

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О. А. Чаркіна

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ**  
**В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота студентки  
Групи ЗППм-23  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Ірини Вячеславівни Кудінової**

Керівник: канд. психол. наук, доц.  
кафедри практичної психології  
**Гергель Євгеній Леонідович**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, **Ірина Вячеславівна Кудінова**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я ненадавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

\_\_\_\_\_Кудінова І.В.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	8
1.1 Аналіз проблеми тривожності в психологічній теорії.....	8
1.2 Метод арт-терапії як інструмент в роботі з тривожними станами в підлітковому віці.....	13
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	25
2.1 Обґрунтування методики дослідження тривожності у підлітковому віці.....	25
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ З ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ .....	36
3.1 Обґрунтування й особливості проведення програми психологічної корекції тривожності у підлітків засобами арт-терапії.....	36
3.2 Результати впровадження програми психологічної корекції тривожності у підлітків засобами арт-терапії.....	41
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічна підтримка підлітків у нашій країні стає все більш актуальною. В інших частинах світу – це поширена практика. В нашій країні це стало більш актуальним зараз. Ми бачимо, що нинішні події негативно впливають на людей, особливо на таку категорію населення, як підлітки. Вони гостро сприймають зміни у суспільстві та світі, що негативно впливає на їх психоемоційний та фізичний стан.

Психологи використовують безпечні та природні способи оцінки психологічного добробуту підлітків. Одним із таких засобів є арт-терапія. Діти навіть у підлітковому віці люблять займатися творчістю. Тому, це найзручніший метод діагностики та корекції таких станів, як тривожність. Підліткам прийшлося стикнутися з такими проблемами, як ізоляція в період пандемії, а за останні два роки ще й з ситуацією повномасштабного вторгнення, що призвело до різноманітних тривожних станів.

Слід зазначити, що наразі в межах психологічної науки проблематика тривожних станів є актуальною. Вона представлена чисельними науковими розробками, що обумовлені розрізненістю напрямів та аспектів означеної проблематики. Де які аспекти вже розкрито. Але не всі ще досліджено. Малодослідженим також є вектор, спрямований на виокремлення методу арт-терапії в роботі з тривожними розладами. Чим власне й обумовлена актуальність нашої кваліфікаційної роботи.

**Теоретико-методологічна основа** дослідження методу арт-терапії в роботі з тривожними станами у підлітків:

Арт-терапія, як спосіб самовираження та дослідження внутрішнього світу підлітків дуже актуальний сучасний метод, який ще вивчається та доповнюється. Він заявив про себе, як один з провідних методів. Арт-терапія, виступає як спосіб пошуку сенсу життя та прийняття себе. Допомогає підлітку в питанні сприйняття реальності та її інтерпретації. Арт-терапія, як спосіб

доступу до несвідомого та опрацювання емоційних проблем дуже влучний варіант.

Ключовими фігурами арт-терапії є: Адріан Хілл, Маргарет Наумбург, Ханна Квайтовська, Флоренс Кейн. Наукова база: твори З. Фрейда та теорії гештальту К. Юнга. Про подолання цієї проблеми ми можемо прочитати в трудах багатьох науковців таких як: У. Мак - Дауголл, К. Роджерс, С. Гроф, Дж. Доллард, А. Фрейд, К. Хорні та ін.

Ефективність арт-терапії було визнано багатьма сучасними українськими психологами-практиками. Серед чисельних робіт присвячених методу арт-терапії найбільшу увагу заслуговують праці таких видатних психологів, як О. Тараріна та Л. Шумейко, О. Троян та О. Прахова, В. Станчишин.

Корекційна робота спрямована на розвиток гармонійної особистості підлітка. Вона створює умови для розвитку, самовираження, удосконалення особистості. Психолог використовуючи метод арт-терапії допомагає підлітку актуалізувати знання, усвідомити свої проблеми, та спонукає до пошуку шляхів їх вирішення.

**Мета дослідження:** обґрунтувати і експериментально перевірити застосування методу арт-терапії у корекційній роботі психолога з тривожними станами в підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити огляд літературних джерел дослідження тривожності в підлітковому віці.
2. Вивчити можливості впливу методу арт-терапії у роботі з тривожними станами підлітків.
3. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій щодо вивчення стану тривожності досліджуваної групи.
4. Розробити корекційну програму щодо подолання станів тривожності у підлітків з застосуванням методів арт-терапії і перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження:** Тривожні стани і методи їх корекції в підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** Метод арт-терапії, як інструмент в роботі з тривожними станами в підлітковому віці.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, порівняння, синтез, класифікація, систематизація та узагальнення даних теоретичних досліджень, теоретичне моделювання;

- *емпіричні:* психологічне діагностування за методиками: Проективний тест «Будинок-дерево-людина», тест «Кактус», тест-методика «Людина під дощем».

- *методи математичної статистики:* всі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає у розробці корекційної програми щодо подолання психологічних станів пов'язаних з тривожністю у підлітковому віці. Розробці методичних рекомендацій щодо впровадження даної програми.

**Апробація результатів, організація і база дослідження:** Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі громадської організації Асоціація Удосконалення Мислення «Синергія» м.КривийРіг, КЗСМО «музична школа 5» КМРм.КривийРіг, Всеукраїнської організації допомоги ВПО «Вулик», підприємство «ІнфоПост тренінг центр». Дослідження охоплено 70 підлітків. З яких 15 виявилися з підвищеним рівнем тривожності. Вони й склали експериментальну групу.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 52 джерела; ілюстрована 9 рисунками, 6 діаграмами, 3 таблицями та 2 фотографіями; вміщує 4 додатки. Загальний обсяг: 64 сторінки, основний зміст викладено на 52 сторінках друкованого тексту.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 1.1. Аналіз проблеми тривожності в психологічній теорії

В сучасному світі проблема тривожності дуже актуальна. Дослідженням тривожності займалися багато різних науковців зарубіжних та відчизняних.

Про вивчення, обґрунтування цієї проблеми ми можемо прочитати в трудах багатьох науковців таких як: У. Мак-Дауголл, К. Роджерс, С. Гроф, Дж. Доллард, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, В. Станчишин та ін.

На думку Зигмунда Фрейда чинники – «Проблема тривожності – вузловий пункт у якому об'єднуються найрізноманітніші та найважливіші питання, таємниця рішення якої повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя» [6].

За З. Фрейдом, «тривожність – це психічний стан, який викликаний особливими умовами експерименту, який проводиться, або ситуацією в якій перебуває особистість. Тому З. Фрейд розглядав тривогу з погляду афекту, не звертаючи увагу на об'єкт, який і викликає її, а тривогу пояснює, як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози» [34, с. 4].

П. Тілліх стверджував «Тривога – це скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність» [34, с. 5].

К. Хорні в своїх роботах відзначала таке поняття, як почуття корінної тривоги, яке виходить із несвідомого почуття занепокоєння, що в свою чергу стає домінуючим у структурі особистості. Вона писала, що воно безпосередньо пов'язано з відчуттями самотності та безпорадності, наявними у дитини, в потенційно небезпечному світі [34, с. 5].

Тривога – це нормальна людська реакція на стресову ситуацію. Вона може допомогти зосередитися на небезпеці та вжити заходів щодо її усунення.

Іноді тривога може стати надмірною і якщо вона дуже сильна, підлітку потрібно працювати над цим. Деякі ознаки тривожності можуть бути проблемою. Проявляються вони в тому, що підліток може відчувати постійну тривогу, навіть тоді, коли немає реальної загрози. Або тривога може бути настільки потужна, що заважає виконувати свої повсякденні справи. Також можуть навіть відчуватися фізичні симптоми тривоги, такі, як прискорений пульс, високий артеріальний тиск, швидке дихання, запаморочення або нудоту. Причини тривоги можуть бути різними. Наприклад, це може бути генетична схильність, тобто спадковість. Вона може підвищувати ризик розвитку тривожних розладів. На тривожність також впливають стресові життєві події. Які стосуються бытових або сімейних справ. Таких, як розлучення батьків, переїзд до іншого міста, або навіть країни, втрата роботи батьками, фінансові труднощі в родині. Це все також може провокувати тривогу. Одним з факторів, який впливає на тривожні стани підлітків, також може бути медичні захворювання. Наприклад таке захворювання, як гіпертиреоз, може викликати симптоми тривоги із-за гормонального дисбалансу. Змін у нервовій системі, які призводять до підвищеної збудливості, дратівливості та тривожності. Також не останню роль відіграють психологічні фактори. Такі, як низька самооцінка, негативні думки, невпевненість у собі. Всі ці фактори можуть сприяти розвитку тривоги.

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найкритичніших періодів у житті людини. Саме в цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, що можуть призводити до виникнення кризових моментів.

Психологічні дослідження активно зосереджуються на вивченні цих кризових ситуацій, їх причин та можливих шляхів подолання.

Підлітковий період характеризується високою емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Кризи, які виникають у цьому віці, можуть мати глибокий вплив на формування особистості та майбутнє доросле життя. У цьому контексті, важливо розуміти природу цих криз та



методи їх подолання. В наш неспокійний час дуже часто зустрічаються тривожні стани у підлітків.

До основних кризових моментів у підлітковому віці відносяться багато факторів. Це такі фактори, як ідентичність, самовизначення, пошук себе. В цьому віці молодь активно шукає своє місце у світі, намагаючись зрозуміти, хто вони є. І це може призводити до кризи ідентичності. Також важливе місце відіграють соціальні ролі: Відбувається інтеграція різних соціальних ролей та очікувань, що часто створює конфлікти між внутрішніми бажаннями та зовнішніми вимогами. Тут і соціальні взаємодії, такі, як взаємини з однолітками, налагодження та підтримання дружніх стосунків, складнощі во взаємодії через соціальні та емоційні зміни. Для підлітків в цей час є дуже важливими і сімейні стосунки. Але саме в це час у відносинах в родині можуть відбуватися і конфлікти з батьками, оскільки підлітки прагнуть більшої незалежності. На шляху дорослого життя зустрічаються академічні та професійні виклики. Труднощі з навчанням, тиск з боку школи та очікування вчителів щодо успіхів у навчанні. Також вимоги батьків щодо отримання повноцінних знань теж можуть спричиняти стрес та тривогу. Сюди ще й залучається вибір майбутньої професії. Оскільки підлітки намагаються визначитися зі своїм майбутнім. Це теж є ще одним джерелом кризи, У підлітковому віці руйнуються стереотипи та відбуваються фізичні, психологічні та сексуальні зміни. Бо це час статевого дозрівання. Час змін у фізичному тілі, які можуть спричиняти відчуття незручності та незадоволеності собою. Сексуальна ідентичність, визначення та прийняття своєї сексуальної орієнтації можуть бути складним та стресовим процесом. З вище перерахованого видно, що на рівень тривожності підлітків впливають багато чинників. Це і особисті чинники такі, як різні приватні проблеми з мінтальним здоров'ям. Особливо, коли ці проблеми у підлітка вже довгий час. Зовнішні чинники – це проблеми, які виникають під впливом навколишнього середовища або оточення людини. Та комбіновані. Коли підліток не може зрозуміти

причини своєї тривожної поведінки. Але, якщо допомогти визначити причину тривоги, то це може допомогти знизити її інтенсивність.

Підлітки відчують тривожні стани доволі часто. Коли підліток опиняється в стані тривоги у нього виникають такі емоції, як: напруження, занепокоєння, страхи. Ці емоції виникають із-за перевтоми, постійних стресів, відчуття постійної небезпеки, або в зв'язку з хронічними захворюваннями, гормональною перебудовою організму та іншими факторами. А в час повномасштабного вторгнення всі перераховані чинники підсилюються.

*Найчастіше на рівень тривожності впливає:*

- по-перше стрес або психологічна травма. Причиною стресу може бути навіть явище з повсякденного життя. Але проявів та впливів цього стресу на організм підліток може не відчувати одразу. Вони можуть проявитися пізніше. Коли від стресу вже не залишилось і згадки. Це відбувається тому, що в момент стресу організм вмикає захисні механізми. Для того, щоб була можливість мобілізувати всі сили за для захисту та виживання. Тому прояв тривожності усвідомлюється запізно. Коли вже відбулися зміни. Які пізніше проявляються і у фізичному стані.

- по-друге проблеми у взаємовідносинах, відчуття самотності, відчуття ворожості однолітків в колективі, відчуття своєї особистості, яка відрізняється від оточуючих, перше кохання, не розуміння та конфлікти з дорослими (батьками, вчителями, наставниками тощо).

- по-третє на рівень тривожності впливає тривожний невроз. Це розлад психіки і нервової системи, головною ознакою якого є тривога. При цьому вегетативна система дає збої. Тривожні стани можуть посилюватися і навіть супроводжуватися панічними атаками. Це трапляється в наслідок тривалих психічних перевантажень або сильного стресу.

На психічне здоров'я підлітка також впливають різні кризові моменти. Вони можуть мати значний вплив на психічне здоров'я підлітків. Часто вони призводять до таких проблем, як депресія, тривожні розлади, агресивна поведінка та суїцидальні думки. Розуміння та своєчасна інтервенція у цих

кризах можуть запобігти серйозним наслідкам та сприяти здоровому психосоціальному розвитку. Також підлітки можуть використовувати для заспокоєння та урегулювання тривожності такі речі, як фізичні вправи, особливо коли вони регулярні. Зменшити симптоми тривоги. можуть також допомогти релаксаційні техніки, такі як йога або медитація. Заспокоїтися і зосередитися допомагає пробіжка або ранкова прогулянка. Час проведений на природі дуже fajно впливає на людину. Сюди можна підключити і дихальні практики. Існують такі дієві заходи в роботі з тривожністю, як Арт-терапія (терапія за допомогою мистецтва), іпотерапія (терапія за допомогою коней) та каністерапія (терапія за допомогою собак). Спілкування з тваринами на природі має дуже сильний оздоровчий ефект.

Ґрунтуючись на проаналізовану літературу, ми бачимо, що в цьому напрямку працювало багато психотерапевтів, тому що це метод, який постійно розвивається, має тривалу історію досліджень та практичного застосування. З'являються нові методики та підходи, а старі збагачуються новими знаннями. Нові теорії та практики в психології та мистецтві стимулюють розвиток нових арт-терапевтичних методів. Метод підлаштовується під нові потреби клієнта, збагачується цікавими сучасними інструментами. Як і в інших напрямках психології можна зазначити мету роботи психолога, вона полягає у тому, щоб створити соціально-психологічні умови для сприятливого розвитку підлітка. Попередити та подолати небажані новоутворення психіки і особистості, налаштувати молоду людину на звичайний стан життя, де можна передбачити події. Створюються умови для усунення проблем та проводиться психологічна корекція тривожних станів. Вирішення цих завдань суттєво покращує ментальне здоров'я підлітків.

Отже, тривожні стани у підлітковому віці це явище, яке зустрічається доволі часто. Їх прояви можуть призвести до стресу та депресії, якщо вчасно не виявити та не зробити корекцію. При роботі з підлітками з тривожними станами потрібно враховувати індивідуальні потреби та цілі, запити та вікові особливості.

## **1.2. Метод арт-терапії, як інструмент в роботі з тривожними станами в підлітковому віці**

Термін «Арт-терапія» (ArtTherapy-терапія мистецтвом, зцілення мистецтвом) першим почав застосовувати американський психотерапевт Адріан Хілл у 1938 році. Дуже швидко цим терміном почали користуватися в усіх видах занять мистецтвом, що відбувалися в центрах психічного здоров'я. Мистецтво є відображенням культури та суспільного устрою заумов, у яких воно виникло і сформувалося. Цінність застосування мистецтва з метою терапії полягає в тому, що засобами мистецтва на символічному рівні можна досліджувати, вивчати, аналізувати почуття [43, с. 7].

І Черкесова в своїй роботі про арт-терапію виокремлює наступне: «Це метод психотерапії, який використовує мистецтво та творчість для покращення психічного та емоційного здоров'я. Він ґрунтується на ідеї, що творча діяльність може сприяти самовираженню, дослідженню емоцій, покращенню самоусвідомлення та подоланню проблем. Метод арт-терапії спочатку виник, як метод корекції депресивних станів. З часом було відпрацьовано прийоми діагностики методом арт-терапії. Науково-теоретичним підґрунтям для арт-терапії стали теорії гештальту К. Юнга та причини задоволення внутрішніх потреб людини З. Фрейда» [43, с. 4].

В сучасному світі багато традиційних цінностей руйнуються, а нові відкидаються або ставляться під сумнів. Людство стоїть перед необхідністю створення нової системи цінностей і моральних орієнтирів, яка сприятиме розвитку та самореалізації. Арт-терапія – нове поняття, яке активно застосовують у своїй роботі сучасні дослідники, психологи, вихователі. Цей метод поглиблює знання, виховує національно-патріотичну свідомість людей, допомагає долати страхи, розв'язувати всілякі конфлікти, навчає жити у гармонії з природою та суспільстві. В мирі з собою та своїм оточенням.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли підлітки стикаються з численними викликами та змінами, які можуть спричинити

підвищений рівень тривожності. Сучасні методи психотерапії, такі як арт-терапія, можуть бути ефективними у зниженні рівня тривожності серед підлітків. Методи арт-терапії можна використовувати, як діагностичні та корекційні засоби. Зроблені малюнки дозволяють не тільки розширити діагностичні можливості, але й допомогти зрозуміти детальніше та глибше душевний стан підлітка. Малюнок не підробишь, бо він як би того не хотів підліток все одно буде відображати несвідомі переживання автора. Малюнки легко створювати, а також легко інтерпритувати. Створення проєктивних малюнків дозволяє легко відобразити стан тривожності у підлітка. Вивести на поверхню переживання, бажання, враження та інші емоції, через які проявляються переживання. Малюнок більш забарвлено передає все що відбувається з підлітком. Яскравіше ніж будь які слова. Вивчая історичні факти виникнення арт-терапії ми можемо відмітити такий цікавий факт, що спочатку вона застосовувалася лише для проведення діагностики. Арт-терапевти були лише помічниками психіатрів та психологів. Але поступово вона набувала значимості. І арт-терапевти набували статус самостійних арт-практиків. І ними було доведено, що арт-терапія дуже ефективно впливає на лікувальний ефект, який відбувається з пацієнтом.

Ми маємо цьому підтвердження в праці Кьєла Рудестама під назвою «Групова терапія» [43, с. 4]. Там він дає опис досягненням, які відбулися за допомогою цього методу, а також визначає цілі методу та засоби його використання. Проводячи досліді ми мали можливість упевнитися в тому, що методи арт-терапії допомагають невілювати негативні почуття та агресію, сприятимуть розрядці нервового напруження, вирішують внутрішні конфлікти та переживання, дають розуміння правильній інтерпритації свого стану. Також за допомогою них можна точно провести діагностику та полегшити процеси лікувальної терапії. Підлітки навчаються розуміти свої думки та почуття, розвивати внутрішній контроль, підвищувати самооцінку через розвиток художніх здібностей та отримувати задоволення від процесу. Навчаються концентрації уваги, соціальній адаптації та розвитку емпатії, вирішуванню

конфліктів та утворенню доброзичливих стосунків в колективі в процесі роботи над рисунком. Найголовніше, що вони навчаються отримувати відчуття радості та позитивних емоцій, що сприяє зменшенню тривожності.

К. Юнг стверджував, що уява і творчість вже самі собою володіють цілющою силою, що без фантазії неможливо здійснювати ніяку творчу роботу. Він доводив, що динамічним початком фантазії є гра, що фантазія є поштовхом до творчої діяльності [43, с. 7-8].

На основі вище перерахованого ми бачимо, що в арт-терапії застосовується спонтанне малювання. Саме це проявляється в тому, що підліток фантазує на основі використання методики «малювання каракулів». Робить він це без свідомих роздумів, спираючись тільки на свої відчуття. Таким чином він виплескує із себе тривоги, страхи, переживання та інші негативні емоції. І через такі малюнки він проявляє своє несвідоме. Після такого малювання підліток самостійно, або за допомогою психолога аналізує отриманий результат. Інтерпритує його та використовує для покращення ментального здоров'я, стосунків в родині та колективі. Для підвищення самооцінки, пізнавальних та творчих навичок. Арт-терапія застосовується вже доволі довгий час. Ще одна її мета, це адаптація та пристосування.

Цей сучасний метод профілактики і корекції психологічних проблем, дуже поширений у Європі. Його метою є використання терапії для діагностики або корекції психологічного стану.

Дослідження, які проводилися показали, що арт-терапія може допомогти:

- 1) зменшити симптоми психосоматичних розладів;
- 2) знизити рівень тривоги;
- 3) зменшити тягу до вживання психоактивних речовин;
- 4) покращити самооцінку;
- 5) розвинути навички вирішення проблем;
- 6) покращити стосунки з іншими людьми.

Арт-терапія стає все більш актуальною у сучасному світі, вона дуже корисна для нашого сьогодення. Постійно зростає рівень стресу та тривоги у

людей, а підлітки піддаються цьому впливу ще більше. Це трапляється з підлітками, як в Україні, так і по всьому світові. Життя сучасних підлітків сповнене викликів, ситуацій та подій, які можуть призвести до підвищення рівня стресу. А в нашій країні ситуація загострюється ще і тим, що з часу повномасштабного вторгнення напруга на нервову систему підлітків посилилась, ще більше. Також потрібно зважати на значні фізіологічні перебудови, що відбуваються під час пубертатного періода. Організм підлітка зазнає значного функціонального навантаження, пов'язанного з гормональними змінами. Це вимагає значних адаптаційних зусиль. Насамперед навантаження йде на ендокринну систему, що може призвести до підвищеної чутливості, тривожних станів та стресу, які супроводжуються порушенням сну та перепадами настрою. В цей час звичайне життя підлітка змінюється і відбувається пошук свого місця в суспільстві. Зважаючи на все це, розуміємо, що саме в цьому віці, складніше впоратися з навантаженнями. Тому ми вважаємо, що потрібно розширювати пошук винаходів, засобів та методів, які будуть нам у нагоді. Тому, саме Арт-терапія може допомогти підліткам впоратися з психо-емоційними проблемами. Основна мета полягає у тому, щоб налагодити ментальне здоров'я. Також вона допомагає в самовираженні та самоідентифікації. Підліток за допомогою арт-терапії може не тільки визначити путь до самосвідомості, але й проводити дослідження своїх емоцій та таким чином впливати на них. Виразити свої потреби в вербальній формі не завжди можливо, тому що цей процес більш складніший ніж невербальні процеси. Особливо це важко в дитинстві та підлітковому віці. Тому нам на допомогу приходять невербальні комунікації, а саме художня творчість. Підліткам зовсім не легко говорити про свої проблеми. Тому вони зазвичай роблять це неохоче. А тем більш вони не хочуть говорити про свої особисті почуття та проблеми з дорослими, навіть якщо це кваліфіковані фахівці. Де які підлітки взагалі замкнені та не балакучі. Не рідко ставляться з підозрою до оточення, особливо до дорослих людей. Арт-терапія може допомогти підліткам у розв'язанні цієї проблеми, та надає можливість висловити себе через мистецтво. Арт-терапія є

доступною та універсальною методикою. За допомогою арт-терапії можна провести діагностику і не тільки. За допомогою цього методу нам ще доступні реабілітація та корекція. Цей метод може використовуватися з людьми будь-якого віку, походження та рівня здібностей. Можна практикувати та застосовувати арт-терапевтичні методики, як індивідуально, так і в групах. Якщо ми звернемося до наукових досліджень, то побачимо, що вони свідчать про ефективність арт-терапії. Вона допомагає в лікуванні різних проблем. Це стосується, як психічного так і фізичного здоров'я. Арт-терапевтична методика розкриває творчий потенціал підлітка. Це позитивно впливає на його самопочуття та самооцінку. Арт-терапія застосовується все частіше в психологічному консультуванні та психотерапії. Вона дуже підходить для лікування тривоги, депресії, ПТСР, розладів харчової поведінки, залежностей та інших проблем з психічним здоров'ям. На думку О. Тараріної арт-терапія може використовуватися для покращення успішності, розвитку творчих здібностей та навичок спілкування. Може застосовуватися для допомоги людям з інвалідністю, людям похилого віку, жертвам насильства та іншим групам населення, які потребують підтримки. А у медицині арт-терапія може використовуватися для зняття болю. Займаючись арт-терапією в організмі людини виробляються ендорфіни, які і «відключають» біль.

За останні роки ситуація в Україні погіршилася суттєво. Тому психологічна допомога є одним із ключових пріоритетів в нашій країні. Вона відповідає за чинник психологічного благополуччя людей. Підлітки, як раз є тою важливою частиною суспільства на яких покладається відповідальність та місія відбудови держави. І саме від морального стану та ментального здоров'я підлітків і залежить наше майбутнє. Арт-терапія є екологічним способом зрозуміти психологічний стан дітей, підлітків та дорослих під час повномасштабного вторгнення в Україну.

Тому методи арт-терапії будуть в нагоді. Їх використання ефективне та надійне. До того ж існує багато різновидів арт-терапії, на любий запит. До них ми відносимо такі техніки: малювання, за допомогою якого ми можемо



виразити емоції та почуття через образи; ліплення, де ми працюємо з глиною та іншими матеріалами для дослідження внутрішнього світу; музичну терапію, яка використовує музику для вираження емоцій та почуттів; танцювальну терапію, яка застосовує рухи для дослідження тіла та емоцій; тілесну терапію, яка допомагає в роботі з тривожними станами за допомогою тіла; пісочну терапію, яка працює з піском для дослідження внутрішніх конфліктів; казкотерапію, яка застосовується для корекції у вирішенні психологічних проблем через історії та казки; драматерапію, яка працює з тривожними станами за допомогою театральних методів; бібліотерапію – метод психотерапії, який використовує літературу; кінотерапію, яка використовує такий інструмент корекції, як кіно; фототерапію, ще один метод, який застосовує зроблені власноруч фотографії.

Існує багато досліджень, які свідчать про ефективність арт-терапії при лікуванні різних психологічних проблем. Дослідження показали, і це вже доведено, що арт-терапія впливає на психічний стан підлітків та зменшує стрес та тривогу, покращує настрій, підвищує самооцінку, розвиває навички вирішення проблем, покращує стосунки з іншими людьми.

Методика арт-терапії спирається на твердження, що внутрішнє «Я» людини відбивається у візуальних образах під час малювання, ліплення, колажування, та інших видів творчої діяльності, коли вона керується тільки почуттям – спонтанно. Ідеї Карла Юнга про можливість використання сили уявлення з метою терапії мали і мають дуже великий вплив на тих, хто займається арт-терапією у сучасності [43, с. 7-8].

*Малювання* - це найпоширеніший вид арт – терапії. Існує багато різних технік та видів матеріалів, які ми можемо застосовувати для виготовлення малюнків в арт-терапевтичній творчості. Наприклад в процесі створення візуальних образів ми застосовуємо такі матеріали, як фарби, олівці, крейду, пастель, вугілля, ручки, фломастери та інше. Вони допомагають створювати малюнки, за допомогою яких ми можемо дослідити свої емоції, думки та досвід, покращити самоусвідомлення, зняти стрес, розвинути навички вирішення проблем та покращити креативність.

Ще один цікавий вид творчості, який часто застосовують в цьому методі, це *ліплення* з глини або інших матеріалів. Він може бути способом виразити себе невербально, зняти стрес та покращити дрібну моторику. Цей вид арт-терапії використовує глину або інші матеріали для створення скульптур та інших тривимірних об'єктів. Ліплення допомагає підліткам зняти стрес та тривогу за допомогою тактильних відчуттів, покращити дрібну моторику, розвинути просторову координацію, виразити себе невербально, та з'єднатися зі своїм внутрішнім "Я".

Що стосується *танцевальної терапії*, то цей вид арт-терапії використовує рух та танець для дослідження емоцій, покращення, самоусвідомлення та побудови стосунків. Танцювальна терапія допомагає підліткам зняти стрес та тривогу, покращити настрій та енергетичний рівень, розвинути тілесну чуттєвість, покращити координацію та баланс. Як і в інших терапіях дозволяє виразити себе невербально.

В *музичній терапії* використовують музику для самовираження, зняття стресу та тривоги, покращення настрою та когнітивних функцій. Вона приходить на допомогу підліткам для покращення емоційного стану, пам'яті та уваги. Допомагає розвинути навички спілкування та налагодити зв'язок з іншими людьми.

*Тілесна терапія* використовує взаємодію з тілом, тілесні відчуття, взаємодію між тілом та психікою. Цей метод базується на припущенні, що тіло запам'ятовує емоційні переживання. Таким чином працюючи з ним можна звільнити заблоковану енергію та досягти глибокого психологічного оздоровлення. Тілесна терапія спрямована на отримання відчуття розслаблення та задоволення. Цього можна досягти за допомогою рухів та вправ, дотиків та тактильного контакту.

Цікавим методом арт-терапії є *пісочна терапія*. За допомогою піска, який є символом змін, плинності часу та нескінченності вирішується багато питань, через створені образи та невілювання негативних почуттів через дотик. Також тут присутній елемент гри.

*Казкотерапія:* використовує казки для дослідження емоцій, поведінки та цінностей. Тут завжди можна знайти способи вирішення проблем. В казкотерапії лікувальним інструментом для роботи з тривожністю виступає головний персонаж, або де-кілька героїв казки. Вони допомагають підлітку зрозуміти себе. Пригадати ті казки, які вони чули в дитинстві. Та подивитися на героїв казок під іншим кутом. Казки, які підлітки можуть придумати самостійно, або разом з терапевтом мають ще більший лікувальний ефект для самоаналізу та порозуміння своїх емоцій. Вони дають змогу розслабитися та відволіктися від проблем.

*Бібліотерапія:* використовує читання та письмо для дослідження емоцій, думок та досвіду. Психотерапевт використовує такий дієвий інструмент, як література. Книги допомагають підліткам в пошуку та прийнятті правильних рішень та підтримують їх прагнення до знань та нової інформації. Відкривають нові перспективи та погляди на проблему під іншим кутом зору.

*Кінотерапія* – один з улюблених методів корекції тривожних станів. Фільми допомагають пережити різні ситуації, ідентифікувати свої почуття та знайти рішення в тій ситуації, яка склалася. Терапевт допомагає у підборі фільмів, вирішенні важливих питань та отриманні правильних висновків. Зняти тривожність допомагають веселі фільми. Або фільми, головними персонажами яких є тварини.

*Фототерапія,* що використовує візуальні образи, отриманні за допомогою фотоапарата, камери або телефона, виявляє значний потенціал у корекції тривожних станів. Завдяки доступності мобільних пристроїв з камерами це метод може бути ефективно застосований у будь – якому часі і в будь – якому місці. Аналіз особистих фотографій дозволяє відволікатися від тривожних думок, перенестися в емоційно безпечне середовище та, таким чином, зменшити інтенсивність негативних переживань.

*Драматерапія.* Це інноваційний метод психотерапії, який поєднує в собі психологію та театр, для більш повного дослідження свого внутрішнього світу через рольові ігри, імпровізації та інші театральні техніки. А також

використовує драматичні дії, такі, як рольові ігри та імпровізація, для дослідження емоцій, поведінки та стосунків. Драматерапія допомагає підліткам дослідити свої емоції та думки, покращити самоусвідомлення, розвинути навички спілкування та співпраці та таким чином вирішувати конфлікти за допомогою нових поведінкових моделей.

Це лише деякі з багатьох видів арт-терапії. Існує також багато інших спеціалізованих форм арт – терапії, які застосовують в своїй практиці психологи.

Арт-терапія може бути корисною для людей, підлітків та дітей які:

- переживають складні емоції, такі як тривога, гнів або смуток;
- мають проблеми з самовираженням;
- хочуть покращити самоусвідомлення;
- працюють над подоланням травми або психічної хвороби, хочуть покращити свої стосунки з іншими людьми;
- які зацікавлені в арт-терапії, в отриманні рекомендацій для подальшого розвитку, а також підтримки свого психічного здоров'я.

Терапія тривожних станів засобами арт-терапії дуже ефективний прийом в наш складний час. Арт-терапія є ефективним методом для лікування тривожних станів, який використовує творчий процес для самовираження, дослідження емоцій та вирішення внутрішніх конфліктів. Цей вид терапії особливо корисний для дітей та підлітків, оскільки залучає їх до природних і улюблених занять. Переважно всі підлітки люблять малювати. Це природній процес творчої особистості людини. А якщо ми візьмемо основні принципи арт-терапії, то ми побачимо, що вони базуються на визнанні того, що творчий процес може допомогти людині, а в частності підлітку висловити свої почуття, виявити та усвідомити підсвідомі проблеми і знайти шляхи їх подолання. У контексті терапії тривожних станів ці принципи набувають особливої важності, оскільки дозволяють підліткам безпосередньо працювати з особистими емоційними переживаннями.

Для підлітків арт-терапія стає не тільки терапевтичним інструментом, але й засобом гри та творчості. Вона дозволяє підліткам виражати свої почуття через малювання, ліплення, колажування та інші форми мистецтва, що особливо важливо для тих, хто має труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій. У процесі арт-терапії підлітки можуть почуватися більш вільно та захищено, що сприяє глибшому самовираженню.

Також вони можуть отримати значну користь від арт-терапії у лікуванні тривожних станів, стресів, викликаних підлітковими проблемами, гормональними перебудовами, сімейними обов'язками чи іншими аспектами життя. Які часто призводять до накопичення тривоги. Арт-терапія допомагає знаходити нові способи вираження та обробки своїх емоцій. Малювання, живопис, створення скульптур та інші художні форми можуть стати своєрідним «виходом» для внутрішнього напруження.

Процес арт-терапії включає такі етапи, як підготовчий, творчий та рефлексивний. На підготовчому етапі терапевт знайомить з матеріалами та методами роботи, створює комфортну та безпечну атмосферу. Під час творчого етапу підліток займається художньою діяльністю, що дозволяє йому вільно виражати свої почуття та емоції. На рефлексивному етапі відбувається обговорення створеного твору, аналіз почуттів та емоцій, які виникли.

Існує безліч різних методів арт-терапії, які можуть бути використані для лікування тривожних станів. Наприклад, малювання та живопис дозволяють підліткам виразити свої емоції за допомогою кольору та форми. Ліплення з глини або пластиліну допомагає розвивати моторні навички та знижувати рівень стресу. Колажування сприяє вивченню особистих цінностей та внутрішніх конфліктів. Кожен з цих методів може бути адаптований відповідно до індивідуальних потреб підлітка.

Арт-терапія може бути використана у різних контекстах, включаючи школи, лікарні, реабілітаційні центри та приватні практики. В школах Арт-терапія може допомагати підліткам справлятися з академічними стресами та соціальними викликами. У лікарнях вона може бути частиною програми

психосоціальної підтримки для підлітків, які переживають важкі діагнози або проходять лікування. У реабілітаційних центрах Арт-терапія може допомагати відновлюватися після травм або залежностей.

### Висновки до розділу 1

На основі аналізу та узагальнення науково-теоретичних даних з психології, викладених у цьому розділі, ми визначили наступне:

1. З'ясовано, що тривожні стани підлітків досліджувались науковцями та мають широкий спектр чинників, а саме:

- генетична схильність до стресових подій;
- фізіологічні, а саме гормональна перебудова організму підлітка;
- соціологічні, які пов'язані з соціальною адаптацією та реалізацією у суспільстві;
- психологічні зміни, які відображаються у пошуку себе та розвитку особистості.

2. Визначено, що тривожність впливає на всі системи та функції організму підлітків, а саме: погіршується фізичне здоров'я, розлад емоційної та когнітивної функцій і негативні зміни у міжособистих стосунках.

3. Виявлено основні методи корекції тривожних станів є різноманітні напрями психотерапії, такі як психоаналіз, КПТ, арт-терапію, гештальт-терапію та ін.

4. Встановлено, що арт-терапія є одним з найбільш ефективних методів впливу на тривожні розлади. Цей метод психотерапії використовує художні матеріали та творчі процеси для сприяння самовираженню, дослідженню емоцій та роботи над внутрішніми конфліктами. Методи арт-терапії допомагають підліткам виразити свої почуття, розкрити та зрозуміти проблеми свого психоемоційного стану, які приховані у підсвідомості та знайти способи їх подолання.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Обґрунтування методики дослідження тривожних станів у підлітковому віці

*Метою* нашого дослідження є оцінка рівня тривожності серед підлітків.

Було проведено емпіричне дослідження на базі громадської організації Асоціація Удосконалення Мислення «Синергія» м. Кривий Ріг, КЗСМО «музична школа 5» КМР м. Кривий Ріг та Всеукраїнської організації допомоги ВПО «Вулик», підприємство «ІнфоПост тренінг центр».

У дослідженні взяли участь 70 підлітків віком від 13 до 17 років. З них 15 підлітків, які відчували підвищену тривожність. Учасники були розподілені на дві групи: експериментальну групу, яка брала участь в арт-терапевтичних сесіях, та контрольну групу, яка отримувала традиційну психологічну підтримку.

Програма нашого експериментального дослідження включала такі *етапи*:

1. Визначення експериментальної бази та проведення діагностики рівня тривожності серед підлітків.
2. Обробка отриманих даних за допомогою математичної статистики та інтерпретація результатів дослідження.
3. Виклад висновків нашого емпіричного дослідження.

В ході досліджень проблеми тривожності в методі арт – терапії психологами було розроблено багато діагностичних прийомів. Це різні модифікації тестів «Малюнок людини» (Ф. Гудінаф, Д. Гаріс, К. Маховер), «Дерево» (К. Кох), «Дім - Дерево – Людина» (Дж. Бак, Е. Хаммер), «Малюнок сім'ї» (В. Хьюлс, Р. Бернс, С. Кауфман, Г. Хоментаскас, Р. Беляускайт) та інші [31].

У ході дослідження ми розглянули та проаналізували їх та використали у своїх розробках наступні методики:

Проективний тест «Будинок - дерево - людина» [31, с. 31], тест «Кактус», тест-методика «Людина під дощем» [32]. Примір робіт підлітків ми можемо спостерігати в додатку В.

### 1. *Проективний тест «Будинок - дерево - людина».*

Проективний тест «Будинок - дерево - людина» є популярним методом у психодіагностиці, який дозволяє досліджувати внутрішній світ підлітка через його малюнки. Ця методика включає три основні елементи: будинок, дерево та людину. Кожен з них має символічне значення і дозволяє виявити аспекти особистості, емоційні та можливі конфлікти, тривожні стани.

Ми обрали цю методику у своїй роботі, тому що за допомогою неї ми можемо більш детально діагностувати різні рівні тривожності у підлітків.

У таблиці 2.1 ми перераховуємо критерії вимірювання тривожних станів, які використовуються у проективній методиці «Будинок - дерево - людина». Таблиця розміщена у додатку А.

Таким чином, проаналізувавши чинники з таблиці 2.1., ми можемо зробити аналіз робіт, та звертаючи увагу на деталі, зазначені у таблиці виявити рівень тривожних станів у підлітків. Повний опис проведення цієї методики у додатку А.1.

### 2. *Проективний тест «Кактус».*

Цей тест є ще одним інструментом для вивчення внутрішнього світу та емоційного стану підлітків. Цей тест базується на малюванні кактуса, що дозволяє виявити агресивні тенденції, рівень тривожності та захисні механізми особистості.

Ми обрали цю методику у своїй роботі, тому що за допомогою неї ми можемо більш детально діагностувати різні прояви тривожності у підлітків. У таблиці 2.2, яка розміщена у додатку Б. ми перераховуємо критерії вимірювання рівня тривожності, які використовуються у проективному тесті «Кактус». Повний опис проведення цієї методики у додатку Б.2.



Таким чином за допомогою описових даних, які приведені у таблиці ми можемо виявити тривожні стани та високу тривожність у підлітків.

### 3. *Проективний тест - методика «Людина під дощем».*

Проективний тест - методика «Людина під дощем» є ще одним ефективним засобом для вивчення внутрішнього світу підлітків та оцінки рівня їхньої тривожності. У цьому тесті підлітку пропонується намалювати людину, яка перебуває під дощем, що дозволяє виявити його здатність справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Це цікавий і творчий спосіб зазирнути в глиб себе. Коли підліток малює людину під дощем, він несвідомо відображає свої почуття. А також думки та переживання. Кожна деталь малюнка - від розміру фігури до її пози - має своє значення.

Ми обрали цю методику у своїй роботі, тому що за допомогою неї ми можемо більш детально діагностувати зовнішній вплив середовища та внутрішні реакції, як прояви тривожності у підлітків. У таблиці 2.3, яка розміщена у додатку В, ми перераховуємо критерії характерних символів вимірювання рівня тривожності, які використовуються у проективному тесті - методиці «*Людина під дощем*». Повний опис проведення цієї методики у додатку В.1.

Обґрунтування вибраних нами методик полягає в тому, що ці методики належать до проективних тестів. В таких тестах людина проектує свої внутрішні переживання, почуття та страхи на зовнішній об'єкт або ситуацію. Психологи доволі часто використовують їх у психологічній діагностиці, оскільки вони дозволяють отримати доступ до несвідомих аспектів психіки. Ці методи ефективні для діагностики тривожних станів тому, що використані в них елементи малюнків, дозволяють нам зробити аналіз та отримати характеристику психологічного стану підлітків. Це неодноразово підтверджено в роботах психологів та арт – терапевтів.

В *проективному тесті «Будинок - дерево - людина»* ми можемо побачити відображення уявлень підлітків про себе або інших людей та свою с ними взаємодію.

За допомогою *проективного тесту «Кактус»* ми можемо проаналізувати рисунки підлітків, побачити несвідомі переживання, які вони відображують через символи та елементи. Це може проявлятися через гострі кути, агресивні деталі, темні кольори, нажими та штрихування, ізольовані об'єкти. Ці елементи можуть демонструвати потребу в захисті або відчуття ізоляції. Вони служать своєрідним захисним механізмом, який допомагає впоратися з внутрішньою напругою, тривожністю та агресією.

У *проективному тесті - методиці «Людина під дощем»* ми бачимо асоціативний ряд, в якому є негативні емоції, такі як смуток, розчарування або безпорадність. А спосіб за допомогою якого підліток зображає всі деталі, показує як він справляється з стресовими ситуаціями, та чи відчуває себе захищеним. Ця методика дозволяє оцінити самооцінку, відносини з іншими людьми та рівень тривоги.

Ми обрали ці методики задля отримання результатів нашої дослідницької роботи, де підліткам буде простіше передати свої почуття та переживання через малюнок; невербальні частини малюнка (колір, розмір, лінії), також несуть важливу інформацію в якій проявляється емоційний стан підлітка. Ми очікуємо від підлітків свідомої рефлексії через малюнок. Таким чином ми можемо оминати захисні механізми, які несвідомо або свідомо приховують справжні почуття підлітків. Таким чином за допомогою проективних методик ми можемо отримати достовірну інформацію. Також графічні методики та отримані за допомогою них образи, дозволяють конкретизувати абстрактні переживання, такі як тривога. Вільно виразити свої емоції, які важко виразити словами. Також це допомагає створити безпечний простір.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження**

З метою визначення рівеня тривоги та їх чинників, нами було проведено емпіричне дослідження. Загальні результати якого ми представили у наступних діаграмах.

Отримані дані за методикою «Дом - дерево - людина» представлені в наступній діаграмі (Рис. 2.4).



**Рисунок 2.4. Результати вимірювання рівня тривожності у підлітків.**

З проведеного нами дослідження видно, що у переважної більшості підлітків (70%) виявився стан тривожності, який може свідчити про страх та тривогу за своє життя та життя своїх близьких.

Середня тривожність, де ми спостерігаємо 20%, показує, що рівень страху та тривоги за життя та безпеку може погіршити емоційну рівновагу та фізичний стан.

Висока тривожність, яка відмічається у 7% респондентів, свідчить про важкий психоемоційний стан, який може призвести до психічної та фізичної дисфункції, що відобразиться у різних захворюваннях.

Ми бачимо, що в результатах цієї методики з'являється дуже висока тривожність (3%), що вказує на сильний пригнічений емоційний стан, пов'язаний з родиною та її безпекою і благополуччям, що в свою чергу відображається у сильних страхах чи роздратуванні, які можуть проявлятися у тривожності, агресії, замкнутості, апатії та призвести до депресії.

Підлітки, які приймали участь в тестуванні дуже гостро відреагували на тест «Дом, Дерево, Людина», що може свідчити про те, що дані показники є болісними у розумінні та сприйнятті, через сучасні події.

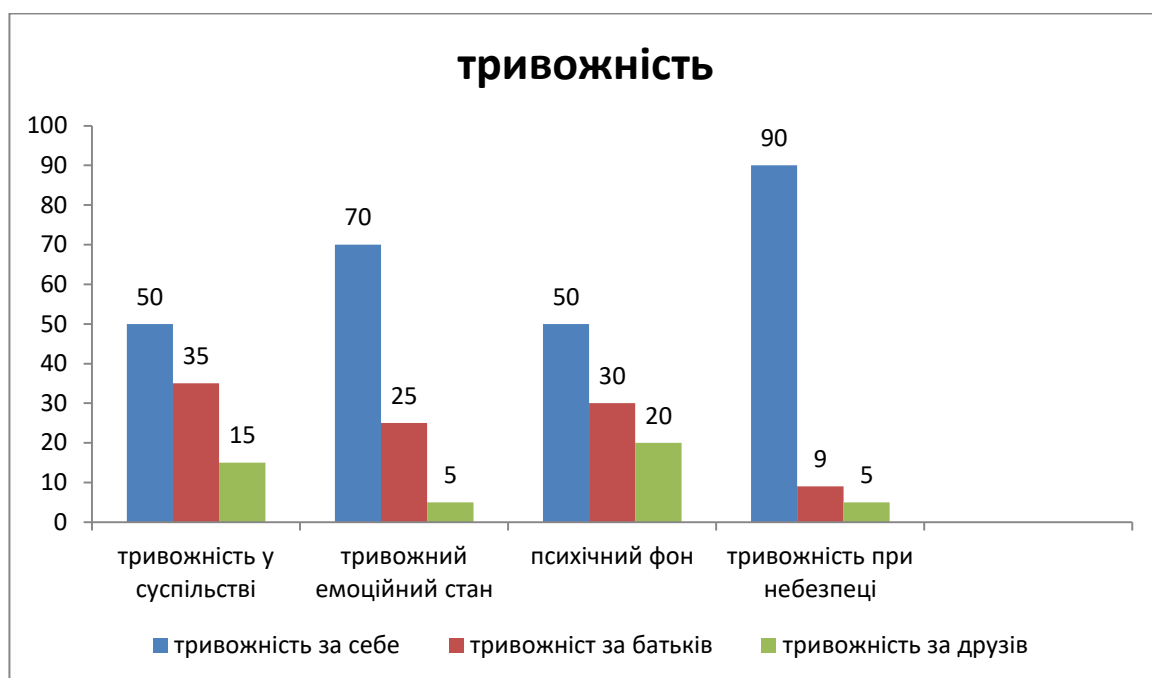
Як приклад відображення проявів тривожності по результатам цієї методики ми спостерігаємо у наступному малюнку.



**Рис. 2.5. Методика «Дом, дерево, людина», Софія 17р.**

На рисунку, який намальований за проективною методикою «Дом-дерево-людина» ми бачимо, що показники тривожності високі. Це ми можемо спостерігати тому, що елементи рисунка розташовані таким чином, що вказують на невпевненість та самотність респондента. Штрихування та нахил ліній вказують нам на те, що підліток намалювавший цю роботу знаходився в тривожному стані. Цей стан перебільшує норму. Відобразився відчай, смуток, не бажання дивитися в майбутнє. Це ми бачимо по розташуванню людини. Пошук захисту від загрози, який був в минулому. Тривожність відображена в хмарах, які насуваються та несуть непогоду, присутнє відчуття вітру та холоду. Замкненість підлітка ми можемо оцінити по вікнам та відсутності дверей.

Отримані дані за методикою «Кактус» представлені в наступній діаграмі (Рис. 2.6).



**Рисунок 2.6. Результати вимірювання рівня тривожності та її проявів у підлітків**

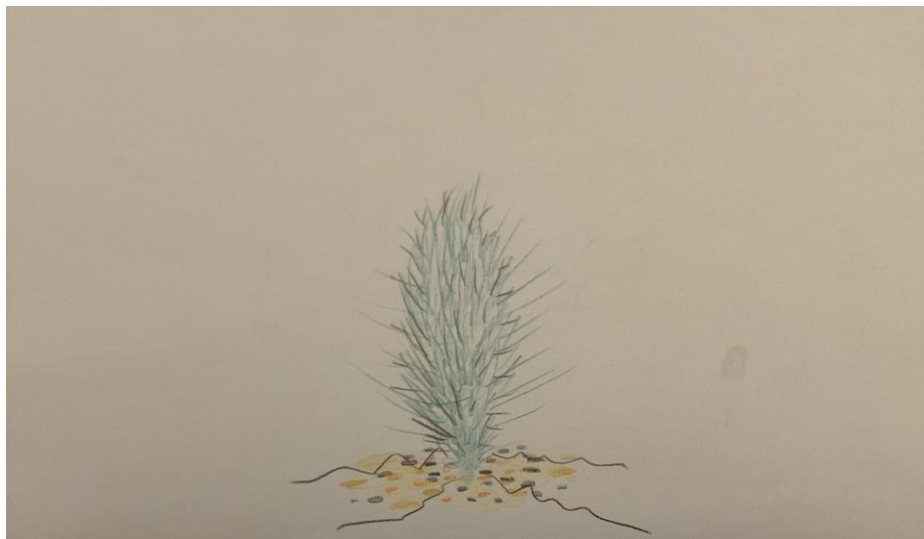
Аналіз даних по цій методиці виявив, що більш за все викликає тривогу у підлітків, а саме:

- найбільший показник тривоги у складних життєвих ситуаціях (при небезпеці) виявився у підлітків за себе, за своє здоров'я та безпеку. Далі ми спостерігаємо рівень тривожності пов'язаний з переживаннями за безпеку та життя батьків у стресових умовах;
- на другому місці прояв тривожності пов'язаний з внутрішньою напругою, яка з'явилася після початку повномасштабного вторгнення;
- на третьому місці ми можемо відмітити прояв тривожності у взаємодії з суспільством та тим психічним станом, якій відображається у цій взаємодії.

В результаті аналізу емпіричних даних виявлено, що підлітки, мають високий рівень тривожності переважно страх як за себе, так і за рідних. Також

соціально-опосередковані страхи. Підлітки мають страхи, які стосуються страху втрати родини, дому, сім'ї, життя.

Як приклад відображення проявів тривожності по результатам цієї методики ми спостерігаємо у наступному малюнку.

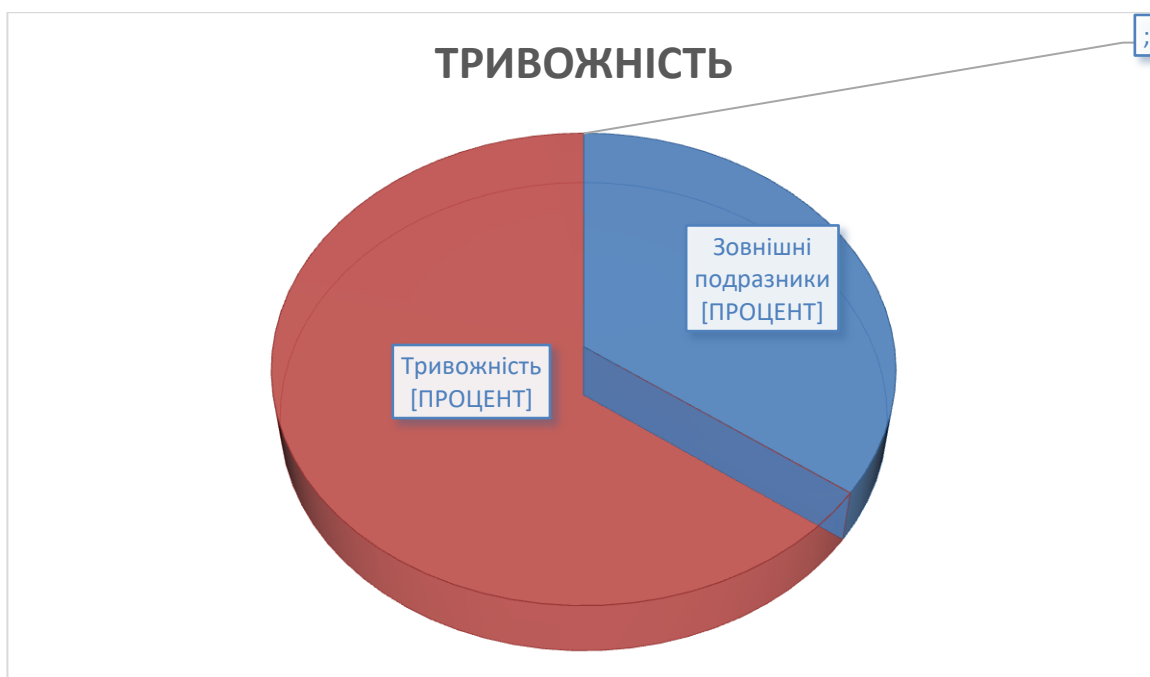


**Рис. 2.7. Методика «Кактус», Софія 17р.**

Описуючи рисунок, який ми отримали в методиці «Кактус» ми бачимо, що у підлітка дуже підвищена тривожність. І на ви перед це тривога за себе. Відчуженість та навіть агресія по відношенню до ситуації в якій опинився. Пустеля навкруги дає нам змогу зрозуміти, що підліток не має надії допомогу від оточуючих. Або не знає, як захиститися.

Земля суха та багато каміння вказує на стан страху тривоги та різних зовнішніх перешкод, які призводять до стану стресу та підвищеної тривожності. Він лишається сам на сам зі своїми тривогами думками та проблемами.

Отримані дані за методикою «Людина під дощем» представлені в наступній діаграмі (Рис. 2.8.).



**Рисунок 2.8. Результати вимірювання зовнішнього та внутрішнього рівня тривожності, який проявляється у підлітків.**

Аналіз даних по цій методиці виявив, що зовнішні подразники, які складають 35%, викликають страх та тривогу у підлітків за їх безпеку життя, що призводить до високого рівня тривожності, де ми спостерігаємо 65%.

Як приклад відображення проявів тривожності по результатам цієї методики ми спостерігаємо у наступному малюнку.



**Рис. 2.8. Методика «Людина під дощем», Софія 17р.**

Рисунок по проєктивній методиці «Людина під дощем» вказує нам на пригнічений стан підлітка, який опинився в складних життєвих умовах. Ми бачимо, що це поодинокі фігури людини намальовані на картині, а також по непогоді, яка оточує його. Немає прихистку, навіть немає парасольки. Єдине, що дає надію - це домівки до яких можна дійти. Але вони знаходяться далеко в минулому. Це свідчить про те, що підліток не впевнений в майбутньому. Також багато калюж, які перешкоджають путь намальовані людині. Кольорова гама теж сумна.

Отже, з результатів проєктивних методик, ми з'ясували, що рівень тривожності коливається між середнім та високим проявом тривожних станів.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, у другому розділі нами були розв'язані наступні завдання.

1. Комплексно розглянуто та проаналізовано методи психодіагностики дослідження тривожних станів у підлітків.
2. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та доцільність їх використання в нашій роботі. Наведено їх опис та особливості застосування.
3. З'ясовано, що у підлітків переважає середній рівень тривожності, якій відображається на малюнках у вигляді кількості темних кольорів та їх відтінків і у штрихуванні.
4. Визначено низку чинників, які свідчать про тривожний стан підлітка:
  - тривога за себе, своє здоров'я та безпеку викликає погіршення психічного і фізичного здоров'я, як наслідок, виникнення стресу, а в гіршому випадку депресії;
  - тривога за батьків та родину змушує постійно турбуватися за стан здоров'я рідних, що призводить до напруги та послаблення здоров'я;
  - тривога за друзів та знайомих спонукає до постійного контролю у відносинах з ними, що викликає роздратування обох сторін і як наслідок, напруження у стосунках, та пригнічений психоемоційний стан підлітка.



5. Виявлено, що головним чинником тривожного стану у підлітків є тривога за себе, своє здоров'я та безпеку. Це видно через захисні елементи (штрихування, обірвані лінії, надавлювання та інше), які підлітки використовують у своїх малюнках.

На основі результатів нашого емпіричного дослідження було сформовано критерії відбору підлітків у психокорекційну групу, де головними були високий рівень тривожності та наявність проявів страху та тривоги за своє життя.

### РОЗДІЛ 3.

## ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ З ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 3.1 Обґрунтування і особливості проведення програми психологічної корекції тривожності у підлітків засобами арт-терапії

Корекція тривожних станів – це комплекс заходів, спрямованих на зменшення інтенсивності та частоти тривожних переживань, а також на розвиток навичок, які допомагають людині ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Для корекції тривожних станів існують такі методи як: психотерапія, КПТ, гештальт-терапія, медикаментозна терапія, релаксаційні техніки та фізичні вправи, арт-терапія та інше.

Для проведення корекційної роботи існують певні умови та правила. Найголовніше, це те, що проводити корекцію психолог має можливість тільки за згоди підлітка на психологічну допомогу. Робити це слід дуже обережно та екологічно. Одне із правил, це дотримання конфіденційності. Потрібно враховувати бажання підлітків самостійно долати труднощі та перешкоди, допомогати психологу в його рботі, дотримуватися принципу доброзичливості та толерантності. Ще один принцип, це захист прав людини та додержання принципу «Не нашкодь».

Корекційна робота психолога направлена на розв'язання психологічних проблем людини різного віку та нормативного розвитку особистості.

Багато факторів заховано в дитинстві людини. Саме від цього залежить її резиліентність, вміння пристосовуватися до зовнішніх факторів. Важливим компонентом у корекційній роботі з тривожними станами є поглиблені знання про даний психічний стан. А також методи діагностики таких станів. Психологом проводиться діагностика і призначається та організовується корекція.

Відбір методик для проведення корекційної роботи з дітьми, підлітками та дорослими відрізняється. Це потрібно враховувати, а також модифікацію та стандартизацію методик з урахуванням вимог, що висувуються до професійної діяльності психолога. Створюються методичні комплекси з опорою на теоретичну і фактичну базу, що дозволяють стандартизувати вирішення найбільш частих проблем тривожних станів. Таким чином роботу по корекції тривожних станів успішно розпочато. Проте, у кожному конкретному випадку психолог працює з особистістю, яка є індивідуальністю, несхожою на інших. А тому фахівець має докласти багато зусиль для всебічної та цілісної інтерпретації отриманих даних. Все зважити та дотримуватися норм розробленої системи психологічних проблем людини. Сьогодні психологи, що працюють з тривожними станами, користуються переліком, а також системними даними. Але ця система, ще повинна удосканалюватися. Це процес поступовий.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, нами була сформована та впроваджена корекційна програма. Приклад занять з групою у додатку Г.

Наша програма спиралась на висновки, які ми зробили. Нами було відмічено, що більшість малюнків підлітків, які були досліджені відображають низьку самооцінку, страх невдачі, стрес, соціальну ізоляцію, конфлікти в родині та травмуючі події. Все це саме і приводить до стану тривожності. А вона вже в свою чергу впливає на підлітків та призводить до погіршення психічного та фізичного здоров'я. Головним чинником такого стану підлітків є страх та тривога за своє життя та безпеку. Тому наша корекційна програма направлена на корекцію тривожності підлітків за допомогою методу арт-терапії.

*Очікувані результати корекційної роботи:*

1. Сниження рівня тривожності.
2. Усвідомлення, прийняття та поліпшення свого психоемоційного стану.

3. Зміна ставлення і характеру взаємодії з соціальним впливом, який приводить до тривожності.

4. Підвищення самооцінки, впевненості у собі та своїх силах.

5. Налагодження стосунків та соціальна адаптація.

Наша корекційна програма [2, 13, 17, 41, 42] розроблена та враховує різні чинники, напрямків та методики. Ми ставимо задачу перед підлітками, де вони повинні усвідомлювати себе та свій стан. Це приводить до зниження стану тривожності, поліпшення психоемоційного стану. Також розвивається креативність, самовираження та позитивне мислення. В процесі роботи вирабатуються такі позитивні чинники, як згуртованість та поліпшення гармонійних взаємовідносин.

*Мета програми:*

А. Просвітницька - надання знань про мистецтво, як інструмент самопізнання та самовираження. Це включає в себе теорію, дискусії та практична частину. Вплив мистецтва на емоційний стан людини.

Б. Корекційна - корекція психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, агресія, низька самооцінка тощо. Корекція емоційного стану завдяки творчим завданням.

В. Розвивальна - розвиток творчих здібностей, уяви та емоційного інтелекту. Розвиток когнітивних функцій та стресостійкості. Стимуляція мозкової діяльності. Розвиток емоційної рівноваги, самостійності, цілеспрямованості, особистого зростання. Об'єднання завдяки роботі в групі.

*Завдання програми:*

1. Виявлення та опрацювання емоцій. Виявлення своїх почуттів через творчість.

2. Підвищення самооцінки. Сприяння розвитку позитивного ставлення до себе та своїх можливостей. Самоосвіта. Розвиток самосвідомості, пізнання себе.

3. Зменшення тривоги та стресу. Розслаблення, зняття напруги, розвиток стійкості до стресових ситуацій. Подолання психологічних травм, опрацювання негативного досвіду на сприяння емоційного загоєння.

4. Розвиток творчих здібностей. Стимулювання уяви, креативності та нестандартності мислення.

5. Розвиток комунікативних навичок, вміння виражати свої думки та почуття, взаємодіяти в колективі.

6. Використання теоретичних знань на практиці, закріплення отриманої інформації, рефлексія. та підведення підсумків.

Тривалість програми: 12 годин.

Режим проведення програми: 12 занять по 1 години.

*Місце проведення:* дослідно-експериментальна робота проводилась на базі громадської організації Асоціація Удосконалення Мислення «Синергія» м. Кривий Ріг, КЗСМО «музична школа 5» КМР м. Кривий Ріг, Всеукраїнської організації допомоги ВПО «Вулик», підприємство «ІнфоПост тренінг центр».

*Форма проведення:* групові заняття, за потреби індивідуальні зустрічі з учасниками програми.

*Структура заняття:* вступна частина (привітання, знайомства та налаштування на роботу), основна частина (проведення теоретичних лекцій, занять та практичних вправ), завершення (закріплення матеріалу та підведення підсумків).

*Вступна частина:* привітання, знайомство з учасниками, ознайомлення з метою та цілями програми, принципами та правилами корекційної роботи, робота в групах, взаємодія та взаємоповага в групі, налаштування на групову роботу та взаємодію, в атмосфері дружби та взаємопідтримки.

*Основна частина:* проведення занять з арт-терапії, проведення корекційної та розвивальної роботи, у яку входять різні практичні вправи.

*Завершальна частина:* закріплення отриманого матеріалу та підведення підсумків проведеної роботи, рефлексія.

Враховуючи специфіку нашої корекційної програми всі учасники заходу притримуються запропонованих нами правил та *методик*:

1. Групові сесії, спрямовані на зміну мислення, емоцій та поведінки, розвиток соціальних навичок, впевненості в собі та підняття самооцінки.

2. В програмі ми використовуємо релаксаційні техніки, зняття напруги, стресу, ігрову терапію. Використовуємо ігри для вираження почуттів та задля вирішення проблем. Застосовуємо фізичні вправи для поліпшення фізичного стану. А також впроваджуємо методи арт-терапії.

3. Пропонуємо учасникам програми виконувати домашні завдання задля закріплення матеріалу, отриманого на заняттях.

4. Співпрацюємо з учителями, батьками та вихователями для координації зусиль. Досягає таким чином кращих результатів.

Завдання виконуються відповідно до плану. Після чого оцінюємо ефективність, досягнення впровадженої програми та корегуємо її при необхідності.

*Використовуємо такі принципи, як співпраця всіх залучених сторін. Принцип партнерства та підтримки. Принцип конфіденційності. А також принципи самоспостереження та самопізнання.*

*Таблиця 3.1.*

### Тематичний план корекційної програми

Частина	Тема заняття		Кількість занять	Тривалість
Вступна	Заняття 1	Встановлення психологічного контакту. Створення сприятливого психологічного клімату. Активізація та оптимізація процесів уяви, шляхом корекції тривожних станів та їх подолання методами арт-терапії. Знання, уміння та навички образного мислення для допомоги, діагностики та корекції. Групова творчість. Розвиток образного мислення та креативності. 1. Вводне. Знайомство. Вправа «Моє ім'я»	1	1 години
Основна	Заняття 2	2.Тема: «Дерево життя». Малювання. Домальовування «захисного об'єкта».	1	1 години
	Заняття 3	3.Тема: «Мої тривоги». Коллаж. Перетворення тривоги в щось добре за допомогою техніки колажировання. Заклеювання «страшного», заміна новими елементами, які демонструють покращення ситуації.	1	1 години

## Перенесення таблиці 3.1.

Основна	Заняття 4	4.Тема: «Мандала». Аплікація. Ототожнення себе зі своїм твором. Перетворення почуттів та емоцій на витвір мистецтва. Створення своєї особливої мандали. Яка передає внутрішній світ.	1	1 години
	Заняття 5	5. Тема: «Моє внутрішнє море». Малювання. Метод спонтанного малювання. Прийомом зміни ставлення до своїх відчуттів, тривожних станів, роздратувань, страхів та інших проявів, як до нормальної реакції організму на не зовсім нормальні фактори зовнішнього середовища.	1	1 години
	Заняття 6	6. Тема: «Слово-образ». Абстрактна композиція. За допомогою шрифтів, геометричних форм та кольорів створити шрифтову композицію, яка відображує внутрішні стани.	1	1 година
	Заняття 7	7. Тема: « Хвилі ». Звук, крик, шум, гуркіт. Знищення тривоги шляхом фізичного впливу на нього (зім'яти, порвати, викинути). Ліплення з фольги.	1	1 година
	Заняття 8	8. Тема: «Автопортрет з геометричних тіл». Кругла скульптура. Передача відчуттів та емоцій.	1	1 година
	Заняття 9	9. Тема: «Стихії». Рух. Дінаміка. Малювання мазками. Метод експресивного малювання.	1	1 година
	Заняття 10	10. Тема: «Подорож». Абстрактна композиція. Аплікація з природних матеріалів.	1	1 година
Основна	Заняття 11	11. Тема: «Свобода. Я собі дозволяю усе». Ліплення. Заключний прийом. Протистояння тривожності в активній позиції. Подібна установка діє в якості непрямого навіювання або додаткового стимулу подолання тривожних станів. Цей прийом виступає у якості одного з критеріїв оцінки ефективності проведеної корекційної роботи.	1	1 години
Завершальна	Заняття 12	12. Крайне заняття. Підведення підсумків. Проводимо повторно «Моє ім'я». Аналізуємо, як змінилися малюноки після проведення арт-терапії. Релаксія.	1	1 години

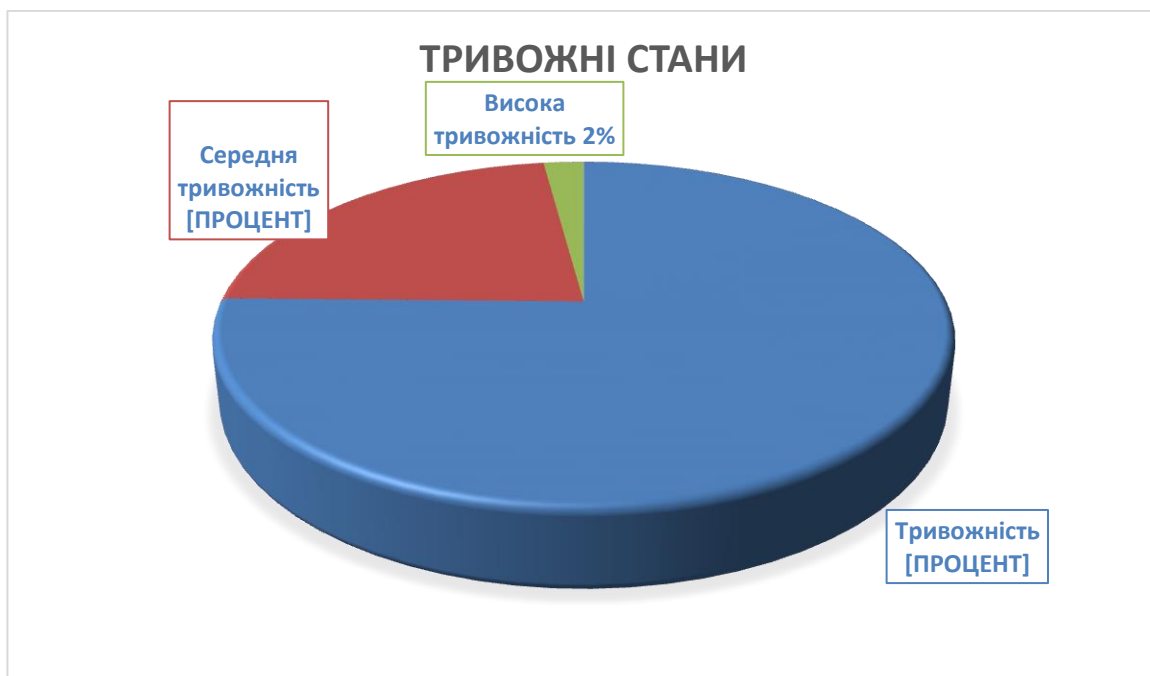
В нашій корекційній роботі брали участь 15 підлітків, у яких було виявлено високий рівень тривожності. Задля зниження тривожності у підлітків нами було впроваджено корекційний тренінг з арт-терапії. Після цього ми провели повторне дослідження, де було проведено порівняльний аналіз першого та другого досліджень.

### 3.2. Результати впровадження програми психологічної корекції тривожності у підлітків засобами арт-терапії.

Після проведення нашої корекційної роботи ми провели повторну діагностику для оцінки ефективності нашої програми.

Метою даного етапу була поставлена задача визначити, чи змінився показник рівня тривожності у підлітків.

Підсумкові результати повторної діагностики з визначення тривожності по методиці «Дом - дерево - людина» ми відобразили в наступних діаграмах та таблицях (табл.3.2, рис. 3.3).



**Рисунок 3.2. Результати вимірювання рівня тривожності за методикою у підлітків після арт-терапії**

Спираючись на дані з рисунка 3.2, можна зазначити, що всі головні



показники тривожності, які ми виявили у нашій емпіричній роботі, мають тенденцію змін, що вказує на доцільність використання нашої корекційної програми.

Таблиця 3.3.

### Порівняльний аналіз стану тривожності серед підлітків.

Показники	Тривожність	Середня тривожність	Висока тривожність	Тривожність вище норми
Констатувальне дослідження	70%	20%	7%	3%
Контрольне дослідження	75%	23%	2%	-

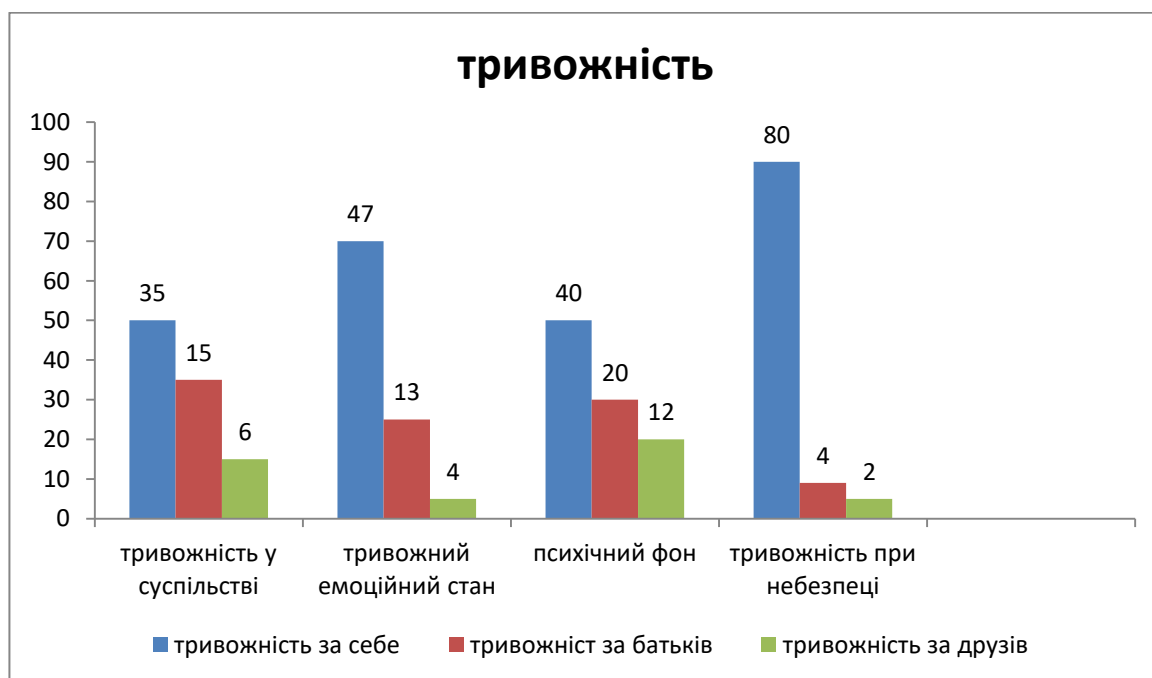
З наведеної вище таблиці ми маємо зазначити, що показники рівня тривожності мають позитивні зміни. А саме, показники тривожності вище норми зникли зовсім. Показники високого рівня тривожності знизилися, за рахунок того, що у підлітків цей стан перейшов в тривожність та тривожність середнього рівня.



Рис. 3.4. Методика «Дом, дерево, людина» після корекції, Софія 17р.

На рисунку, який намальований по проективній методиці «Дом-дереволюдина» ми бачимо, що стан підлітка після корекційної роботи змінився. Тривожність, яка була вище норми понизилася. Більш відчувається впевненість та спокій. Звертая увагу на розташування елементів картини ми бачимо більш міцний фундамент у будинка. Дерево, яке змінилося і зростає більш витривалим та могутнім. Схожим на дуб, який є символом довголіття. Гойдалка, яка з'являється на ньому теж символізує впевненість в майбутньому. Але тривожність ще зберігається. Це ми бачимо по червоному кольору та штрихуванню. Підліток дивиться в минуле, коли він був в безпеці з родиною в своєму домі. Це уособлення затишку і захищеності.

Повторне тестування за методикою «Кактус» привело до наступних результатів, які ми представили у діаграмі 3.5.

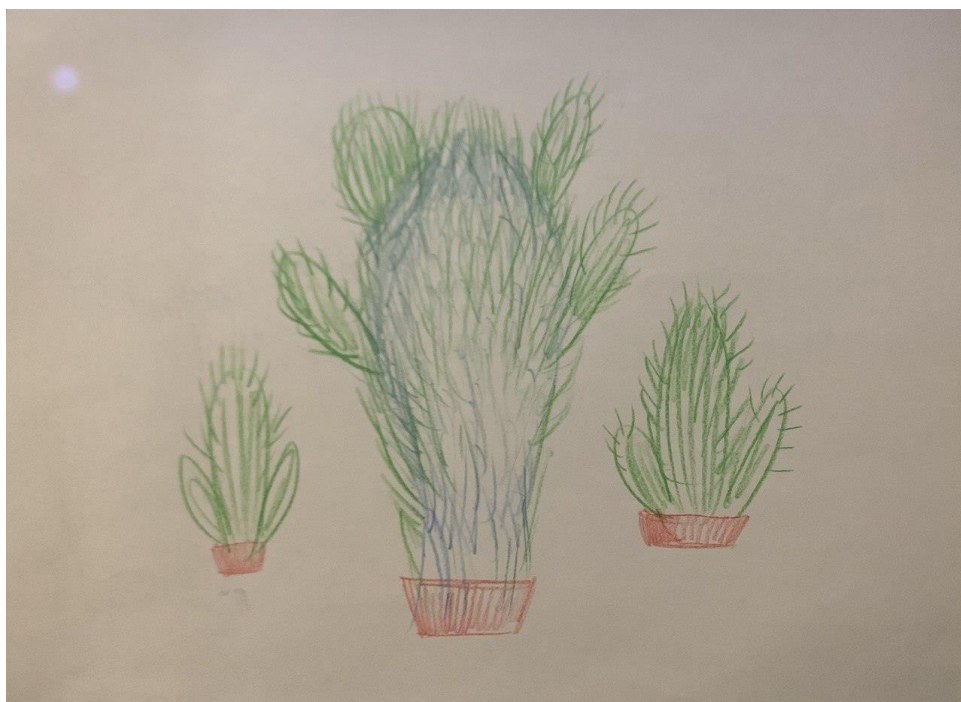


**Рисунок 3.5. Результати вимірювання рівня тривожності за методикою «Кактус» у підлітків після арт-терапії**

Порівнявши результати даних дослідження з методики «Кактус», розміщених в *Рис. 2.6.* та *Рис. 3.5.* ми можемо відмітити таке:

Піднімається рівень показника «тривожності у суспільстві», що свідчить про негативний вплив зовнішнього середовища на емоційний стан підлітків. Але зниження рівня тривожності показників «емоційного та психічного станів» вказує на те, що наша корекційна робота сприяла усвідомленню та розумінню свого стану підлітків, які почали змінювати своє відношення до різноманітних життєвих ситуацій.

В рисунку 3.5 ми спостерігаємо зміни показників тривожності за батьків, за себе та за друзів. Ми бачимо, що вони знизилися. Це свідчить про те, що за допомогою нашої програми учасники більш свідомо стали відноситись до свого стану та негативних проявів у зовнішньому середовищі.



**Рис. 3.6. Методика «Кактус», після корекції, Софія 17р.**

Рисунок, який ми отримали після корекційної роботи по проекційній методиці «Кактус», вказує нам на позитивні зміни в настрої підлітка. Ми бачимо, як змінюється кольорова гамма картини. Бачимо як позитивним чином змінюється загострення конфліктів та протиріч особистості. Відчуття самотності проходить. Ми бачимо, що з'являються вазони. Це свідчить про захищеність від зовнішнього середовища. Кактус вже не один і це теж вказує нам на позитивні зміни. Але залишається штрихування та брудний колір які

вказують нам на те, що ще залишилась тривожність. Ми бачимо стан тривожності в середині родини. А також можемо спостерігати напругу. По відношенню до друзів ми спостерігаємо теплі та гармонійні відносини.

Повторне тестування за методикою «Людина під дощем» представлене в рисунку 3.7.



**Рисунок 3.7. Повторне вимірювання зовнішнього та внутрішнього рівня тривожності у підлітків.**

З даних рисунку 3.7. ми спостерігаємо, що рівень зовнішніх подразників виріс (55%), що свідчить про розуміння та усвідомлення подій та ситуацій, які виникають у зовнішньому середовищі, але той факт, що тривожність знизилася і дорівнює 45%, вказує на те, що після проведеної корекційної роботи трохи вирівнявся психоемоційний стан підлітка.



**Рис. 3.8. Методика «Людина під дощем», після корекції, Софія 17р.**

Рисунок, намальований після участі в корекційній програмі по проєктивній методиці «Людина під дощем», свідчить, що стан підлітка змінився в кращу сторону. Це ми можемо побачити по тому, що вже з'являється парасолька у руці. Внутрішня тривога спадає. Хоч подразники зовнішньої тривоги навпаки вирости. Ми бачимо вже не дощ, а навіть зливу та буревій. Калюжі ще є, але вони не перекривають дороги. Стан, ще не стабільний. Людина на рисунку не дивиться в майбутнє, а шукає прихистку у минулому, де відчувала себе більш впевнено. Зміна одягу, його форми та кольорової гама теж свідчить про внутрішнє урегулювання своїх емоцій та відносин до зовнішніх факторів.

Отже, арт-терапія є ефективним інструментом для комплексного розвитку особистості підлітка в подоланні тривожних станів. Проведене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. В гострих психотичних станах, арт-терапія може бути не доцільною, або потребує додаткових заходів, кваліфікованих фахівців, вміючих інтерпритувати роботи та надати допомогу. Стійкі результати досягаються регулярними заняттями впродовж тривалого часу, поєднанням з іншими методами психотерапії та забезпеченням

матеріальної бази. Незважаючи на ці обмеження, арт-терапія залишається ефективним методом психологічної допомоги.

Доцільно було б звернути увагу на те, що кожен психолог повинен розуміти що арт-терапія - це додатковий інструмент у роботі з підлітками, а не заміна традиційної психотерапії. Та на те, що ефективність арт-терапії залежить від кваліфікації спеціаліста, індивідуальних особливостей підлітка та регулярності занять.

### Висновки до розділу 3

Отже, у третьому розділі нами були розв'язані наступні завдання.

1. Розроблена та впроваджена корекційна програма для зниження рівня тривожності серед підлітків.

2. На основі проведеної корекційної роботи нами було здійснено повторне психодіагностичне дослідження, у якому було з'ясовано, як змінився рівень тривожності у підлітків після проведення програми з арт-терапії.

3. Отримані результати свідчать про таке:

– рівень тривожності по всім показникам застосованих нами методів знизився, що свідчить про ефективність нашої корекційної роботи;

– зник високий рівень та відчутно знизився середній рівень тривожності у підлітків, який спостерігався у попередньому дослідженні. Це свідчить про те, що після проведення нашої корекційної роботи розуміння і усвідомлення свого психоемоційного стану у підлітків змінилося у позитивному напрямку;

– спостерігається підвищення рівня чинника зовнішніх стресових подразників, що свідчить про збільшення впливу зовнішнього світу на психологічний стан підлітків, але зменшення рівня чинника внутрішньої тривожності є доказом того, що наша корекційна робота допомогла учасникам розібратися зі своїм психоемоційним станом, що суттєво змінило їх ставлення до різноманітних життєвих ситуацій.

4. Отримані результати дають підставу вважати, що впровадження арт-терапевтичних методів в соціальні проекти та заходи дають змогу знизити рівень тривожності підлітків.

5. Отже, спираючись на результати підсумкового дослідження ми можемо констатувати, що наша корекційна програма має практичну результативність, а корекційна робота з підлітками з дуже високим та високим рівнем тривожності потребує більш тривалої роботи.

## ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу та узагальнення науково-теоретичних даних з психології, викладених у цьому розділі, ми визначили, що:

- з'ясовано, що тривожні стани впливають на людей різного віку, але підлітки особливо вразливі до них. Ці стани можуть виявлятися у підлітків у різних формах, від легкого занепокоєння до серйозних розладів;

- виявлено головні чинники тривожних станів у підлітків – це гормональні зміни під час пубертатного періоду, які впливають на емоційний стан підлітка, соціальна адаптація та реалізація, що визначається бажанням бути прийнятим, потрібним та успішним у суспільстві, що створює додатковий стрес у житті, інформаційний вплив, що проявляється через різні соціальні мережі, де обсяг та якість інформації призводять до перевантаження нервової системи, що викликає почуття тривоги та безпорадності.

2. Визначено основні методи корекції тривожних станів, до яких входять різні напрями психотерапії, такі як психоаналіз, КПТ, гештальт-терапія, арт-терапія та інші.

3. Встановлено, що арт-терапія є одним із ефективних методів корекції тривожних розладів у підлітків. Корекція тривожності засобами арт-терапії допомагає підліткам розкрити та зрозуміти свої почуття, які приховані у підсвідомості та знайти способи їх подолання.

4. Було розроблено та проведено емпіричне дослідження з метою визначити рівень тривожності та види тривожних станів у підлітків, де ми можемо констатувати наступне.

5. З'ясовано, що у підлітків переважає середній рівень тривожності, який відображається на малюнках у вигляді темних кольорів та їх відтінків у штрихуванні.

6. Визначено низку чинників, які спонукають до тривожного стану:

- тривога за себе, що викликає погіршення психічного і фізичного здоров'я;



- тривога за батьків та родину змушує постійно направляти свою увагу і час на турботу за їхнім життям, що спричиняє напругу та виснаження у підлітків;

- тривога за друзів та знайомих спонукає до постійного контролю у відносинах, що погіршує стосунки з ними і спричиняє емоційне страждання обох сторін від такого натиску та впливу.

7. Відповідно до результатів нашого емпіричного дослідження було сформовано критерії відбору підлітків у психокорекційну групу, де головними критеріями були високий рівень тривожності і наявність проявів таких тривожних станів, як тривожність при небезпеці та тривожність у суспільстві.

8. Згідно з даних емпіричного дослідження нами було створено та впроваджено корекційну програму з метою зниження рівня тривожності серед підлітків.

9. З результатів контрольного дослідження ми виявили зниження рівня тривожності у підлітків та позитивну зміну по відношенню до різноманітних тривожних станів, а саме:

- зник високий рівень тривожності і відчутно знизився середній рівень тривожності у підлітків, що свідчить про ефективність нашої корекційної роботи;

- знизилися відсотки серед показників тривожних станів. Це вказує на те, що наша корекційна робота допомогла підліткам усвідомити свій психоемоційний стан та вплив на нього зовнішніх чинників;

- спостерігається підвищення рівня чинника зовнішніх стресових подразників, що свідчить про збільшення впливу суспільства та світу, але також і зменшується рівень чинника внутрішньої тривожності, що відзначає позитивний вплив нашої корекційної роботи, після якої учасники стали більш свідомо відноситися до різноманітних життєвих ситуацій.

10. Отже, спираючись на результати підсумкового дослідження ми можемо констатувати, що наша корекційна програма має практичну значущість. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми.

Зокрема, актуальним залишається пошук, розробка та впровадження технік і методик корекції підлітків з високим та дуже високим рівнем тривожності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко М. Л. Методичні рекомендації щодо використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я / Київ Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.
2. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. Режим доступу: [https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art\\_terapiya\\_u\\_roboti\\_psiholo](https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo).
3. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3-10.
4. Бережна Н. Зниження рівня агресії творчістю / Н.Бережна // Психолог. 2012. №13-14. С.53-63.
5. Валуйська А. Історія та види арт-терапії / А.Валуйська // Психолог. – 2012. №13-14. С.66-68.
6. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». *Педагогічна освіта та наука*, 2005. №8, С. 37-41.
7. Власюк М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. *Психолог*, 2005. № 39, С. 9-23.
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-терапевтичних технологій: Шкільний світ, 2007. 120 с. (Б-ка «Шкільного світу»).
9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
10. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії / Н.Войлова, Н.Лободенко// Психолог. 2012. №13-14. С. 47-52.
11. Волошок О. (2019). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (10). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p>

12. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. *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]. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67.
13. Данильченко Н. О., Вертель А.В. Психодіагностика: практикум / 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с.
14. Докторович М. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога / М. Докторович, Г. Рурик, І Хозраткулова. – Київ : Ред. загальнопед. газет, 2014.– 104 с. – (Б-ка «Шкільного сіту» ; б-ка «Психолог» №2).
15. Євдокимова Д.О. Використання арт-терапії для зниження рівня тривожності [Електронний ресурс] / Д. О Євдокимова // Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]: зб. наук. праць. Київ, 2018. № 2. С. 14-15. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib\\_2018\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2018_2_9)
16. Ємоційно-особистісна сфера. Корекційно-розвивальне заняття з елементами арт-терапії: [для дітей] // Психолог. 2011. № 2. С.3-7.
17. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66-68.
18. Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів [Електронний ресурс] / І.С.Ільченко. 150с. Режи доступу: <http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf>
19. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.
20. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. [Електронний ресурс] / Н.Калька, З.КовальчукЗ. – Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>

21. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості [Електронний ресурс] / О.В.Карапетрова // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». 2020. № 2. С. 34-41. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer\\_2020\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2020_2_5)

22. Колесник О. Знайома незнайомка – арт-терапія / О.Колесник // 2Психолог. 2013. № 22. С.22-25.

23. Максименко С,Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В. [та ін.] Арт-терапія у груповій психокорекції // Практикум із групової психокорекції: підручник / Київ, 2015. С.530-547.

24. Махній М. М. Психомалюнкові методики у діагностично-корекційній роботі в системі інклюзивної освіти: інформаційно-методичний посібник/М.М. Махній. Чернігів: «Десна Поліграф», 2021. 128 с. ISBN 978-617-7833-90-0.

25. Мельник Д. Практичне використання арт-технік. Досвід у роботі районної ПМПК / Д.Мельник // Психолог. 2017. №9-10. С.2-4.

26. Павлюковець А.О. Особливості профілактичної роботи з дітьми та підлітками засобами арт-терапії / А.О.Павлюковець, О.А.Чаркіна // Особистість як об'єкт психологічного впливу: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених, м. Кривий Ріг, 25 березня 2016 року : зб наук. праць / редкол.: З.М.Мірошник (голов. ред.), О.А.Чаркіна. Кривий Ріг, 2016. С.101-103.

27. Прахова С. А. Порівняльний аналіз особливостей переживання тривожності дітьми молодшого шкільного віку та підлітками / С. А. Прахова. // Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / відп. ред. Н. М. Токарева. Кривий Ріг, 2011. Вип. 2. С. 166-170. – Електронна версія: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/2002>

28. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально-

психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп [Електронний ресурс] / С. А. Прахова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 32. С. 454-464. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_32\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_32_40)

29. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп [Електронний ресурс] / С. А. Прахова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 41. С. 302-312. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_41\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_27)

30. Реброва К. Створення талісманів у процесі арт-терапії. Простір арт-терапії: збірник наукових статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : Золоті ворота, 2012. Вип. 12 (12). С. 107-116.

31. Смотрін В. Проектування формування готовності обдарованих старшокласників до вибору професії / В. Смотрін, К. Андросович // Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : зб. наук. праць / голов. ред. І. С. Волощук. Київ, 2014. Вип. 2 (13) 12. С. 39-47.

32. Становська Т. В. Формування готовності старшокласників до самостійного вибору майбутньої професії / Т. В. Становська // Проблеми освіти : наук.-метод. збірник / редкол.: В. Г. Кремень, М. Ф. Степко, К. М. Левківський. Київ, 2001. Вип. 26. С. 182-188.

33. Тарарина О.В. Глубинная арт-терапия: практика трансформаций: науч.- метод. пособ. Киев : Астамир-В, 2017. 240 с.

34. Тітунова О.В. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арт-терапії /О.В.Тітунова // Практична психологія та соціальна робота. 2013. №10.С.19-31.

35. Тітунова О.В., Шейкіна Т. Арт-терапия. Інноваційні психологічні технології / Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200с.

36. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія; Нац. академія пед.

наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

37. Троян Д. Порівняльний аналіз особливостей шкільної тривожності та фрустрації серед учнів молодшого та старшого підліткового віку / Д. Троян // Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / редкол.: Н. М. Токарева (голов. ред.), Ю. М. Карандашев, К. В. Пилипенко [та ін.]. – Київ, 2019. Вип. 9. С. 126-132. – Електронна версія: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3732/3408>

38. Федій О.А. Українська фольклорна арт-терапія / О.А. Федій // Естетотерапія : навч. посібник / О.А. Федій. – Київ, 2012. – С.139–147.

39. Фрейд, З. Вступ до психоаналізу = Einführung in die Psychoanalyse : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

40. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 5 (59). С. 394–405.

41. Чекалюк Л. Використання арт-терапевтичних методів роботи. Години спілкування з підлітками / Л.Чекалюк // Психолог. 2013. № 22. С.8-13.

42. Черкесова І. Арт-терапія засобами кольору / І. Г. Черкесова. Миколаїв, 2005. 68 с.

43. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Київ : НУБіП, 2018. 278 с.

44. Шестопалова О. П. Арт-терапія та експресивні психотехніки в роботі Центру дитячої творчості та шкільної психологічної служби / О.П.Шестопалова. // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць / редкол. : В.К.Буряк, Л.В.Кондрашова, Г.Б.Штельмах. Кривий Ріг, 2010. Вип.29. С. 424-431. Електронна версія: <https://journal.kdpu.edu.ua/ped/article/view/4982>

45. Шестопалова О. П. Прогнозування професійної кар'єри та вибір

освітньої траєкторії майбутніми старшокласниками методами профільного орієнтування [Електронний ресурс] / О. П. Шестопалова, Н. І. Шулюк // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. Київ, 2018. Вип. 42. С. 114-125. – Режим доступу:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_42_13)

46. Шпонтак І.М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями / І.М.Шпонтак// Безпека життєдіяльності. 2011. № 4. С.23-25

47. Шумейко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти : матер. міськ. наук.-практ. конф. до 80-річчя КДПУ та 20-річчя каф. психології КДПУ / відп. ред. Н. М. Токарева. Кривий Ріг, 2010. С. 163-168. – Електронна версія: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7585/7049>

48. Юнг К. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури. 250 с.

49. Яремко, Р., Гродська, В., Дзюбак, А., & Ільків, Х. (2022). ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ. Молодий вчений, 5 (105), 83-86. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>

50. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*, 2009. №7. С.25-26.

51. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.

52. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>



## ДОДАТКИ

## Додаток А.

## Таблиця А.1.

**Характеристики вимірювання тривожності за допомогою проективного тесту «Будинок - дерево - людина»**

Показник	Критерії вимірювання	Бал
<b>Тривожність</b>	Хмари	0,1
	Акцент на окремих деталях	0,1
	Обмеження простору	0,1
	Штриховка	0,1
	Малювання ліній із сильним натиском	0,1
	Наявність багаторазового стирання	0,1,2
	Мертве дерево	0,1,2
	Товста лінія фундаменту будинку	0,1
	Інтенсивно затушоване волосся	0,1,2

## Додаток А.1.

***Повний опис проведення методики «Будинок-дерево-людина»***

1. Для того, щоб провести **проективний тест «Будинок-дерево-людина»** потрібно використовувати такий алгоритм:

1. Взяти папір та олівець ( можна кольорові олівці)  
 2. Намалювати дім. Підлітку потрібно уявити свій ідеальний дім та намалювати його. Намалювати таким, яким хочеш його бачити: великим чи маленьким, яскравим чи темним, з безліччю вікон чи без них.

3. Намалювати дерево. Це може бутилюбедерево, яке подобається підлітку. Воно може бути з густою кроною або зовсім без неї, високе чи маленьке, молоде чи зріле.

4. Намалювати людину. Це може бути сам підліток, або хтось інший. Тут потрібно приділити увагу дрібницям: обличчю, одягу, позі.

Важливо пам'ятати що кожен малюнок індивідуален, та відображає унікальність.

5. Також можна задати допоміжні питання:

- які відчуття ти відчув, коли малював
- що саме тобі найбільш сподобалося в цьому занятті
- є якісь деталі в твоєму малюнку, які тебе здивували?

**Характеристики вимірювання тривожності за допомогою  
проективного тесту «Кактус»**

н/п	Показники	Критерії вимірювання	Бал
1.	Тривожність	використання темних кольорів	0.1
		переважання штрихування	0,1
		переривчасті лінії внутрішнього штрихування	0,1
		переривчасті лінії	0,1
2.	Повишена тривожність	використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями. Штрихування, як внутрішнє так і зовнішнє	0.2

## Додаток Б.1.

***Повний опис проведення методики «Кактус»***

2. Для того, щоб провести **проективний тест «Кактус»** потрібно використовувати такий алгоритм:

1. Взяти папір та олівець ( можна кольорові олівці)
2. Намалювати кактус. Підлітку потрібно уявити кактус. Намалювати таким, яким хоче його бачити: великим чи маленьким, яскравим чи темним, з безліччю колючок чи без них.
3. Намалювати де він зростає. В пустелі чи в горщику на підвіконні.
4. Квітучий чи ні.

Якщо є бажання, то тест можна доповнити запитаннями:

- що сподобалося в цьому малюнку, а що ні?
- які емоції ти відчув малюя кактус?
- що ти узнав про себе нового?

## Додаток В.

## Таблиця В.3.

**Характеристики вимірювання тривожності за допомогою  
проективного тесту - методики «Людина під дощем»**

Характерні символи	Специфіка зображення	Бал
Зображення калюжі	Глибока калюжа темного кольору великих розмірів, що оточує зображену постать.	3
	Глибока калюжа темного кольору великих розмірів, що знаходиться поряд з зображеною фігурою.	2
	Калюжа невеликих розмірів світлого кольору.	1
	Маленькі поодинокі калюжі світлого кольору або відсутність зображення калюжі як такої.	0
Поза людини (акцент на позицію ніг)	Відсутність нижніх кінцівок; наявність ніг непропорційно маленького розміру з відсутністю необхідних деталей.	3
	Ноги непропорційно маленького розміру з відсутністю необхідних деталей або ніг, що слабо промальовані. Зображення ніг, що не є відповідним загальній композиції (напрямок, кількість, розмір, спосіб поєднання з корпусом).	2
	Наявність добре промальованих нижніх кінцівок, проте з відсутністю необхідних атрибутів.	1
	Наявність добре промальованих нижніх кінцівок, що створюють враження стійкої опори з наявністю усіх необхідних деталей.	0
Характер зображення фігури (візуальна незахищеність перед дощем)	Відсутність парасольки, одягу; поза, що свідчить про незахищеність перед зовнішніми впливами, доступність для контакту з дощовими потоками.	3
	Відсутність парасольки, одягу, інших атрибутів захисту, проте наявність пози, що демонструє впевненість і рішучість.	2
	Наявність парасольки, одягу, інших атрибутів захисту, що є візуально «проникними» для дощових потоків.	1
	Наявність парасольки, одягу, інших атрибутів захисту, що «захищають» зображену фігуру від дощу.	0

**Додаток В.2.*****Повний опис проведення методики «Людина під дощем»***

3. Для того, щоб провести **проективний тест «Людина під дощем»** потрібно:

1. Взяти папір та олівець ( можна кольорові олівці або фломастери)
2. Намалювати людину під дощем. Підлітку потрібно уявити людину, яка ховається під дощем. Людей може бути багато. Це можуть бути друзі, незнайомі люди або сам підліток. Намалювати такими, якими він їх уявляє. Ховаються вони від дощу, або радіють йому. Використовують якісь підручні речі, щоб захиститися від дощу, чи ні? Які вони- великі чи маленькі. Людина з парасолькою чи без неї, під навісом чи ні, поодинокі чи в дружній компанії, сумні або веселі.

3. Звернути увагу на розмір фігур, їх пози, вирази обличчя.

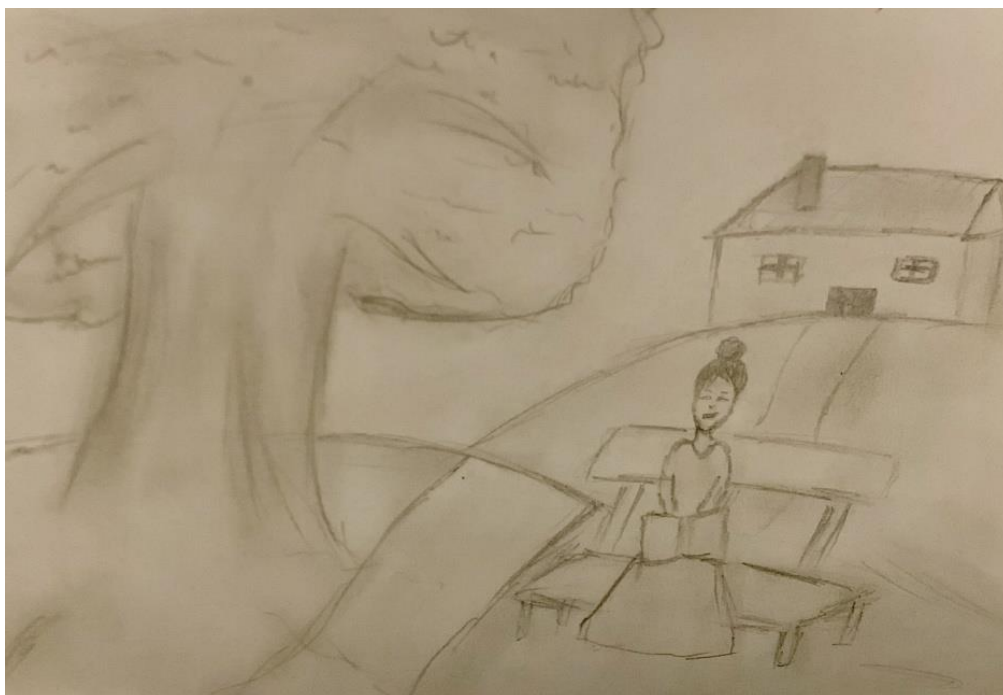
Також можна запропонувати підлітку додаткові питання:

- що тобі сподобалося в цьому тесті?
- які почуття ти відчував малюючи?
- що нового ти дізнався про себе?

**РОБОТИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У КОРЕКЦІЙНІЙ  
ПРОГРАМІ ТА ДІАГНОСТИЦІ.**



**Рис. Г.1. «Дом – Дерево – Людина», «Людина під дощем» до корекції,  
Ольга17р.**



**Рис.Г.2. «Дом – Дерево – Людина», після корекції, Ольга17р.**

## ГРУПОВІ ЗАНЯТТЯ З КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В МЕТОДІ АРТ- ТЕРАПІЇ

