тебе штовхають в автобусі, то ти не реагуєш на це і вважаєш, що нічого серйозного не відбулося.	бо	Якщо тебе штовхають в автобусі, то це тебе сердитий і дратує.
49. Тобі траплялося робити щось таке, чого не було б робити.	бо	Тобі не траплялося робити таке, що не слід було б робити.
50. Ти віддаєш перевагу друзів, які люблять балуватися, бігати, пустувати.	бо	Ти віддаєш перевагу друзям, яким подобаються більш серйозні справи.
51. Ти відчуваєш занепокоєння, роздратування, коли доводиться сидіти тихо і чекати, поки щось почнеться.	бо	Тобі не доставляє особливого занепокоєння довге очікування чого-небудь.
52. Охочіше ти зараз ходив би до школи.	бо	Охочіше ти зараз поїхав би подорожувати в автомобілі.
53. Буває іноді, що ти злишся на всіх.	бо	Ти завжди всім задоволений.
54. Який учитель тобі подобається більше: м'який і	бо	Тобі більше подобається строгий учитель.

поблажливий.		
55. В домі ти їси все, що пропонують.	бо	В домі ти протестуєш, коли тебе годують тим, що тобі не хочеться.

Частина 2

1. Майже всі до тебе добре ставляться.	бо	До тебе добре ставляться тільки деякі люди.
2. Коли ти вранці прокидаєшся, то часто буваєш сонним і млявим.	бо	Коли ти прокидаєшся вранці, то буваєш бадьорим і тобі відразу хочеться веселитися.
3. Ти звичайно закінчуєш свою роботу швидше інших.	бо	Ти звичайно виконуєш свою роботу довше, ніж інші.
4. Ти іноді буваєш не впевнений у собі.	бо	Ти завжди впевнений у собі.
5. Ти завжди радієш, коли бачиш своїх шкільних друзів.	бо	Іноді тобі не хочеться нікого бачити.
6. Чи говорить тобі мама, що ти все робиш занадто повільно.	бо	Мама тобі каже, що ти все робиш швидко.
7. Іншим дітям завжди подобається те, що ти пропонуєш.	бо	Іншим дітям не завжди подобається те, що ти пропонуєш.
8. У школі ти все виконуєш точно так, як вимагають.	бо	У школі твої однокласники виконують вимоги краще, ніж ти.
9. Ти думаєш, що інші діти намагаються тебе перехитрити.	бо	Ти думаєш, що інші діти ставляться до тебе по-дружньому.
10. Ти завжди робиш все добре.	бо	Бувають дні, коли у тебе нічого не виходить.
11. Ти під час уроку сидиш спокійно.	бо	Ти під час уроку любиш покрутитися.
12. Ти іноді заперечуєш своїй мамі.	бо	Ти не заперечуєш своїй мамі, побоюючись її.
13. Тобі більше подобається кататися на лижах в парку, в лісі.	бо	Тобі більше подобається кататися на лижах з високих гір.
14. Ти вважаєш, що завжди ввічливий.	бо	Ти вважаєш, що іноді буваєш неввічливим.
15. Кажуть, що з тобою важко домовитися про що-небудь, ти любиш наполягати на своєму.	бо	З тобою легко домовитися, ти любиш погоджуватися.
16. Чи обмінювався ти з ким-		Ти ніколи не обмінювався з

небудь з хлопців своїми речами (олівцем, лінійкою, ручкою).	бо	друзями своїми речами.
17. Чи хочеться тобі бути іноді неслухняним.	бо	У тебе ніколи не виникає бажання бути неслухняним.
18. Твоя мама робить все краще, ніж ти.	бо	Часто ти робиш різні речі краще, ніж мама.
19. Якби ти був дикою твариною, то сподобалося б тобі стати швидкісним конем.	бо	Якби ти став дикою твариною, то швидше за все був би левом.
20. Коли тобі повідомляють приємну новину, ти радієш, але при цьому ведеш себе спокійно.	бо	Коли тобі повідомляють приємну новину, тобі від радості хочеться кричати і стрибати.
21. Якщо хтось до тебе ставиться не дуже добре, то ти прощаєш йому це.	бо	Якщо до тебе хтось недобре відноситься, то ти так само ставишся до нього.
22. Тобі більше сподобалося б в басейні плавати.	бо	Тобі більше сподобалося б в басейні пірнати.
23. Учитель іноді говорить, що ти недостатньо уважний і допускаєш багато помилок в зошиті.	бо	Учитель каже, що ти досить уважний і не допускаєш помилок в своєму зошиті.
24. У суперечках ти у що б то не стало прагнеш довести свою правоту.	бо	У суперечках ти намагаєшся зрозуміти свого співрозмовника і готовий йому поступитися, якщо він правий і навіть якщо не правий.
25. Ти краще послухав би історію про війну.	бо	Ти краще послухав би історію про життя тварин.
26. Ти завжди допомагаєш новим учням, які прийшли до вас у клас.	бо	Ти рідко допомагаєш новим учням, зазвичай це роблять інші.
27. Ти довго пам'ятаєш про свої неприємності.	бо	Ти швидко забуваєш про свої неприємності.
28. У грі ти з великим задоволенням би зображував пілота надзвукового літака.	бо	У грі ти з великим задоволенням зображував би відомого письменника.
29. Якщо мама тебе насварила, ти стаєш сумним.	бо	Якщо мама тебе насварила, то настрої у тебе майже ніколи не псується.
30. Ти завжди збираєш свій портфель з вечора.	бо	Буває так, що ти збираєш свій портфель тільки вранці, перед самим виходом до школи.

31. Тебе вчитель часто хвалить.	бо	Учитель тебе рідко хвалить.
32. Чи можеш ти взяти в руки павука?	бо	Ти не в змозі взяти павука в руки.
33. Ти часто ображаєшся.	бо	Ти рідко ображаєшся.
34. Коли батьки говорять, що тобі пора спати, ти відразу ж йдеш спати.	бо	Коли батьки говорять, що тобі пора спати, ти не хочеш цього робити і продовжуєш грати.
35. Ти соромишся, коли тобі доводиться розмовляти з незнайомою людиною.	бо	Ти зовсім не бентежишся, коли доводиться розмовляти з незнайомою людиною.
36. Ти швидше б став художником.	бо	Ти швидше б став мисливцем.
37. У тебе все вдало виходить.	бо	У тебе бувають невдачі.
38. Якщо ти не зрозумів умову задачі, то завжди звертаєшся до товариша за роз'ясненням.	бо	Якщо ти не зрозумів умову задачі, то звертаєшся до вчителя.
39. Чи можеш ти розповісти смішну історію так, щоб всі сміялися.	бо	Ти не можеш розповісти історію так, щоб всі сміялися.
40. Після уроку тобі хочеться деякий час побути біля вчителя.	бо	Після уроку тобі хочеться відразу ж іти гуляти в коридор.
41. Іноді ти сидиш без діла і тому відчуваєш себе погано.	бо	Такого з тобою майже ніколи не буває.
42. По дорозі зі школи ти зупиняєшся пограти.	бо	Після школи ти відразу ж йдеш додому.
43. Твої батьки завжди вислуховують тебе.	бо	Твої батьки майже ніколи тебе не вислуховують.
44. Тобі сумно, коли ти не можеш вийти з дому.	бо	Тобі байдуже, коли ти не в змозі вийти з дому.
45. У тебе мало різного роду труднощів.	бо	У тебе багато різного роду труднощів.
46. У вільний час ти краще сходить би в кіно.	бо	У вільний час ти краще садив би дерева у дворі.
47. Ти більш охоче розповіси мамі про свої шкільні справи.	бо	Ти більш охоче розповіси про екскурсію, прогулянку.
48. Якщо друзі беруть твої речі без попиту, то ти вважаєш, що в цьому немає нічого особливого.	бо	Якщо друзі беруть твої речі без попиту, то ти сердишся на них.

49. Ти звичайно здригаєшся при несподіваному звуці.	бо	Ти спокійно озирася і намагаєшся встановити, що сталося.
50. Тобі більше подобається, коли ви з хлопцями розповідаєте щось один одному.	бо	Тобі більше подобається грати зі своїми друзями.
51. Чи підвищуєш ти голос в розмові, коли сильно хвилюєшся?	бо	Ти ніколи не підвищуєш голос під час розмови і говориш спокійно.
52. Охочіше ти пішов би на урок.	бо	Охочіше ти подивився б матч з футболу.
53. Якщо ти слухаєш радіо або дивишся телевізор, то тобі заважають сторонні розмови.	бо	Якщо ти слухаєш радіо або дивишся телевізор, то тобі не заважають сторонні розмови.
54. Тобі буває важко в школі.	бо	Тобі не буває в школі важко.
55. Якщо тебе вдома чимось розлютили, то ти не звертаєш уваги і спокійно виходиш з кімнати.	бо	Якщо тебе вдома чимось розлютили, то, виходячи з кімнати, ти можеш грюкнути дверима.

Техніка «Страшна маска»

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, панто міміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: драматерапія.

Інструкція:

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

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

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

Деякі аспекти інтерпретації:

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

Техніка «Монотипія»

Мета: вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, скло, фарби.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Дитині пропонують протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів клієнт здійснює відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Дитина отримує кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього намагається знайти у абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то домальовує все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає відбиток?
- Які основні кольори Ви використовували?
- Поясніть, яке значення вони мають для Вас?
- Розкажіть про образ , який Ви побачили?
- Що він для Вас означає?
- Чи змінився ваш настрій?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для вичерпного аналізу абстрактного відбитка доцільно звернутися до трактування кольорів і співставити їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями дитини

Техніка «Чорний квадрат» (Автор В. Назаревич)

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Дитині пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім дитину (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 диви теся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації:

Перш за все, терапевту, варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій клієнта дитини (чим більший квадрат тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають).

Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає клієнт у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформації клієнта.

Техніка «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

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

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Дітям вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнку, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

Техніка «Каракулі і метаморфози» (Автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавення 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, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Дітям пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті діти отримуть складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх. Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

Техніка «Знайомство зі страхом»

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Вікові обмеження: 10 +

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

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Дитині пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи дитині пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?
- Як би Ви його охарактеризували?
- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть

його.

- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Деякі аспекти інтерпретації:

Значимими критеріями у інтерпретації та роботі зі страхом є ставлення клієнта до зображення чи виліпленого образу. Усі дії та емоції клієнта стосовно зображення є важливим елементом психокорекційної роботи. Особливо, якщо клієнт готовий подружитися, поспілкуватися, позмагатися з ним тощо. Якщо клієнт за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху. Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – клієнту пропонують попрощатися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

Техніка «Глиняний світ»

Мета: вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, визначення динаміки групи, групові статуси, соціометричний зріз групи.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: глина, папір А3.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: глиноterapia, музикотерапія.

Інструкція:

Дітям пропонують уявити, що йому потрібно створити елемент глиняного світу. Для цього вони повинен закрити очі і максимально сконцентруватися на своїх відчуттях та емоціях. Після цього, взявши глину в руки, розім'яти її, зробити максимально еластичною і зробити виріб. Коли фігур готова, розмістити її на аркуші паперу поряд з іншими фігурами. Обговорити результати індивідуальної та колективної творчості.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи складно Вам було працювати з глиною?
 - Що Ви зліпили?
 - Чи подобається Вам виріб? Розкажіть про нього?
 - На якому місці Ви його розмістили і чому?
 - Хто або що розміщені біля нього?
 - Чи подобається Вам таке сусідство?
 - Чи хотіли Ви б з кимось налагодити взаємодію? Якщо так, то спробуйте?
 - Чи подобається Вам загальна композиція?
 - Що Ви хотіли б в ній змінити або вдосконалити?
- Деякі аспекти інтерпретації:

Композиція глиняного світу є проекцією групових ролей і внутрігрупових стосунків. Важливо діагностувати лідера, активістів, аутсайдерів, визначити основні проблемні сторони розвитку конкретної групи, які відображаються у взаємодії та розстановці фігур.