

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота (проект)

ЯКИМЕНКО АЛЛА ІВАНІВНА

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Робота на здобуття II (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю

053 «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психол. наук, професор
Ставицький Олег Олексійович

Рецензент:

канд. психол. наук, доцент
Шпак Світлана Григорівна

Рівне-2025р.

АНОТАЦІЯ

Присвячене проблемі корекції психоемоційного напруження у дітей підліткового віку засобами арт-терапії, що є ключовим аспектом психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості підлітків.

У теоретичній частині статті розглянуто основні наукові підходи до практики арт-терапії на основі праць Джудіт А.Рубін «Мистецтво Арт-терапії», а також досвіду, почерпнутого з книги «Практикум з арт-терапії» Наталії Калькі та Зоряни Ковальчук. Визначено ключові теоретичні аспекти, що впливають на формування емоційної стійкості та адаптацію до соціального середовища.

Практична частина включає емпіричне дослідження впливу методів арт-терапії на рівень психоемоційного напруження у дітей підліткового віку. Основна увага була приділена використанню колажних технік, зокрема вправи "Колаж мрії", яка спрямована на роботу з цілями, самосвідомістю та емоційним станом підлітків. Результати дослідження підтвердили позитивний вплив арт-терапії на емоційний стан та психологічне благополуччя дітей цього віку.

ABSTRACT

is devoted to the problem of correction of psycho-emotional stress in adolescent children by means of art therapy, which is a key aspect of psychological support and development of emotional stability of adolescents.

The theoretical part of the paper considers the main scientific approaches to the practice of art therapy based on the works of Judith A. Rubin “The Art of Art Therapy”, as well as the experience taken from the book ‘Art Therapy Workshop’ by Natalia Kalki and Zoryana Kovalchuk. The key theoretical aspects that influence the formation of emotional resilience and adaptation to the social environment are identified.

The practical part includes an empirical study of the impact of art therapy methods on the level of psycho-emotional stress in adolescent children. The main attention was paid to the use of collage techniques, in particular the exercise "Dream Collage", which is aimed at working with goals, self-awareness and emotional state of adolescents. The results of the study confirmed the positive impact of art therapy on the emotional state and psychological well-being of children of this age.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи арт-терапії у роботі з підліткам.....	10
1.1. Психоемоційна напруга у підлітковому віці: причини, прояви та наслідки.....	10
1.2. Арт-терапія як метод психологічної корекції: теоретичні засади.....	34
1.3. Особливості використання арт-терапії у роботі з дітьми підліткового віку.....	44
Висновки до першого розділу.....	56
РОЗДІЛ II. Експериментальне дослідження застосування арт-терапії у роботі з підлітками.....	57
2.1. Організація емпіричного дослідження роботи з підлітками.....	57
2.2. Експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками за допомогою створення колажу.....	63
2.3. Аналіз результатів дослідження: вплив арт-терапії на психоемоційний стан підлітків.....	75
Висновки до другого розділу.....	77
РОЗДІЛ III. Психолого-корекційні процеси застосуванням методів арт-терапії.....	78
3.1. Головні етапи корекційного процесу з використання методів арт-терапії.....	78

3.2. Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізіологічного, психологічного та соціального розвитку, який супроводжується значними змінами у всіх сферах життя дитини. Цей етап характеризується активним становленням особистості, переглядом цінностей та формуванням індивідуальної ідентичності. Актуальність теми полягає в неймовірній затребуваності методів арт терапії для корекції психоемоційної напруги та допомоги в розумінні внутрішній почуттів. Позиціонування арт-терапії як інструмент соціальної роботи здатне викликати деякі сумніви у раціональності даної установки. З поняттям мистецтва у нашому асоціативному ряду поєднуються естетичні, морально-етичні та психологічні категорії. Між тим самим, на соціальну функцію мистецтва вказував Л.С. Виготський: «У соціальному відношенні мистецтво виявляється складним процесом врівноваження із середовищем». Відповідно, мистецтво може бути варіантом терапевтичного лікування. Як механізм залагодження конфліктів з несвідомою областю нашої психіці, воно виконує функцію запобігання клієнта від неврозу. Поширенню нових можливостей арт-терапії сприяють ЗМІ та інформаційна культура загалом. Виготський приписує соціальним практикам арт-терапії функцію «домінанти», аналогії з її музичним значенням: заздалегідь обумовлене виконавцем нестійке закінчення музичного фрагмента на нестійкому ступені (у той же час є в ладу одного з основних ступенів). Мистецтво якраз є засобом для такого вибухового врівноваження із середовищем у критичних точках нашої поведінки. Стабільність і розміреність життя може сприйматися індивідом як обмеженість, одноманітність та неповноцінність середовища. Мистецтво здатне доповнити життя та розширити її можливості, примиривши соціальні потреби та реальність. Цивілізація визначила збільшення палітри зовнішніх подразників, що вливаються в людину і стають нездійсненою

частиною життя, так, як культурні межі нашої поведінки є досить вузькими. Відповідно, ця ситуація повинна бути подолана, подолана через транспонування в культуру енергії, що не пішла в справу, щоб урівноважити баланс організму із середовищем. Очисна функція арт-терапії спрямована на досягнення індивідом, що вдався до цього засобу, стану щастя та відчуття особистого благополуччя. На думку Аристотеля, у суспільних відносинах «існують дві мети: можливе та пристойне, і кожна людина має переважно братися за те, що йому можливо і що йому пристойно». Цей вибір визначається віком людини: «Для людей, стомлених довгими роками життя, нелегко співати у напружених тонах; таким людям сама природа підказує необхідність звернутися до пісень, вигаданих у млявих тонах». За Платоном, реципієнт розвиває у собі прагнення наслідувати асоціальними типами поведінкових реакцій, які мистецтво може робити привабливими. Наприклад, для юного читача чи слухача набагато привабливіше правильної та розумної поведінки виявиться бунтарство та будь-якого роду соціальний протест. Таким чином, разом з вивільненням почуттів, що дремають у кожній соціально та психологічно здоровій особистості, клієнту арт-терапевта передається манера поведінки дійових осіб мистецького твору. Платон відзначає роз'єднаність емоцій при сприйнятті творів мистецтва, особливо трагічних.

Механізм впливу наступний: засвоюються поведінкові стандарти. Відповідно, вибір матеріалу для арт-терапевтичної роботи слід підходити максимально обережно, так як у клієнта може виникнути певне співчуття асоціальній поведінці. Наукові праці представлені базою арт-терапевтичних робіт з дітьми та підлітками закладена такими західними вченими, як В. Ловенфельд, Е. Кейн, Е. Крамер, М. Лібман, Д. Вудз, Р. Сільвер, Ш. Макніфф, Б. Мун. теорії підліткового віку (Л.І. Божович, І.С. Кон, А.Є. Лічко, Ф. Райс, Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін, та ін); В нашій країні подібні дослідження почалися

лише в 90х роках ХХ століття, і представлені роботами таких авторів: А.І. Копитін, Є.Є. Свистівська, М.С. Вальдес-Одріосола, Л.Д. Лебедєва, Ю. , М.Ю. Алексеєва, Є.Р. Кузьміна, А.В. Гришина, Л.А. Аметової та інших. Об'єктом вивчення і дослідження є процеси, що відбуваються при проведенні заняття арт-терапії;

Предметом дослідження є: арт- терапевтичні методи

Мета дослідження є інтегративний аналіз використання арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічний огляд різновидів та технік арт-терапії з літературних джерел притаманних дітям підліткового віку.
2. Здійснити теоретичний огляд та застосування образу в роботі арт-терапії
3. Визначити форми, підходи та особливості арт-терапії в роботі з підлітками
4. Розробити модель психокорекції дітей підліткового віку засобами арт-терапії;
5. Розробити психологічну програму підтримки для дітей підліткового віку засобами арт – терапії та вивчити її ефективність.
6. Емпірично довести ефективність розробленої моделі та програми психокорекції.

Методи дослідження для реалізації завдань та досягнення наміченої мети було використано такі методи: теоретичні: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення результатів досліджень використовувалась система загальнонаукових методів теоретичного й емпіричного дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, класифікація, Конкретизація, а також узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових розвідок сучасної психологічної науки щодо використання арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками.

Емпіричні методи: бесіди, тестування; комплекс методики для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації підлітків: «Методика вимірювання» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе), «Шкала самооцінки» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда, проєктивну арт-терапію (М. Е. Бурно, Г. В. Бурковский, Р. Б. Хайкін,)

Методи психодіагностики: анкетування, опитування.

Структура і обсяг роботи

Дипломна робота складається з вступу, 3 розділів, висновків до основних розділів, списку використаних джерел, що складається з 50 найменувань, та додатків. Робота має 2 таблиці та 3 рисунки. Додатки А і Б. Обрана тема дипломної роботи цікава тим, що психотерапія тісно переплітається з арт-терапевтичними техніками і допомагає майстерно долати різні труднощі.

Розділ I Теоретичні основи арт-терапії у роботі з підлітками

1.1. Психоемоційна напруга у підлітковому віці: причини, прояви та наслідки.

Психічний стан визначається як цілісна динамічна характеристика психічної діяльності людини в певний період часу, реакція на зовнішні і внутрішні впливи з метою адаптації до змін середовища існування. Сутність та вплив арт - терапії на пізнавальні процеси, поведінку, розвиток якостей особистості підлітка фрустраційних та комунікативних станів: страху, тривоги, гніву, почуття провини, сорому. Серед причин страхів в цьому віці найчастіше зустрічаються реальні (боязнь води, висоти, тварин), війна, уявні страхи (страх темноти, засудження), страхи престижу (боязнь осоромитись, отримати погану оцінку). Тривога виникає в школярів цього віку як очікування неприємностей, невдачі у значущій діяльності. Страх та інтенсивна тривога можуть загальмовувати пізнавальну діяльність підлітків, зумовлюють неврозоподібні та психосоматичні порушення. Почуття провини і сорому зумовлюють негативне ставлення підлітка до себе, схильність до самоприниження, самозвинувачення. Фрустраційні стани виникають в умовах появи перешкод, що роблять неможливими задоволення потреб, досягнення значущих цілей. Такими перешкодами можуть бути як зовнішні фактори – часові, просторові, соціальні обмеження, так і внутрішні конфлікти – невідповідність можливостей і рівня домагань, почуття меншовартості, суперечливі прагнення. Стан гніву супроводжується агресивною поведінкою та зумовлений критикою, принизливими докорами, звинуваченнями з боку оточуючих. Довготривалий вплив негативних умов супроводжується переживанням підлітком негативних станів, що може призвести до формування в нього стійких рис особистості.

Підлітковий вік являє собою період, коли переживання стають глибшими, емоційні ставлення - стійкішими, розширюється спектр соціальних явищ та обставин дійсності, які стають небайдужими підлітку та викликають в нього різноманітні психоемоційні стани. Центральним новоутворенням на цьому етапі розвитку є поява «почуття дорослості», яке виявляється як суб'єктивне переживання себе як повноцінного члена суспільства, прагнення до самостійності, дорослості, бажання самоствердитись. Підвищується інтерес до себе як особистості, підліток прагне пізнати себе, виявити свої здібності, можливості та обмеження, посилюється мотивація досягнення. Підростаюча людина шукає способів довести свою значущість, досягати успіхів, що супроводжується переживанням гордості за себе, або ж фрустрацією у разі невдачі. Водночас невідповідність самооцінки, уявлень про себе та рівня домагань щодо реальних успіхів, результатів діяльності, породжує в підлітка певне напруження. Очікування осуду, неприйняття та конфліктні ситуації нерідко зумовлюють тривогу і острах, пригнічення, стресовий стан [1; 3; 5]. Дослідники вказують, що саме цей період розвитку є одним із ключових етапів процесу становлення емоційно-вольової регуляції особистості. В підлітків підвищується збудливість, спостерігається різка зміна настроїв та переживань. Проте в певних ситуаціях вони можуть вже досить вправно приховувати тривогу, сум, невпевненість. Особливого значення в цей період набуває спілкування з однолітками, яке стає гострою необхідністю та пов'язане з багатьма переживаннями. Саме в підлітковому віці особливо гостро проживаються сором, презирство, закоханість, ревності, страх бути відторгнутим [1; 4; 5]. Таким чином, особливо актуальними в досліджуваному віці є такі емоційні стани, як тривога, страх, фрустраційні стани та комунікативні психоемоційні стани. Відповідно, метою роботи є вивчення особливостей психічних станів та їх вплив на поведінку

і пізнавальну сферу особистості підлітка з огляду на специфіку цього вікового етапу розвитку.

Існують різні підходи до розуміння сутності психічних станів. Дослідники розглядають це психічне явище як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період, що показує особливості перебігу психічних процесів в залежності від відображення предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості. Водночас психічний стан визначає певне співвідношення і взаємодію компонентів психіки за певний період, як тимчасовий стан психіки. Це цілісна і динамічна характеристика психічної діяльності, що може переходити у стійку рису особистості. Слід враховувати також більш широкий зміст цього поняття: стан індивіда включає в себе реакцію функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, що направлена на корисний для організму результат, який виражається в збереженні цілісності, забезпеченні його адаптації, нормальної життєдіяльності в заданих умовах [2; 6; 13]. Ряд дослідників розуміють стан як переживання, акцентуючи увагу на емоційному аспекті цього явища, взаємозв'язок між системами психічної регуляції, саморегуляції та самоуправління. Таким чином, стан психіки є інтегральною характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу, а психічний стан детермінує кількісні та якісні особливості психічних процесів, вираженість вияву психічних властивостей [2; 4; 8].

Підлітковий вік характеризується рядом інтенсивних фізіологічних та психічних якісних і кількісних змін, які спільно впливають на його когнітивний розвиток та функціонування. Тому вважаємо необхідним звернутись до системного підходу розуміння психофізіологічного стану людини, згідно з яким, вона реагує на зовнішні і внутрішні впливи на психологічному, фізіологічному та поведінковому рівнях. Фізіологічний рівень включає нейрофізіологічні

характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Психофізіологічний рівень – це вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики. Психічний рівень включає зміни психічних функцій та настроїв, а соціально-психологічний рівень характеризує особливості поведінки, діяльності та відношень індивіда. В будь-якому психофізіологічному стані представлені всі його рівні, які у сукупності характеризують стан людини в певний проміжок часу; його головною функцією є адаптація індивіда до умов існування. Зміна цих умов, поява нових факторів не відразу змінюють стан людини, спочатку спостерігається латентний період, впродовж якого посилюються відхилення до так званого «порогового» рівня, який визначається стійкістю особи до цього фактору. Далі настає друга фаза – реакція на дію даного фактору, дезкоординація роботи функціональних систем, емоційна реакція, зміни в поведінці. Ця фаза змінюється етапом «мобілізації», на якому організм прагне нейтралізувати «відхилення від гомеостазу» та зберегти заданий режим діяльності. Потім настає фаза стійкості, резистентності, коли мобілізовані ресурси дають можливість втримати певний баланс. Через певний час відбувається або ж адаптація, або ж ресурси людини виснажуються і її працездатність зменшується, знижується психологічна стійкість [2; 8]. Психічні стани характеризуються модальністю, стійкістю, інтенсивністю, якістю. Модальність визначає переживання, емоції, емоційні тони і почуття, які їх супроводжують.

Стійкість психічного стану є і часовою характеристикою (тривалість), і можливістю зворотного згортання реакцій при припиненні дії фактору, що викликав цей стан. Інтенсивність пов'язана з вираженістю та глибиною переживань і змін психофізіологічних процесів. Якість станів визначається специфікою діючого фактору, вихідним фоном та індивідуальними

особливостями людини. Одна і та ж причина (фактор) може викликати різні психологічні стани у різних людей. Також одна й та ж людина по різному реагує на схожий вплив у різних ситуаціях. Наприклад, страх при раптових змінах чи небезпеці супроводжується однією поведінкою, а страх, що виникає під час розваг на екстремальних атракціонах супроводжується зовсім іншим реагуванням. Хоча на фізіологічному рівні зміни будуть схожі, але на психологічному і поведінковому – різні. Таким чином, окрім індивідуальних характеристик, загальний стан людини формується через її сприйняття ситуації, значущість і настанови щодо змін, до яких вона має пристосуватись [11; 13].

Відповідно розглянемо психологічні стани з огляду на специфіку розвитку особистості в підлітковому віці. Виклад основного матеріалу. Тривога розглядається вченими як різновид страху. Цей стан виникає в людини перед важливою подією, відповідальною діяльністю, в успішності якої вона не впевнена. Також тривога з'являється внаслідок незавершених ситуацій, витіснених почуттів, нереалізованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. Стан тривоги пов'язаний з переживанням «безмістовного» неспокою, очікуванням невдачі, небезпеки, або ж в умовах невизначеності. Ці почуття посилюються ввечері, супроводжуються стурбованістю, руховим збудженням, напруженістю. Дослідники вказують також на «безпредметність» тривоги, коли невідомі стимули чи умови, які її викликають. При цьому інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища очікуваної небезпеки чи неуспіху. Саме ця характеристика відрізняє тривогу від страху, оскільки страх має конкретне джерело, яке оцінюється як небезпека. Тривога ж виникає як переживання невизначеної, дифузної, безпредметної загрози людині, зокрема, коли під загрозою опиняються цінності, уявлення індивіда про себе, соціальний статус. В такому випадку тривога є очікуванням можливої фрустрації соціальних потреб [7; 11; 12]. На думку К. Ізарда, тривога

не є окремим самостійним станом, а скоріше комбінацією страху з однією або декількома емоціями: провинною, соромом, гнівом, інтересом. Залежно від інтенсивності, тривога виявляється як відчуття внутрішньої напруги, дискомфорту (при низькій інтенсивності), або ж як переживання незворотного наближення катастрофічних подій (при найвищій інтенсивності). Відповідно, при зростанні тривоги з'являється гіперестезія, роздратованість, посилюється негативний емоційний фон. Надалі почуття загрози все більше охоплює людину, і, якщо вона знаходить об'єкт, який пов'язує зі своїми переживаннями, то з'являється страх. Якщо ж такий об'єкт відсутній, тривога залишається беззмістовною, невизначеною, то виникає тривожно-рухове збудження, дезорганізація діяльності, панічний стан [11].

Якщо людина довготривалий час знаходиться в умовах невизначеності, можливої загрози (уявної чи реальної), а також, якщо потерпає від нетривалих, але частих стресів, раптових змін, неприємностей, то стан тривоги може закріпитись і перейти у стійку властивість психіки. Труднощі у навчанні, напружені стосунки з батьками і однолітками, острах критики і неприйняття, зависокі вимоги до підлітка можуть стати факторами появи тривожності як риси особистості в цьому віці. Слід також зазначити, що всі труднощі, які спіткають підростаючу людину, нашаровуються на фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Крім гормональних змін, підліток мусить пристосовуватись до змін розмірів і пропорцій частин свого тіла, швидкий ріст може давати більше навантаження на серцево-судинну систему, підвищується втомлюваність, емоційна лабільність. Таким чином, будь-які потрясіння, різкі зміни способу життя, неочікувані труднощі перевантажують підлітків і викликають негативні психологічні реакції. Школярі з високою відповідальністю щодо навчання можуть страждати вегетативними реакціями, неврозоподібними та

психосоматичними порушеннями. Такі учні прагнуть досягати успіху і в ситуаціях невдачі відчувають невдоволення і розчарування, сумніви щодо можливості бути в подальшому успішними [4; 5; 12]. Страх є емоційним станом, пов'язаним з біологічною реакцією людини в ситуації реальної або уявної небезпеки її здоров'ю чи благополуччю. Серед небезпек, що викликають реакцію страху, виокремлюють три види: – реальні: об'єктивно загрожують здоров'ю чи благополуччю людини; – уявні: сприймаються як загроза добробуту людини; – страхи престижу: загроза втрати авторитету особистості у спільноті чи колективі. Серед підлітків з реальних страхів найчастіше зустрічаються страх води, висоти, боязнь тварин, побоювання за здоров'я членів родини. До уявних страхів школярів цього віку відносяться страх темноти і осуду (невдоволення) дорослих. Страхи, пов'язані з престижем виявляються у боязні отримати погану оцінку, осоромитися перед однолітками, страх виступати перед великою аудиторією. В подальшому домінуючими стають саме страхи престижу. Стани тривоги і страху загальмовують пізнавальні процеси. Сприйняття стає вужчим, мислення стає більш ригідним, послаблюється пам'ять, зменшується стійкість і обсяг уваги, спостерігається скутість і порушення спритності рухів [2; 9]. Стан фрустрації виникає в наслідок невдачі, неможливості вдовольнити певну потребу або при появі труднощів на шляху до значущої цілі. Реакція людини на фрустрації може мати три форми: екстрапунітивна, інтрапунітивна, імпунітивна. При екстрапунітивному реагуванні індивід виявляє агресивність, роздратування, злість. Інтрапунітивна форма поведінки характеризується пригніченістю, тривожністю, втратою мотивації до діяльності. Імпунітивна реакція – знецінення значущості цілі, сприйняття перешкоди як малозначущої. Умови, що викликають фрустрацію, дослідники поділяють на внутрішні і зовнішні [7]. Зовнішні – це перешкода, пов'язана з часовою чи просторовою віддаленістю об'єкта потреби, заборони чи погрози від оточуючих. До внутрішніх перешкод відносять

невідповідність можливостей до рівня домагань, комплекс меншовартості, суперечності. К. Левін розглядає три типи внутрішніх конфліктів, що можуть стати фруструючими:

1. Конфлікт рівних позитивних можливостей. Людина розглядає дві чи більше цілей, однаково привабливих, проте їх не можна досягти одночасно. Фрустрація в цьому випадку буде пов'язана з тим, що при виборі однієї цілі, людина втрачає можливість досягти інші, альтернативні цілі.

2. Конфлікт рівних негативних можливостей. Людина мусить обирати з декількох непривабливих перспектив, будь-який вибір несе за собою програш чи конфлікт.

3. Конфлікт позитивно-негативних можливостей. Коли досягнення цілі тягне за собою як привабливі, бажані результати, так і неприємні, небажані наслідки [2]. Слід зазначити, що в підлітковому віці суперечності і конфлікти особливо відчутні, оскільки саме в цей період ставлення дорослих та основна діяльність школяра не відповідає їх внутрішнім потребам і позиціям. Вони дратуються, коли до них ставляться як до дітей, в той час як підліток відчуває себе дорослим і прагне спілкування «на рівних». Основна діяльність – навчання – теж не задовольняє його потреб, оскільки інтереси цих школярів виходять за межі навчання та шкільного життя і зосереджуються на спілкуванні, пошуку шляхів самовияву та самоутвердження [1; 3]. Кількість і значущість умов, необхідних для виникнення стану фрустрації визначають фрустраційний поріг. Такими умовами є частота невдач, глибина невдоволення, емоційна збудливість, рівень домагань. Також важливим є етап діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, то людина легше це сприймає, на заключному ж етапі фрустраційний поріг знижується. Стосовно впливу на мотивацію особистості, то

виникнення фрустрації може підсилити прагнення індивіда досягти бажаної цілі, подолати всі перешкоди. Проте в такому стані людина може виявляти імпульсивність і ірраціональність в поведінці. В інших випадках переживання фрустрації послаблюють мотивацію до продовження роботи, або навіть призводять до рішення припинити діяльність [7]. Отже, фрустраційні емоційні стани можуть призвести до агресивності, невпевненості, пригнічення, невротизації підлітків. Фрустраційні стани найчастіше виявляються у формі образи, розчарування, відчаю, гніву. Образа виникає як реакція на несправедливе ставлення, приниження, обман, невинувачення звинувачення. Розчарування переживається у випадку невинувачених очікувань, коли не здійснюється бажане або досягнення мети не задовольняє потреб людини так, як вона розраховувала. Відчай – це стан безнадії, враження неможливості подолати труднощі, втрата надії на досягнення мети. Стан гніву виявляється як правило, агресивною поведінкою. Це стенична емоція, яка потребує розрядки. Гнів, як і злість, розглядається вченими також як захисна реакція в ситуації небезпеки, оскільки вона направлена на відстоювання своїх особистісних кордонів, стимулює активний захист і боротьбу. Вчені визначили певні аспекти у взаємодії людей, що можуть призводити до реакції гніву: різка критика, погрози, принизливі дорікання, навішування ярликів, надмірні узагальнення, настирливі поради, іронія, сарказм, звинувачення тощо [2; 9; 10].

Особливого значення в підлітковому віці набувають комунікативні емоційні стани, серед яких найбільш деструктивними є почуття провини і сором. Провина – це стан, що виникає в ситуації, коли людина порушує моральні чи правові норми, які регулюють поведінку людей у суспільстві. Це почуття включає два компоненти: вербально-оцінна і вегетативно-вісцеральна реакції. Вербально-оцінна реакція виявляється в негативному ставленні до себе, самозвинуваченні,

визнання своєї неправоти. Вегетативно-вісцеральна реакція – це сукупність хворобливих стійких переживань: «муки совісті», жаль про те, що було зроблено неправильно, страх розриву стосунків, бажання компенсувати шкоду, заподіяну іншим [9; 11; 13]. Почуття провини деякі дослідники також пов'язують із страхом покарання: формування цього почуття посилюється внаслідок страху втратити любов близьких, що призводить до тривоги і несвідомого прагнення дитини покарати себе [7; 11]. Сором – це усвідомлення людиною власної неадекватної поведінки або принизливої ситуації, в яку вона потрапила [10; 12]. Причиною сорому може бути критика, насмішки з боку оточуючих, усвідомлення неадекватності своєї поведінки, недоречності сказаного, розкритий обман, аморальні думки, негативне уявлення про певні свої особливості, що може поширитись на негативне уявлення про себе в цілому. В цьому стані людина фокусується на неприємних почуттях чи ситуації, в якій вона опинилась. Їй здається, що всі бачать її в негативному світлі, розкрили її недоліки, відчувають до неї зневагу. В стані сорому індивід втрачає здатність ясно мислити, знижується самоконтроль, виникає бажання сховатись, припинити контакт з оточенням. Для підлітків це особливо хворобливе почуття, оскільки вони бояться втратити повагу інших і самоповагу. Водночас, на думку К. Ізарда, сором має також і позитивне значення: він робить людину більш сприйнятливою до емоцій та оцінок оточуючих, обмежує егоцентризм, змушує усвідомлювати свої протиріччя, формує більш адекватний образ Я. Уникнення сорому може стати сильним мотиватором поведінки [11]. Водночас в підлітків природнім процесом є сепарація від батьків, яка зумовлює розвиток емоційної автономності: здатність відділитись від емоцій оточуючих, сформувані власні критерії емоційної оцінки ситуації. Домінування опори на думки і оцінку інших людей може призвести до недовіри до себе, посилити залежність підлітка від схвалення оточенням його дій, емоцій, позицій. Критика і принизливі оцінки з боку значущих дорослих будуть

сприяти формуванню сором'язливості в особистості цього віку [1; 3; 4]. Висновки. Таким чином, в підлітковому віці особливого значення набувають переживання фрустраційних та комунікативних психоемоційних станів, які впливають на розвиток особистості підлітків, їх когнітивні процеси та формування поведінкових патернів. Тривале переживання тривоги, страху, сорому, провини можуть сприяти розвитку негативного ставлення до себе, невпевненості у собі, сором'язливості, тривожності і агресивності.

Період трансформації

Період трансформації, характерний для підліткового віку, є одним із ключових чинників розвитку психоемоційної напруги. Це етап, коли відбувається значна перебудова фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів особистості, що створює специфічні виклики і стресові ситуації для підлітка. Фізіологічні зміни: гормональна перебудова, підлітковий вік супроводжується активним викидом гормонів (тестостерону, естрогену, кортизолу), які впливають на емоційний стан. Ці гормональні коливання часто викликають перепади настрою, підвищену дратівливість або навіть агресивність; фізичний розвиток, раптовий ріст тіла, зміна форми фігури, поява вторинних статевих ознак можуть викликати у підлітків відчуття незручності, невпевненості у собі або навіть комплексів. Особливо це стосується тих, хто розвивається швидше чи повільніше за однолітків [25; 28].

Психологічні зміни

1. Формування ідентичності, у цей період підлітки починають активно осмислювати свою особистість: хто вони, які їхні цінності, як вони

сприймаються іншими. Цей процес може бути болісним, особливо якщо підліток відчуває розрив між тим, ким він є, і тим, ким хоче бути.

2. Підвищена емоційність, внаслідок нерозвиненої здатності регулювати емоції підлітки часто стають емоційно вразливими. Вони можуть різко реагувати на критику, відчувати страх перед майбутнім або сильно переживати через невдачі.
3. Когнітивний розвиток, у цьому віці розвивається абстрактне мислення, і підлітки починають замислюватися над питаннями моралі, сенсу життя і соціальної справедливості. Це часто призводить до внутрішніх конфліктів і тривоги.

Соціальні виклики

1. Зміна ролей і відносин, у підлітковому віці діти поступово виходять із ролі «дитини» у сім'ї, прагнучи більшої самостійності. Це часто призводить до конфліктів із батьками, які не завжди готові прийняти нові потреби підлітка.
2. Вплив однолітків, однолітки починають відігравати важливішу роль у житті підлітка. Бажання бути прийнятим у групу, відповідати її очікуванням може стати значним джерелом стресу.
3. Соціальні очікування, у цей період підлітки стикаються з вимогами з боку школи, суспільства і навіть медіа. Це стосується як академічних успіхів, так і зовнішності чи поведінки.

Наслідки психоемоційної напруги у підлітків через трансформацію

1. Емоційні наслідки, хронічна тривожність, депресивні стани, низька самооцінка.

2. Соціальні наслідки, підлітки можуть уникати контактів, знижувати активність у соціумі, проявляти агресію або закриватися в собі.
3. Навчальні проблеми, психоемоційна напруга впливає на концентрацію, що може призводити до зниження успішності.
4. Фізичні проблеми, часті головні болі, проблеми зі сном, порушення харчування або зниження імунітету.

Період трансформації у підлітковому віці є одним із найважливіших і найскладніших етапів у житті людини. Вчасне розуміння причин психоемоційної напруги та підтримка з боку дорослих можуть допомогти підліткам подолати цей період без серйозних наслідків для емоційного та фізичного здоров'я. Творчі методи, зокрема арт-терапія, можуть відіграти важливу роль у зниженні рівня стресу та гармонізації внутрішнього стану підлітка [3-14].

СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ

Що таке соціальні очікування? Соціальні очікування — це набір норм і стандартів, які диктує суспільство, група чи індивіди (батьки, однолітки) стосовно поведінки, досягнень і навіть зовнішності підлітка. У цьому віці діти надзвичайно чутливі до оцінки оточення, і їхня потреба у визнанні та схваленні стає домінуючою [11; 13].

Причини психоемоційної напруги через соціальні очікування

- Тиск зі сторони батьків. Батьки часто очікують, що їхні діти досягнуть високих результатів у навчанні, спорті чи інших сферах. Ці очікування, інколи завищені або нереалістичні, створюють відчуття, що підліток має постійно доводити свою цінність.

- Вплив однолітків. У цьому віці важливість думки однолітків зростає. Прагнення бути прийнятим у соціальну групу може змусити підлітка відповідати певним стандартам (наприклад, мати "правильний" вигляд, речі чи інтереси). Якщо підліток не може відповідати цим вимогам, це може спричинити ізоляцію або низьку самооцінку [107; 112].
- Соціальні стереотипи. Медіа, кіно та соціальні мережі пропагують певні образи "ідеальних" людей. Підлітки, які не відповідають цим стандартам, можуть відчувати себе недостатньо гарними, успішними чи талановитими, що формує відчуття меншовартості.
- Академічні вимоги. Система освіти часто накладає на підлітків значний тиск. Високі бали, вступ до престижного закладу чи досягнення у позакласній діяльності стають обов'язковими атрибутами "успішного" підлітка. Це створює страх невдачі й постійне напруження.
- Гендерні ролі та очікування. Підлітки можуть відчувати тиск відповідати певним гендерним стандартам (наприклад, бути "сильним" хлопцем чи "жіночною" дівчиною). Це часто обмежує їхній вибір і спричиняє внутрішні конфлікти.

Прояви психоемоційної напруги через соціальні очікування

- Емоційні прояви це: хронічна тривожність і відчуття страху, перепади настрою, дратівливість, почуття провини чи сорому через невідповідність очікуванням.

- Поведінкові прояви: замкнутість, уникання соціальних контактів; агресивність або, навпаки, надмірна поступливість; спроби ідеалізувати себе у соціальних мережах, створюючи "фасад успіху";
- Когнітивні прояви: самокритика, негативні думки про себе; низька самооцінка; переживання через можливість розчарувати інших.
- Фізіологічні прояви: проблеми зі сном; соматичні симптоми (головний біль, втома, зниження апетиту); схильність до психосоматичних захворювань.

Наслідки психоемоційної напруги

- Емоційні порушення: розвиток тривожних станів, депресії; формування комплексу меншовартості [41-46].
- Соціальні проблеми: втрата довіри до близьких, ізоляція; підлітки можуть стати жертвами або ініціаторами булінгу; ризикована поведінка це у пошуках схвалення або зняття напруги підлітки можуть експериментувати з алкоголем, наркотиками чи демонструвати небезпечну поведінку.
- Складнощі у навчанні: зниження успішності через стрес або страх перед помилками

Важливість підтримки для зниження рівня психоемоційної напруги важливо:

Створити для підлітка безпечний простір, де він може виражати свої думки та почуття [256]. Підтримувати його індивідуальність і допомагати йому усвідомити, що не обов'язково відповідати всім соціальним стандартам. Використовувати методи арт-терапії, які дозволяють підлітку висловлювати свої емоції через творчість, зменшуючи рівень внутрішнього напруження.

Підлітковий вік — це час пошуку себе. Важливо допомогти дитині зрозуміти, що її цінність не залежить від соціальних очікувань, а полягає в унікальності та автентичності.

Пошук ідентичності

Що таке пошук ідентичності? Пошук ідентичності — це внутрішній процес, у межах якого підліток намагається зрозуміти, ким він є, яке місце займає у світі, і як його уявлення про себе співвідносяться з очікуваннями суспільства, батьків та однолітків [134-139]. Цей пошук охоплює різні аспекти: соціальну ідентичність (роль у групі, суспільстві), особистісну ідентичність (система цінностей, переконань, інтересів), професійну ідентичність (пошук майбутньої кар'єри).

Причини психоемоційної напруги у пошуку ідентичності:

1. Суперечливі очікування. Підліток стикається з багатьма джерелами очікувань: від батьків, школи, друзів і суспільства. Часто ці очікування є суперечливими, що викликає внутрішній конфлікт.
2. Страх помилки. Важливість прийняття "правильних" рішень у виборі майбутнього (кар'єри, друзів, інтересів) стає джерелом тривоги. Підлітки бояться зробити вибір, який не відповідатиме їхнім потребам чи очікуванням оточення.
3. Соціальне порівняння. Соціальні мережі та медіа створюють нереалістичні образи успішних і щасливих людей. Підлітки, які намагаються відповідати цим стандартам, часто відчувають власну "недостатність".
4. Пошук самостійності. Прагнення бути незалежним і автономним супроводжується страхом залишитися без підтримки. Цей баланс між самостійністю і залежністю від батьків викликає емоційну напругу.

5. Потреба у прийнятті. У підлітковому віці потреба бути прийнятим стає критично важливою. Відсутність підтримки або критика з боку значущих людей може посилювати стрес.

Прояви психоемоційної напруги у підлітків

1. Емоційні прояви: Часті перепади настрою; тривожність, страх перед невідомим майбутнім; почуття самотності або непотрібності.
2. Поведінкові прояви: пошук екстремальних досвідів, щоб "визначити себе"; бунтівна поведінка, спрямована на захист свого права бути собою; часті зміни в інтересах, зовнішності чи стилі спілкування.
3. Когнітивні прояви: пошук сенсу життя, запитання "Хто я?"; сумніви у власній значущості або здібностях; негативне самосприйняття через порівняння з іншими.

Наслідки психоемоційної напруги через пошук ідентичності

1. Емоційні розлади: депресивні стани через відчуття невизначеності; хронічна тривожність.
2. Проблеми у соціалізації: відчуження від однолітків або батьків, конфлікти через невідповідність очікуванням оточення.
3. Саморуйнівна поведінка: зловживання алкоголем чи наркотиками для "зняття напруги", ризиковані вчинки або агресивна поведінка.
4. Перешкоди у розвитку: відсутність ясності щодо майбутніх цілей і пріоритетів, проблеми з академічними чи професійними виборами.

Підтримка у процесі пошуку ідентичності

Розвиток самоприйняття, допомога підліткам прийняти свої унікальні риси, навіть якщо вони не відповідають стандартам чи очікуванням інших.

Використання арт-терапії, творчі методи дозволяють підліткам досліджувати свою ідентичність у безпечному середовищі [31-41]. Малювання, музика, театр або інші види мистецтва сприяють вираженню емоцій та самопізнанню.

Підтримка батьків і педагогів, важливо створити атмосферу довіри, де підліток може ділитися своїми почуттями без страху бути засудженим. Формування реалістичних очікувань, дорослим слід допомагати підлітку розуміти, що пошук себе — це тривалий процес, у якому немає "правильного" чи "неправильного" шляху.

Пошук ідентичності — це природний і важливий етап розвитку підлітка, але він може супроводжуватися високим рівнем психоемоційної напруги. Вчасна підтримка з боку дорослих і використання методів арт-терапії можуть допомогти підліткам знайти гармонію в собі та успішно подолати цей складний період.

4. КОНФЛІКТИ З АВТОРИТЕТАМИ

Конфлікти з авторитетами — це одна з основних причин психоемоційної напруги у підлітковому віці. У цей період особистість підлітка активно формується, і він починає шукати свою незалежність. Боротьба за самостійність і відмова від підпорядкування зовнішнім стандартам викликають численні конфлікти з батьками, вчителями та іншими авторитетними фігурами. Причини конфліктів з авторитетами:

- Прагнення до незалежності. Однією з головних ознак підліткового віку є намагання стати самостійним. Підліток намагається відокремитися від батьків і інших дорослих, стверджуючи свою незалежність. Однак це часто

супроводжується протестами проти будь-якого контролю та обмежень з боку дорослих.

- Розбіжність у поглядах. У підлітковому віці часто виникає потреба в нових поглядах на світ, що може не збігатися з поглядами батьків або вчителів.

Підлітки можуть мати інші погляди на моральні цінності, поведінку, успіх чи кар'єрні орієнтири, що може призвести до конфліктів із дорослими.

- Перехідний етап у розвитку. Підлітковий вік — це період внутрішніх змін, де відбувається швидкий фізичний, емоційний та інтелектуальний розвиток. Це може призвести до того, що підліток починає відчувати себе більш дорослим, і йому здається, що дорослі не розуміють його.

- Вимоги до досконалості. Часто підлітки стикаються з високими вимогами з боку батьків або вчителів — бути успішним, добре навчатися, слідувати "правильному" шляху. Це може спричинити відчуття перевантаження та фрустрації, якщо підліток відчуває, що його реальні потреби та бажання не враховуються.

- Розчарування в авторитетах. У період пошуку власної ідентичності підлітки можуть почати сумніватися у доцільності авторитетів, в яких вони раніше шанували і довіряли. Розчарування в батьках, вчителях або інших фігурах влади може призвести до виникнення відчуття зради та внутрішнього протесту.

Прояви психоемоційної напруги через конфлікти з авторитетами:

Емоційні прояви: тривожність та стрес, спричинені нездатністю знайти компроміс у стосунках з авторитетами; почуття самотності та ізоляції, особливо

коли підліток не може знайти підтримку серед дорослих; роздратування та гнів через невідповідність власних бажань і вимог з боку авторитетів.

Поведінкові прояви: агресивність або злісні реакції, що можуть проявлятися в конфліктах, нецензурних висловлюваннях чи грубій поведінці; бунтарство, включаючи відмову виконувати завдання або слідувати встановленим правилам; надмірна закритість або дистанціювання від батьків та вчителів.

Когнітивні прояви: підлітки можуть почати сумніватися в своїх поглядах або відчувати збентеження через те, що їхні думки і переконання не збігаються з позицією авторитетних осіб; низька самооцінка та почуття, що не вдається відповідати вимогам навколишнього світу.

Фізіологічні прояви; стрес може викликати фізичні симптоми, такі як головний біль, проблеми зі сном або апетитом, підвищена втомлюваність.

Наслідки психоемоційної напруги через конфлікти з авторитетами:

Емоційні порушення. Постійна напруга та стрес можуть призвести до депресії, тривожних розладів або навіть агресивної поведінки, що заважає розвитку та соціальній адаптації підлітка.

Соціальні проблеми. Підліток, який часто конфліктує з дорослими, може відчувати себе відірваним від соціуму, що може призвести до ізоляції чи погіршення стосунків з однолітками.

Проблеми з навчанням та кар'єрними орієнтирами. Відсутність підтримки та непорозуміння з боку дорослих може знижувати мотивацію підлітка до навчання, а також заважати плануванню кар'єри та майбутнього.

Втрата довіри до авторитетів. Постійні конфлікти можуть призвести до зниження довіри до дорослих і організацій, що впливає на здатність підлітка взаємодіяти з різними авторитетними фігурами в майбутньому.

Підтримка підлітка в конфліктах з авторитетами

1. Відкрите спілкування. Важливо створити простір для чесного та безпечного діалогу між підлітком і дорослими, де обидві сторони можуть висловити свої погляди та почуття без остраху бути засудженими.
2. Підтримка в самостійності. Дорослим слід підтримувати підлітка в прагненні стати більш самостійним, виявляючи терпимість до його бажання робити власні помилки, а також допомогти знайти шляхи до вирішення конфліктів.
3. Психологічна підтримка. Арт-терапія, психотерапевтичні методи або консультації з психологом можуть допомогти підлітку розібратися в емоціях і подолати стрес, пов'язаний з конфліктами з авторитетами.

Конфлікти з авторитетами є природною частиною розвитку підлітка, адже в цей час він шукає свою ідентичність і намагається стати незалежним. Важливо, щоб дорослі розуміли потреби підлітків і підтримували їх у цей складний період, допомагаючи розв'язувати конфлікти конструктивно і з повагою до їхніх почуттів та переконань.

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

Травматичний досвід може мати довгостроковий вплив на психоемоційний стан підлітка, викликаючи значну напругу і порушення його емоційної рівноваги.

Причини психоемоційної напруги через травматичний досвід:

Фізичне та емоційне насильство. Однією з найбільш руйнівних причин травматичного досвіду є насильство, як фізичне, так і емоційне. Це може бути насильство вдома (від батьків або інших членів родини) або в школі (булінг, агресія з боку однолітків). Такі переживання залишають глибокі емоційні шрами і можуть призводити до розвитку тривожних і депресивних розладів.

Втрата близької людини. Смерть або серйозне захворювання близької людини (родича чи друга) може стати великим ударом для підлітка, адже в цьому віці діти тільки починають розуміти глибину втрат. Ця ситуація може спричинити глибоке почуття самотності, тривоги та страху.

Розлучення батьків або сімейні проблеми. Розлучення, конфлікти між батьками або інші серйозні сімейні проблеми можуть викликати у підлітка відчуття розбитості, стресу і недовіри до дорослих. Підлітки можуть переживати емоційне роздвоєння, коли їм необхідно вибирати між батьками або бачити їх стосунки в стані постійних суперечок.

Психологічний тиск та надмірні вимоги. Підлітки, яких постійно порівнюють з іншими дітьми або ставлять перед ними завищені вимоги, відчувають серйозну психологічну напругу. Травматичний досвід може включати надмірний контроль, що викликає у них відчуття безпорадності та нездатності відповідати очікуванням оточення.

Негативний досвід у соціальному середовищі Булінг, насмішки або ігнорування з боку однолітків також є травматичним досвідом для підлітків. Постійний соціальний тиск може викликати у підлітка почуття низької самооцінки, тривоги та депресії, що підвищує рівень психоемоційної напруги.

Прояви психоемоційної напруги через травматичний досвід: Емоційні прояви. Тривожність — підлітки, які пережили травму, часто відчують постійну тривогу, яка проявляється в страхах за майбутнє, за безпеку близьких або в страху перед повторенням травмуючого досвіду; депресія — почуття безнадії, відсутність радості від життя, зниження інтересу до звичних активностей; печаль і сум — тривалий період переживання втрати, особливо після смерті близької людини чи розлучення батьків.

1. Поведінкові прояви: агресія або імпульсивність — підліток може виявляти агресію через невміння справлятися з емоціями та внутрішнім болем, що часто є наслідком травмуючого досвіду; замкнутість і ізоляція — підлітки, що пережили травму, часто відмовляються від спілкування з оточенням, намагаються уникати ситуацій, які нагадують їм про травму; пошук шкідливих способів зняття стресу — зловживання алкоголем, наркотиками або інші ризиковані вчинки, що використовуються для уникнення емоційної болі.
2. Когнітивні прояви: труднощі з концентрацією уваги — травматичний досвід може негативно впливати на здатність підлітка зосереджуватися на навчанні та виконанні інших завдань; низька самооцінка — відчуття, що вони не варто уваги, що їхні переживання не мають значення або що вони не можуть змінити свою ситуацію.
3. Фізіологічні прояви: проблеми зі сном — постійні кошмари, безсоння або гіперсонія можуть бути пов'язані з пережитим стресом; порушення апетиту — стрес може призвести як до втрати апетиту, так і до переїдання; біль або інші фізичні симптоми — підлітки можуть відчувати головні болі, болі в животі або інші фізичні симптоми, що мають психологічне походження.

Наслідки психоемоційної напруги через травматичний досвід:

Психологічні розлади. Тривала психоемоційна напруга може призвести до розвитку серйозних психологічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші.

Соціальна ізоляція. Підліток, який пережив травму, може відірватися від соціального середовища, уникати контактів з однолітками, що може посилювати відчуття самотності.

Невизначеність у майбутньому. Підлітки, які пережили травму, часто втрачають орієнтири в житті. Вони можуть відчувати невпевненість у своїх силах і ставити під сумнів свої майбутні перспективи.

Саморуйнівна поведінка. Страх, агресія і депресія можуть сприяти розвитку шкідливих звичок або саморуйнівних форм поведінки, таких як наркотики, алкоголь або навіть суїцидальні нахили.

Підтримка підлітка, який пережив травматичний досвід: Психотерапія та арт-терапія. Психотерапія, зокрема методи, що включають арт-терапію, може бути ефективною в допомозі підлітку висловити свої почуття, досліджувати травмуючий досвід і навчитися справлятися з емоційними болями; підтримка з боку родини. Створення безпечного середовища вдома, де підліток може відчувати підтримку і розуміння, має вирішальне значення для його відновлення; залучення до соціальної діяльності. Спілкування з однолітками, участь у колективних заняттях може допомогти підлітку відчути себе частиною соціуму і зменшити відчуття ізолюваності; травматичний досвід у підлітковому віці може мати серйозні наслідки для психоемоційного розвитку. Однак із підтримкою з боку дорослих та професійної допомоги підліток може відновити емоційну рівновагу, подолати стрес і знайти ресурси для подальшого розвитку.

1.2. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ.

Арт-терапія, згідно з теоретичними засадами, що викладені К. Рубін у його книзі «Арт-терапія: теорія і практика», є потужним методом психологічної корекції, який використовує творчі вирази (малювання, ліплення, музику, театр та інші види мистецтва) для полегшення психоемоційних проблем та розвитку внутрішнього світу особистості [110]. Арт-терапія сприяє розкриттю емоцій, самовираженню, полегшенню стресу, вирішенню внутрішніх конфліктів і забезпеченню психологічного зцілення. Вона ґрунтується на кількох ключових теоретичних принципах, які визначають її ефективність.

Арт-терапія передбачає використання мистецтва як засобу комунікації для людей, які мають труднощі в усвідомленні або вираженні своїх емоцій та переживань. К. Рубін підкреслює, що в процесі творчої діяльності людина може "переживати" емоції, розглядати власні проблеми і знаходити шляхи для їх вирішення через символи, образи та метафори [20; 21]. Мистецтво стає мовою, якою можна виразити те, що важко сказати словами.

Основною метою арт-терапії є не лише відновлення емоційної рівноваги, але й підтримка розвитку особистості через процес самовираження, покращення самооцінки, впорядкування внутрішніх конфліктів і підвищення рівня емоційного інтелекту. Через творчу діяльність підлітки, наприклад, можуть досліджувати свої почуття та реагувати на життєві труднощі, знаходячи нові способи самовираження та самоусвідомлення. К. Рубін у своїх твердженнях виклав психоаналітичний підхід де є одним із основних теоретичних підходів у арт-терапії і є важливою основою для розуміння механізмів, що сприяють терапевтичному процесу через творчість [115]. Психоаналітичний підхід до арт-терапії ґрунтується на основних засадах класичного психоаналізу З. Фрейда,

зокрема на ідеї, що значна частина людських емоцій і мотивів є підсвідомими. У процесі арт-терапії творчість виступає як канал для виявлення та вираження цих прихованих емоцій і внутрішніх конфліктів. Згідно з Рубіним, арт-терапія дозволяє пацієнтам, через створення образів, символів або образів на папері чи інших матеріалах, вийти на рівень несвідомих переживань, які складно або неможливо виразити словами [50]. Через творчість особа має змогу подивитися на свої внутрішні переживання з іншої перспективи, обробити їх і зняти емоційне навантаження.

Роль символів і образів. Одним із основних елементів психоаналітичної арт-терапії є використання символів і образів, які допомагають виявляти і усвідомлювати приховані думки та почуття. У цьому контексті арт-терапія допомагає виявити підсвідомі процеси, що знаходяться поза межами свідомого контролю. Коли людина малює або ліпить, вона може створювати образи, що відображають її внутрішній стан, а ці образи часто несуть в собі метафори або символи, що дозволяють зробити доступним для аналізу те, що не було усвідомлено раніше. Таке використання символіки є основною перевагою психоаналітичного підходу в арт-терапії, оскільки дозволяє аналізувати символи як засіб вираження внутрішнього світу клієнта. У цьому процесі терапевт виступає як фасилітатор, допомагаючи розпізнати і інтерпретувати ці символи, що, в свою чергу, дає можливість пацієнту віднайти шлях до зцілення. Процес проєкції і інтроекції. К. Рубін також звертає увагу на такі важливі психоаналітичні процеси, як проєкція та інтроекція, які можуть проявлятися під час арт-терапевтичної роботи. Проєкція — це механізм захисту, за якого людина приписує свої внутрішні почуття або риси іншим людям чи об'єктам. В арт-терапії це може проявлятися у вигляді створення образів або малюнків, які зображають відносини між персонажами, чи навіть самих терапевтів.

Інтроекція — це протилежний процес, при якому людина «вбирає» або приймає риси інших людей як частину своєї особистості. Це часто можна спостерігати у випадках, коли клієнти, через свої творчі роботи, перенесуть риси важливих для них людей у своїх малюнках або інших роботах, що дозволяє більш глибоко вивчити їхні стосунки з іншими.

Техніки психоаналітичної арт-терапії. Психоаналітичний підхід до арт-терапії вимагає специфічних технік, які сприяють виявленню і обробці підсвідомих процесів, важливим аспектом є не лише техніка створення твору мистецтва, але і процес його обговорення. Терапевт допомагає клієнту інтерпретувати те, що він створює, а також допомагає виявити приховані емоції та установки, які впливають на поведінку клієнта в повсякденному житті.

Завдання терапевта. Згідно з психоаналітичним підходом, важливою є роль терапевта, який допомагає клієнту зрозуміти і інтерпретувати його творчі роботи. Терапевт виступає як посередник між свідомим і підсвідомим світом клієнта, сприяючи розумінню того, що відбувається в його внутрішньому світі. Крамер підкреслює, що терапевт не лише спостерігає за процесом, але й активно бере участь у розкритті змісту творчих робіт через діалог з клієнтом, допомагаючи йому розібратися в значеннях символів і образів.

Психоаналітичний підхід в арт-терапії, як він описаний у книзі К. Рубіна, є потужним інструментом для глибокого самопізнання та терапії [98]. Враховуючи значну роль підсвідомих процесів у розвитку особистості, використання творчих методів дозволяє пацієнтам «вивести» ці процеси на поверхню і працювати з ними. Через художні образи та символи, арт-терапія дає можливість людині проаналізувати свої внутрішні переживання і досягти психологічного зцілення.

Гуманістичний підхід

Гуманістичний підхід в арт-терапії базується на ідеях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, які наголошують на важливості самоактуалізації, розвитку внутрішнього потенціалу людини та її здатності самостійно вирішувати проблеми. Цей підхід припускає, що кожна людина має вроджені ресурси для самоцілення та розвитку, а терапевт виступає не як керівник або експерт, а як підтримка, яка допомагає людині знайти свій шлях до внутрішньої гармонії та самореалізації.

Самоактуалізація та внутрішній потенціал

В основі гуманістичного підходу лежить ідея самоактуалізації, яку розробив Абрахам Маслоу. Це процес, за допомогою якого особа розкриває свій потенціал і досягає найбільшої реалізації своїх здібностей, цінностей і прагнень. Маслоу вважав, що кожна людина прагне до самореалізації та відчуття власної цілісності, і цей процес є основним мотивом її поведінки. У контексті арт-терапії, гуманістичний підхід стверджує, що творчість дозволяє людині звернути увагу на власні внутрішні ресурси та можливості. Арт-терапевт допомагає клієнту знайти власні відповіді на питання, що його хвилюють, через використання арт-засобів, які є безпосереднім вираженням внутрішнього світу людини. Творчість стає інструментом, який дає можливість пацієнту реалізувати свої бажання, переживання і стани, а також набути розуміння своїх потреб і цілей.

Творчість як інструмент розвитку самопізнання

Гуманістична арт-терапія вважає творчість важливим процесом самовираження та самопізнання. Через створення художніх робіт, будь то малюнки, ліплення чи інші форми мистецтва, клієнт має можливість

візуалізувати свої переживання, почуття та емоції, які іноді важко висловити словами. Це дає змогу не лише краще зрозуміти себе, але й розпізнати власні глибокі потреби, страхи, бажання та мрії. К. Рубін підкреслює, що арт-терапія в гуманістичному контексті дає можливість пацієнтові вільно експериментувати з матеріалами, формами та образами, створюючи можливості для розкриття власних переживань і переживання відчуття свободи [130]. Цей процес дозволяє відновити контакт із самим собою та своїми почуттями, що, в свою чергу, сприяє розвитку особистості та психічному зціленню.

Роль терапевта в гуманістичній арт-терапії

Важливою особливістю гуманістичного підходу є те, що терапевт не виступає в ролі наставника чи керівника, а є партнером у процесі самопізнання та самоактуалізації клієнта. Як зазначає К. Рубін, роль терапевта полягає в тому, щоб створити безпечне, підтримуюче середовище, де пацієнт може вільно виражати свої почуття та емоції через творчість, без страху бути оціненим чи осудженим [106]. Терапевт активно слухає і підтримує, але не нав'язує своє бачення, залишаючи простір для інтерпретації і саморозуміння пацієнтом власних переживань. У гуманістичній арт-терапії терапевт виступає як «дзеркало», яке допомагає клієнту побачити себе з іншого боку, поставити питання про свої відносини з іншими людьми, а також зі своїм внутрішнім світом. Така роль терапевта створює атмосферу довіри та відкритості, де пацієнт відчуває себе вільно і безпечно.

Емпатія та безумовне позитивне ставлення

Основними принципами гуманістичної арт-терапії є емпатія і безумовне позитивне ставлення до клієнта. К. Рубін зазначає, що терапевт поважає кожного клієнта як унікальну особистість, яка має право на власні переживання та шляхи до вирішення своїх проблем [76]. Це ставлення дозволяє клієнту відчувати себе значущим і цінним, що в свою чергу підтримує процес самовираження та самоцілення. Емпатія є ключовим елементом терапевтичного процесу, оскільки дозволяє пацієнту відчувати, що його переживання не просто вислуховуються, а й справді розуміються. Така атмосфера довіри та підтримки сприяє розкриттю емоційних блоків і переживань, що зазвичай призводять до психоемоційної напруги.

Сприяння розвитку внутрішньої гармонії

Один із основних аспектів гуманістичної арт-терапії полягає в тому, що вона допомагає клієнту досягти внутрішньої гармонії. Через творчий процес людина має можливість виразити свої переживання, а також знайти нові шляхи для вирішення внутрішніх конфліктів і напруги. Арт-терапія створює можливості для зниження стресу, розвитку емоційної стабільності і відновлення психічного здоров'я. Гуманістична арт-терапія сприяє розвитку особистісного потенціалу людини, дозволяючи їй пережити кризу або стресові ситуації через творчість. Вона допомагає клієнту відновити відчуття самоконтролю та самоповаги, що є важливим кроком на шляху до відновлення психоемоційної рівноваги. Гуманістичний підхід в арт-терапії є потужним інструментом для розвитку внутрішнього потенціалу людини, підтримки її у процесі самоактуалізації та самопізнання. Через творчість, яку пацієнт використовує для вираження своїх емоцій, почуттів і переживань, він має можливість знайти внутрішній баланс і розв'язати свої внутрішні конфлікти. Гуманістичний підхід в арт-терапії ставить акцент на емпатії, безумовному позитивному ставленні та підтримці терапевтом,

що дозволяє клієнту відчувати себе вільним, зрозумілим і прийнятним, що сприяє процесу самозцілення і внутрішньої гармонії.

Когнітивно-поведінковий підхід

Когнітивно-поведінкова арт-терапія (КПАТ) поєднує принципи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, що дозволяє ефективно працювати з емоційними та поведінковими проблемами через творчість [197]. Цей підхід ґрунтується на аналізі та корекції неадаптивних мисленнєвих патернів і поведінкових реакцій, що виникають у результаті когнітивних спотворень. Творчі методи, такі як малювання, ліплення або інші форми мистецтва, використовуються як інструменти для виявлення та трансформації негативних емоцій, що можуть впливати на поведінку людини.

1. Аналіз неадаптивних мисленнєвих патернів та їх вплив на поведінку

У когнітивно-поведінковій терапії важливим аспектом є робота з когнітивними спотвореннями — такими, що сприяють негативним емоціям і поведінковим реакціям. Наприклад, у підлітковому віці особливо часто можна спостерігати емоційну реакцію на соціальні виклики, такі як проблеми з друзями, сімейні конфлікти або академічні труднощі. Когнітивно-поведінкова арт-терапія допомагає молодим людям і дорослим розпізнати ці спотворення, що виникають в їхньому мисленні, і замінити їх на більш конструктивні. Творчий процес є важливим інструментом для вираження та усвідомлення негативних думок. Через малюнки або інші форми творчості пацієнт може проаналізувати, як певні образи, кольори чи форми відповідають його емоціям або психологічному стану. Наприклад, темні кольори, агресивні форми чи хаотичні лінії можуть символізувати тривогу, страх або гнів, які часто є результатом негативних

переконань або поглядів на себе та світ. Таким чином, арт-терапія дає можливість підліткам і дорослим побачити зв'язок між своїми думками, емоціями та поведінкою.

2. Розпізнавання і зміна неадаптивних реакцій

Одним з основних завдань КПАТ є допомога клієнтам у виявленні неадаптивних реакцій на стресові ситуації. Коли ми переживаємо негативні емоції, часто виникають автоматичні поведінкові реакції — ми можемо уникати ситуацій, ігнорувати проблеми або діяти імпульсивно. В арт-терапії ці реакції можуть бути відображені через творчий процес: наприклад, створення фігурок, що символізують проблемні ситуації, або малювання сцен, які візуалізують конфлікти, страхи чи переживання [7-9]. Ці твори мистецтва стають зовнішнім проявом внутрішнього світу клієнта. Клієнти можуть побачити, як їхні емоції, зафіксовані через арт-об'єкти, можуть впливати на їхні реакції та поведінку. Творчий процес дає можливість подивитися на ситуацію з іншого кута зору, відкриваючи нові можливості для зміни патернів реакцій. Наприклад, малювання або ліплення можуть допомогти підліткам зрозуміти, що їхня агресія чи відчуження є результатом переконань, які можна змінити за допомогою конструктивних стратегій.

3. Підвищення емоційної усвідомленості через творчість

Арт-терапія допомагає підліткам та дорослим розпізнавати свої емоції, оскільки іноді складно усвідомити, що ми відчуваємо, коли емоції нас охоплюють. Через творчі методи, що використовуються в КПАТ, можна отримати зовнішнє вираження емоцій, що робить їх більш видимими і зрозумілими. Клієнт може, наприклад, намалювати образ, який символізує його

емоційний стан: це можуть бути темні кольори або розмиті лінії, що демонструють відчуття тривоги чи страху. Визначивши свої емоції через творчість, пацієнти можуть почати краще розуміти, як ці емоції впливають на їхню поведінку [60-67]. Це розуміння дозволяє підліткам приймати більш свідомі рішення, які допомагають змінювати деструктивні патерни поведінки. Таким чином, арт-терапія сприяє емоційному розвитку та саморегуляції.

4. Інтерпретація та переосмислення творчих творів

Крім того, процес інтерпретації власних творів стає важливим етапом когнітивно-поведінкової арт-терапії. Після того, як клієнт створює арт-об'єкт, терапевт разом з ним аналізує значення цього об'єкта та його зв'язок з емоціями і поведінкою. Це може бути дуже потужним інструментом для переосмислення проблемних ситуацій [10; 16]. Наприклад, підліток, який малює образ конфлікту з батьками, може побачити через свої малюнки, як їхні стосунки взаємно посилюють один одного і, можливо, розпізнати в своїй поведінці моделі агресії або підкорення, які потребують корекції.

5. Терапевтична переорієнтація через творчість

КПАТ також дозволяє змінювати негативні думки і переконання через позитивні моделі поведінки, що відображаються у творчості. Клієнт може створити образ, який символізує його бажання змінити себе або ситуацію. Наприклад, малюючи образ здорових стосунків, гармонії чи успіху, клієнт починає формувати нові переконання та ставлення до себе, що може призвести до позитивних змін у поведінці. Когнітивно-поведінкова арт-терапія є потужним методом для аналізу та корекції неадаптивних поведінкових патернів через творчий процес. Вона допомагає підліткам і дорослим не лише виразити свої

емоції, а й усвідомити, як ці емоції можуть впливати на поведінку, а також змінити ці патерни на більш конструктивні. Творчість служить інструментом для самопізнання, розвитку емоційної усвідомленості і виявлення нових способів реагування на життєві труднощі.

Техніки арт-терапії

Арт-терапія може застосовувати широкий спектр технік, що включають:

- **Малювання:** Це одна з основних технік, яка дозволяє людині відобразити свої емоції, переживання, страхи та бажання. В процесі малювання підлітки можуть не тільки висловлювати свої почуття, а й опрацьовувати внутрішні конфлікти, знаходячи спокій і розуміння через кольори та форми [8-17].
- **Ліплення:** Робота з глиною або іншими матеріалами дозволяє людині виразити свої почуття та переживання в більш фізичному, тактильному способі. Ця техніка дає можливість підлітку реалізувати свою творчу енергію і знаходити рівновагу через маніпуляцію з матеріалом.
- **Музичні техніки:** Вони дають можливість використовувати звуки та музику як засіб вираження емоцій і відчуттів. Підлітки можуть грати на музичних інструментах або слухати музику, щоб передати свій внутрішній стан і знайти шляхи для його корекції.
- **Театральні та драматичні техніки:** Вони застосовуються для того, щоб підлітки могли експериментувати з різними ролями, виражати свої емоції через вистави та рольові ігри, таким чином усвідомлюючи свої реакції на різні життєві ситуації.

Роль арт-терапії у розвитку особистості

Арт-терапія не тільки допомагає підліткам справлятися з емоційними труднощами, але й сприяє їх особистісному розвитку. Завдяки творчому процесу підлітки можуть відкривати для себе нові способи самовираження, відновлювати зв'язок з власними почуттями, вчитися долати стрес, страхи та непевність [10-32]. Це стає основою для формування здорової самооцінки, розвитку емоційної компетентності та кращої соціалізації. Арт-терапія, як метод психологічної корекції, має потужний потенціал для підтримки розвитку підлітків, особливо в період їх складного становлення і боротьби з внутрішніми і зовнішніми конфліктами. Завдяки використанню творчих процесів, підлітки можуть глибше зрозуміти себе, знайти ресурси для подолання кризових ситуацій і розвивати позитивні емоційні реакції, що є основою для гармонійного розвитку і самореалізації [3; 5].

1.3. Особливості використання арт-терапії у роботі з дітьми підліткового віку.

Арт-терапія є ефективним методом корекції психоемоційної напруги у підлітків, оскільки враховує вікові та психологічні особливості цього періоду [19-30]. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, потребою в самовираженні та прагненням до самоідентифікації. У цьому контексті арт-терапія допомагає вирішувати низку проблем, зокрема:

1. Невербальне вираження емоцій та переживань

Підлітки часто стикаються з труднощами у формулюванні своїх емоцій словами. Арт-терапія пропонує альтернативний спосіб вираження через творчість (малювання, ліплення, створення колажів тощо), що сприяє

емоційному звільненню та глибшому самопізнанню [2; 4]. Арт-терапія є ефективним методом роботи з підлітками, оскільки дозволяє їм виразити свої емоції та переживання через творчість, що особливо важливо в цьому віці. Підлітки часто відчують труднощі у вербалізації своїх почуттів, тому невербальні засоби, такі як малювання, ліплення чи музика, стають для них своєрідним інструментом самовираження. Використання арт-терапії сприяє зниженню психоемоційної напруги, допомагає підліткам краще розуміти та опрацьовувати свої емоції, а також сприяє розвитку комунікативних навичок. Творчий процес дозволяє обійти "цензуру свідомості", що особливо цінно при роботі з травматичним досвідом. Застосування арт-терапії в роботі з підлітками створює безпечний простір для самовираження, сприяє емоційному звільненню та допомагає у подоланні внутрішніх конфліктів. Це підвищує самооцінку та сприяє особистісному зростанню підлітка.

2. Розвиток комунікативних навичок

Групові арт-терапевтичні заняття допомагають підліткам покращувати взаємодію з ровесниками, розвивати емпатію, навички слухання, співпраці та вирішення конфліктів [80-83].

Методи арт-терапії, що сприяють розвитку комунікативних навичок: групові творчі проекти, підлітки працюють разом, створюючи спільний арт-об'єкт, що стимулює співпрацю та взаєморозуміння; індивідуальні арт-проекти з обговоренням, підлітки створюють арт-роботи, а потім обговорюють їх, що дозволяє вивчати досвід спілкування та надавати один одному зворотний зв'язок; малювання на задану тему, це дозволяє підліткам виразити свої почуття через малюнки, а потім обговорювати їх із терапевтом або іншими учасниками, що сприяє розвитку навичок вербальної комунікації; техніки з використанням

символів і метафор, наприклад, ліплення з глини або створення колажів допомагають підліткам виразити складні емоції, що можуть бути важко сформульовані словами.

3. Зниження рівня психоемоційної напруги

Творчі заняття сприяють зниженню стресу, тривожності та агресії, оскільки вони дозволяють підліткам відволіктися від негативних думок і спрямувати енергію в позитивне русло [9; 14]. Методи зниження психоемоційної напруги через арт-терапію:

Малювання як форма самовираження. Малювання — це один з основних методів арт-терапії, який дозволяє зняти напругу та розслабитись. Створення малюнків без жорстких обмежень, де підлітки можуть вільно виражати свої емоції та переживання, допомагає знизити стрес. Колір, форма, лінії — все це може бути інструментом для вираження емоцій, що полегшує внутрішнє напруження.

Ліплення та пластична терапія. Ліплення з глини чи інших матеріалів також є потужним засобом арт-терапії для зниження стресу. Підлітки можуть створювати об'єкти, які допомагають їм фізично «зняти» емоційну напругу, зберігаючи контроль над процесом. Це також може бути способом роботи з внутрішніми конфліктами та переживаннями.

Техніки релаксації через творчість. За допомогою спеціальних арт-технік, таких як малювання на тему «Спокій», «Природа», «Моя гармонія» та інших, підлітки можуть заспокоїтись і зменшити рівень психоемоційної напруги. Ці теми допомагають перенести фокус з негативних переживань на позитивні емоції.

Групова арт-терапія та спільна діяльність. В групових арт-терапевтичних сесіях підлітки можуть відчувати себе підтриманими іншими, що допомагає зняти емоційну напругу. Спільна робота над арт-проектами дозволяє підліткам не тільки знизити стрес, а й навчитися співпрацювати, обмінюватися емоціями та знімати соціальне навантаження.

Використання музики та ритму. Терапія через музику або ритм дозволяє підліткам знімати напругу, фокусуючись на звуках, що допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати емоційну стабільність. Музика може бути використана як інструмент для концентрації або як фон для творчої діяльності.

Психодраматичні техніки та рольові ігри. Ці методи дозволяють підліткам переживати і програвати стресові ситуації в безпечному середовищі, що допомагає знизити емоційну напругу та підвищити рівень саморегуляції. У психодрамі підлітки можуть відтворювати стресові ситуації, а через рольові ігри обирати нові стратегії для вирішення конфліктів.

Арт-терапія надає численні можливості для зниження психоемоційної напруги у підлітків. Методики, представлені в "Практикумі з арт-терапії" Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук, дозволяють працювати з емоціями через творчість, що не лише допомагає зняти стрес, але й сприяє розвитку комунікативних навичок, самоусвідомлення та емоційної стабільності [5-8]. Ці методи є ефективними для роботи з підлітками, допомагаючи їм адаптуватися до складних соціальних ситуацій та зберігати психоемоційне благополуччя.

4. Формування самооцінки та віри у власні сили

Процес створення творів мистецтва, незалежно від рівня художніх здібностей, формує почуття успішності та гордості за досягнення. Це позитивно

впливає на самооцінку підлітка, особливо у випадках заниженої впевненості в собі. Арт-терапія є потужним інструментом для формування самооцінки та віри у власні сили, особливо у підлітковому віці, коли діти проходять етап самопізнання і визначення власної ідентичності [5-8]. У книзі "Практикум з арт-терапії" Наталія Калька та Зоряна Ковальчук пропонують низку методик, що сприяють розвитку позитивного самосприйняття через творчість. Це важливо для підлітків, які часто переживають невпевненість, сумніви щодо своїх можливостей та складнощі у взаємодії з іншими. Методи арт-терапії для формування самооцінки:

Творче самовираження через малювання та інші види мистецтва. Один із основних принципів арт-терапії — це використання творчих методів для вираження внутрішніх переживань. У підлітків часто виникає труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій, тому арт-терапія надає їм можливість виразити себе через малюнки, кольори, форми. Малювання «портрета себе» або малюнки, які символізують внутрішній стан, можуть допомогти підлітку краще зрозуміти та прийняти себе. Поступове завершення творчих проєктів дає відчуття досягнення та підвищує самооцінку.

Колажування як спосіб самовизначення. Створення колажу з різних матеріалів (картинок, газет, тканин) є чудовим способом для формування позитивного образу себе. Кожен елемент колажу можна вибрати і зібрати відповідно до особистих уподобань, що дозволяє підлітку висловити свою індивідуальність та підвищити впевненість у собі. Підліток може створювати колаж на тему «Моя ідеальна версія себе», що допомагає розвивати віру у власні сили.

Ліплення та моделювання. Ліплення є потужним способом роботи з внутрішніми емоціями та переживаннями. Творення фігур з глини чи пластиліну може

допомогти підліткам відчувати контроль над своїм внутрішнім світом. В процесі створення форми вони можуть виявляти свою унікальність, що сприяє підвищенню самооцінки. Окрім того, фізичний контакт з матеріалом допомагає заспокоїтися, знизити рівень тривожності та збудження.

Рольові ігри та техніки з символами. Рольові ігри є важливим методом для розвитку позитивного самовідчуття та впевненості. Підлітки можуть втілювати в життя різні сценарії, де вони виступають у ролі успішних людей, лідерів або героїв. Це дозволяє їм «приміряти» на себе нові ролі і розвивати віру у власні можливості.

Техніка "Моя суперсила". В рамках арт-терапії підлітки можуть створювати арт-роботи, що символізують їх сильні сторони та ресурси. Наприклад, малюнок або колаж на тему «Моя суперсила» дозволяє підліткам сфокусуватися на своїх досягненнях і можливостях, підвищуючи самооцінку та віру у себе.

Обговорення результатів творчості та зворотний зв'язок. Після виконання арт-завдань, важливим етапом є обговорення результатів і надання зворотного зв'язку. Коли підлітки бачать підтримку і позитивне оцінювання своїх робіт, це зміцнює їх віру у власні сили та спонукає до подальшого розвитку творчих здібностей. Терапевт може використовувати це як можливість для того, щоб підкреслити сильні сторони підлітка і допомогти йому усвідомити свою цінність.

Арт-терапія є ефективним інструментом для формування самооцінки та віри у власні сили, адже вона дозволяє підліткам виражати свої емоції через творчість і знижує психологічний тиск. Заняття арт-терапією дають можливість підліткам краще зрозуміти себе, віднайти внутрішні ресурси і стати впевненішими у своїх можливостях. Використання методик з арт-терапії, таких як малювання, ліплення, створення колажів або рольові ігри, сприяє розвитку

позитивного самовідчуття, що є важливим для зростання здорової і самодостатньої особистості.

5. Адаптивність методу до індивідуальних потреб

Арт-терапія є гнучким інструментом, який дозволяє підбирати вид творчості відповідно до інтересів і особливостей підлітка. Наприклад, одні можуть обирати малювання, інші – музику, третіх зацікавить створення відео чи фотоісторій. Арт-терапія є гнучким і адаптивним методом, який можна налаштувати на потреби кожної конкретної особистості. Це особливо важливо при роботі з підлітками, оскільки їх емоційний і психологічний стан може сильно відрізнятись. У книзі "Практикум з арт-терапії" Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук детально розглядаються методи, які дозволяють адаптувати арт-терапевтичні практики відповідно до індивідуальних потреб клієнтів, забезпечуючи максимальну ефективність у роботі з дітьми та підлітками [26-27].

Основні принципи адаптивності арт-терапії є індивідуальний підхід до кожного учасника [28]. Арт-терапевт враховує індивідуальні потреби, емоційний стан і рівень розвитку підлітка. Вибір матеріалів для творчої діяльності, теми для малюнків або завдання для групової роботи адаптуються відповідно до вікових особливостей та психологічних характеристик учасників. Це дозволяє кожному підлітку відчувати себе комфортно в процесі терапії; різноманітність технік арт-терапії. У книзі Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук описуються різноманітні техніки, які можна адаптувати до індивідуальних потреб. Наприклад, для деяких підлітків буде корисно працювати з малюнками або живописом, тоді як інші можуть віддавати перевагу ліпленню або створенню колажів. Музикотерапія, рольові ігри, а також інші методи творчого самовираження дозволяють терапевту підбирати відповідний підхід для кожного клієнта; адаптація тем та завдань.

Теми, які використовуються в арт-терапії, можуть бути адаптовані відповідно до особистісних переживань підлітка. Наприклад, для підлітка, який переживає конфлікти в сім'ї або в школі, може бути запропоновано завдання, яке стосується теми «відносин» або «спілкування». Для тих, хто переживає стрес або тривогу, можуть використовуватися теми релаксації та внутрішнього спокою. Це дозволяє підлітку працювати над своїми переживаннями в контексті того, що є важливим і актуальним саме для нього; робота з групами та індивідуальні сесії. Арт-терапія є адаптивною і в контексті вибору між груповою і індивідуальною терапією. Для деяких підлітків може бути корисним працювати в групі, де вони можуть отримувати зворотний зв'язок від інших, вчитися взаємодії та співпраці [28-30]. Для інших, хто потребує більш інтимного та індивідуального підходу, проводяться індивідуальні сесії, де підліток має можливість глибше розкривати свої переживання та працювати над ними без впливу зовнішнього оточення; емоційна підтримка та безпечне середовище. Одним з важливих аспектів адаптивності арт-терапії є створення безпечного середовища, де підлітки можуть відчувати себе прийнятими та підтриманими. Терапевт, розуміючи індивідуальні потреби кожного підлітка, може створювати умови для вільного самовираження, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності, а також сприяє розвитку довіри між учасниками терапії; зворотний зв'язок і корекція методів. Постійний процес моніторингу і корекції методів є важливим елементом адаптивності. Терапевт постійно оцінює ефективність обраних методів і технік, щоб забезпечити максимальний результат. Це включає в себе не тільки відгуки підлітків, але й спостереження за їх емоційними реакціями і прогресом в процесі роботи.

6. Робота з підсвідомістю

Творчий процес активізує несвідомі аспекти психіки, дозволяючи виявити приховані емоційні конфлікти та знайти способи їх подолання в безпечній формі [120]. Арт-терапія є потужним інструментом для роботи з підсвідомістю, оскільки через творчі методи можна виходити на рівень глибших емоцій і внутрішніх переживань, з якими важко працювати через звичайне вербальне спілкування. У книзі "Практикум з арт-терапії" Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук описано ряд методик, що дозволяють працювати з підсвідомими процесами, забезпечуючи доступ до несвідомих блоків, переживань та образів, що часто впливають на психоемоційний стан. Основні методи роботи з підсвідомістю в арт-терапії:

Вільне малювання та неструктуровані образи. Вільне малювання без попереднього плану є потужним інструментом для доступу до підсвідомих процесів. В рамках цього методу учасникам не надається конкретних вказівок, а дозволяється вільно створювати малюнки, які відображають їх емоції, переживання та стани. Це дозволяє підсвідомим образам і символам виходити на поверхню, що може стати основою для подальшої роботи в арт-терапії.

Малювання на теми, що стосуються глибоких переживань. Одним з методів, який активно використовують у арт-терапії, є завдання, що пов'язане з конкретними підсвідомими темами, такими як «Моя тінь», «Мій внутрішній критик», «Моя сила», «Мій ресурс» тощо. Підлітки часто не усвідомлюють свої підсвідомі конфлікти або невирішені емоційні проблеми, але через творчість вони можуть працювати з цими темами. Зображення символів, що викликають емоційний відгук, дозволяють зануритись в глибину внутрішніх процесів, часто допомагаючи виявити невідомі аспекти себе.

Робота з кольором. Кольори мають потужний вплив на підсвідомість, оскільки кожен колір може викликати певні емоції та асоціації. Терапевти використовують кольори в арт-терапії для того, щоб допомогти учасникам знайти вираження своїм підсвідомим переживанням. Наприклад, підлітки можуть вибирати кольори, що символізують для них емоційний стан, і через їх поєднання і взаємодію створювати малюнки, які дозволяють поглянути на підсвідомі блоки і переживання.

Інтерпретація символів та образів. Підсвідомість часто виражається через символи і образи, які мають глибоке значення для особистості. Після того як підліток створює арт-роботу, важливим етапом є її інтерпретація. Терапевт може допомогти зрозуміти символи та образи, що з'явилися, що дозволяє підлітку більш глибоко пізнати свої підсвідомі переживання і, можливо, вирішити внутрішні конфлікти чи знайти шляхи до особистісного розвитку.

Техніка «Потік свідомості». Техніка «Потік свідомості» передбачає використання письма або малювання без паузи, коли учасники «літають» по своїх думках, переживаннях та емоціях. Це дає можливість підсвідомим процесам вийти на поверхню, оскільки свідомість на короткий час відключається, і починає діяти підсвідомість. Такі вправи дозволяють зануритись в те, що на перший погляд залишається «захованим» у підсвідомості.

Робота з метафорами. Метафори та образи, що виникають під час творчого процесу, можуть бути ключем до підсвідомих переживань. Наприклад, підліток може створити малюнок, на якому зображений шлях, гора або затоплене місто. Кожен з цих образів може мати особистісне значення, відображаючи внутрішній стан або конфлікти, з якими підліток стикається в реальному житті. Терапевт

допомагає розшифрувати ці метафори та зрозуміти, що вони означають для клієнта.

Арт-техніка «Візуалізація внутрішнього образу». Одна з найпоширеніших арт-технік для роботи з підсвідомістю полягає в тому, щоб візуалізувати образ, який має глибоке значення для клієнта (наприклад, «внутрішній критик», «внутрішній ресурс»). Цей образ може бути представлений як конкретна фігура або символ, що допомагає підлітку зрозуміти свої глибинні переживання та підсвідомі страхи чи блоки. Робота з таким образом надає можливість виявити корінь внутрішнього конфлікту або знайти шлях до гармонії.

7. Створення безпечного простору

Створення безпечного простору є ключовим елементом арт-терапевтичного процесу, оскільки це дозволяє учасникам вільно виражати свої емоції, переживання та внутрішні конфлікти без страху осуду або відмови. Основні принципи створення безпечного простору:

Емоційна безпека. Один з перших і найбільш важливих аспектів створення безпечного простору — це забезпечення емоційної підтримки для учасників. Терапевт поважає кожну емоцію, що проявляється під час арт-терапевтичної роботи, і надає підтримку, не оцінюючи їх. Для підлітків особливо важливо відчувати, що їхні переживання важливі й прийнятні. Це дозволяє створити атмосферу довіри, де учасники можуть відкрито виражати свої емоції.

Принцип конфіденційності. Безпечний простір також забезпечується через гарантію конфіденційності. Усі персональні інформації, думки та відчуття, поділені під час арт-терапії, мають залишатися у межах терапевтичного процесу. Це дозволяє підліткам почуватися вільно і відкрито у вираженні своїх емоцій та

переживань, не побоюючись, що їхні слова чи малюнки будуть використані поза цим контекстом.

Фізичний простір. Створення безпечного простору також включає в себе фізичне середовище. Простір має бути комфортним і захищеним, де учасники можуть працювати без перешкод і відчувати себе вільно. Важливо, щоб кімната була затишною, з достатньою кількістю матеріалів для творчості, зручними місцями для сидіння та без відволікаючих факторів.

Налаштування на позитивний емоційний контекст. Протягом арт-терапевтичного процесу терапевт може застосовувати різні методи, які допомагають налаштувати учасників на позитивний емоційний контекст. Наприклад, створення ритуалу початку сесії (психологічне налаштування) може включати в себе релаксаційні вправи, дихальні практики або інші методи, що допомагають знизити рівень стресу та зосередитись на процесі.

Розвиток безумовного прийняття. Важливим аспектом є забезпечення атмосфери безумовного прийняття кожної особистості. Це означає, що всі учасники, незалежно від їхніх переживань, емоційних станів або результатів творчої діяльності, повинні відчувати, що вони є важливими і прийнятими. Без оцінок і без засудження будь-якої діяльності — чи то малюнка, чи то твору, чи то дії — терапевт допомагає зберегти відчуття підтримки і стабільності.

Індивідуальний підхід. Кожен учасник має свої унікальні потреби, тому терапевт створює персоналізовані умови для кожного підлітка. Це може включати в себе підбір відповідних технік, тем або методів арт-терапії, які відповідають емоційному стану і психічному розвитку конкретного підлітка. Індивідуальний підхід дозволяє більш ефективно працювати з кожною особистістю, надаючи їй відчуття підтримки та безпеки.

Встановлення чітких меж. Важливо, щоб учасники знали межі того, що є прийнятним в контексті арт-терапії. Це стосується і фізичного простору (де можна працювати з матеріалами), і емоційного простору (що є правильним для вираження своїх емоцій). Чіткі межі допомагають створити відчуття безпеки, що є необхідним для ефективної роботи, особливо в умовах роботи з підлітками, які можуть переживати емоційні потрясіння чи стрес.

Підтримка творчості і самовираження. У безпечному просторі учасники повинні відчувати, що їхнє самовираження є важливим і цінним. Терапевт підтримує процес творчості, заохочує до експериментів і дозволяє підліткам виражати себе через різні техніки арт-терапії (малювання, ліплення, створення колажів, музика, тощо). Це дозволяє знімати психологічні бар'єри і допомагає учасникам відкривати нові аспекти себе.

Висновки до першого розділу

Арт-терапія є міждисциплінарним підходом, що поєднує у собі різні галузі знання - психологію, медицину, педагогіку, культурологію та ін. Її основою виступає художня практика, оскільки в ході арт-терапевтичних занять клієнти залучаються до образотворчої діяльності. Слово "арт-терапія" стало вперше використовуватися в 1940р. в англійських країнах такими авторами, як М. Наумбург та А. Хілл, для позначення тих форм клінічної практики, в рамках яких психологічний «супровід» клієнтів з емоційними, психічними та фізичними порушеннями здійснювався під час їх занять образотворчою творчістю з метою їх лікування та реабілітації. Підліток озброюється одним із доступних і приємних йому способів зняття емоційної напруги, вивільнення емоцій, страхів, внутрішніх конфліктів. Дуже важливо висловити свій внутрішній світ через творчість та постаратися досягти душевної гармонії. Арт-терапія сприяє підвищенню

самооцінки; вчить розслаблятися та позбавлятися негативних емоцій та думок, при груповій роботі вона розвиває у людині важливі соціальні навички. Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, у різних тренінгах. Вона також може бути доповненням до інших методів та напрямків психотерапії, систем оздоровлення, освіти та виховання. Арт-терапія може застосовуватися у загальних та спеціалізованих освітніх закладах, у соціальній сфері та інших галузях. Вона може бути інструментом розвитку та гармонізації підлітків і підвищення якості їх життя, сприяє розвитку їх творчого потенціалу, дозволяє скоригувати наявні у дитини емоційні, поведінкові та інтелектуальні порушення та недоліки. Як показує практика, це чудовий спосіб роботи як індивідуально і у групі, оскільки дозволяє кожній дитині бути прийнятним. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування та є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки та зміцнення впевненості у собі (і те, й інше лежать в основі бажання дітей «ризикувати» у процесі навчання, робити помилки та пробувати нове). Його можна використовувати для розвитку груповий згуртованості, може допомогти дитині висловити те, навіщо в нього немає слів, чи те, що вона може озвучити.

РОЗДІЛ II Експериментальне дослідження застосування арт-терапії у роботі з підлітками

2.1. Організація емпіричного дослідження роботи з підлітками

Ефективність застосування методів арт-терапії полягає в тому, що цей метод дозволяє експериментувати з почуттями, які можуть змінювати психоемоційну напругу, досліджувати та висловлювати їх на символічному рівні, особливо вдало для цього підходить техніка колажу, тому що робота з готовими елементами не вимагає спеціальних навичок, що значно полегшує створення

бажаного образу. Колаж - розповідь, відображена в образотворчому матеріалі. Кожен елемент колажу – це слово або фраза, колаж цілком – це текст, розказаний за допомогою образотворчих цитат. В процесі творчості людина набагато яскравіше і наочніше може проявити себе, ніж у листі чи мові. Робота з колажем, у ході якої людина вибирає елементи з різних контекстів та складає нове цілісне послання, буквально ілюструє його внутрішній стан, що дозволяє краще усвідомити та опрацювати ту ситуацію, з якою людина приходить на заняття. Також методика сприяє зняттю стресу та корекції полегшенню психологічного стану, ілюструє за допомогою візуальних образів, які можуть бути набагато інформативнішими і повніше висловлюють внутрішній настрій. Картина, створена своїми руками, несе великий смисловий заряд, що розкривається автору поступово, тому що багато в ній відображає несвідомі процеси, що добре виявляються в проєктивних методиках, що робить цей образ надзвичайно ресурсним та корисним для людини. Колаж (приклеювання) - технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає у створенні живописних творів шляхом наклеювання на будь-яку основу предметів та матеріалів, що відрізняються від основи за кольором та фактурою. Колаж також називається твір, повністю виконаний у цій техніці. Колаж використовується головним чином для отримання ефекту несподіванки від поєднання різноманітних матеріалів, а також заради емоційної насиченості та гостроти твору. Колаж може бути домальованим будь-якими іншими засобами – тушшю, аквареллю тощо. У мистецтво колаж був введений як формальний експеримент кубістами, футуристами та дадаїстами. На тому етапі зображувальні цілі застосовувалися уривки газет, фотографій, шпалер. Наклеювалися на полотно шматки тканини, тріски тощо. Вважається, що першими в мистецтві техніку колажу застосували Жорж Брак та П. Пікассо 1910-1912 роки. Першим художником, який працює виключно в техніці колажу був К. Швітерс. Суть колажу як арт-терапевтичної техніки в тому, що клієнту (або групі)

пропонується на паперову або текстильну основу наклеїти картинки, фотографії, різні деталі з газет, журналів, плакатів, поєднуючи їх певною темою. Колаж можна домальовувати чи доповнювати різними написами. Техніка журнального колажу розроблена та описана в літературі Х. Ландгартен. Техніка складання колажу може бути використана як з психотерапевтичної, так і з діагностичною метою. Вибираються клієнтом картинки здатні виявити теми та проблеми, що залишаються нерозкритими у вербальному спілкуванні з ними. Робота над колажем може бути як індивідуальною, коли кожен учасник робить свій колаж, і груповий, коли група з 4-6 людина робить єдиний колаж на певну тему.

Колаж як техніка арт-терапії найчастіше використовується в груповій роботі. Колаж можна використовувати на початкових етапах роботи в арт-терапевтичному режимі, особливо з учасниками груп або клієнтами, які мають сильний стереотип «Я не вмію малювати». А вирізати картинки з журналів та наклеїти їх на папір може кожен. Зображення можуть також вириватися із журналу руками. На відміну від малюнка колаж передбачає велику свободу автора у виконанні, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за краї основи, клеїтися один на одного. Якщо немає ножиць, то картинки можуть навіть вириватися руками і саме руками можна надати їм необхідну форму. Головне в колажі - аж ніяк не акуратність (хоча це може бути діагностичним критерієм), а можливість висловити свої думки, ідеї, свій погляд та своє розуміння теми. Як правило, у процесі виконання колажу виникає поступове включення до цієї діяльності. І навіть ті учасники, які взялися виконувати завдання зі складання колажу з небажанням, поступово починають захоплюватися процесом та отримувати від нього задоволення. Це одна з цілей арт-терапії в цілому та роботи з колажами зокрема – розвиток творчих здібностей та підвищення кваліфікації самооцінки. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає

у внаслідок виявлення прихованих талантів та їх розвитку. При складанні колажів можуть знадобитися такі матеріали: папір для основи (формату А-4, А-3, А-1), ножиці, клей, фломастери, журнали різнопланового змісту (важливо, щоб в арсеналі учасників були не тільки глянцеві журнали з ідеальними фігурами та обличчями, але й різні сімейні журнали зі звичайними людьми, життєвими історіями та ілюстраціями до них, зображенням природи, ділового життя людей; також можна використовувати реальні фотографії з зображенням конкретних людей, власним зображенням та комбінувати їх із журнальними картинками). Час на складання колажу може варіюватися від 40 хвилин до 1, 5 – 3 годин у груповому режимі. Час, виділений на складання колажів, залежить від теми колажу, розміру основи колажу та віку учасників групи, що становлять колаж. Найкраще не обмежувати учасників у часі. Однак через 1,5 години роботи над колажем виникає, як правило, пересичення цією діяльністю та приємна втома у разі, якщо робота підходить до завершення. Якщо ж робота зі складання колажу ще далека від фіналу, то нерідко виникає роздратування і втома, і тоді можна запропонувати учасникам розбити процес складання колажів на кілька зустрічей. При виконанні колажу можна включити для учасників як фон помірно швидку музику, що чергується з повільнішою. Дуже добре підходить інструментальна музика (гітара, флейта) бажано без слів. Музика створює дуже сприятливу для творчості атмосферу.

Можливі теми для колажів для підлітків:

1. Який я.
2. Яким мене бачать оточуючі... . Яким я дійсно хочу бути... .
3. Які мої цілі... . Які мої мрії... . Які мої вчинки... .

4. Чого мені бракує для повного щастя.

5. Що у мене спільного та розділяє з моїми друзями... .

6. Яке воно моє майбутнє..... .

7. Я – дорослий (мета: виявити різноманітні установки стосовно дорослішання, дорослого світу, що приваблюють та лякають сторони процесу та ін.).

8. Яким мене бачать мої батьки (однокласники, приятелі та ін).

9. Моя сім'я... .

10. Ким я хочу стати і ким міг би бути коли виросту(мої професії).

Цілями складання колажів є:

- отримати успішний результат та сформувати позитивну установку на подальшу творчу діяльність (особливо на початку роботи у арт-терапевтичному режимі);

- висловити своє ставлення до заданої теми, свої думки, погляд, своє розуміння теми (це стосується як загальних, абстрактних тем колажу, так і особистих тем, пов'язаних із власними планами, цілями, мріями)

- розвинути художні здібності та підвищити самооцінку; побічним продуктом будь-якого виду арт-терапії, у тому числі техніки колажу, є почуття задоволення, яке виникає внаслідок виявлення прихованих талантів та їх розвитку, розширення творчих можливостей;

- виявити оригінальність та унікальність особистості учасника групи;
- опрацювати думки та почуття, які клієнти звикли пригнічувати; іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження та прояснення сильних переживань і переконань;
- дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям; робота над колаж є безпечним способом «випустити пару» і розрядити напругу (для посилення цієї мети дітям можна запропонувати надавати картинкам потрібну їм форму руками);

Техніка колажу можна використовувати у композиції твори посилення значимості двох аспектів:

- 1) Чисто формального, коли художній образ створюється розміщенням чи нашаруванням один на одного певних матеріалів, різної форми, кольору тощо.
- 2) Ілюстративного (наприклад, так званий фотомонтаж), коли образотворчий матеріал на певну тему вирізається з книг і журналів та завдяки переміщенню зі звичайного контексту в незвичне оточення отримує нову інтерпретацію.

У часі свої перші колажі створив і Пікассо. З 1912 обидва художники систематично працюють у цій технікою, колаж стає характерною особливістю живопису синтетичного кубізму. Період кубізму у творчості обох художників характеризується пошуками радикально нових способів створення картини, тому вони стали включати у свої мальовничі та графічні роботи фрагменти газет, етикетки від пляшок тощо. друковані матеріали. Додавання до художнього твору таких елементів вражало глядачів тим, що "реальний світ", з його власними просторовими та тактильними якостями був з'єднаний на полотні з ілюзіонізмом

живопису. Ця суміш реальності та ілюзії надалі часто була ускладнена використанням мальовничих "обманок", що імітували поверхню дерева, мармуру тощо. Першим художником, який працював виключно в техніці колажу, був К. Швіттерс, продовжував традиції сюрреалістів та дадаїстів. Він розширив сферу використовуваних для колажів матеріалів та предметів. Його невеликі, але дуже вишукані за композицією твори, склалися зі шматочків паперу, автобусних квитків, етикеток, купонів тощо. Також популярними є так звані психологічні колажі. КОЛАЖ - це інструмент, який допомагає Вам налаштуватися на хвилю успіху, правильно ставити завдання. Роблячи колаж Ви розмірковуєте про життя, цілях яких хочете досягти, розуміючи, що важливо для Вас. Під час роботи Ви наводите в порядок свої думки, налаштовуючись на краще у Вашому житті.

Діагностичні можливості колажу (опорні елементи інтерпретації колажів; цілісна вертикально-горизонтальна схема аналізу колажу, зміст дев'яти секторів аналізу колажу).

Сфери застосування та способи роботи з колажем:

Колаж у роботі з сім'єю. Колаж у роботі з парами протилежностей та конфліктами. Колаж як засіб виявлення переважаючих стратегій поведінки людини; груповий динаміки; розподілу ролей групи і т. д. Дослідження впливу арт-терапевтичних методів проводилося з підлітками 16 -17 років.

2.2. Експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками за допомогою створення колажу вправа "Колаж мрії" – техніка роботи з цілями.

Мета: чіткіше сформувані собі образи бажаного, щоб точніше навести підсвідомість на бажану ціль.

Матеріали: лист паперу формату А4, матеріали для виготовлення колажу: газети, журнали, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці, силуетне зображення, музичні записи.

Процедура проведення:

1. Подумайте, про що ви мрієте у різних сферах життя. Зверніть увагу, повинні бути враховані по щонайменше ці 5 областей: "відносини", "сім'я", "матеріальна сфера", "самореалізація", "здоров'я". Проаналізуйте, в якій із сфер у тебе максимальна кількість прогалин де найбільше мрій буде пов'язано саме із нею. Але не потрібно забувати і про інші сфери.

2. Тепер із різних картинок можна створити колаж, який відобразить це. Якщо не знайдете відповідної ілюстрації – домалюйте, чого не вистачає. Дайте назву.

Питання для обговорення:

1. Тепер ти розумієш, куди рухаєшся?
2. Частіше запитуй себе: як те, що я роблю цієї хвилини, наближає мене до моєї мрії?
3. Чи подобається тобі те, що вийшло?
4. Якщо щось бентежить, подумай, як це змінити?

Колажі з використанням різних художніх матеріалів, саме слово походить від французького колаж – наклеювання. Техніку колажу активно використовують у арт-терапії та творчій діяльності. На паперову або іншу основу наклеюють картинки, інші елементи та деталі на певну тему. Крім того, колаж можна

доповнювати домальовування або різними написами. Найчастіше техніку колажу використовують у арт-терапевтичній роботі на початковому етапі, тому що у багатьох учасників дуже сильний стереотип: «Я не вмію малювати». Вирізати картинки з журналів та наклеїти їх на папір може кожен, для цього не потрібно ніяких спеціальних здібностей, тобто техніка колажу дозволяє будь-якій людині отримати успішний результат та сформувати позитивну установку на подальшу творчу діяльність. Техніка колажу економічна за часом і матеріалами.

Виготовляти колажі можна індивідуально чи групою. Для індивідуальної роботи зазвичай дається 30-40 хв, на виготовлення колективного колажу - 50-60 хв. У цьому послідовність (спочатку індивідуально і потім групою) завжди зберігається. Природно, що з індивідуальної роботи можна обмежитися папером основи меншого формату, ніж колективної. Як правило, для індивідуальної роботи я пропоную папір формату А3, для колективної – розміром один або два склеєні листи ватману (формат А1). Тут можна відштовхуватися або від наявних матеріальних ресурсів, або кількості учасників групи; наприклад, для 4–5 чоловік цілком вистачить одного листа ватману, а 6–8 осіб почуватимуться вільніше, маючи два такі листи. Звичайно, проблему вибору формату паперу для майбутнього колажу можна надати вирішувати самим учасникам групи, але, задаючи певний формат паперу, фахівець тим самим забезпечує рівність можливостей для кожного, що на початковому етапі роботи, коли невпевненість та тривожність учасників висока, дуже важлива. На відміну від малюнка колаж передбачає велику свободу автора у виконанні; наприклад, наклеєні картини можуть виходити за краї основи, клеїтися один на одного, складатися гармошкою і т. д. Якщо немає ножиць, картини можуть навіть вириватися руками. Головне в колажі аж ніяк не акуратність вирізування та наклеювання, а можливість висловити та донести до 31 оточуючих свої думки, ідеї, свій погляд та своє

розуміння теми. Цим колаж принципово відрізняється від аплікації, яка пред'являє певні вимоги до наявності якогось зразка (зовнішнього предметного або внутрішнього, сформованого образу-уявлення, в якому відображені найістотніші характеристики зразка), а також до якості виконання роботи (акуратність, точність, композиційне рішення тощо) д.), має естетичні критерії. Представляючи свій колаж, я говорю про свої позиції та власний досвід роботи в цьому напрямку, намагаюся налаштувати учасників на більш глибокий рівень розуміння та освоєння методу, а також одразу скоригувати очікування (принаймні щодо легкості та приємності). Готові колажі викладалися у коло з поясненнями та коментарями учасників до змісту. Після цього дітям було запропоновано об'єднатись у групи за інтересами з аргументацією варіантів об'єднання. Потім ведучий запитував: «Чи можна знайти серед усіх присутніх щось спільне, що могло б усіх об'єднати? Що? І яка тоді виходить картина? Діти знаходили те, що всіх об'єднує, і складали із запропонованих матеріалів свої картини, вигадували назву та ставили свої підписи на цьому спільному творі творчості. При підведенні підсумків заняття увага підлітків акцентувалося на тому, які ми всі різні, як багато у всіх різноманітних інтересів, як приємно дізнатися, чим ти можеш бути цікавим іншим, ближче знайомитися з іншими і знаходити те, що всіх об'єднує.

На наступному занятті була спеціально організована гра за змістом колажів «Мені подобається, мені цікаво», в якій учасники (розділившись на дві команди) відповідали на запитання ведучого: «Хто з учасників відбив у своєму колажі, що йому подобається відпочивати у бабусі на селі? Хто віднайшов певну схожість до улюблених виконавців? У кого у колажі були тварини? Чиї колажі найбільше були схожі між собою і чи можна сказати, що їхні автори - "родинні душі?". В кінці процесу кожного дала зворотний зв'язок: оцінка за 10-бальною шкалою

(показавши на пальцях), по-перше, ступінь своєї задоволеності результатом, по-друге, ступінь своєї активності у творчому процесі. Побачивши результат, ми говоримо про тих, хто є дуже активним у роботі.

Підбиваючи підсумки роботи з технікою колажу, учасники з подивом і задоволенням відзначають, що колаж, незважаючи на простоту, виявляє приховані потреби і бажання особистості, протиріччя між поставленими цілями і обраними стратегіями її досягнення, а також розширює межі звичного сприйняття людини. Таким чином, техніку колажу можна з успіхом використовувати в психологічній і психотерапевтичній роботі з особистістю та групою, з різними учасниками. Вона передбачає необмежену безліч тем. Перед дослідженням усі присутні¹ пройшли анкетування та опитування (табл.2.1).

1. Анкетування та опитування

2. Таблиця 2.1

№	Ім'я і прізвище дитини	Чи був раніше у вас досвід застосування арт-терапевтичних методики?	Чи застосовували ви терапію колажем?	Чи був у вас страх перед проведенням методики терапії колажем?
1.	Марія К.	Так	Так	Не було
2.	Валя С.	Ні	Ні	Був трішки
3.	Таня Д.	Ні	Ні	Не було
4.	Іра Ш.	Так	Ні	Не було
5.	Каріна Л.	Ні	Ні	Був трішки
6.	Оля К.	Ні	Ні	Не було
7.	Аня Г.	Ні	Ні	Не було
8.	Ілона Р.	Ні	Ні	Не було
9.	Олена Б.	Ні	Ні	Не було
10.	Оксана П.	Ні	Ні	Не було

Як можна побачити з 10 підлітків мали досвід арт-терапевтичних методика лише 2. З них 1 дівчина була раніше залучена до техніки колажу, що дає їй змогу згадати минулий досвід та здобути новий. Спостерігаємо також, що всіх дітей було запитано про ймовірний страх перед проведенням терапії колажу. На це питання 2 підлітків відповіли ствердно, що мали певне хвилювання перед терапією колажем.

Арт-терапевтичне заняття проходило за наступними етапами:

1) Учасники групи розповіли про себе і методом опитування обрали тему для колажу “Колаж мрії” (можемо спостерігати в табл.2.2.)

2. Вибір теми респондентами

Таблиця 2.2

№	Теми для колажів	Марі я К.	Валя С.	Таня Д.	Іра Ш.	Каріна Л.	Оля К.	Аня Г.	Ілона Р.	Олена Б.	Окса на П.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Моя сім'я	+	-	-	-	-	-	-	+		-
2.	Колаж мрії	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-
3.	Я та мої друзі	-	+	+	-	+		-	-		-
4.	Який Я	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-
5.	Яким Я можу бути	-	-	-	+	-	+	+	-		+

Як можемо спостерігати з опитування на табл.2.2 більшість обрала тему “Колаж Мрії”. “Моя сім'я” обрала - 2 людини, “Я та мої друзі” - 3 осіб, “Який я” - 3 дітей та “Яким я можу бути” - 4 підлітків. Дівчата однаково охоче брали участь в опитуванні та були залучені в процес обговорення. Найбільше їх цікавило скласти колаж мрії та подивитись на свою мрію в цілісній картині.

Далі підліткам було запропоновано дати відповідь на відкрите питання, де потрібно закінчити запропоноване речення «Мрія – це» респонденти відповіли так:

Респондент 1 - «Мрія - це важливі орієнтири та цілі для всіх людей»;

Респондент 2 «Мрії – це не досяжне бажання»;

Респондент 3 «Мрії – це ті прагнення які повинні бути на першому місці у кожної людини»;

Респондент 4 «Мрії – це найбільш бажані речі»;

Респондент 5 «Мрії – це цінності, яких прагнуть досягнути»;

Респондент 6 «Мрії – це бажання навколо яких ти будуєш своє майбутнє»;

Респондент 7 «Мрії – це абстрактне поняття, яке змінюється в залежності від віку»;

Респондент 8 «Мрії – це те, що є важливим для кожної людини»;

Респондент 9 «Мрії – це найголовніше у житті кожної людини»;

Респондент 10 «Мрії – це найголовніше у житті кожної людини»;

З результатів опитаних ми бачимо, що мрії – це бажання, які хочеться отримати чи досягти. Дехто вважає, що це недосяжні величини. Дехто вважає, що мрії змінюються. Більшість опитаних респондентів визначають мрії, як найважливіший аспект життя.

2) Потім діти приступили до створення колажу, який найбільш детально відображає їхні бажання та прагнення. Процес проходив під спокійну музику. Діти були дуже активними, охоче знаходили собі бажані елементи та шукали потрібні складові для їхнього бачення власної мрії.

3) Наступним етапом було представлення кожним учасником групи власного колажу, яке супроводжувалось невеличкою розповіддю про омріяне майбутнє з запланованою реалізацією.

4) На закінчення заняття колажі виставились на загальний огляд, і група отримала задоволення від споглядання власноруч створеної "галереї". На закриті запитання «Чи впевнені ви у тому, що ваші мрії здійснюються?». Після закінчення першого заняття з групою основна частина респондентів (60%) відповіли, «Так» - мрії здійсняться лише 30% респондентів відповіли, що не знають і 10 % впевнені, що все буде так, як вони того бажають (див.рис.1). Після проведення всіх занять, підсумкові результати опитаних показали такі зміни, де більшість респондентів відтворивши свою картину мрії змогли ствердно сказати, що мрії можна здійснити, якщо робити певні кроки.

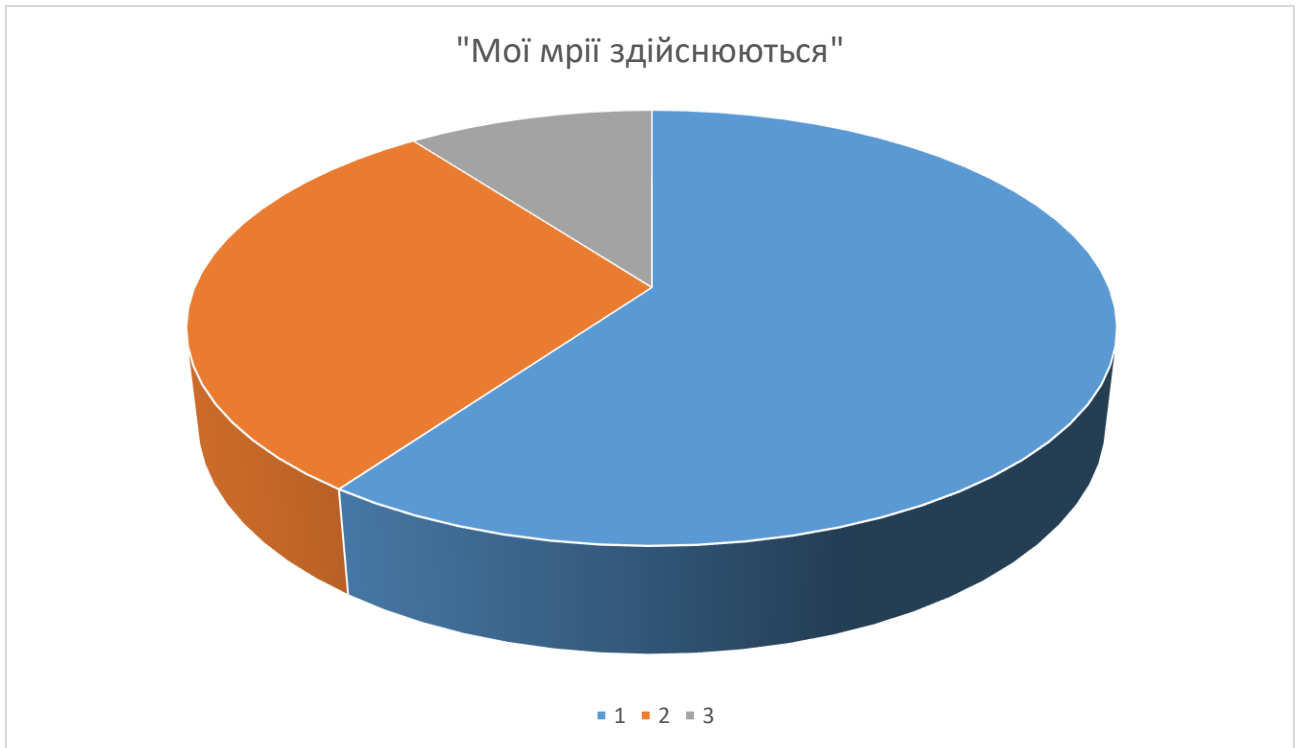


Рис.1

Ті, хто мав певні сумніви змогли переконатись під час виконання техніки, обговорення та представлення, що завдяки певним крокам в житті можна досягнути бажаного (Див.рис.2).

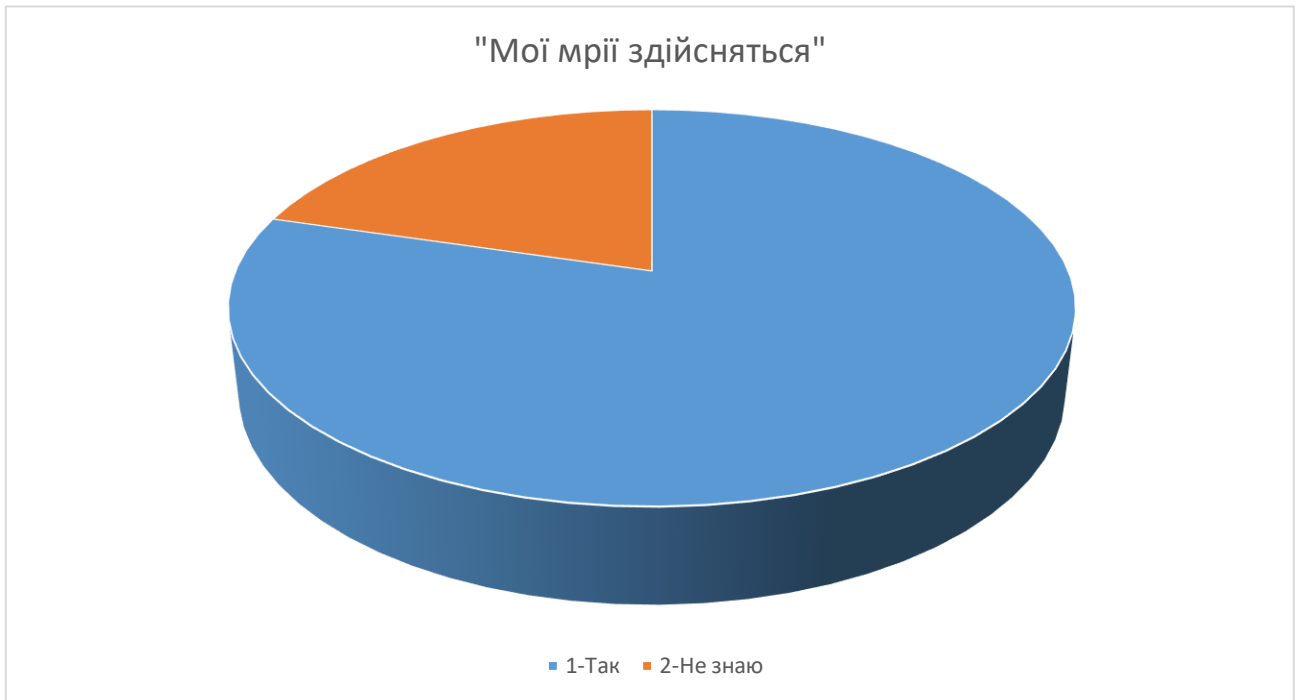


Рис.2

На закриті питання, що ви зробите з своїм колажем мрій респонденти дали такі відповіді (рис.3):

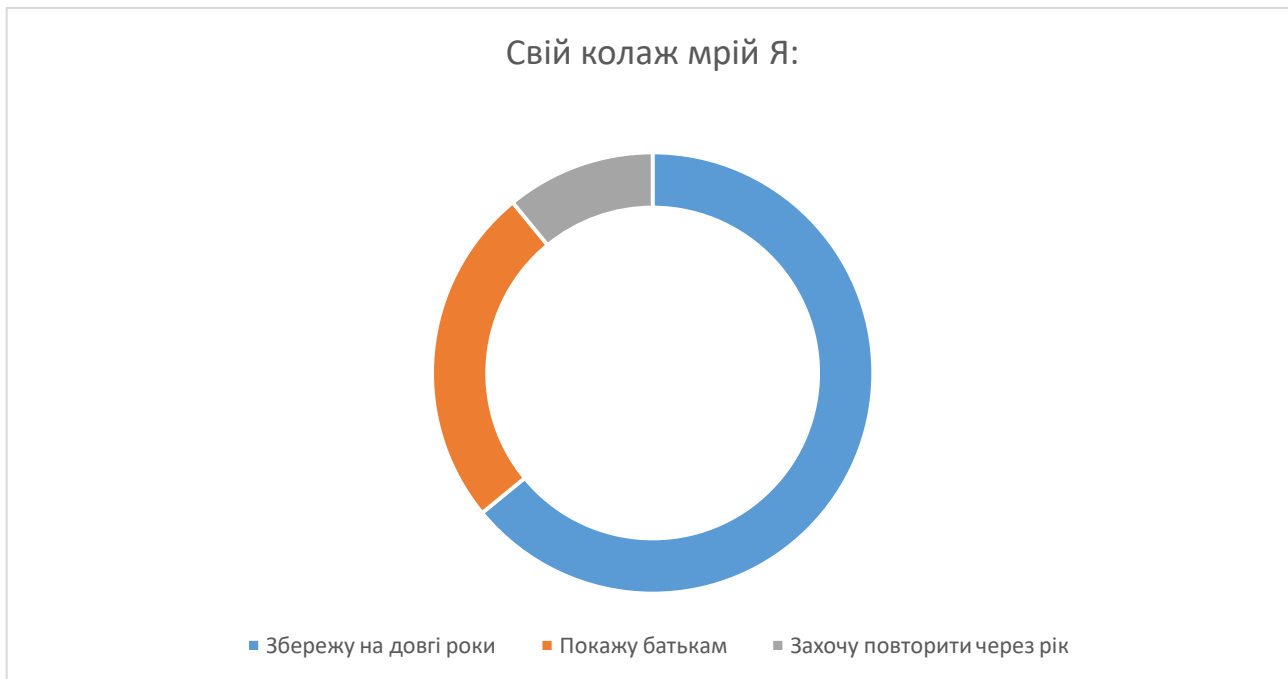


Рис.3

Де 40 % хоче зберегти його на довгі роки, ще 20% виявили бажання повторити ще раз свій колаж мрій через рік і методом порівняння визначити чи відбулися зміни в їхніх бажаннях. Наступні 30% захотіли показати батькам свої колажі, поділитись досвідом та хочуть зробити такі колажі в сімейному колі. Ніхто з респондентів не вибрав відповідь – не збережу, що дозволяє впевнитись в важливості даного колажу в житті кожного з них.

На другому етапі на запитання, «Які почуття та емоції викликала у Вас дана технологія проведення?» респонденти відповіли наступним чином:

Респондент 1. «Ця методика спрямована на самоаналіз, усвідомлення важливих речей. Під час роботи думки плуталися через усвідомлення деяких моментів»;

Респондент 2. «Терапія колажем допомагає показати почуття, емоції та бажання, те, що у людини в середині. Коли я робила цей колаж, то усвідомила чого насправді прагну»;

Респондент 3. «На мою думку, ця техніка може допомогти людині по-іншому поглянути на певні речі та бажання. На своєму прикладі, я це відчула, що раніше не розуміла чого я насправді хотіла»;

Респондент 4. «Навіть не знаю, як сказати, напишу, як гадаю. Дана методика змусила мене уважніше ставитися до себе та старатись розуміти чого я насправді потребую і хочу. За допомогою проєкцій свого майбутнього та під час розповіді групі, я знову пережила ті приємні емоції, які гріють мені душу, коли я вперше робила свій колаж мрій»;

Респондент 5. «Для мене ця методика зовсім нова, але коли я робила презентацію, я задумалася про своє майбутнє та про свій комфорт»;

Респондент 6. «Ця методика трохи змусила мене задуматися про те, що все-таки мені потрібно старатись, щоб моя мрія стала реальністю і робити для цього вдалі кроки. Щодо методики терапії колажем в цілому, я вважаю, що вона важлива для людей, тому що вони можуть змусити замислитися над своїм життям та спробувати шукати шляхи досягнення»;

Респондент 7. «Під час виконання та представлення я зрозуміла, що багато з бажаного, я вже маю і це підняло мені настрій»;

Респондент 8. «Ця методика викликала у мене досить змішані почуття: від радості та подиву до смутку. Було цікаво побачити відображення внутрішній бажань»;

Респондент 9. «Ця методика спрямована на розкриття внутрішніх пріоритетів»;

Респондент 10. «Терапія колажем допомагає показати почуття, емоції, те, що у людини усередині на картинках». Зазначені вище відповіді на питання про викликані почуття та емоції послужили для нас зворотним зв'язком для кращого розуміння ефективності даних технік.

2.3. Аналіз результатів дослідження: вплив арт-терапії на психоемоційний стан підлітків

Проаналізувавши отримані відповіді, ми бачимо, що така техніка як «Колаж мрії» під час підготовки творчого завдання змусила згадати про ті існуючі значущі моменти їхньої життя, замислитися над тим, як вони проводять свій вільний час та як можуть досягати бажаного. Особливо яскравий приклад можна виділити в однієї з дівчат. На другому занятті вона поділилася з нами тим, що у їхній сім'ї стався конфлікт, на тлі якого вона перестала спілкуватися з мамою, яка сказала, що вона не знає чого хоче в житті і не бачить свого майбутнього, але під час перегляду елементів для колажу і формування загальної картини вона задумалася про те, що вона насправді не знає, що хоче обрати для своєї картини і як наслідок, вона не знає чого хоче в майбутньому. В кінцевому результаті вона пробачила маму, обрала бажані елементи та сформувала свій колаж мрії. З представлених результатів дослідження у створенні колажу у молоді ми бачимо потенціал застосування технологій та їх сприятливий вплив. Працюючи з формуванням свого «Колажу Мрії», респонденти змогли більше

дізнатися про свою мрію, про свої бажання, визначили для себе найбільш значущі цінності, про що і говорять результати дослідження. Колаж робить наглядною реально бажану внутрішню картину бажань. Інколи людина сама не знає чого хоче, а коли бачить візуальну картину та окремі складові, то картина ніби вимальовується в уяві та переноситься на полотно. Проаналізувавши колажі, можна зрозуміти на якому етапі відбулися ті чи інші зміни та які внутрішні емоції вони викликали. Велика цінність застосування колажу у роботі з підлітками полягає у можливості для її членів побачити ситуацію ніби зі сторони, зіставити свої внутрішні бажання з реалізованою картиною, тим самим забезпечуючи їх фокусування на певних категоріях. Нерідко спільний перегляд та обговорення сформованого колажу членами групи активізують їхню взаємодію один з одним та з своїм внутрішнім “Я”. При цьому фахівець допомагає членам сім’ї у усвідомленні своїх бажань. Можна сказати, що заняття з терапії колажем будуть дуже корисними у роботі з молоддю, при тривалій та систематизованій роботі. Оскільки застосування технік мають накопичувальний та довготривалий ефект впливу на людину, яка при регулярних заняттях лише посилюється. Якщо протягом тривалого часу проводити заняття з підлітками, при цьому комбінуючи різні методики та техніки, ускладнюючи щоразу завдання – позитивний результат буде видно на всіх рівнях розвитку: соціальному та психічному. З’явиться зацікавленість у проведенні вільного часу, у формуванні своїх бажань, у плануванні майбутнього та плану по досягненні поставлених цілей, спілкуванні у групах, де формуються дружні відносини, виникнення прозріння при представленні своїх шедеврів та приємному проведенні часу з неабиякою користю.

Висновок до 2 розділу

Колаж техніка створення картини або графічного твору шляхом застосування різних наклейок із плоских (фотографії, квитки, тканини, вирізки з

газет і кольорового паперу тощо) або об'ємних (дріт, дерево, мотузки, метал) матеріалів. Це один з методів арт-терапії, пов'язаних із лікувально – корекційним застосуванням фотографій, вирізок та інших елементів, її використання допомагає як у вирішенні психологічних питань, проблем, непорозумінь, усвідомлень так і в розвитку особистості. Самі складові для формування колажу поєднує в собі безліч форм творчої діяльності, які можуть використовуватися в ході занять у різних варіантах і поєднаннях, забезпечуючи багатостороннє лікування, розвиваючий вплив на учасників.

Таким чином, терапевти, готові сприймати колажі клієнтів як відправні точки, а не як кінцевий продукт, використовуючи їх для ініціювання відкритих питань та вивчення почуттів, переконань та стимулювання додаткової творчої експресії, дізнаються набагато більше про своїх клієнтів, використовуючи особисті побажання, як інструменти активації. Це є процесом постійного розвитку. Таким чином, ми можемо надати узагальнені висновки з теоретичної та експериментальної частин дослідницької роботи. Слід констатувати, що в результаті проведеної науково-експериментальної роботи мета та завдання дослідження досягнуто, гіпотеза знайшла своє адекватне підтвердження. Позначені нами підходи до побудови та реалізації моделі психокорекції емоційних станів засобами арт-терапії дозволяють досягти позитивного ефекту у гармонізації їх емоційного стану, досягненні високого рівня психологічного здоров'я. Вирішення завдань розвитку має розглядатися при цьому в тісному зв'язку із завданнями збереження та відновлення їхнього здоров'я. Засоби творчого самовираження, що використовуються, можуть розглядатися як «арттерапевтичні»; їх слід відносити до категорії арт-методів чи методів художньої творчості в освітньому процесі. Таким чином, знання та практичне володіння психологами арт-терапією та системою засобів творчого

самовираження підлітків допоможе уникнути певних помилок та досягти цілісного формуючого ефекту у процесі виховання психологічно здорової, ініціативної, гармонійної та вільної особистості дитини.

РОЗДІЛ III. Психолого-корекційні процеси застосуванням методів арт-терапії

3.1. Головні етапи корекційного процесу з використанням методів арт-терапії

Хоча арт-терапія є поєднанням творчих та психологічних процесів, коли мова заходить про наукове дослідження, творчі художні процеси залишаються поза увагою. На сучасному етапі розвитку арт-терапія та інші креативні арт-терапевтичні підходи базуються головним чином на поведінкових методах дослідження, оскільки прагнуть обґрунтувати свою діяльність з погляду домінуючої культури. Останнім часом з'явилися тенденції розвитку досліджень, заснованих на процесах образотворчого творчості. Подібні експерименти за рамками загальноприйнятих підходів до арт-терапевтичних досліджень можуть збагатити сучасну наукову практику у розумінні людських можливостей. Основні критерії психологічної оцінки колажів для спеціаліста: кількість образів-картинок; наявність або відсутність вільного простору між образами-картинками; розташування в межах або за межами формату, рекомендованого за інструкцією вправи (при виконанні колажу за інструкцією пропонується використати один аркуш формату А3); використання цілого образу або його фрагментів (деструкція попереднього з метою подальшого конструкції); наявність портретної подібності або контрастних відмінностей із автором колажу.

Для самостійного аналізу колажу учасниками арт-терапевтичної програми з метою виявлення можливих змістовних аспектів професійної діяльності та

особистої сфери життя було розроблено перелік змістових аспектів двох зазначених областей. В результаті самостійного аналізу колажу та обговорення в малих групах багато респондентів зробили особисте відкриття, що їхня активність та прагнення до кар'єрного зростання не підкріплені розумінням мети цього зростання («Для чого?»). Наприклад, більшість підлітків у розумінні «професійна діяльність» відзначають лише «кар'єра». Іншими словами, образи колажу відображали бажання кар'єрного зростання, але у відриві від взаємозв'язку з іншими сферами життя. Під час обговорення у групі багатьом респондентам важко відповісти, які бажання вони прагнуть реалізувати: чи це отримання освіти, чи реалізація своїх професійних чи творчих планів, чи створення сім'ї. Особливо активне обговорення викликав той факт, що в колажах не було образів, що відображають взаємовідносини з приятелями та однокласниками. Це означає, що досягнення вони сприймають формально, не замислюючись про змістовний бік, розглядаючи зростання як особисте досягнення, що не передбачає взаємодії з іншими людьми, що не вимагає додаткової освіти, розуміння ціннісних орієнтацій.

Перше проведене дослідження підтверджує, що проблема психологічної корекції старших підлітків методом арт-терапії є актуальною, оскільки обумовлена потребою освітнього середовища в ефективних методах психолого-педагогічної корекції. Другий метод арт-терапії колажем створює особливі умови для символічної проєкції себе та власних станів, що сприяє корекції деструктивних емоційних станів, що виникають у шкільному середовищі та забезпечує прояв індивідуальності старшого підлітків, набуття ним позитивного досвіду соціальної взаємодії, здатності конструктивного подолання психологічної ситуації соціально прийнятним способом. Третя розроблена модель корекції включає емоційні та ціннісні компоненти, що забезпечують формування системи

знань, умінь та стосунків. В результаті старший підліток набуває знання про власний світ, причини виникнення та механізми появи певних процесів; вміння конструктивної поведінки, оцінки ситуацій, рефлексії ситуацій, регуляції емоційних станів; ціннісного ставлення. Четверта програма психологічної корекції у старших підлітків методом арт-терапії має неклінічну спрямованість. У процесі реалізації програми психологічної корекції у старших підлітків на підготовчому етапі актуалізується потреба суб'єктів освітнього простору в психолого-педагогічній взаємодії, створюються безпечні умови для відображення актуальних станів та їх корекції. П'ята апробація цільової програми психологічної корекції у старших підлітків виявила зниження рівня шкільної тривожності, виразності актуальних емоційних станів. Після проведення формуючого експерименту збільшилася кількість піддослідних, які контролюють свої стани зусиллям волі, які вміють раціонально протистояти своїм страхам; зменшилася кількість респондентів, які вибирають стратегію уникнення. Знання, вміння та відносини відповідні когнітивно-перцептивному, поведінковому та емоційним та ціннісним компонентам моделі сформовані у старших підлітків на прийнятному та бажаному рівні. Використання мистецтва як терапевтичного чинника є цілком доступним для психолога. При цьому особливих знань не потрібно.

Арт-терапевтичні заняття можна розглядати як одну із інноваційних форм роботи з дітьми. Так, послідовники арт-терапевтичної школи А.І. Копиті намагаються поєднати психотерапевтичні та освітні технології, пропонуючи цікаві практичні розробки. Заслуговує на увагу дослідження Л.Д. Лебеде [17] присвячене деяким питанням використання арт-терапії в освіті. Автор вводить у термінологічний апарат педагогіки цікаве трактування поняття «терапія», перекладаючи його не тільки як «Лікування», але і як «догляд, турбота». На цій підставі вона вважає

допустимим застосування арт-терапії педагогами та педагогами-психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психотерапії та арт-терапії. Л.Д. Лебедева пише, що «словосполучення «арт-терапія» у науковій, педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття та психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами мистецької діяльності». Спираючись на дослідження Л.Д. Лебедевої, [17] можна сказати, що психологічний напрям використання терміну «арт-терапія» не пов'язаний буквально з лікуванням захворювання. Арт-терапія передбачає «соціальне лікування» особистості, зміну її стереотипів поведінки засобами художньої творчості, тобто зміцнення психічного здоров'я дитини та виконання профілактичних та корекційних функцій. Наприклад, дослідження показали, що арт-терапевтичні заняття дозволяють вирішувати такі важливі психологічні завдання: - виховні. Взаємодія будується в такий спосіб, щоб діти вчилися коректного спілкування, співпереживання, дбайливих взаємин з однолітками та дорослими. Це сприяє моральному розвитку особистості та сприяє побудові довіри. - корекційні. Поліпшується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються методи взаємодії з іншими людьми. - психотерапевтичні. «Лікувальний» ефект досягається створенням атмосфери теплоти, доброзичливості, виникають відчуття комфорту, захищеності, радості, успіху. - діагностичні арт-терапія дозволяє отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дитини. - розвиваючі. Відбувається особистісне зростання людини, знаходить досвід нових форм діяльності, розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів та поведінки. Психологу важливо знати ряд правил щодо вибору матеріалів відповідно до цілей занять:

1. Вибір матеріалів впливає на те, як відбувається заняття. Деякі матеріали такі як олівці, крейди та фломастери, дозволяють «підсилити» контроль,

зосередитися, у той час як інші – пастель, фарба та глина – сприяють більш вільному вираженню.

2. Якщо дитина не впевнена в собі або просто втомилася, вона почуватиметься впевненіше та спокійніше при роботі з матеріалами, які легше контролювати.

3. При індивідуальній роботі з дітьми або групами, чию поведінку важко контролювати, варто почати з матеріалів, які можна контролювати.

4. Багато хто відчувається невпевнено щодо своїх художніх здібностей. Вирізання картинок із журналу для створення колажу «зрівнює» учасників та дозволяє навіть дуже невпевненим підліткам приєднатися до роботи (колаж "Мої мрії").

5. Як тільки всі підлітки із задоволенням почнуть брати участь у вправі, такі матеріали як фарба або глина можуть дати можливість самовираження.

Існує дві форми арт-терапії: пасивна та активна. За пасивної форми клієнт "споживає" художні твори, створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори. За активної форми арт-терапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури та ін. Заняття з арт-терапії можуть бути структурованими та неструктурованими.

При структурованих заняттях тема жорстко задається та матеріал пропонується психологом. Як правило, після закінчення занять обговорюються тема, манера виконання тощо. При неструктурованих заняттях клієнти самостійно обирають теми для освітлення, матеріали, інструменти. Існують різні варіанти використання методу арт-терапії:

– використання вже існуючих творів мистецтва через їх аналіз та інтерпретацію клієнтами;

- спонукання клієнтів до самостійної творчості;
- використання наявного твору мистецтва та самостійне творчість клієнтів;
- творчість самого психолога (ліплення, малювання та ін.), спрямоване на встановлення взаємодії із клієнтом.

Основна роль арт-терапії відводиться самому психологу, його взаєминам із клієнтом у процесі навчання його творчості. Основне завдання арт-терапевта на перших етапах – подолання збентеження клієнта, його нерішучості чи страху перед незвичними заняттями. Нерідко опір доводиться долати поступово. Функції арт терапевта досить складні та змінюються в залежність від конкретної ситуації. Активна діяльність та творчість сприяють розслабленню, зняттю напруги у клієнтів. Додаткові можливості самовираження та нові навички сприяють ліквідації негативного ставлення до арт-терапевтичних заняттям та страху перед ними. Для зміни та підвищення самооцінки велику роль грають постійний інтерес та позитивна оцінка з боку арт-терапевта, інших клієнтів. Знову набуті способи самовираження, позитивні емоції, що виникають у процесі творчості, знижують агресивність, підвищують самооцінку ("Я нічим не гірший"). Емоційна зацікавленість активує клієнта та відкриває шлях для ефективнішого корекційного впливу. Основна мета полягає у розвитку та пізнання себе через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних діям з урахуванням реальності навколишнього світу. Звідси впливає найважливіший принцип арт-терапії - схвалення та прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їхнього змісту, форми та якості. Показаннями для проведення арт-терапії як малюнкової терапії є: проблеми емоційного розвитку, актуальний стрес, депресія, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного заперечення, почуття самотності,

наявність конфліктів у міжособистісних відносинах, незадоволеність у сімейній ситуації, ревності, підвищена тривожність, страхи, негативна "Я-концепція", низька, дисгармонійна, спотворена самооцінка. Створення продукту у процесі арт-терапії обумовлено цілою системою спонукань, центральними з яких є: прагнення суб'єкта висловити почуття, переживання у зовнішній формі; потреба зрозуміти та розібратися в тому, що відбувається в собі; потреба вступити в комунікацію, використовуючи продукти своєї діяльності; прагнення до дослідження навколишнього світу через символізацію його в особливу форму, конструювання світу як малюнків, казок, історій. Колаж є одним з найефективніших методів роботи з особистістю, яка до того ж не викликає напруги, яка може бути пов'язана з відсутністю людини художніх здібностей. Колаж допомагає визначити психологічний стан людини на даний момент часу, виявити його переживання та актуальні аспекти самосвідомості. Матеріалом для створення колажу можуть бути не тільки ілюстрації з журналів, а також природні матеріали, особисті фотографії та авторські малюнки. Теми вибираються залежно від потреб конкретно взятої групи: "я", "сім'я", "тіло", "чоловік і жінка", "минуле-справжнє-майбутнє" і т. д. Інструкція: підберіть картинки для заданої теми та оформіть їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями та написами, домальовувати елементи, зафарбовувати та декорувати порожнечі. Аналіз колажу: розмір елементів та їх розташування на аркуші відносно один одного, виявлення домінуючих елементів, підстави вибору конкретних елементів, колірна палітра, сюжетність та впорядкованість чи хаотичність та розрізненість.

3.2. Практичне застосування арт-терапії у професійному середовищі

Застосування арт-терапії у виробничих умовах передбачає обов'язкове створення спеціального середовища, яке включає такі компоненти: створення «художнього

поля» продукування, усвідомлення та актуалізації концептуальних «Я-образів», комунікації; тематичне опрацювання основних людських та професійних цінностей; наявність достатньої кількості часу для проведення арт-терапевтичної роботи; мотивація та інтерес респондентів до комплексу психологічних впливів; різноманітність художніх вправ, технік та образотворчих матеріалів, музичних інструментів; спеціальне обладнане приміщення. Всі ці умови вимагають наявності арт-терапевтичного кабінету. Арт-терапевтичний кабінет (АРТК). Вимоги та рекомендації для проведення арт-терапії потрібне спеціально обладнане приміщення, що відповідає низці умов та вимог. Вимоги та рекомендації до арт-терапевтичного кабінету (АРТК) розроблені з урахуванням нормативів для проектування кабінету психологічного розвантаження(КПР) (В. І. Тимофєєва), арт-терапевтичного кабінету універсального призначення (А. І. Копиті), сучасних досліджень у галузі психології середовища (Є. А. Соловійова). Основне завдання АРТК – створення атмосфери безпеки та терпимості, необхідної учасникам арт-терапії для вільного творчого самовираження; взаємодії з художніми матеріалами та формами; прояви ними своїх почуттів, думок та потреб у образотворчій та інших видах діяльності (рух, драматична імпровізація). Вимоги та рекомендації до проектування інтер'єру та обладнання АРТК. Приміщення та обладнання повинні відповідати санітарним нормам та правилам протипожежної безпеки. У складі арт-терапевтичного кабінету (АРТК) слід передбачити три зони. Перша зона — робоча, у якій відбувається взаємодія з художніми матеріалами та створення продуктів образотворчої діяльності. Робоча зона повинна передбачати швидку перестановку меблів або мати два обладнані майданчики: для образотворчої роботи, та для спілкування арт-терапевта та групи після завершення образотворчої роботи. Орієнтація столів має передбачати достатню різноманітність місць. АРТК повинен обов'язково мати спеціально місце для зберігання образотворчої продукції, а також довідково-

інформаційних, методичних матеріалів, звітної документації та ін., як мінімум, протягом 3 років (згідно з міжнародним стандартом. Образотворчі роботи учасників повинні зберігатися в індивідуальних папках на спеціальних стелажах. Друга зона - для відпочинку та релаксації, інтерактивних та рухливих ігор. Третя зона – апаратна. Сучасні кабінети для групової роботи можуть бути обладнані комп'ютерною технікою, аудіо- та відеокамерами. Для цього в апаратній частині розміщується звуко- та відео апаратура, зберігається інструментарій, протоколи обстежень. Для ефективного проведення занять бажано мати апаратний механізм для індивідуального прослуховування спеціально підібраних музичних записів. Обладнати АРТК слід так, щоб створювалося відчуття великого відкритого простору та відносної самотності. Відчуття великого простору виникає, якщо приміщення має високі стелі, великі вікна. Для швидкого провітрювання та підтримки свіжості повітря, оптимального температурного режиму потрібне спеціальне обладнання. Обов'язковим для студії є достатня кількість раковин, щоб забезпечити вільний доступ до води. Забезпечення арт-терапевтичного кабінету художніми матеріалами. Існує ряд вимог до якості та наявності вибору художніх матеріалів, що застосовуються: о якість матеріалів має бути якомога вищою, щоб не знизити цінність художньої роботи у власних очах; о необхідно наявність широкого вибору художніх матеріалів, щоб можна було врахувати особливості учасників: різні фарби, олівці, пастель, крейди, кисті різних розмірів, папір різних форматів та відтінків, глина, пластилін, фольга, текстиль, матеріали для колажів (журнали, листівки) та ін. Вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний з особливостями особистості та її психологічного стану, а також динамікою арт-терапевтичного процесу. Арт-терапевтичний кабінет не повинен створювати відчуття групи дитячої групи. Люди, прийшовши, не віднесуться належним чином до арт-терапевтичної роботи, якщо в наборі художніх матеріалів будуть присутні звичайний для їхнього сприйняття папір, фломастери

та набір олівців у шість кольорів. Потрібно використовувати в роботі професійні пензлі та фарби, папір різної якості та формату тощо. Стандартний набір художніх матеріалів: щітки художні для роботи з аквареллю, олією, гуашшю; акрилові, акварельні фарби, гуаш; фарби для робіт із глини, скла; аерозольні балончики із фарбою; фольга промислова, щільна та тонка; папір від формату А4 до А0, кольоровий папір формату А0, папір для факсу; шпалери (завширшки від 1 метра); ножі для різання картону. Журнали, газети, рекламні проспекти (глянсові); поліетиленова плівка, картон, ґрунтоване полотно та картон у рулонах; підрамники; палітри; глина, пластилін для скульптурного моделювання, стеки; гіпс, дріт; склянки поліетиленові для гарячого, ємністю 0,5л.; свічки. Тренінг включає загальноприйняті правила і ряд специфічних правил: Правило активності - не примушувати до виконання. Правило щирості - кожен говорить те, що відчуває, а не те, що хтось чекає; кожен має право сказати: "Я не хочу про це говорити". Правило конфіденційності - інформація, що обговорюється в групі не виноситься за межі групи. Правило "тут і зараз" - обговоренню підлягає тільки те, що відбувається "тут і зараз". Правило Я-висловлювань - кожен каже від свого імені: "Я відчуваю..., я думаю...". Правило регламенту — говорити лише в рамках заданої теми, що людина відчуває в даний момент. Правило дбайливого ставлення – до продукції слід відноситися з повагою – не рвати, не викидати, не використовувати для подальшої роботи без дозволу. Правило «фотоетики» — не дозволяється фотографувати роботи, ігрові сцени та інше процесі без спеціально організованої відеосесії, без згоди чи дозволу учасників. Правило безоцінного ставлення – не оцінювати продукцію з естетичного боку – «красиво чи ні, подобається чи ні, правильно чи ні». Правило поваги до учасників групи - не перебивати, не виходити з кола, доки не завершиться обговорення; не порушувати тишу, доки не закінчать роботу всі учасники, бути уважним до переживань іншихх. Правило відповідальності – після завершення роботи у

тренінгу кожен приймає відповідальність за свою образотворчу продукцію. А також має право залишити її на зберігання у арт-терапевтичному кабінеті.

Висновки

Відомо, що мистецтво саме по собі має цілющу дію. Мистецтво дозволяє людині передати не тільки те, що вона бачить у навколишньому її житті, а й свої фантазії, дати волю уяві, відчувати себе творцем, усвідомити та змінити емоційне ставлення до тих чи інших явищ і подій, втілюючи в образи. Підбиваючи підсумки, хотілося б підкреслити, що арт-терапія в освітньому процесі має великий потенціал. Арт-терапевтичні заняття не втомлюють дітей, у них зберігається висока активність протягом усього часу, відведеного виконання завдання. Використання різних технік та прийомів створення зображень виступає як спосіб пізнання своїх можливостей та навколишнього дійсності, вираження різного роду емоцій, засобом зниження психоемоційного напруження, перечекування і утихомирення люті, гніву, злості, отримання дитиною позитивних емоцій, розвиток почуття успішності, створення настрою на активну творчість, розвиток образотворчої діяльності. Таким чином, у педагогічній практиці арт-терапія може використовуватися як розвиваючий засоби навчання та створення в ДТЗ здоров'язберігаючої освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бернацька, О. Виховання самостійної особистості засобами арт-терапії /О. Бернацька // Психолог. Шкільний світ. - 2010. - № 16. - С. 3-7.
- 2.Болотова Н.П. Мозарт-терапія в практичній психології /Н. П. Болотова// Прикладна психологія та психоаналіз. - 2007. - № 3/4. - С. 19-30.
- 3.Булах, І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
- 4.Варій, М.Й. Психологія: нав. пос. для студентів вищих навчальних закладів [2-ге видан., виправ. і доп.] Київ: Центр учбової літ., 2009. 288 с. 113 Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2024
- 5.Видайко, Т.А. Емоційно-подібна терапія у роботі з підлітками, спрямована на розвиток взаємовідносин з батьками: психолог соціальної служби: утримання та організація діяльності /Т. А. Видайко, Л. А. Новосьолова, Н. В. Черепанова // Працівник соціальної служби. - 2009. - № 6. - С. 80-83.
- 6.Власюк, М. Арт-терапія: лікування мистецтвом / М. Власюк // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. - 2008. - № 7/8. - С. 90.
- 7.Вознесеньська, О. Арт-терапії сім'ї / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 9-14.
- 8.Вознесеньська, О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 5-8.
- 9.Вознесеньська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті/ О.Л.Вознесеньська, Л.В. Мова. – К.:Шк. Світ, 2007, – 120 с.

10. Вознесенська, О. Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Друга міждисциплінарна науково-практична конференція / О. Вознесенська // Психолог. Шкільний світ. - 2005. - № 39. - С. 2-4.
11. Вознесенська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення / Ольга Вознесенська // Психолог. - 2011. - № 17. - С. 3-5.
12. Волошина, М. Арт-терапія у роботі зі студентами у період адаптації до навчання / Марія Волошина // Психолог. Шкільний світ. - 2013. - № 13/14. - С. 107-112.
13. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
14. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі / О. Деркач // Мистецтво та освіта. - 2010. - № 2. - С. 25-28.
15. Дубровіна; І.В. Психічне здоров'я дітей та підлітків. / І.В. Дубровіна. Мі.: Академія, 2000. - 256 с.
16. Джудіт А. Рубін «Мистецтво арт-терапії» переклад The Art of Art Therapy, 2017. –С.110-115.
17. Дутчак, У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків / У. Дутчак // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / редкол.: О. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.] – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – № 5. – С. 134–139.
18. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: / Людмила Дмитрієва // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – С. 31–41.

- 19.Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога / Леся Животенко // Психолог дошкілля. - 2016. - № 1. - С. 26-27.
- 20.Животенко, Л. Я – скарб: авторська арт-терапевтична методика / Леся Животенко // Психолог дошкілля. – 2016. – №1. – С. 28–30.
- 21.Журавльова, М. А. Арт-терапія як подолання тривожності у підлітків / М. А. Журавльова // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 8. - С. 28.
- 22.Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці / Т. П. Зборюк // Шкільний психолог. Усі для роботи. - 2010. - № 4. - С. 23- 31.
- 23.Злочевська, Л. С. Арт-терапія у професійному самовизначенні учнівської молоді / Л. С. Злочевська // Професійно-технічна освіта. - 2013. - № 1. - С. 46.
- 24.Зорін, С. С. ІЗО-терапія - засіб психічної гармонізації та розвитку людини / С. С. Зорін // Образотворче мистецтво в школі. - 2006. - № 5. - С. 54-57.
- 25.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. - С. 16-17.
- 26.Кваша, Т. Ми до тебе, казко, у гості завітали : розвивальне заняття з використанням арт-терапії / Тетяна Кваша // Психолог дошкілля. – 2014. – №5. – С. 36–38.
- 27.Кондрицька, О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії / О. І. Кондрицька // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. - 2004. - Віп. 12. - С. 41-46.
- 28.Копитін А.І., Свистовська О.Є. Арт-терапія дітей та підлітків. – Когіто-Центр, 2014-197с.

- 29.Копитін, А.І. Арт-терапія дітей та підлітків. / А.І. Копитін, Є.Є. Свистівська. М: Когіто-Центр, 2006. -С. 63.
- 30.Михайлова, І. В. Особливості використання методів арт-терапії у психокорекції піклування про себе в ранній юності / І. В. Михайлова // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 7. - С. 40-43.
- 31.Моїсеєва, Л. М. Проблема розвитку особистості та арт психологія / Л. М. Моїсеєва // Прикладна психологія та психоаналіз. - 2007. - № 2. - С. 57-62.
- 32.Новік, І. П. Арт-терапія у соціальній реабілітації неповнолітніх / І. П. Новік // Соціальна робота. - 2008. - № 4. - С. 55-56.
- 33.Оденцова, В. М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці / В. М. Оденцова // Шкільному психологу. Усі для роботи. - 2011. - № 4. - С. 8- 17. – Бібліогр. наприкінці ст.
- 34.Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16–17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
35. Підліпна, Л. В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії / Л. В. Підліпна // Психологічна газета. - 2008. - № 5. - С. 10-32.
- 36.Смирнов, А.А. Психологія дитини та підлітка / Смирнов А.А. Вибрані психологічні праці: У 2 т. - М: Педагогіка, 1987. -Т. 1., С. 2540.
- 37.Скнар, О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога / О. Скнар // Психолог. Шкільний світ. - 2009. - № 9. - С. 12-14.

- 38.Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних та психологічних негараздів / Ю. Скорченко // Мистецтво та освіта. - 2006. - № 1. - С. 62-63.
- 39.Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості /Л. Г. Терлецька // Психологічна газета. - 2006. - № 1. - С. 3-14.
- 40.Шестопалова, О. П. Художня творчість та арт-терапія у роботі експериментального навчального закладу / О. П. Шестопалова // Світ виховання. - 2010. - № 1. - С. 10-16
- 41.Штих І.І. Особливості психічних станів різних вікових груп школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи / Науковий вісник Миколаївського держаного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д.Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 365–370.
- 42.Юрченко В. М. Психічні стани в контексті дослідження когнітивної сфери людини /Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 212–220.
- 43.Cohen A. Social norms, arbitrariness of frustrations, and status of the agent of frustration in the frustration-aggression hypothesis / Journal of Abnormal and Social Psychology. 1955. Vol. 51. № 2. P. 222–226.
- 44.Cole, P. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directors For Child Development Research / Child Development. March/April. 2004. V. 75. № 2. P. 317–333.

45. Fitness, J. Emotion and cognition in close relationship / Close relationships: functions, forms and processes / eds. P. Noller, J.A. Feeney. N.Y. 2006. P.285-305.
46. Greenberg L.S. Emotion in psychotherapy / L.S. Greenberg, J.D. Safran. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.
47. Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824.
48. Parkinson, B. Emotions in social relations. Cultural, social and interpersonal processes Text. / B. Parkinson, A. H. Fisher, A. S. R. Manstead. N.Y., 2004. – 312 p.
49. Schwartz, G. E. Physiological patterning and emotion Implication for the self-regulation of emotion / Self-Control and SelfModification Emotional Behavior. N-Y; London, 1982. P. 13–27.
50. Schwartz, G. E. Physiological patterning and emotion Implication for the self-regulation of emotion / Self-Control and SelfModification Emotional Behavior. N-Y; London, 1982. P. 13–27. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-art-terapiya-dlya-pidlitkiv-323619.html>

