

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



**«Рекомендована до захисту»**  
Протокол № 4 від 17.11. 2023 р.  
завідувач кафедри  
Борозенцева Т.В.

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ  
ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**  
зі спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія),  
додаткова спеціальність: 053 Психологія  
Освітня програма: Середня освіта (Історія). Психологія

**Виконавець:**  
здобувач 602-а групи  
факультету соціальної  
та мовної комунікації  
Астахов Олексій Сергійович

**Науковий керівник:**  
к. психол. н., доцент  
Борозенцева Тетяна Валеріївна

**Дніпро – 2023**

## **АНОТАЦІЯ**

В роботі доведено важливість арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам під час воєнного конфлікту. Надані практичні рекомендації для успішного впровадження цього методу з урахуванням особливостей ситуації онлайн взаємодії.

Наведені результати апробації розробленої корекційної програми із застосуванням арт-терапії як ефективного інструменту у підтримці психологічного благополуччя та реабілітації підлітків під час важких умов воєнного стану.

## **ABSTRACT**

The article proves the importance of art therapy as a method of psychological assistance to adolescents online during a military conflict. Practical recommendations for the successful implementation of this method are given, taking into account the peculiarities of the situation of online interaction.

The results of testing the developed correctional program using art therapy as an effective tool for supporting the psychological well-being and rehabilitation of adolescents in difficult conditions of martial law are presented.

## **ЗМІСТ**

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН**

1.1. Характеристика поняття «арт-терапія»

1.2. Можливості арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн

Висновки до розділу 1

### **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

2.1. Вибір методик дослідження

2.2. Проведення першого діагностичного зрізу

2.3. Аналіз результатів дослідження

Висновки до розділу 2

### **РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН ПІДЛІТКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

3.1. Корекційно-розвивальна програма з використанням арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану

3.2. Результати проведення корекційної програми

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану

Висновки до розділу 3

**ВИСНОВКИ**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

**ДОДАТКИ**

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** В умовах воєнного стану підлітки є особливо вразливою групою населення, яка потребує психологічної підтримки та допомоги. Одним із ефективних методів, який може бути застосований для допомоги підліткам, є арт-терапія. Проте, в умовах воєнного стану, коли доступ до фахівців може бути обмеженим, виникає необхідність у використанні онлайн-формату арт-терапії. Тому важливо дослідити особливості використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану.

**Об'єктом дослідження** є використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану.

**Предметом дослідження** є особливості використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану.

**Метою даної магістерської роботи** є вивчення особливостей використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану та розробка рекомендацій для практичного застосування даного методу.

**Завдання дослідження включають:**

1. Аналіз літературних джерел щодо арт-терапії та її застосування для підлітків.
2. Вивчення особливостей психологічного стану підлітків в умовах воєнного стану.
3. Вивчення методів та технік арт-терапії, які можуть бути ефективними для онлайн-формату.
4. Розробка методики проведення онлайн-сесій арт-терапії для підлітків.
5. Експериментальне дослідження ефективності використання арт-терапії онлайн для підлітків в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження.** У дослідженні будуть застосовані такі методи: аналіз наукової літератури, опитування, спостереження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

**Наукова новизна.** Науковою новизною даного дослідження є вперше в Україні вивчення особливостей використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження дозволять практикуючим психологам та фахівцям займатися арт-терапією онлайн для підлітків в умовах воєнного стану, а також розробити рекомендації та методики для цілеспрямованої психологічної допомоги цій категорії населення.

**Апробація результатів дослідження:**

Астахов О. С. Особливості арт-терапії підлітків при роботі в режимі онлайн. Збірник *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Дніпро, 9 листопада 2023 р.). Дніпро: ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2023. С. 138–141.

Астахов О. С. Програма корекції негативних емоційних станів підлітків методами арт-терапії в онлайн-форматі. Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем». Вип. 11. Дніпро: Вид-во ГІМ ДВНЗ ДДПУ, 2023. 285 с

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 106 найменувань та 6 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 133 сторінки, основний зміст викладено на 82 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН

### 1.1. Характеристика поняття «арт-терапія»

Метод арт-терапії враховує, що виразні види мистецтва, такі як живопис, скульптура, музика, танець і театр, можуть бути потужними засобами самовираження та заспокоєння, а також допомагати у розумінні та розв'язанні емоційних проблем.

Основні характеристики поняття "арт-терапія" включають в себе наступне [1, с.46-50]:

**Креативний підхід:** Арт-терапія акцентується на створенні чогось нового через мистецький процес. Клієнти використовують різні мистецькі техніки для вираження своїх почуттів, думок і досвідів.

**Експресивний спосіб вираження:** Під час арт-терапії люди виражають свої емоції, які можуть бути важко висловлені словами, через створення мистецьких творів.

**Терапевтичний процес:** Арт-терапевт, який має спеціальну підготовку в області психології та мистецтва, сприяє клієнту у виразному процесі та аналізі їхніх робіт, допомагаючи розуміти внутрішні конфлікти та проблеми.

**Цільово орієнтована:** Арт-терапія може бути спрямована на досягнення конкретних цілей, таких як зниження стресу, поліпшення самосприйняття, розвиток відносин з іншими людьми або вирішення психологічних проблем.

**Індивідуальний або груповий підхід:** Арт-терапія може проводитися як індивідуально для одного клієнта, так і в групах, де учасники можуть спільно творити та обговорювати свої роботи.

**Інтегративний підхід:** Арт-терапевти можуть поєднувати різні мистецькі техніки та методи з іншими формами психотерапії для досягнення більш ефективних результатів [2, с.200].

Процес арт-терапії може включати в себе різні мистецькі форми і техніки, в залежності від потреб і вподобань клієнта. Деякі з популярних мистецьких методів, які використовуються в арт-терапії, включають:

**Живопис і малювання:** Клієнти можуть використовувати фарби, олівці, акварель або інші матеріали для створення картин, які виражають їхні емоції і думки.

**Скульптура:** В роботі з глиною або іншими матеріалами клієнти можуть створювати тривимірні об'єкти, що символізують їхні внутрішні стани.

**Музика:** Арт-терапевти можуть використовувати музичні інструменти, спів або композицію музики для сприяння виразності і релаксації.

**Танець і рух:** Рух та танець можуть бути використані для виразу емоцій та сприяння фізичному розслабленню.

**Театральна діяльність:** Гра в ролі може допомогти клієнтам виразити свої почуття та дослідити різні ролі.

**Поезія і література:** Клієнти можуть писати вірші, оповідання або щоденники для виразу своїх думок та почуттів.

**Самовираження і самопізнання:** Арт-терапія сприяє розвитку у клієнтів здатності виразити свої почуття і думки, а також допомагає їм краще розуміти себе і свої потреби [3, с.3-10].

**Релаксація і стрес-релієф:** Мистецькі процеси можуть допомогти знизити рівень стресу та напруги, сприяючи релаксації і відпочинку.

**Соціальна інтеграція:** Групова арт-терапія може допомогти у встановленні контактів з іншими людьми, підвищенні соціальної взаємодії та розвитку навичок спільної роботи.

**Робота з різними віковими групами:** Арт-терапія може бути використана з дітьми, підлітками, дорослими і літніми людьми, враховуючи особливості розвитку і потреби різних вікових груп.

**Лікування різних психічних станів:** Арт-терапія може бути ефективною в роботі з психічними розладами, такими як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і розлади споживання.

Профілактика і підтримка психічного здоров'я: Арт-терапія може використовуватися не лише для лікування, але й для збереження і підтримки психічного здоров'я, зокрема, для підвищення самосвідомості і розвитку психологічної стійкості.

Арт-терапія сприяє самовираженню, сприйняттю внутрішніх конфліктів, розвитку творчих навичок та покращенню психічного здоров'я. Вона може бути ефективним доповненням до інших методів психотерапії та лікування психологічних проблем. Терапевти арт-терапії мають спеціальну підготовку, щоб сприяти клієнтам у їх творчому процесі та робити його терапевтичним [4, с.9-23].

Це метафоричний і нетрадиційний спосіб вираження і розуміння внутрішніх станів, емоцій і думок. Робота з мистецтвом може допомогти людям виразити свої почуття, знайти нові підходи до розв'язання проблем, ідентифікувати та осмислити травматичні досвіди, а також сприяти самовираженню і самопізнанню.

Різні автори і дослідники мають відмінні погляди на арт-терапію:

Вознесенська О.Л. в своїх працях наголошує на використанні арт-технік у роботі практичного психолога в освіті. Вона рекомендує використовувати арт-терапію для стимулювання творчого розвитку учнів і вирішення проблем психологічного благополуччя в шкільному середовищі [5, с.120].

Калька Н. та Ковальчук З. надають практичний підхід до арт-терапії, надаючи навчально-методичний посібник для практикуючих терапевтів. Цей посібник надає конкретні інструкції та вправи для використання арт-терапії в роботі з клієнтами [15, с.232].

Аршава І. Ф. досліджує індивідуально-психологічні та особистісні аспекти поняття "суб'єктивне благополуччя" і досліджує, як арт-терапія може сприяти його підвищенню [3, с.3-10].

Власюк М. в своїй роботі звертає увагу на зцілення через мистецтво і досліджує вплив арт-терапії на психічний стан пацієнтів [4, с.9-23].

Вознесенська О.Л. в своєму практичному посібнику "Арт-терапія у подоланні психічної травми" звертає увагу на використання арт-терапії для роботи з особами, які пережили психічну травму. Вона надає конкретні методи і техніки для



терапевтів, спрямовані на полегшення процесу психологічного відновлення пацієнтів [5, с.120].

Гринечко А. досліджує використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. Це важливий аспект, оскільки діти, які стикнулися з конфліктами та переселеннями, можуть потребувати спеціалізованої психологічної підтримки [8, с.47-57].

Гундертайло Ю. Д. також досліджує використання арт-терапії для накопичення ресурсів осіб, які пережили травматичні події. Він акцентує на тому, як арт-терапія може допомогти особам побудувати позитивний сприйняття себе та світу, незважаючи на травматичний досвід. Гундертайло Ю. Д. досліджує застосування арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів осіб, що пережили травматичні події. Він вказує на потенціал арт-терапії для відновлення психологічного благополуччя осіб, які пережили стресові ситуації [9, с.57-67].

Істратова О.Н. в своєму практикумі з дитячої психокорекції надає ігри, вправи і техніки для застосування в арт-терапії. Це робить практику арт-терапії більш доступним і конкретним для терапевтів та психологів [14, с.231].

Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. у своїх монографіях та дослідженнях розглядають арт-терапію в контексті дітей і підлітків, які пережили війну. Вони досліджують, як арт-терапія може допомогти цим дітям впоратися з травматичними досвідами та відновити психологічне благополуччя [12, с.221].

Зливков В. і Лукомська С. досліджують теоретико-методологічні і практичні аспекти психологічної допомоги дітям війни. Вони розглядають арт-терапію як один із ефективних інструментів для допомоги цим дітям у подоланні травматичних наслідків [13, с.96].

Гундертайло Ю. досліджує теоретико-методологічні основи програми соціально-педагогічної адаптації вищої освіти з використанням арт-терапії. Він підкреслює важливість цього підходу в освіті для покращення психологічного стану студентів [9, с.57-67].

Калька Н. та Ковальчук З. у своєму практичному посібнику з арт-терапії надають конкретні методи і вправи для терапевтів і психологів. Вони акцентують

на важливості структурованого підходу до арт-терапії, що допомагає клієнтам впоратися з емоційними проблемами та покращити своє психологічне становище [15, с.232].

В Україні спостерігається тенденція використовувати під час арт-терапії не один вид мистецтва, а декілька одночасно (послухати казку та намалювати свої почуття на відповідному інструменті або зіграти на ній), що призводить до розробка багатометод. Тому з цієї позиції арт-терапія використовує різноманітні творчі заходи для клієнтів, щоб допомогти їм вирішити проблеми.

Під поняттям мистецтво сьогодні розуміється вся творча діяльність людини: танець, музика, живопис, кіно, відео, архітектура тощо. У сучасній англійській літературі через нечіткість визначення методів мистецтва, включених до арт-терапії, використання таких фраз, як «арт-терапія» для опису лікування за допомогою образотворчого мистецтва та «арт-терапія» або «арт-терапія» стає все більш популярним. » як форма терапії, що включає музикотерапію, танцювальну терапію, аудіотерапію, театральну терапію, арт-терапію (образотворче мистецтво) тощо.

У вітчизняній науковій літературі цей метод не зустрічався, що можна пояснити складністю перекладу (відсутність множинності слова «мистецтво») та наявністю заміників типу «арт-терапія», «вид мистецтва». терапія» і використовують поняття «художнє мистецтво» як універсальне в його прямій формі.

Наприклад, у найбільшому тлумачному словнику сучасної української мови під поняттям арт-терапія розуміється метод лікування психічних та інтелектуальних захворювань засобами мистецтва та художньої виразності [16, с. 55]. М.Л. Авраменко під арт-терапією розуміють використання різноманітних мистецьких інструментів, які пацієнт може висловити та працювати з проблемами та проблемами, які викликали його лікування [16, с. 55].

На думку Ольховецького С. , арт-терапія – це «синтез багатьох галузей наукових знань, що використовуються в лікуванні та корекції як метод, що ґрунтується на використанні різних мистецтв у символічній формі та дозволяє за

допомогою творчої стимуляції виправити психосоматичні та психоемоційні розлади та відмінності в розвитку особистості [17, с.233-241].

За визначенням Сороки О., арт-терапія – це метод і технологія реабілітації людей за допомогою мистецтва та художньої діяльності [18]. Ще один аспект арт-терапії розглядає М. Кисельова, яка стверджує, що арт-терапію слід розглядати як засіб розвитку та зміни свідомих і несвідомих аспектів свідомості особистості за допомогою різних методів і мистецтва.

Загальна ідея, яка виникає з робіт цих авторів, полягає в тому, що арт-терапія є ефективним інструментом для психологічної підтримки і терапії в різних ситуаціях, включаючи травматичні досвіди, війну та внутрішнє переміщення. Вона сприяє виразу емоцій, покращенню психологічного стану та розвитку особистості.

Моя думка щодо арт-терапії дуже позитивна. Арт-терапія відкриває перед людьми унікальний шлях самовираження і самопізнання через мистецтво та творчість. Основна перевага арт-терапії полягає в тому, що вона надає можливість виразити та розглянути свої почуття, думки і емоції, навіть ті, які можуть бути важкими для словесного вираження.

Арт-терапія є інклюзивною технікою, доступною для різних вікових груп і категорій людей, включаючи дітей, підлітків, дорослих та осіб, які пережили травматичні ситуації. Вона допомагає покращити психологічне благополуччя, сприяє самовираженню та самопізнанню.

Для тих, хто працює у галузі психології та психотерапії, арт-терапія є корисним доповненням до інших психотерапевтичних методик. Вона може бути використана як самостійний метод, так і в поєднанні з іншими терапевтичними підходами.

Головною метою арт-терапії є інтеграція розвитку особистості через розвиток самовираження, самонавчання через мистецтво та розвиток конструктивної діяльності, яка враховує реалії реального світу. На даний момент арт-терапія - це: методика зв'язку думок і розвитку людини, спосіб вирішення внутрішніх конфліктів людини, використовуючи її творчі здібності; технології розвідки та видобутку ресурсів і розподілу систем самоуправління [16, с.55].

Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є таке:

- майже кожен може брати участь в арт-терапії (незалежно від віку, культурного та соціального досвіду);
- арт-терапія є цінною, коли вона використовується з конкретною мовною групою клієнтів;
- арт-терапія – це спосіб вільного самовираження, вираження та самовираження;
- метод арт-терапії має переважно «інтуїтивний» характер, створює дух довіри та розуміння внутрішнього світу людини;
- арт-терапевтичні заняття часто викликають у людей позитивні емоції, допомагають подолати апатію, безплановість, створити активне життя та позитивний погляд на світ;
- арт-терапія, заснована на стимуляції особистої творчості, внутрішньої саморегуляції та самостимуляції;
- характеризується особливою технікою «догляду» та психокорекційним ефектом [17, с. 233-241].

Основним принципом арт-терапії є сприйняття і прийняття всіх продуктів творчого мистецтва, незалежно від їх змісту, форми та якості. Виходячи з цього принципу, визначається мета арт-терапії як методу - координувати розвиток особистості через розвиток здатності самовираження та навчання через мистецтво, розвивати здатність до конструктивних дій у світлі реальності. в світі [8, с. 47-57].

Отже, арт-терапія виконує такі функції для розвитку та розуміння себе і свого внутрішнього світу особистістю:

- Оцінка (внутрішній світ, невизначені та приховані потреби, емоційний досвід, ставлення до роботи, кар'єри, відповідність особистих якостей професійним пріоритетам).
- Комунікативна (спілкування між людьми, ставлення людини до навколишнього світу людей, людей, - засвоєння ціннісного ставлення людини до світу).

- Контроль (зниження втоми, стресу).
- Обізнаність (самосвідомість, свої дії, емоційне переживання, духовно-моральний розвиток, емоційно-вольовий, інтелектуальний рівень).
- Корекція (розбіжності в рівні емоцій і оцінок - самооцінка, самооцінка, депресія).
- Розвиток (особистісне зростання, емоційна саморегуляція, поведінка; соціальна компетентність).

Якщо говорити про застосування арт-терапії в боротьбі зі стресом, то слід зазначити, що стрес і тривога знайомі практично кожному. Воно виникає на різних етапах життя і супроводжується дуже негативними емоціями, з якими не кожен може впоратися. Останнім часом у психологічній літературі поняття «стрес» і «тривога» розділили, хоча ще півстоліття тому ця різниця була нечіткою.

Відповідно до Короткого словника психології, тривога визначається як емоція, яка виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Розрив цього визначення дозволяє нам думати про тривогу як про емоційний розлад або внутрішній стан, що характеризується почуттям тривоги, занепокоєння та депресії (C.D. Spielberger).

Тривога - переживання емоційної неадекватності, пов'язане з очікуванням переживання емоційних проблем, пов'язаних з очікуванням негативного розвитку подій і очікуванням майбутньої небезпеки, є найважливішим за рівнем прояву аспектом емоційної неврівноваженості ( Г.М.Пригожан). Тривога - це індивідуальне психологічне явище, яке проявляється в схильності людини часто хвилюватися з незначних причин. Це вважається індивідуальним станом, або характеристикою стану, пов'язаного зі слабким нервом, або тим і іншим одночасно [9, с. 57-67].

Таким чином, можна сказати, що постійне переживання емоційної напруги може призвести до формування психологічного стану кожної людини – стресу. Тобто стрес тісно пов'язаний із переживанням стресу. Для прикладу можна навести проблему, яка трапилася з кожним із нас. Нам доводиться виконувати складну і відповідальну роботу, від якої залежить професійний розвиток чи зміни в житті, і

ми певною мірою відчуваємо тривогу, але ця тривога посилиться, коли хтось стоїть над нами, чекаючи закінчення роботи, і в цей час ми відчуваємо, що наші думки не можуть працювати, ми не бачимо правильної відповіді, стрес зростає і може перерости в емоційну реакцію (крик, кидання речей тощо).

І ми повністю втратили емоції. Це почуття може перерости в стресовий спосіб, якщо такі речі в житті людини повторюються і реакція завжди негативна, тобто людина завжди очікує, що вона буде негативною, вона хвилюється, коли їй дають завдання, навіть якщо вона може легко ним користуватися. Зигмунд Фрейд виділив три види тривоги:

1. Справжній страх, тривога, пов'язані з небезпекою в світі.
2. Невротична тривога - тривога, пов'язана з невідомими і невизначеними небезпеками.
3. Моральна тривога – так звана тривожність совісті, пов'язана з небезпекою, що йде від супер-его [10, с. 25-32].

За достатніми умовами розрізняють: - достатній стрес - свідчить про вплив людини; - неадекватний стрес (адекватний стрес) - стрес, який проявляється в найсправжній частині особистості. АХЕМ. Ми визначили два типи тривоги: - ірраціональна тривога, коли людина не може пов'язати переживання з конкретною ситуацією; - тривожність як форма передбачення проблем у різних видах діяльності та спілкуванні.

При цьому перший варіант тривожності обумовлений особливостями нервової системи, тобто нейрофізіологічними властивостями організму, і є вродженим, у той час як другий пов'язаний з особливостями формування особистості протягом життя. Також виділяють види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних:

- з процесом діяльності – навчальна, професійна тривожність;
- уявленнями про себе – тривожність самоцінності;
- спілкуванням – комунікативна та міжособистісна тривожність [11, с. 196].

Як емоційний стан, стрес зазвичай проявляється в невідомих поведінках і діях людини (змахи волосся, клацання, руки тощо). Легкий стрес може задати певний тонус організму, змусивши працювати мозок, наприклад, легкий стрес

перед іспитом. У крайньому прояві стрес негативно впливає на психічну діяльність, роботу вегетативної нервової системи, що порушує час перебування людини в події [12, с. 221].

У попиті на арт-терапію тривожності йдеться про те, що цей метод використовує переважно невербальні засоби вираження та спілкування. А стан стресу часто проявляється в емоційній рівновазі, і це дуже важко висловити за допомогою мови. Отже, коли ми маємо справу з цими проблемами, ми працюємо над своєю здатністю розпізнавати свої емоції та керувати ними.

Ми дозволяємо людям виражати свої емоції та почуття за допомогою малюнків, живопису та шаржів. Ці методи допомагають людині зустрітися з образами, знайти причини свого стресу і показати свою чесність і унікальність.

Також можна використовувати інші види терапії – танцювальну, музичну, пісочну, терапію метафоричними асоціативними картами. Таким чином, досягається мета: вираження емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значущості [15, с.232].

Загалом, арт-терапія відкриває нові можливості для психологічної підтримки, самовираження та розвитку особистості, і її важливість у сучасному світі зростає.

## 1.2. Можливості арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн

На сьогоднішній день арт-терапія вважається свого роду технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом, який допомагає у вирішенні внутрішніх конфліктів особистості, використання творчого потенціалу особистості та задіянні ресурсів [1; 2; 4; 6;]. Методи арт-терапії є посередником під час спілкування пацієнта з терапевтом на символічному рівні.

Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи можна вважати наступне:

- кожна людина не залежно від віку, статі, соціального статусу, фінансових можливостей може собі дозволити брати участь в арттерапевтичній роботі;

- арт-терапія добре працює та допомагає у роботі з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;

- арт-терапія є засобом який допомагає у вільному самовираженні та самопізнанні;

- арт-терапевтичні методи мають у деякій мірі «інсайторієнтований» характер, тобто вони обумовлюють атмосферу довіри та спокою, підводять до розуміння внутрішнього світу людини;

- арт-терапевтична робота в більшості випадків наводить людей на позитивні емоції, допомагає у подоланні апатії, безініціативності, формуванні активної життєвої позиції та позитивного сприйняття себе та навколишнього світу;

- арт-терапія допомагає активізувати творчий потенціал особистості та у мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації.

Головним принципом арт-терапії можна вважати те, що у творчій роботі схваленню підлягають будь які роботи, тобто творчі роботи сприймаються без осуду, критики, оцінок, не дивлячись на їхній зміст, форму виконання та якість виконання. На основі цього принципу можна визначити мету арт-терапії як методу – гармонізація розвитку особистості завдяки розвитку здатності до самовираження і самопізнання через мистецтво, розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.



Сетинг в психотерапії є «набір» допоміжних інструментів (не як така методологія і методика психотерапії та консультування), які обрамляють специфічні процеси психотерапії. Згідно з відомостями сайту Вікіпедії, сетинг означає середовище, в якому відбувається дія; місце, час і умови дії. Існує безліч поглядів на механізм лікувальної дії арт-терапії:

1. Творчість. Тут на перший план виходить людська творчість, яка використовує приховану в людині творчу енергію, що саме по собі має терапевтичний ефект.

Це можна назвати одним із способів подолання страху, що приходить від конфлікту, який з'являється в людині і прагне пізнати. Творчі люди мають позитивні думки, вони вміють ефективно використовувати та розставляти свою енергію, розподіляти її та використовувати для подолання чи вирішення різноманітних перешкод, конфліктів та ситуацій. Під час лікування особлива увага приділяється креативності особистості, адже вона сама здатна творити самостійно, лише її потрібно заохочувати до творчості.

2. Сублимація. Художня сублимація може виникати тоді, коли інстинктивні імпульси: агресивні та сексуальні; емоційні стани особистості, а саме: страх, гнів, незадоволення, депресивні стани/депресія та ін. замінюються на візуальні, тобто на художньо-образне їхнє уявлення. Завдяки цьому, знижується небезпека зовнішніх проявів та переживань зазначених вище в соціально небажаній діяльності.

У створенні арт-терапії є два етапи, пов'язані з психологічним процесом і супутнім негативним емоційним переживанням. Це дуже добре для клієнтів, які не можуть висловити те, що у них на душі: свої думки та ідеї, креативність у цьому питанні стає помічником, адже завдяки цьому знімаються рамки і можна висловити те, що відчуваєш. Думки та ідеї, висловлені на папері або за допомогою глини, допомагають нам спростити наш досвід словами.

Під час арт-терапевтичної роботи ми маємо змогу прибрати захист, який є присутній при вербальному контакті, саме тому під час арт-терапії клієнт краще та точніше оцінює та відчуває навколишній світ. За допомогою малювання знімається бар'єр певної цензури, який створює перешкоди у вираженні несвідомого.

3. Прогнозоване бачення. У цій статті важливий не процес створення, а спрямованість, спрямована на бачення психотерапевта лише на об'єкт, який очікується, і орієнтація на інформацію. Функція проєктивного елемента полягає в тому, що проєкція внутрішніх думок людини створює і постійно зміцнює думки та спогади.

4. Арт-терапія як зайнятість. Передбачається, що активна та цілеспрямована робота буде відновлювальним процесом, який ослаблює порушення та допомагає об'єднати здорові реакції. Особливе місце відводиться груповим заняттям з арт-терапії. За допомогою них покращується самовідчуття, розкриття власного творчого потенціалу, що призводить до подолань труднощів у спілкуванні та подолання труднощів самовираження [15].

Згідно з оглядом питання особливостей побудування арт-терапевтичного середовища, можна сказати, що спеціаліст, який проводить арт-терапію має надати учасникам необхідні матеріали для роботи: аркуші паперу, фарби: гуаш, акварель, пензлики, олівці, фломастери, глину, журнали для колажів різного жанру, книги різного жанру, пісок, фігурки та ін. У учасників повинен бути вибір матеріалів.

Кабінет повинен бути сконструйований так, щоб у ньому були всі необхідні для роботи речі, все необхідне обладнання, воно повинно мати добре освітлення, вільний простір, засоби для миття рук. Обов'язки арт-терапевта відповідальні та зрозумілі, але можуть змінюватися залежно від ситуації. Він повинен володіти елементарними знаннями і навичками мистецтва, тому що під час лікування мистецтвом важливо не тільки говорити про нього, а й показувати технічні прийоми, якщо це необхідно.

Знання художньої творчості потрібні арт-терапевту для кращого розуміння та розуміння багатьох процесів, завдяки психотерапевтичному потенціалу методу, доступного багатьом. Спеціаліст може попросити клієнта записати думки, які виникають під час роботи. Арт-терапія може проводитися індивідуально, в групах, з подружжям, сім'єю, навчальною групою чи групою.

Перший етап. Пояснення – вирішення соціальних проблем і спілкування: - необхідно подолати опір у період, який називається «некомпетентністю», який

характеризується страхом перед новим завданням, тим, що раніше не виконувалося, невірою у свої сили; - розвивати установку на продовження лікування, яка залежить від якості лікування; - пояснення клієнта техніки образотворчого мистецтва, різних напрямків, відвідування музеїв та виставок.

Другий етап. Його можна охарактеризувати тим, що клієнт долає опір, що може визначатися зниженням продуктивності в роботі, тому арт-терапевт може почати поступово вирішувати роботу. На першому етапі роботи арт-терапевт спочатку представляє тему, а потім під час сеансу програма дається клієнту. Немає конкретного списку речей, яких слід дотримуватися, пункти пов'язані з різними речами та життям клієнта, тому це лише орієнтир.

Єдине чого вимагається від теми - здатність подольшого глибокого обговорення. Проте, потрібно пам'ятати, що вони повинні враховувати природній опір людей, які не мають хисту до малювання чи ліплення з глини та не забувати про першочергові завдання [20, с. 22]. Важливим етапом вважається виявлення індивідуальної символіки кожного клієнта, за допомогою якої він висловлює себе та свої прагнення. У арт-терапевтичній групі ефект від лікувальної дії на пряму залежить від психотерапевтичних групових ефектів. Група може складати від 8 до 10 осіб.

При арт-терапії варто проводити кілька сеансів, а не один, щоб отримати найкращий терапевтичний ефект. Коли заняття проводиться більше одного разу, клієнт має можливість зануритися в нього, допомагаючи йому більше зосередитися на проблемі, аналізуючи її з різних точок зору. При тривалому терміні існування групи підвищується рівень спілкування між учасниками групи, що призводить до розвитку комунікативних навичок, координації та дає можливість по-різному розуміти думки щодо проблеми.

На початку групової роботи проводиться дискусія, де групі доводиться зміст арт-терапії. Також на перших етапах краще проводити різні ігри та вправи, які будуть спрямовані на знайомство учасників, зниження рівня стресу та хвилювання. З часом у процесі арт-терапії зникає страх, зменшується заперечення, неприйняття труднощів у вираженні бажання, у центрі думок стає автор твору, а не твір.

Починається обговорення, яке стосується самого автора його особистості, а не продукту діяльності. У клієнтів виникають припущення вони ідентифікують свої емоції, почуття, починають замислюватися, починається свого роду пнплітичне обговорення. Обговорення усіх робіт починається лише після того, коли усі учасники завершать малювати, ліпити, робити інші завдання.

Обговорення починається з пропозиції арт-терапевта поглянути на малюнок чи виріб і поглянути, що зображено та, що хотів зобразити автор, сказати за допомогою свого творіння. Арт-терапевт також може включатися у обговорення, проте лише на загальних правах, спочатку задаючи учасникам терапевтичні питання, такі, як учасник може інтерпретувати сам без нав'язання йому своєї думки, арт-терапевт не дає інтерпретації продуктів діяльності учасників.

Основним завданням арт-терапевта при обговоренні є створення ситуації дискусій, аби всі члени могли висловити свою думку, також він повинен спостерігати за поведінкою членів групи, що є дуже інформативно для нього. В останні роки відзначається певне зближення художньо-освітніх і динамічно-орієнтованих моделей. Скорочення термінів стаціонарного лікування в 1980-1990-і рр. стимулювало розвиток арт-терапії у вигляді короткого курсу.

При цьому деякі арт-терапевти для того, щоб інтенсифікувати процес лікування, йшли по шляху об'єднання студійного підходу з елементами динамічного і стали спиратися на розробки в області короткострокової групової вербальної психотерапії [1, 47]. Британський лікар Чарльз Кіллік Міллард також пише про ефективність такої комбінації. У його випадку це було пов'язано з поєднанням вільних відвідувань пацієнтами студії з індивідуальними, динамічно-орієнтованими заняттями.

У ті ж роки деякими фахівцями були зроблені спроби використовувати поєднання студійного і динамічного підходів на різних етапах лікувально-реабілітаційного процесу, в тому числі, з пацієнтами з гострими психічними розладами [17, с.233-241]. Ольховецький С. описав варіант короткострокової групової арт-терапії в умовах нетривалого курсу стаціонарного лікування. Особливістю роботи даного фахівця було включення в публічних груп пацієнтів з

різними психічними розладами і потребами: деякі пацієнти приходили на заняття лише для того, щоб спостерігати за іншими або спілкуватися; інші ж більш активну участь в художній практиці [17, с.233-241].

Аналогічний підхід використовувала Сорока О. Працюючи в умовах «гострого» психіатричного відділення та усвідомлюючи неможливість регулярних відвідувань пацієнтами арт-терапевтичних занять, вона використовувала різні тактики «супроводу» пацієнтів, в залежності від їх індивідуальних особливостей [18]. Завдяки розвитку в 1980-1990-і рр. в деяких країнах професійної арттерапії та її впровадження в медицину, арт-терапевти отримали можливість систематичної роботи в психіатричних закладах.

Це стимулювало емпіричні дослідження, стандартизацію підходів до практичної роботи і вирішення організаційних задач, пов'язаних з взаємодією арт-терапевтів з іншими фахівцями. При цьому стали все більше усвідомлювати труднощі використання сформованих раніше моделей зарубіжної арт-терапії в умовах сучасної системи психіатричного обслуговування.

Торкаючись проблеми інтеграції арт-терапії в сформовану систему лікування і реабілітації психічно хворих, Реброва К. зазначає, що в лікувальнореабілітаційній практиці в психіатрії все більше уваги звертається на соціалізацію (ресоціалізацію) хворих, застосування диференційованої системи лікувальних і режимних впливів.

При цьому арт-терапія продовжує апелювати до внутрішнього світу хворого і нічим не обмежену свободу самовираження, віддаючи перевагу недирективному підходу в умовах студії [4]. Більш активне застосування динамічно-орієнтованих моделей арттерапії в клініці прикордонних психічних розладів у останні роки є одним з факторів подальшої диференціації її форм і методів, а також активізуються дискусій щодо переваг різних стилів проведення індивідуальної та групової арт-терапії у пацієнтів з невротичними розладами і аддикціями.

Арт-терапія - це форма психотерапії, яка використовує мистецтво і творчість для підтримки психологічного благополуччя і відновлення психічного здоров'я. Онлайн-арт-терапія може бути ефективним методом психологічної допомоги, особливо в умовах, коли фізичний контакт обмежений, як це сталося під час

пандемії COVID-19. Особливості використання арт-терапії онлайн включають наступне:

1. Віддаленість: Онлайн-арт-терапія дозволяє клієнтам і терапевтам працювати віддалено один від одного. Це особливо корисно для тих, хто має обмежену можливість фізичного звернення до кабінету психолога або хто проживає віддалено від міста.

2. Комфортне середовище: Клієнти можуть проводити сесії арт-терапії в зручному для них середовищі, що створює додаткову зручність і комфорт для роботи над своїми емоціями та проблемами [13, с.96].

3. Флексібільність у часі: Онлайн-арт-терапія дозволяє клієнтам забезпечити собі гнучкий графік сесій, що особливо корисно для тих, хто має заповнений розклад або інші обмеження часу.

4. Збереження приватності: Онлайн-арт-терапія може дати клієнтам більшу приватність, оскільки вони можуть забезпечити сесії у зручному для них місці і уникнути фізичного контакту з іншими людьми.

5. Використання віртуальних інструментів: Онлайн-арт-терапія може включати використання віртуальних інструментів, таких як малювання на екрані планшета або використання спеціального програмного забезпечення. Це може додатково збагатити процес творчості та виразності.

6. Технічна підтримка: Онлайн-арт-терапія вимагає наявності стабільного Інтернет-з'єднання та використання певного програмного забезпечення. Терапевти і клієнти можуть отримати технічну підтримку для налагодження та використання цих інструментів.

7. Глобальний доступ: Онлайн-арт-терапія дозволяє клієнтам отримати психологічну допомогу в будь-якому куточку світу. Це особливо корисно для тих, хто має обмежену доступність до місцевих психологічних послуг.

8. Вартість: Онлайн-арт-терапія може бути більш доступною з фінансової точки зору, оскільки не потребує додаткових витрат на подорожі або оренду приміщень. Клієнти можуть вибрати психолога з іншого регіону або країни з нижчими тарифами [15, с.232].

9. **Можливості колективної роботи:** Онлайн-арт-терапія може бути використана для проведення групових сесій, де учасники можуть спілкуватися між собою та спільно творити. Це створює можливість для обміну досвідом, підтримки і розвитку навичок соціальної взаємодії.

10. **Збереження результатів:** Віртуальні інструменти дозволяють зберігати творчі роботи клієнтів у цифровому форматі, що робить їх доступними для подальшого аналізу і використання в процесі терапії.

11. **Інтерактивність:** Онлайн-арт-терапія може включати взаємодію між терапевтом і клієнтом через чат, відео або аудіо зв'язок. Це дозволяє зберегти елементи безпосереднього спілкування і зв'язку, що є важливими в арт-терапії.

12. **Широкий спектр методів:** Онлайн-арт-терапія може використовувати різноманітні методи, такі як малювання, живопис, скульптура, колаж і т.д. Це дає можливість клієнтам вибрати той метод, який найбільше підходить для їхнього самовираження і терапевтичного процесу.

13. **Зменшення стигми:** Онлайн-арт-терапія може допомогти зменшити стигму, пов'язану з психологічною допомогою, оскільки вона надає можливість клієнтам отримати допомогу в приватній обстановці, уникнувши відвідування психологічного кабінету [11, с.196].

14. **Взаємодія з різними культурами:** Онлайн-арт-терапія дозволяє клієнтам і терапевтам спілкуватися та працювати разом незалежно від їх географічного розташування. Це відкриває можливості для взаємодії з різними культурами і розширення світогляду.

15. **Налагодження відносин:** Онлайн-арт-терапія може допомогти клієнтам налагодити і покращити відносини з іншими людьми, так як процес творчості і самовираження може сприяти розвитку соціальних навичок і емоційної взаємодії.

16. **Автоматизовані інструменти:** Деякі платформи онлайн-арт-терапії надають автоматизовані інструменти для оцінки і відстеження прогресу клієнтів. Це може бути корисно для спостереження за динамікою терапевтичного процесу та оцінки результатів.

При пізнанні навколишнього світу у дитини формується так звана ілюзія свого безсмертя, яка виконує роль психологічного захисту. Це допомагає нормалізувати емоції дитини, коли вона не говорить, що їй все страшно і страшно, або закривається на людей. Коли людина росте і росте, ця ілюзія зберігається, але, як завжди, не досягається.

Кризова подія, як зазначає Хіля А., наринувши на людину, порушуючи її психологічний захист і перетворює затишний, приємний і стабільний світ в хаос. Другою базовою ілюзією є ілюзія справедливості. Для формування почуття стабільності та емоційної стійкості у дитини, в процесі взаємодії з батьками та іншими близькими людьми, виникає віра в те, що явища навколишнього світу збагненні, впорядковані і справедливі. І з дитинства в душевний світ людини привноситься такий закон світобудови, з якого випливає, що «погане» трапляється тільки з «поганими людьми» і кожен отримує тільки те, що заслуговує [25, с.394-405].

Зіткнувшись з болючою ситуацією, людина відчуває іншу вагу – стан проблем. Кризовий стан – це стан, що народжується в результаті кризи, унікальний вид досвіду, викликаного кризою. У літературі з психологічних проблем основними проблемними сферами, як зазвичай, є тривога, депресія, конфлікт, депривація та вирішення проблем. Стрес — це загальне ненормальне накопичення фізичних ресурсів у відповідь на негативну ситуацію. Це можуть бути фізичні речі – біль, голод, хвороба тощо

Можливі психологічні причини тривоги: почуття образи, провини, горя, ситуації втрати тощо. Стрес можна розглядати як процес внутрішніх змін в імунній системі у відповідь на будь-який сильний або тривалий подразник. Депресія — це панічна реакція у відповідь на непереборні перешкоди, як реальні, так і уявні. Як завжди, депресія проявляється в свідомості людини, яка проявляється в складності негативних ситуацій до яких можна віднести: гнів, страх, почуття сорому та провини і т.д.

А етична поведінка базується на об'єктивній оцінці перешкод, які неможливо подолати і не можна подолати при вирішенні конкретних завдань. Конфлікт – це



своєрідне поєднання цілей, інтересів, думок, ідей, особистих цінностей, яке викликає негативні емоції, почуття, гнів. Ділові, особисті стосунки між людьми, організаційні зміни, пов'язані з особистим напрямком, можуть викликати конфлікти, непорозуміння, все це супроводжується душевними переживаннями і негативно впливає на людину.

У повсякденному житті конфлікт можна визначити як щось негативне, енерговитратне, агресивне, щось пов'язане з глибокими позитивними емоціями, конфліктом, загрозою, ненавистю. Конфлікти можна вирішувати шляхом пошуку консенсусу, краще не зволікати і не відкладати, а вирішувати негайно, щоб у майбутньому між людьми не виникало непорозумінь і розбіжностей. І останньою проблемою є нестача – це відсутність або зменшення можливостей задоволення базових потреб. Сам термін «депривація» увійшов в психологію завдяки автору теорії прихильності, англійського психолога Д. Боулбі, а потім був опрацьований і змістовно наповнений в роботах його колеги М. Ейнсуорт.

Слід зазначити, що термін «депривація» використовується багатьма авторами двояко: для позначення реальних соціальних і функціональних меж і психологічних, що впливають із цих меж [29]. Кризовий процес можна охарактеризувати чотирма чергуваннями фаз: Перша фаза характеризується як фаза початкової ескалації конфлікту або розвитку кризи. Виникає при першому зіткненні зі стресовою ситуацією.

Коли людина не в змозі організувати свої дії та думати про їхні наслідки в майбутньому, це призводить до підвищення рівня стресу. Другий етап характеризується як етап тривалого зростання або пік кризи. Ця категорія включає внутрішні та зовнішні ресурси, які використовуються для вирішення проблем. Внутрішні ресурси включають: копінг-стратегії, копінг-механізми. Зовнішні ресурси включають допомогу психологів, психотерапевтів і негайну допомогу оточення.

Третя стадія, яка характеризується як справжня проблема, посилює тривогу, депресивні стани та депресію. До них належать: невпорядкована поведінка та поведінка, що завдає собі шкоди, яка може призвести до поведінки, що завдає собі

шкоди, що призводить до спроб і намірів самогубства, поведінки, що загрожує життю, і поведінки, що викликає залежність.

Четверта стадія, або стадія відновлення. Він передбачає конструктивний спосіб вирішення проблем, який полягає в прийнятті «правильного» рішення [35]

Під час воєнного стану арт-терапія може бути ефективним методом психологічної допомоги підліткам, навіть у онлайн-форматі. Особливості використання арт-терапії включають:

1. Креативний вираз: Арт-терапія надає можливість підліткам виразити свої емоції, думки та досвід через мистецтво. Це може бути особливо корисно під час воєнного стану, коли підлітки можуть відчувати стрес, тривогу, страх та інші негативні емоції.

2. Підтримка самовираження: Арт-терапія допомагає підліткам знайти способи вираження своїх почуттів та думок, які можуть бути складними для висловлення словами. Вона дає можливість використовувати образи, кольори та форми, щоб передати свої переживання [15, с.232].

3. Зниження стресу: Зайнятість творчим процесом може допомогти знизити рівень стресу та тривоги у підлітків. Вони можуть зосередитися на мистецтві та відволіктися від негативних думок та почуттів.

4. Підтримка соціального з'єднання: Арт-терапія онлайн також може надати можливість підліткам спілкуватися з іншими учасниками групи та психологом. Це сприяє створенню спільноти, де підлітки можуть почувати себе підтриманими та розумілими.

5. Розвиток копінг-стратегій: Арт-терапія дає підліткам можливість розвивати копінг-стратегії, тобто способи справлятися зі стресом та негативними емоціями. Вони можуть вчитися використовувати мистецтво як засіб саморегуляції та відпочинку.

6. Доступність: Онлайн-формат арт-терапії робить її більш доступною для підлітків, особливо під час воєнного стану, коли фізичний доступ до психолога може бути обмежений. Вони можуть отримати психологічну підтримку з будь-якого місця, де є доступ до Інтернету.

Арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги підліткам, особливо в умовах воєнного стану. Онлайн формат використання арт-терапії дозволяє забезпечити доступ до цього методу навіть у віддалених районах або в умовах обмежень на пересування [17, с. 233-241].

Одна з особливостей використання арт-терапії онлайн полягає в тому, що підліток може використовувати власний комп'ютер або смартфон для проведення сеансу. Це забезпечує зручність і приватність, що можуть бути особливо важливими для підлітків, які переживають стресові ситуації.

Також варто зазначити, що арт-терапія в онлайн форматі може бути більш гнучкою і адаптивною до потреб підлітків. Вони можуть вибрати різні матеріали для творчості, такі як малюнки, фотографії або колажі, що дозволяє їм виразити свої почуття і емоції у зручний для них спосіб.

Додатково, онлайн арт-терапія може бути корисною для підлітків, які мають обмежені можливості для зустрічей у живу. Наприклад, підлітки, які знаходяться в умовах воєнного стану, можуть бути обмежені у пересуванні або живуть у віддалених районах, де доступ до професійної допомоги обмежений. Онлайн арт-терапія надає їм можливість отримати підтримку та допомогу, не виходячи зі свого дому.

Узагалі, арт-терапія як метод психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану має свої переваги. Вона дозволяє підліткам виразити свої почуття, зменшити стрес і тривогу, покращити самопочуття та знайти способи адаптації до складних життєвих ситуацій. Онлайн формат допомагає забезпечити доступність та зручність для підлітків, що робить арт-терапію ефективним і корисним методом психологічної підтримки.

Онлайн арт-терапія також може бути корисною для підлітків, які мають соціальну анклавність або інші фактори, що перешкоджають їм отримувати допомогу у традиційних медичних установах. Завдяки онлайн формату, підлітки можуть отримати арт-терапію у комфортному для них середовищі, з використанням відповідних інструментів та матеріалів.

Крім того, арт-терапія в онлайн форматі може бути зручною для підлітків, які мають обмежені часові ресурси або зайняті розкладом. Вони можуть вибрати час, який найбільше підходить для них, і провести сеанс арт-терапії без необхідності виходити з дому або пропускати заняття.

Також важливо зазначити, що арт-терапія в онлайн форматі може створювати почуття комфорту та безпеки для підлітків, які можуть бути сором'язливими або не відчувати себе комфортно у групових налаштуваннях. Вони можуть мати можливість працювати з терапевтом один на один, що може сприяти більшій відкритості та впевненості у вираженні своїх почуттів та емоцій [18, с.116].

Отже, арт-терапія як метод психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану може мати значний позитивний вплив на їх емоційний стан, самовираження та адаптацію до складних життєвих обставин. Вона забезпечує доступність та зручність для підлітків, допомагає їм виразити свої почуття та емоції, розвиває творчість та сприяє покращенню самооцінки. Онлайн арт-терапія є ефективним і корисним методом психологічної підтримки для підлітків у воєнний період.

## **Висновки до розділу 1**

Отже, арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги, який використовує мистецтво та творчість для покращення психічного стану людини.

Онлайн-формат арт-терапії дозволяє здійснювати психологічну підтримку та допомогу дистанційно, що особливо актуально в умовах пандемії та обмежень на особистий контакт.

Онлайн-арт-терапія може бути доступною та зручною для багатьох людей, оскільки не вимагає присутності у конкретному місці та часі. Використання онлайн-платформ та інструментів дозволяє забезпечити конфіденційність та безпеку під час проведення арт-терапії в онлайн-форматі.

Переваги онлайн-арт-терапії полягають у можливості швидкого доступу до спеціалістів у будь-якому місці, ефективному використанні часу та зручності для клієнтів. Онлайн-арт-терапія може бути ефективною для різних груп людей, включаючи дітей, підлітків, дорослих та літніх людей.

Важливо мати належну підготовку та кваліфікацію арт-терапевта для проведення онлайн-сесій, а також враховувати особливості технічного обладнання та зв'язку. Онлайн-арт-терапія може допомогти клієнтам у вирішенні різних психологічних проблем, таких як стрес, тривожність, депресія, травми тощо. Дослідження показують, що онлайн-арт-терапія може мати позитивний вплив на самопочуття, самооцінку та загальний психічний стан клієнтів.

Онлайн-арт-терапія може бути ефективним доповненням до традиційних методів психотерапії та психологічної допомоги, пропонуючи нові можливості для терапевтів та клієнтів.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1. Вибір методик дослідження

Дослідження було проведено в 2022-2023 навчальному році на базі Бахмутській загальноосвітній школі 1-3 ступенів ступенів №10 Бахмутської міської ради Донецької області. У дослідженні прийняло участь 62 особи 14 -15 річного віку, учні 9 класу.

Вірогідність і достовірність результатів дослідження забезпечено відповідністю використаних методів цілям і завданням дослідження; інтеграцією кількісних і якісних методів аналізу отриманих даних; з використанням методів математичної статистики (кореляційний аналіз, параметричні методи порівняння залежних вибірок).

Діагностика особливостей психічних станів підлітків проводилась за допомогою комплексу наступних методик:

1. Методика "Шкала соціально-ситуаційної тривожності» Олега Кондаша
2. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, адаптована В.Г. Норакидзе
3. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка
4. Тест життєстійкості Мадді

Виявлення рівня тривожності підлітків за **Методикою "Шкала соціально-ситуаційної тривожності» Олега Кондаша** (див. Додаток А) є інструментом для вимірювання тривожності особи в різних соціальних ситуаціях. Ця методика розроблена з метою діагностики рівня тривожності у дітей та підлітків і має за ціллю з'ясувати, як різні соціальні ситуації можуть впливати на їхні емоції.

Техніка вимірює стрес у трьох різних областях:

Шкільна тривога: вимірює тривогу, пов'язану зі шкільними проблемами, такими як іспити, публічні виступи, спілкування з однокласниками тощо.

Тривога самооцінки: оцінює рівень тривоги, пов'язаний із сприйняттям власних здібностей, зовнішнього вигляду та досягнень.

Міжособистісна тривожність: визначає рівень тривожності у стосунках з іншими людьми, наприклад, страх зустрічати нових людей, виступати перед іншими тощо.

Методика заснована на самооцінці людини, яка оцінює рівень тривожності на основі наданої промови. Кожному слову можна присвоїти числове значення, яке вказує на рівень згоди з ним (наприклад, від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не згоден», 5 - «повністю згоден»).

Після отримання балів по кожному з трьох факторів (школа, самооцінка, міжособистісна тривожність) розраховується загальний бал тривожності для кожної людини. Ці оцінки можна порівняти зі звичайними даними для різних рівнів тривоги, допомагаючи визначити, чи тривожність виражена на нормальному чи надмірному рівні.

**Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, адаптована В.Г. Норакідзе** (Додаток Б) сконцентрована на вимірюванні рівня тривожності в людини. Ця методика допомагає оцінити індивідуальну схильність до відчуття тривоги в різних ситуаціях.

**Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка** (Додаток В) є інструментом для вимірювання різних аспектів психічних станів у людини, включно з тривожністю, емоційною стійкістю та іншими психічними характеристиками.

**Тест життєстійкості Мадді** (Додаток Г) - це психологічний інструмент, призначений для вимірювання життєвої стійкості, резилієнтності та здатності людини справлятися з труднощами і стресом. Розроблена Сьюзан Мадді, ця методика допомагає оцінити рівень психологічної стійкості індивіда в різних життєвих ситуаціях. Він визначає рівень життєвої стійкості, адаптивності та здатності справлятися зі стресом і труднощами.

## 2.2 Проведення першого діагностичного зрізу

1. **Методика О. Кондаш «Шкала соціально-соціальних ситуацій»** складається із 30 слів, які описують ситуації трьох типів: ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями; час оновлення зображення; ситуації спілкування. Таким чином, типи тривоги, ідентифіковані за допомогою цих методів, класифікуються як аудиторна, самооцінка та міжособистісна.

В опитуванні приймали участь 62 осіб. Учні 9 класу.

Результати опитування за методикою О.Кондаша відображено в Таблиці 2.1 та на малюнку 2.1.

**Таблиця 2.1.**

### Розподіл респондентів за рівнем шкільної тривожності

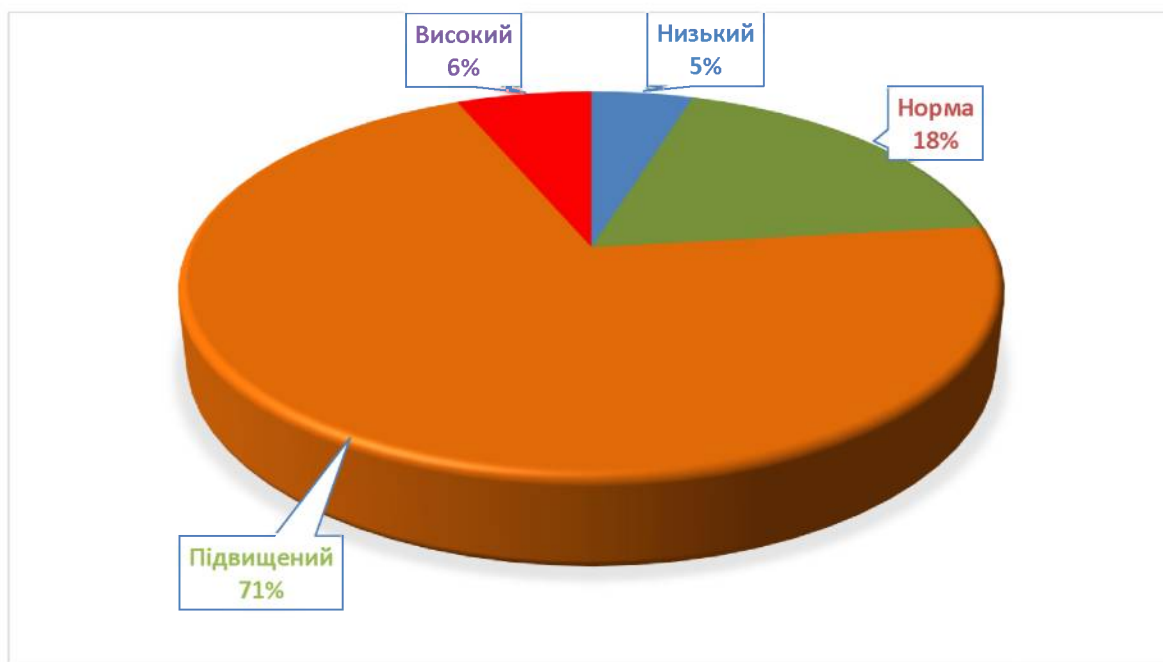
Рівень тривожності	Шкільна	
	Нормативні бали за методикою	Кількість осіб
Дуже низька	Менше ніж 3	3
Норма	4 – 14	11
Підвищена	15 – 20	44
Високий	Більше за 21	4

Таким чином ми бачимо, що 6% учнів (4 особи) мають високий рівень тривожності, а 71% (44 особи) підвищений, що вище за рівень норми. Такі учні відчувають зайву тривожність у звичайних шкільних ситуаціях: відповідь біля дошки, очікування батьків з батьківських зборів, складання іспитів в школі.

Середню кількість балів за запитаннями отримали 18% опитуваних, а мінімальну 5%.



В цілому у вибірці за методикою О. Кондаша констатовано переважна більшість осіб (77 %), які мають підвищений та високий рівень шкільної тривожності.



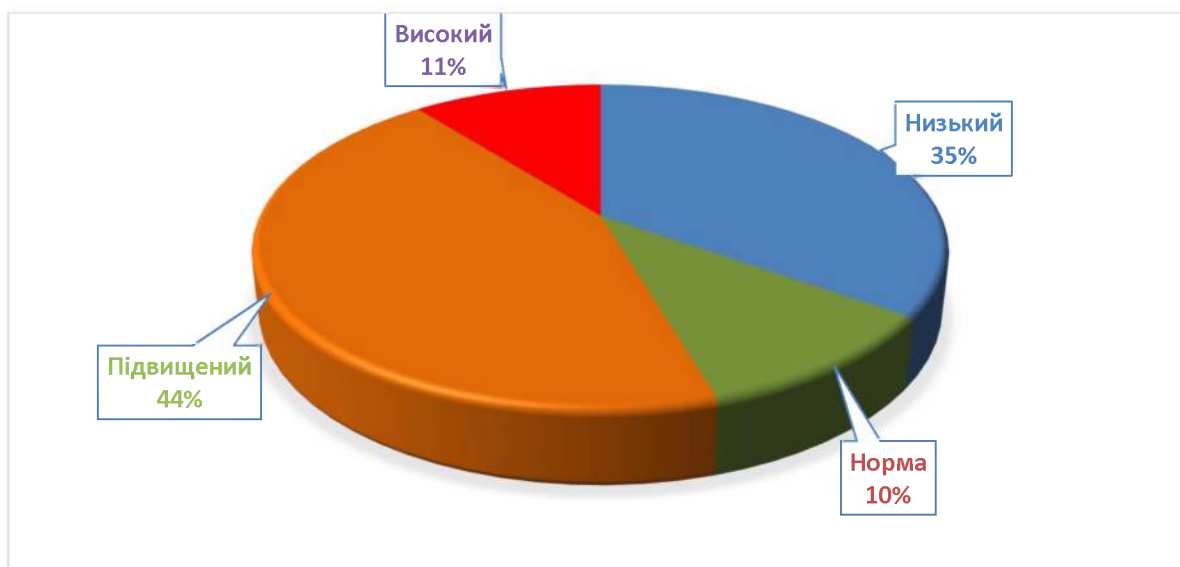
**Мал. 2.1. Рівень шкільної тривожності**

Результати діагностики «Самооціночної тривожності» представлені у Таблиці 2.2. та на Мал. 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Розподіл респондентів за рівнем самооціночної тривожності**

Рівень тривожності	Самооціночна тривожність	
	Нормативні бали за методикою	особи
Дуже низька	Менш ніж 6	23
Норма	6 – 18	7
Підвищена	19 – 26	29
Високий	27 та більше	3



**Мал. 2.2 Розподіл за рівнем самооціночної тривожності ( за О. Кондашем)**

Ми бачимо, що 11% учнів мають високий рівень самооціночної тривожності, а 44% підвищений, що вище за рівень норми. Це означає що наприклад на такі запитання як «У тебе щось не виходить, Тобі загрожує неуспіх, провал, Має відбутися важлива, вирішальна справа» опитувані набрали суму балів близьку до максимальної. Середню кількість балів за запитаннями отримали 18% опитуваних, а мінімальну 5%.

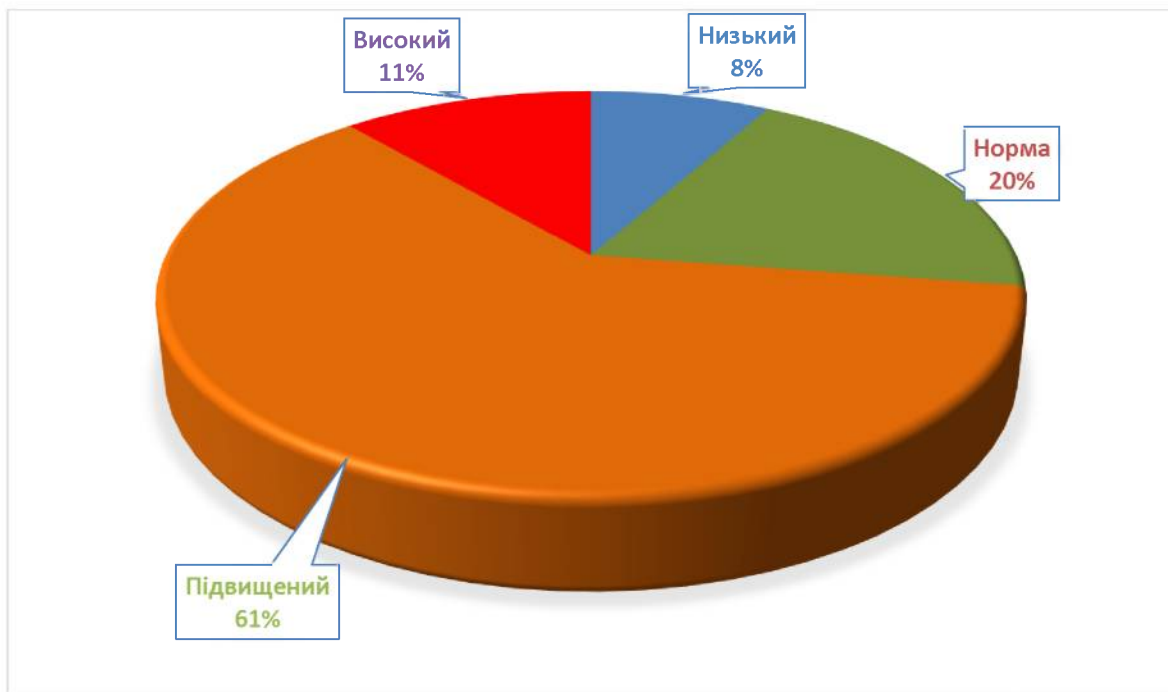
Таким чином, рівень самооціночної тривожності вище норми мають 55 % осіб.

Показники міжособистісної тривожності за результатами дослідження наведені у Таб.2.3. та на Мал. 2.3.

**Таблиця 2.3.**

**Розподіл респондентів за рівнем міжособистісної тривожності**

Рівень тривожності	Міжособистісна тривожність	
	Нормативні бали за методикою	особи
Дуже низька	До 5	5
Норма	20 – 26	12
Підвищена	27 – 33	38
Високий	33 та більше	7



**Мал. 2.3. Рівень міжособистісної тривожності**

Таким чином ми бачимо, що 11% учнів мають високий рівень міжособистісної тривожності, а 61% підвищений, що вище за рівень норми. Це означає що наприклад на такі запитання як «Тебе критикують, в чомусь дорікають, Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі), Чуєш за своєю спиною сміх» опитувані набрали суму балів близьку до максимальної. Середню кількість балів за запитаннями отримали 20% опитуваних, а мінімальну 8%.

Констатовано, що підвищений рівень міжособистісної тривожності мають 72% осіб.

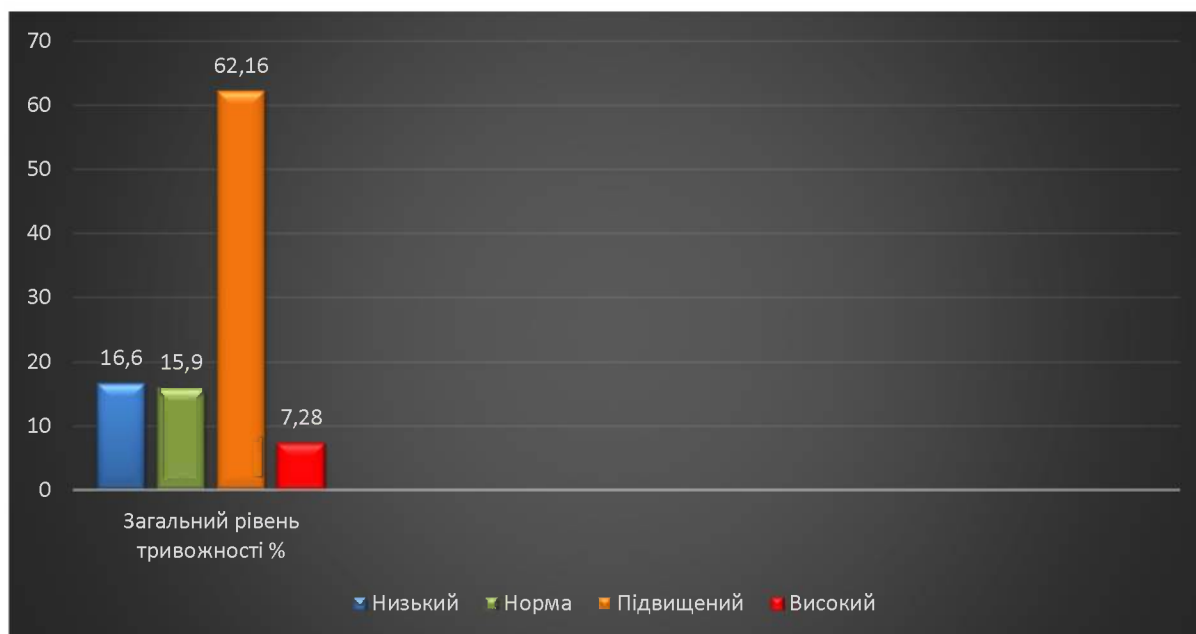
Розподіл за рівнем загальної тривожності по методиці О. Кондаша відображено у табл. 2.4. та на мал. 2.4.

**Таблиця 2.4.**

**Загальний рівень тривожності респондентів (за О. Кондашем)**

Рівень тривожності	Загальна тривожність	
	Нормативні бали за методикою	Частка виборки у %
Дуже низька	До 15 балів	16,6 %
Норма	17 – 54	15,9 %

Підвищена	55 – 70	62,16 %
Високий	71 і вище	7,28 %



**Мал. 2.4. Загальний рівень тривожності**

Таблиця 2.4. представляє результати дослідження щодо рівня загальної тривожності учнів 9 класу, де вони були оцінені за трьома видами тривожності: шкільною, самооціночною та міжособистісною. Загальна тривожність розглядається на діаграммі, де ми бачимо що 16,6% учнів мають низький рівень загальної тривожності, у 15,6 процентів занальна тривожність в нормі а близько 70% мають підвищений та високий рівень. Виходячи з результатів опитування ми відокремили групу для якої заняття з арт-терапії можуть виявитися особливо корисними задля зменшення загальної тривожності.

**2. Результати дослідження за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе) (див. Додаток Б) наведені у Таблиці. 2.5 та на Мал. 2.5.**

Таблиця 2.5.

## Розподіл учнів за рівнем тривожності за методикою Дж. Тейлора

Рівень тривожності	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Дуже високий
Кількість осіб	2	3	11	22	20	4

Маючи результати які ми отримали в ході тесту, можна розрахувати відсотковий розподіл учнів за рівнем тривожності (У середньому балів на особу):

Низький рівень тривожності:  $(2/62) * 100\% = 3,22\%$ . (4 бали)

Нижче середній рівень тривожності:  $(3/62) * 100\% \approx 4,83\%$ . (9 балів)

Середній рівень тривожності:  $(11/62) * 100\% \approx 17,71\%$  (14 балів)

Вище середнього рівня тривожності:  $(22/62) * 100\% \approx 35,42\%$ . (23 бали)

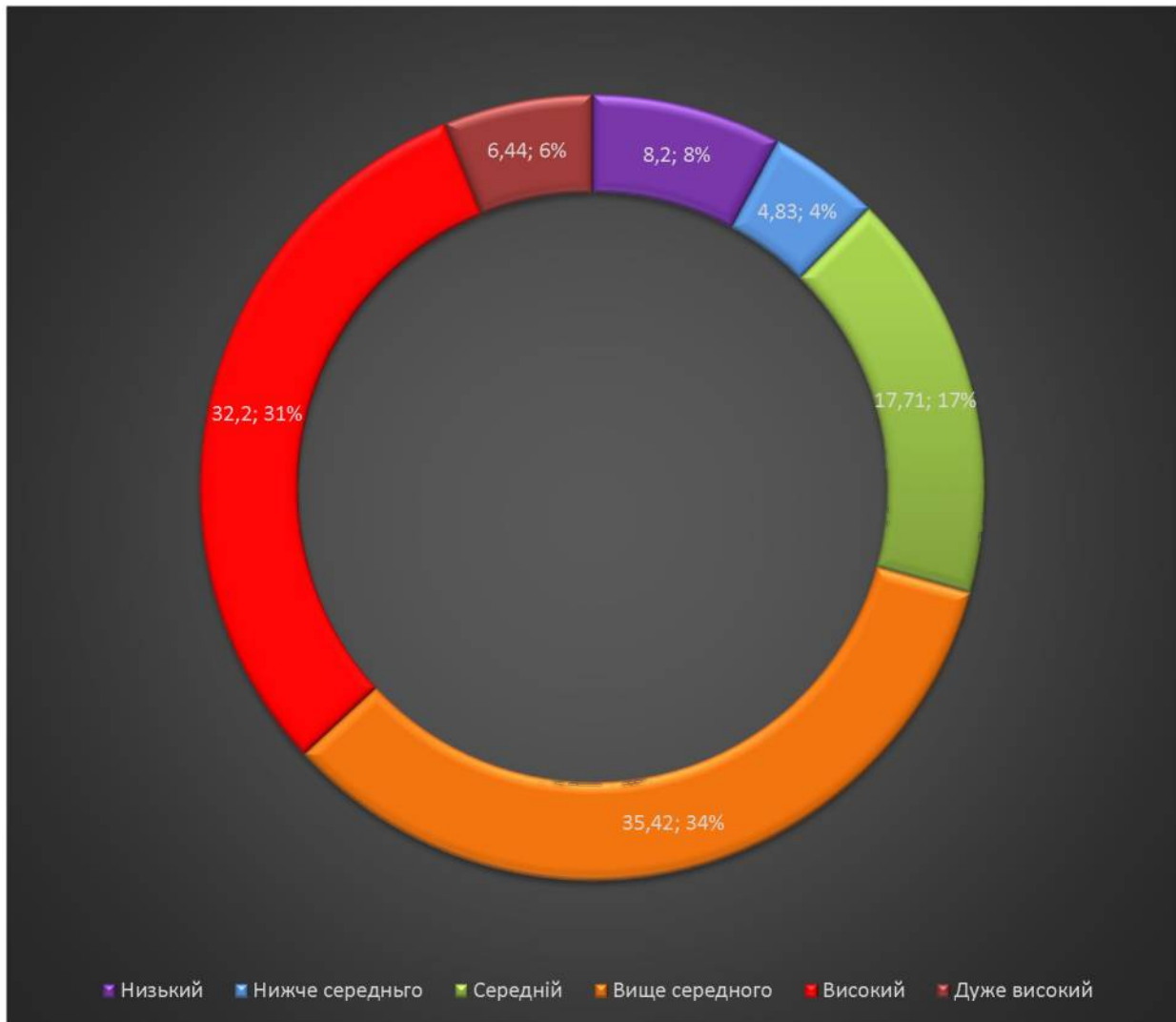
Високий рівень тривожності:  $(20/62) * 100\% \approx 32,2\%$ . (36 балів)

Дуже високий рівень тривожності:  $(4/62) * 100\% \approx 6,44\%$ . (48 балів)

Таким чином, ми мемо данні про те, що низький та нижче середнього рівень тривожності мають 5 осіб що відповідає 8% опитуваних, це показує що отриманий результат сигналізує про те що людина зазвичай почувається спокійно, без постійного занепокоєння або стресу. Вона може ефективно керувати повсякденними завданнями без значного впливу тривожних думок або фізичних проявів стресу.

Згідно отриманих даних ми бачимо, що високий та дуже високий рівень тривожності мають 24 особи що відповідає 38% У цьому стані людина відчуває сильну тривогу, яка може серйозно впливати на її повсякденне життя. Тривожні думки можуть бути постійними або дуже інтенсивними, що ускладнює звичайні завдання і може викликати фізичні прояви, такі як панічні атаки або фізіологічні симптоми.

Середній та вище середнього рівень тривожності мають 33 особи що становить 53%. Це ті люди у які можуть час від часу відчувати тривогу або занепокоєння, особливо у відповідь на конкретні ситуації або події. Це може впливати на її емоційний стан, але загалом не сильно заважає їй функціонувати.



**Мал. 2.5. Рівень тривожності респондентів**

Для оцінки достовірності отриманих результатів з визначення тривожності за методиками О. Кондаша та Дж. Тейлора, нами було використано метод кореляційного аналізу. За допомогою критерію Пірсона виявлено статистично значущий зв'язок між показниками загальної тривожності за О. Кондашом та показниками тривожності за Тейлором:  $r = 0,448$ ,  $p < 0,001$ . Розрахунок критерію Пірсона виконан за допомогою програми Excel.

Отримані за методиками дані мають сильний кореляційний зв'язок, тому можуть вважатись надійними та достовірними.

Отже, в результаті цього дослідження ми виділили цільову групу, яка має високий, та дуже високий рівні тривожності, що дає нам підставу залучити цих підлітків до корекційної програми з арт-терапії. В експериментальну групу, діагностика якої була продовжена, увішли 20 осіб з показниками тривожності вище за норму.

**3. Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка** є інструментом для вимірювання особистісних характеристик, таких як тривожність, емоційна стабільність і екстраверсія. Ця методика базується на теорії психологічних типів Г. Айзенка і є однією з найбільш широко використовуваних методик для вивчення особистості. Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка, також відома як "Шкала самооцінки стану" Г. Айзенка, є інструментом, розробленим відомим британським психологом Г. Айзенком для вимірювання індивідуальних відмінностей у психічних станах та емоційній стійкості. Цей метод використовується для оцінки, наскільки людина схильна до тривожності та емоційної лабільності.

У дослідженні взяли участь 20 осіб.

**Таблиця 2.6. Емпіричні дані у вибірці за методикою «Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка**

№	Тривожність/Бали	Фрустрація/Бали	Агресивність/Бали	Ригідність/Бали
1	5	9	4	17
2	10	13	6	12
3	5	11	15	8
4	2	2	3	11
5	19	10	5	20
6	17	6	16	6
7	12	11	13	13

8	20	15	7	16
9	2	12	3	7
10	1	7	3	10
11	4	18	2	2
12	14	8	6	16
13	3	16	11	4
14	5	6	12	8
15	17	19	18	3
16	4	9	10	4
17	13	17	3	5
18	1	5	9	9
19	11	12	4	3
20	18	4	5	2
Сер знач	9,15	10,5	7,75	8,8

Таким чином отримаєм середню кількість балів згідно таблиці, Тривожність/Бали:  $183/20 = 9.15$ . Фрустрація/Бали:  $210/20 = 10.5$ . Агресивність/Бали:  $155/20 = 7.75$ . Ригідність/Бали:  $176/20 = 8.8$ .

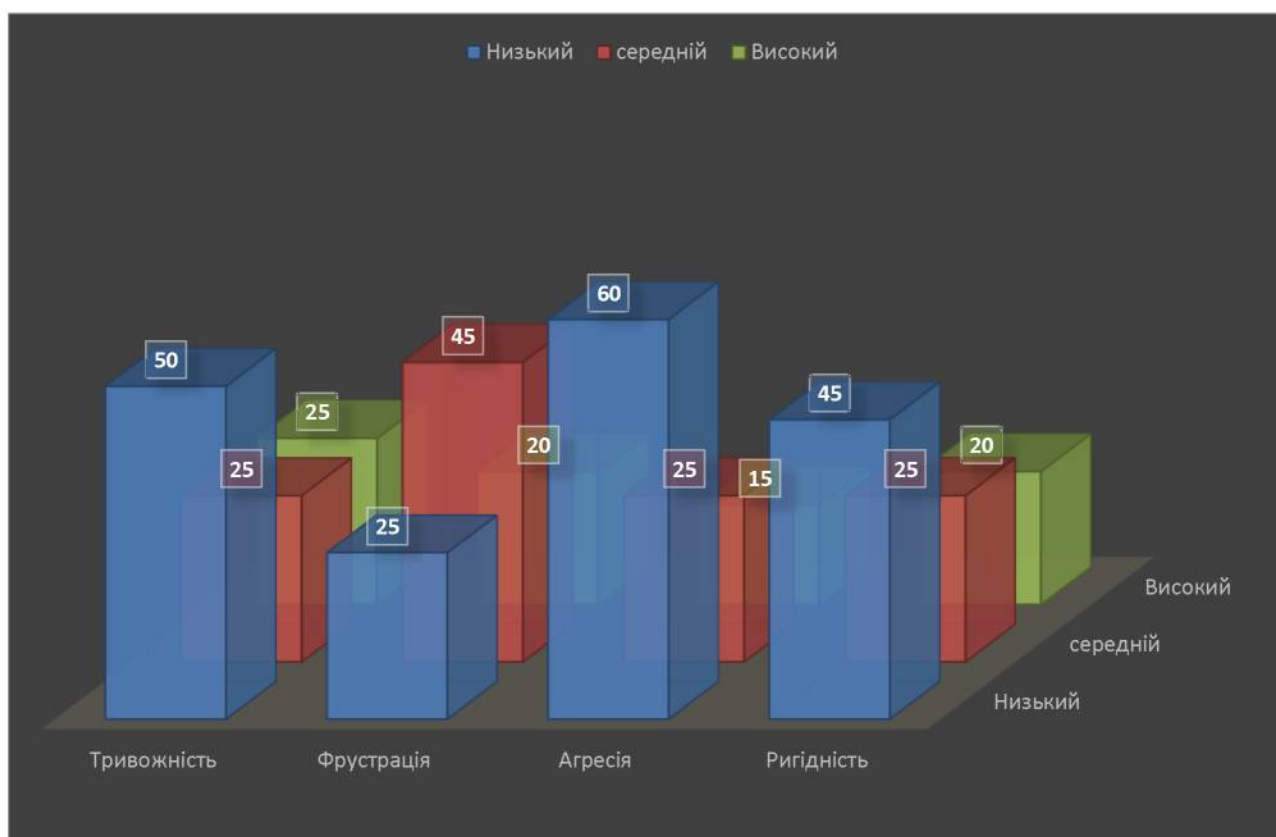
Отже, такі є середні показники для кожного з чотирьох показників за методом Айзенка, враховуючи дані в новій таблиці.

**Таблиця 2.7. Кількість осіб з різними рівнями психічних станів**

Кількість осіб з різними рівнями психічних станів				
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низька	10	5	12	9
Середня	5	9	5	5
Висока	5	4	3	4



Результати методики "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка вказують на рівні тривожності та інших психічних станів серед учнів. Шкала методики складається із запитань або тверджень, на які респонденти мають відповісти, висловлюючи свій рівень згоди або незгоди. Запитання можуть стосуватися різних аспектів психічних станів, включно з емоційною стійкістю, тривожністю та негативними емоціями. Результати оцінюються з урахуванням загальної оцінки, і вони дають змогу визначити, наскільки людина близька до певного рівня тривожності та емоційної лабільності.



**Мал. 2.7. Розподіл у вибірці за методикою Айзенка**

Задля інтерпретації отриманих в опитуванні результатів скористаємось такою технологією оцінювання.

Підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

1. 1-10-те питання - тривожність;
2. 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

3. 21-30-те питання - агресивність;

4. 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Рівень вираженості відповідного емоційного стану оцінювався за шкалою: 0-7 балів – низький рівень, 8-14 балів – середній рівень прояву, допустимий рівень; 15-20 балів – високий рівень прояву якості .

За отриманими результатами:

1) 25% осіб мають середній рівень тривожності, високий рівень тривожності констатовано в 25 % осіб.

2) 45% осіб мають середній рівень фрустрації, високий рівень спостерігаємо в 30% учнів, це свідчить про їх низьку самооцінку, уникання труднощів, страх невдач.

3) 25% осіб мають середній рівень агресивності, 15% - високий рівень агресивності, що означає поведінкову нестриманість, труднощі в стосунках з людьми.

4) 25% осіб мають середній рівень ригідності, високий рівень ригідності мають 20%,.

Результати цієї методики вказують на наявність високої тривожності та певного рівня фрустрації, агресії і ригідності серед деяких учнів. Важливо враховувати, що ця методика базується на самооцінці учнів і може бути суб'єктивною. Для отримання більш точної карти психічних станів і потреб учнів, можуть бути проведені додаткові дослідження та оцінка інших аспектів їхнього психічного здоров'я.

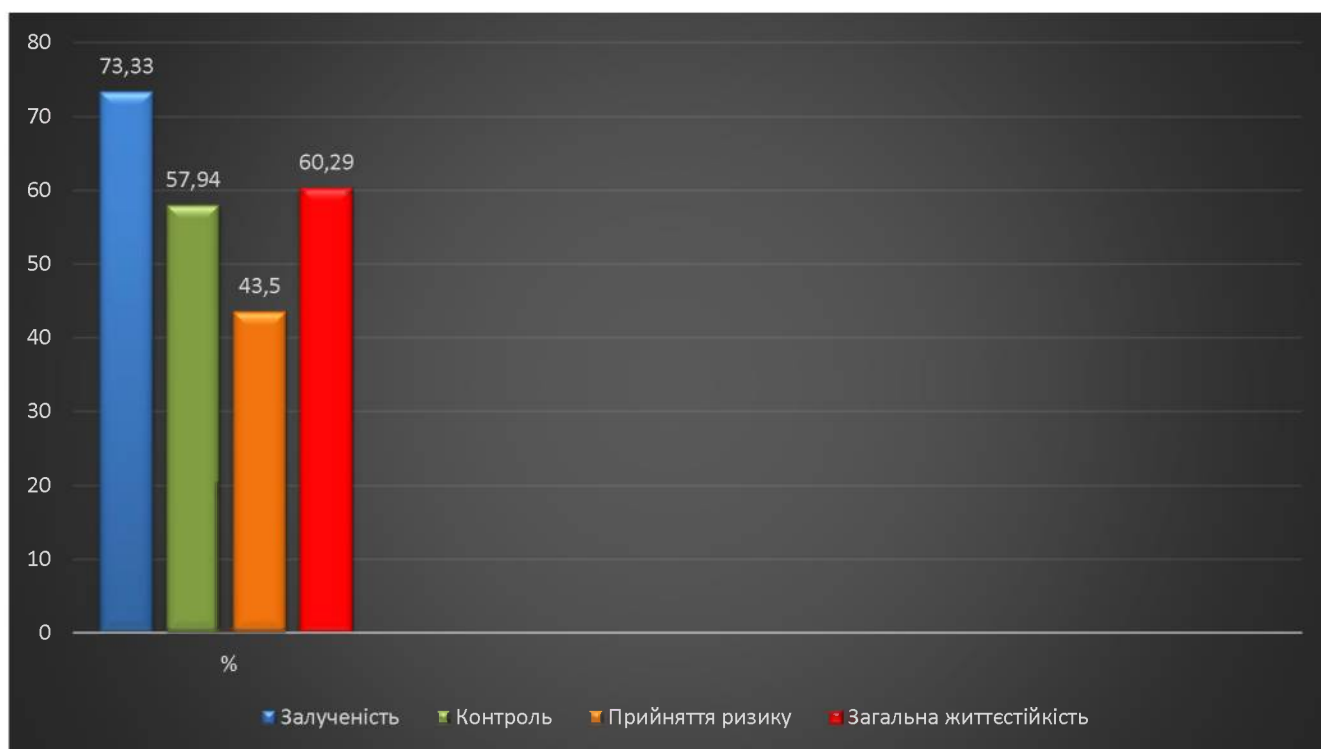
4. Наступна методика, яку ми використали для емпіричного дослідження має назву «**Методика Мадді «Тест життєстійкості»**» (див. Додаток Д) базується на адаптації методики, розробленої Д. Леонтьєвим, і використовується для вимірювання рівня життєстійкості особистості [38].

В тестуванні брали участь учні 9 класу. Загалом 20 осіб.

Таблиця 2.8. «Тест життєстійкості» Мадді

№	Залученість/Бали	Контроль/Бали	Прийняття ризику/Бали	Загальна життєстійкість/Бали
1	36	48	2	86
2	44	18	6	68
3	29	40	11	80
4	25	51	14	90
5	51	11	17	79
6	33	23	19	75
7	37	38	21	96
8	42	27	28	97
9	53	13	9	75
10	18	34	16	68
11	37	29	15	81
12	39	11	15	65
13	48	26	8	66
14	52	47	13	112
15	47	8	6	61
16	54	5	18	77
17	37	47	7	91
18	19	53	9	81
19	44	29	13	86
20	47	33	14	94
Загальна кількість отриманих балів	792 73.33%	591 57.94%	261 43.5%	1628 60.29%

Максимально можлива кількість балів 100%	1080	1020	600	2700
Середні стандартні відхилення	37.64 ± 8.08	29.17 ± 8.43	13.91 ± 4.39	80.72 ± 18.53
Вище середнього			Нижче середнього	



**Мал. 2.8. Загальна кількість балів «Тест життєстійкості»**

Проаналізуємо таблицю з результатами методики "Тест життєстійкості" Мадді для підлітків:

Тест Мадді на життєстійкість базується на чотирьох основних критеріях:

**Залученість:** Результати цього критерію коливаються від 11 до 54 балів із середнім значенням у 38. Цей показник відображає рівень залученості та активності людини в житті.

Контроль: Оцінки за контролем варіюються від 5 до 53 балів, із середнім значенням у 29. Цей критерій відображає рівень контролю, який людина відчуває в житті.

Прийняття ризику: Результати за цим критерієм змінюються від 2 до 28 балів із середнім значенням 12. Що вищі отримані бали, то більша готовність людини до прийняття ризиків.

Загальна життєстійкість: Цей параметр розраховується як сума трьох попередніх. Результати варіюються від 61 до 112 балів із середнім значенням 84.

Згідно отриманих результатів ми бачимо що середній рівень загальної життєстійкості серед учасників тесту склав 59.74% від максимально можливого значення. Це вказує на середній рівень життєстійкості серед учасників.

Залученість: Цей параметр вимірює здатність людини бути залученою і зацікавленою у житті. Що вищі бали за цим параметром, то більша ймовірність того, що особа бере активну участь у своєму житті та прагне до досягнення цілей. У нас набрано 900 балів із максимально можливих 1242 (72.46%). Це свідчить про те, що група підлітків цілком здатна залучатися до життя і виявляти інтерес до нього.

Таким чином ми маємо такі результати:

Контроль: Цей параметр оцінює здатність контролювати власні дії та реакції на події. Отримані 683 бали з максимальних 1173 (58.22%) свідчать про те, що підлітки мають добрий рівень самоконтролю та здатні раціонально реагувати на ситуації.

Прийняття ризику: Цей параметр вимірює, наскільки учні готові приймати ризику у своєму житті. Набрані 288 балів із максимальних 690 (41.73%) показують, що вони схильні до обережнішої та безпечнішої поведінки, і уникають високих ризиків.

Загальна життєстійкість: Цей параметр об'єднує оцінки за всіма трьома аспектами і надає загальну картину життєстійкості. З підрахованих 1855 балів із максимально можливих 3105 (59.74%). Це свідчить про те, що загалом ви

отримуємо рівень життєстійкості, який дає змогу ефективно справлятися з життєвими викликами.

Загальна картина показує, що у підлітків які пройшли цей тест, високий рівень залученості та контролю, але нижчий рівень прийняття ризику. Це може означати, що вони віддають перевагу більш стабільному і передбачуваному стилю життя.

Отже, проведене дослідження дозволило отримати об'єктивну оцінку тривожності та психічних станів підлітків. Отримані результати опитувальника Мадді додатково підкреслюють зв'язок між рівнем тривожності та компонентами життєстійкості.

Кореляційний аналіз за допомогою критерію Спірмена підтвердив наявність сильного від'ємного (зворотнього) зв'язку між тривожністю та загальною життєстійкістю на достатньому рівні статистичної значущості:  $r = -0,458$  ( $p < 0,05$ ).

За допомогою методики О. Кондаша "Виявлення рівня тривожності підлітків" було з'ясовано, що серед дітей виявлено високий рівень тривожності, особливо в аспекті міжособистісних відносин. Спостерігається підвищений рівень тривожності на шкільному та самооціночному рівнях.

Також, за допомогою методики "Вимірювання рівня тривожності" Дж. Тейлора, адаптованої В. Г. Норакидзе, виявлено відмінності в рівні тривожності серед підлітків.

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка дозволила виявити такі психічні стани, як фрустрація та агресія серед досліджуваних. Фрустрація спостерігалася у осіб з високим рівнем тривожності, а агресія була характерною для осіб з низьким рівнем тривожності.

За використанням опитувальника Мадді "Тест життєстійкості", адаптованого Д. Леонтєвим, були визначені компоненти життєстійкості учнів 9 класу. Отримані результати показали, що учні з високим рівнем тривожності мають нижчі показники у всіх компонентах життєстійкості порівняно з особами з низьким рівнем тривожності.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження

*Першим етапом* дослідження стало опитування 62 осіб за допомогою методики «Виявлення рівня тривожності підлітків» за Методикою "Шкала соціально-ситуаційної тривожності» Олега Кондаша (див. Додаток А).

В результаті цього етапу ми виділили цільову групу, яка має високий та дуже високий рівні тривожності. Що дає нам підставу залучити цих підлітків до корекційної програми з арт-терапії.

*На другому етапі* на підставі результатів двох попередніх методик була відібрана експериментальна група з 20 осіб. Далі були використані методики "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка, яка є інструментом для вимірювання особистісних характеристик, таких як тривожність, емоційна стабільність і екстраверсія та методика визначення життєстійкості Мадді.

Отже, проведене дослідження дозволило отримати об'єктивну оцінку тривожності та психічних станів підлітків. Отримані результати опитувальника Мадді додатково підкреслюють зв'язок між рівнем тривожності та компонентами життєстійкості.

*Третім етапом* було створено і проведено корекційну програму для зниження високих та середніх рівнів тривоги і корекції негативних психічних станів.

*На четвертому етапі* була проведена оцінка ефективності розробленої корекційної програми (цьому присвячений розділ 3.2 даної роботи) На цьому етапі експериментальна група знову пройшла діагностику за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Результати були співставлені з емпіричними даними контрольної групи.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі обгрунтовано вибір методик дослідження: методика "Шкала соціально-ситуаційної тривожності» Олега Кондаша, методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, адаптована В.Г. Норакідзе, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, тест життєстійкості Мадді

Наведено результат першого діагностичного зрізу.

Для оцінки достовірності отриманих результатів з визначення тривожності за методиками О. Кондаша та Дж. Тейлора, використано метод кореляційного аналізу. За допомогою критерію Пірсона виявлено статистично значущий зв'язок між показниками загальної тривожності за О. Кондашом та показниками тривожності за Тейлором:  $r = 0,448$ ,  $p < 0,001$ . Отримані за методиками дані мають сильний кореляційний зв'язок, тому можуть вважатись надійними та достовірними.

За результатами першого етапу дослідження було виділено цільову групу респондентів, які мають високий та дуже високий рівні тривожності, що дало підставу залучити цих підлітків до корекційної програми з арт-терапії. Таким чином, в експериментальну групу, діагностика якої була продовжена, увійшли 20 осіб з показниками тривожності вище за норму

Результати подальшої діагностики за методикою Айзенка вказують на наявність високої тривожності та певного рівня фрустрації, агресії і ригідності серед учнів, що увійшли в експериментальну групу.

Дані, отримані за методикою Мадді показують, що респонденти мають достатньо високий рівень залученості та контролю, але нижчий рівень прийняття ризику. Це може означати, що підлітки віддають перевагу більш стабільному і передбачуваному стилю життя.

Кореляційний аналіз за допомогою критерію Спірмена підтвердив наявність сильного від'ємного (зворотнього) зв'язку між тривожністю та загальною життєстійкістю на достатньому рівні статистичної значущості:  $r = -0,458$  ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати показали, що учні з високим рівнем тривожності мають нижчі показники у всіх компонентах життєстійкості порівняно з особами з низьким рівнем тривожності.



### РОЗДІЛ 3

## ОЦІНКА ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН ПІДЛІТКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 3.1. Корекційно-розвивальна програма з використанням арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану

Розробка корекційно-розвивальної програми з використанням арт-терапії для підлітків у воєнних умовах передбачає комплексний підхід та послідовність заходів для поліпшення їхнього психологічного стану. Основні етапи програми включають [11, с.196]:

#### Етап 1: Діагностика

1.1. Діагностика стану: Провести ініційну діагностику психологічного стану підлітків за допомогою психологічних методик, включаючи методику "Шкала соціально-ситуаційної тривожності" О. Кондаша, "Методику вимірювання рівня тривожності" Дж. Тейлора, "Самооцінку психічних станів" Г. Айзенка та "Тест життєстійкості" Мадді.

1.2. Визначення основних проблем: Аналіз результатів діагностики для визначення основних психологічних проблем та потреб кожного підлітка.

#### Етап 2: Розробка індивідуальних планів

2.1. Розробка індивідуальних корекційних планів: на основі результатів діагностики для кожного підлітка розробити індивідуальний план арт-терапії, який враховує їхні потреби та особливості [12, с.221].

2.2. Вибір методик: Обрати конкретні методики арт-терапії, які найбільше підходять для розв'язання виявлених проблем. Методики можуть включати малювання, ліплення, колажі, творчі завдання тощо.

#### Етап 3: Проведення арт-терапевтичних сесій

3.1. Організація групових та індивідуальних сесій: Проводити арт-терапевтичні сесії для підлітків у групах та індивідуально, відповідно до індивідуальних планів.

3.2. Використання методик: Застосовувати вибрані методики арт-терапії для вирішення конкретних проблем та цілей кожного підлітка.

Етап 4: Моніторинг та оцінка

4.1. Систематичний моніторинг: Постійно відстежувати психологічний стан підлітків під час проведення арт-терапії.

4.2. Оцінка результатів: Порівнювати показники до та після проведення арт-терапії для визначення успішності програми та необхідності корекцій.

Етап 5: Адаптація та розвиток програми

5.1. Коригування індивідуальних планів: Враховуючи результати моніторингу, коригувати індивідуальні плани ар

5.2. Розвиток програми: Постійно вдосконалювати корекційно-розвивальну програму, додаючи нові методики та підходи, які можуть бути корисними для підлітків у воєнних умовах.

Етап 6: Завершення програми та оцінка результатів

6.1. Підсумкова оцінка: Оцінити підсумкові результати корекційно-розвивальної програми, порівняти їх з початковими діагностичними показниками [13, с.96].

6.2. Завершення програми: Завершити арт-терапевтичні сесії та надати підліткам підсумковий аналіз їхнього прогресу.

У процесі розробки та виконання корекційно-розвивальної програми були враховані індивідуальні потреби та особливості кожного підлітка. Застосування арт-терапії в програмі допомагає підліткам виразити свої емоції та відчуття, зменшити рівень тривожності, покращити самопочуття та збільшити життєстійкість.

Програма має на меті сприяти психологічному відновленню та покращенню якості життя підлітків, які переживають воєнний конфлікт, через структуровані та індивідуально спрямовані арт-терапевтичні сесії.

Корекційно-розвивальна програма особливостей використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану на 15

днів може включати різноманітні техніки арт-терапії для досягнення психологічного відновлення та зняття стресу. Нижче наведений план програми:

## **Програма Арт-Терапії: День 1**

*Тривалість: 1 година*

### **Цілі:**

- Представлення учасникам програми
- Встановлення правил і забезпечення конфіденційності
- Індивідуальний вибір образотворчого матеріалу для вираження емоцій

### **План:**

*Привітання та Вступ (5 хв)*

- Привітання учасників і представлення терапевта
- Коротке пояснення цілей програми та що очікувати на першій сесії

*Правила та Конфіденційність (10 хв)*

- Обговорення основних правил участі в програмі (повага, нерозголошення інформації тощо)
- Підкреслити важливість конфіденційності в рамках арт-терапії

*Ізотерапевтичні Картини або Фотографії (40 хв)*

- Пояснення ізотерапії та її цінності у вираженні емоцій
- Учасники обирають образотворчі матеріали (картину, фотографію), які, на їхню думку, якнайкраще відображають їхні поточні почуття, стани або настрої
- Можливе використання онлайн-ресурсів для вибору зображень, якщо проведення програми здійснюється в онлайн-форматі
- Роз'яснення, що ці зображення будуть використовуватися для наступних творчих вправ у межах програми

*Завершення та Обговорення (5 хв)*

- Коротке повторення основної інформації цієї сесії
- Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки

**Висновок:**

На першій сесії учасники ознайомляться з програмою, встановлять основні правила та розпочнуть процес вибору образотворчого матеріалу, що використовуватиметься в рамках творчих вправ надалі. Це перший крок у процесі арт-терапії для вираження емоцій і почуттів [14, с.321].

**Програма Арт-Терапії: День 2**

*Тривалість: 1 година*

**Цілі:**

- Обговорення обраних ізотерапевтичних картин
- Вираження емоцій, викликаних обраними зображеннями
- Встановлення зв'язку між обраними зображеннями та емоційним станом учасників

**План:**

*Вступ (5 хв)*

- Підведення до теми дня і нагадування учасникам про минулу сесію

*Обговорення ізотерапевтичних картин (35 хв)*

- Кругове обговорення кожної з обраних картин/фотографій учасників
- Кожен учасник по черзі ділиться про своє вибране зображення, пояснює, чому воно викликає в нього почуття, що вони бачать або відчують, дивлячись на це зображення
- Інші учасники можуть ставити запитання або висловлювати свої думки після кожної презентації

*Вільне обговорення та зворотний зв'язок (15 хв)*

- Учасники обговорюють загальні теми, виявлені під час обговорення картин
- Терапевт збирає зворотний зв'язок, висловлює підтримку і стимулює подальше обговорення

*Завершення та Обговорення (5 хв)*

- Коротке повторення ключових моментів та ідей, винесених на обговорення
- Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки

### **Висновок:**

Друга сесія програми спрямована на обговорення та виявлення зв'язку між обраними образотворчими матеріалами та емоційними станами учасників. Це допоможе їм почати процес усвідомлення власних емоцій і думок, пов'язаних з обраними картинами і фотографіями.

### **Програма Арт-Терапії: День 3**

*Тривалість: 1 година*

#### **Мета:**

- Створення ізотерапевтичних картин або фотоколажів, які відображатимуть емоції та стани учасників
- Вираження емоцій через творчість та візуальне мистецтво

#### **План:**

*Введення та Опис завдання (10 хвилин)*

- Привітання та підведення учасників до теми дня
- Пояснення завдання: створення ізотерапевтичних картин або фотоколажів, що відображатимуть їхні емоції та стани

*Творчий процес (40 хвилин)*

- Учасники починають творити свої ізотерапевтичні роботи, використовуючи обрані матеріали (папір, фарби, фотографії, колажі тощо)
- Терапевт може давати вказівки та підтримку під час творення

*Представлення та Обговорення (5 хвилин на кожного учасника)*

- Учасники представляють свої твори групі
- Кожен розповідає про свою роботу, пояснюючи, як вона відображає їхні емоції та стани

### *Обговорення та Підсумок (5 хвилин)*

- Після представлення всі учасники можуть висловити свої враження та поділитися враженнями про творчість інших учасників

### *Завершення (5 хвилин)*

- Завершальне слово та подяка учасникам за творчість і відкритість

### **Підсумок:**

Третя сесія арт-терапії спрямована на створення особистих ізотерапевтичних робіт, які відображатимуть емоції та стани учасників. Це дозволить їм виразити свої почуття через творчість та візуальне мистецтво.

## **Програма Казкотерапії: День 4**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Введення у казкотерапію
- Розповідь казки, що відповідає психологічним потребам групи

### **План:**

#### *Введення (5 хвилин)*

- Привітання та пояснення мети дня
- Опис казкотерапії та її цінності для психологічного благополуччя

#### *Розповідь казки (45 хвилин)*

- Терапевт розповідає або читає казку, підбрану спеціально для групи
- Казка підбирається відповідно до потреб та стану групи: може бути позитивною, мотиваційною або спрямованою на розв'язання конкретних психологічних питань

#### *Обговорення та Рефлексія (10 хвилин)*

- Після закінчення казки, учасники обговорюють свої враження, емоції та думки
- Терапевт керує рефлексією, сприяючи обговоренню та сприйняттю послання казки

#### *Завершення (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Четверта сесія фокусується на введенні у казкотерапію через розповідь спеціально підібраної казки, спрямованої на відповідь на психологічні потреби групи.

## **Програма Групового Аналізу Казки: День 5**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Груповий аналіз казки та спільне розуміння її послання
- Сприяння спільному висвітленню різних інтерпретацій та вражень від казки

### **План:**

*Введення (5 хвилин)*

- Пояснення мети дня та коротке узагальнення попередньої сесії

*Груповий аналіз (40 хвилин)*

- Учасники обговорюють та аналізують елементи казки: персонажі, сюжет, конфлікти, вчення або послання
- Терапевт керує обговоренням, сприяючи учасникам висвітлити різні точки зору та інтерпретації

*Висновки та Рефлексія (10 хвилин)*

- Учасники діляться своїми враженнями та висновками відносно групового аналізу
- Терапевт підбиває підсумки та надає можливість для остаточних думок

*Завершення (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

### **Підсумок:**

П'ята сесія спрямована на груповий аналіз та спільне розуміння послання казки, сприяючи учасникам висвітлити різні точки зору та інтерпретації для збагачення спільного розуміння.

## **Програма Створення Власних Казок: День 6**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Створення учасниками власних казок, які відповідають їхнім потребам та ситуаціям
- Виразне та творче використання учасниками своїх емоцій через створення казок

### **План:**

*Введення (5 хвилин)*

- Пояснення мети дня та коротке узагальнення попередньої сесії

*Творчий процес (40 хвилин)*

- Учасники творять власні казки, використовуючи папір, фарби, письмові матеріали чи будь-які інші доступні засоби
- Терапевт може дати напрямки чи підказки для творчості

*Презентація (10 хвилин)*

- Учасники представляють свої казки групі
- Кожен розповідає про свою казку та пояснює, як вона відображає їхні потреби чи ситуації

*Обговорення та Рефлексія (5 хвилин)*

- Коротке обговорення вражень від презентації та рефлексія над творчим процесом

*Завершення (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Шоста сесія спрямована на творення власних казок учасниками, що відображають їхні потреби та ситуації, та сприяє їхньому творчому вираженню емоцій через казки.

## **Програма Музичної Терапії: День 7**



*Тривалість: 1 година*

**Мета:**

- Введення у музичну терапію через слухання музики, що виражає різні емоції
- Сприяння відчуттю різноманіття емоцій через музику

**План:**

*Введення (5 хвилин)*

- Пояснення мети та коротке узагальнення попередніх сесій
- *Слухання музики (40 хвилин)*
- Представлення різних музичних композицій, які виражають різні емоції (радість, сум, спокій тощо)
- Учасники слухають та рефлектують над власними враженнями від кожної композиції

*Обговорення (10 хвилин)*

- Учасники діляться своїми враженнями від слухання музики та обговорюють вплив на їхні емоції

*Рефлексія та Підсумок (5 хвилин)*

- Терапевт спрямовує обговорення на підсумки сесії та сприяє усвідомленню впливу музики на емоції

*Завершення (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

**Підсумок:**

Сьома сесія спрямована на введення у музичну терапію через слухання музики, що виражає різні емоції, та висвітлення впливу музики на почуття та емоційний стан учасників.

**Програма вибору музичних композицій: День 8**

*Тривалість: 1 година*

**Мета:**

- Дозволити учасникам обрати музику, яка найкраще виражає їхні почуття та емоції
- Сприяти відчуттю власного емоційного стану через музику

### **План:**

*Введення (5 хвилин)*

- Пояснення мети сесії та підготовка до вибору музики

*Вибір музики (45 хвилин)*

- Учасники обирають музичні композиції, які вони вважають, що найкраще виражають їхні почуття та емоції
- Кожен учасник по черзі може представити вибрану композицію та пояснити, чому вона відображає їхні почуття

*Слухання та Рефлексія (10 хвилин)*

- По черзі, учасники слухають обрані композиції
- Після кожної композиції обговорюється враження та вплив музики на їхні почуття

*Заключні слова (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Восьма сесія спрямована на вибір музичних композицій учасниками, які найкраще відображають їхні почуття та емоції, сприяючи виявленню власних емоцій через музику.

### **Програма Музичних Сесій: День 9**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Слухання музики та спостереження за власними емоціями
- Можливе спільне музикування для залучення учасників

### **План:**

*Вступ (5 хвилин)*

- Пояснення мети сесії та підготовка до музичного сприйняття
- Слухання музики та спостереження за емоціями (40 хвилин)

- Представлення різних музичних композицій, що викликають різноманітні емоції
- Учасники слухають музику і вносять нотатки або відзначають свої емоційні реакції

*Обговорення емоцій і вражень (10 хвилин)*

- Учасники діляться своїми враженнями та реакціями на прослухану музику
- Обговорення, яка музика впливає на їхній емоційний стан і чому

*Спільне музикування (5 хвилин)*

- Якщо можливо, учасники можуть взяти участь у колективному виконанні простих музичних творів (наприклад, ударних інструментів, вокалу або інших доступних інструментів)
- Важливо створити атмосферу взаємодії та залучення

*Завершення (5 хвилин)*

- Заключні слова, підбиття підсумків сесії та подяка учасникам

**Підсумок:**

Дев'ята сесія націлена на сприйняття музики і спостереження за емоціями учасників, а також на можливість спільного музикування для створення спільної атмосфери і залучення [15, с.232].

**Програма Драматерапії: День 10**

*Тривалість: 1 година*

**Мета:**

- Введення у драматерапію через розуміння важливості виразу емоцій через драму та рольові ігри
- Сприяння вираженню та розумінню емоцій через відтворення ролей

**План:**

*Вступ (5 хвилин)*

- Пояснення мети сесії та коротке введення у драматерапію

*Рольові ігри (40 хвилин)*

- Учасники грають в рольові ігри, відтворюючи сценарії або ситуації, які спонукають до виразу емоцій
- Терапевт керує процесом, сприяючи учасникам відчутти емоційний вибух та виразити свої почуття через гру ролей

#### *Обговорення та Рефлексія (10 хвилин)*

- Учасники обговорюють свої враження та емоції, виражені під час рольових ігор
- Терапевт спрямовує рефлексію на важливість виразу емоцій через драматерапію

#### *Заключні слова (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

#### **Підсумок:**

Десята сесія спрямована на введення у драматерапію через рольові ігри та вираз емоцій, сприяючи учасникам у вираженні своїх емоцій через гру ролей [16, с.55]

### **Програма Рольових Ігор та Драматерапевтичних Сценаріїв: День 11**

#### *Тривалість: 1 година*

#### **Мета:**

- Створення та виконання рольових сценок для відображення особистих емоцій та досвіду учасників
- Підтримка вираження та розуміння власних почуттів через драматерапію

#### **План:**

##### *Введення (5 хвилин)*

- Пояснення мети дня та коротке введення у рольові ігри та драматерапію

##### *Створення сценаріїв (40 хвилин)*

- Учасники розробляють рольові сценарії, які відображають їхні власні емоції та досвід

- Творення сценаріїв, які можуть бути використані для подальшого виконання

*Виконання рольових сценок (10 хвилин)*

- Учасники виконують підготовлені рольові сценки перед групою
- Підтримка учасників у їхній ролі та виразі емоцій

*Обговорення та Рефлексія (5 хвилин)*

- Обговорення вражень та емоцій, викликаних виконанням сценок
- Терапевт спрямовує рефлексію на важливість виразу емоцій через рольові ігри

*Заключні слова (5 хвилин)*

- Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Одинадцята сесія спрямована на творення та виконання рольових сценок, які відображають особисті емоції та досвід учасників, сприяючи виразу та розумінню їхніх почуттів через драматерапію.

## **Програма Обговорення Рольових Ігор: День 12**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Обговорення та аналіз рольових сценаріїв, створених учасниками
- Поділ вражень та аналіз їхнього досвіду

### **План:**

*Вступ (5 хвилин)*

- Пояснення мети дня та очікуваних результатів

*Обговорення рольових сценаріїв (40 хвилин)*

- Учасники діляться враженнями від участі в рольових сценаріях
- Аналізують свій досвід і реакції на створені ними сценарії

*Обговорення в групі (10 хвилин)*

- Загальне обговорення вражень та емоцій, що виникли в процесі гри
- Аналіз, які почуття були викликані і як це вплинуло на учасників

### *Заключні висновки (5 хвилин)*

- Резюме дня і подяка учасникам

### **Підсумок:**

Дванадцята сесія націлена на обговорення та аналіз рольових сценаріїв, створених учасниками, для виявлення емоційних реакцій та обміну враженнями.

## **Програма Підсумкової Арт-терапії: День 13**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Завершальна сесія арт-терапії, підсумок роботи та вибір технік, що найбільше відповідають потребам учасників
- Останній творчий вислід учасників програми

### **План:**

*Вступ (5 хвилин)*

- Пояснення мети останньої сесії та підготовка до роботи

*Вибір арт-технік (40 хвилин)*

- Учасники обирають техніки арт-терапії, які найбільше відповідають їхнім потребам (наприклад, малювання, колаж, робота з глиною тощо)
- Творчий процес для вираження власних емоцій та думок

*Поділ вражень (10 хвилин)*

- Учасники мають можливість поділитися своїми враженнями від роботи та творчого процесу

*Обговорення та підсумок (5 хвилин)*

- Коротке обговорення вражень та висновки з підсумками всієї програми

*Завершення (5 хвилин)*

- Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Тринадцята сесія завершальна арт-терапевтична сесія, де учасники вибирають техніки, що найбільше відповідають їхнім потребам для завершення програми.

## **Програма Завершення та Оцінки Результатів: День 14**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Підсумок програми та обговорення особистого розвитку учасників
- Оцінка власних почуттів та емоцій на завершення програми

### **План:**

*Вступ (5 хвилин)*

- Пояснення мети останнього дня та важливості оцінки результатів

*Обговорення прогресу (30 хвилин)*

- Учасники обмінюються своїми враженнями щодо власного прогресу під час програми
- Обговорення того, як програма вплинула на їхні емоції, стан та спосіб сприйняття себе

*Оцінка результатів (15 хвилин)*

- Учасники оцінюють, наскільки їхні почуття та емоції змінилися протягом програми
- Запис основних висновків та вражень

*Завершення програми (5 хвилин)*

- Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам

### **Підсумок:**

Чотирнадцятий день призначений для обговорення результатів програми та оцінки особистого прогресу учасників.

## **Програма Заключних Слів та Рекомендацій: День 15**

*Тривалість: 1 година*

### **Мета:**

- Завершення програми та надання корисних порад для підтримки психологічного здоров'я учасників
- Сприяння подальшому використанню арт-терапії для особистого розвитку

**План:***Заключне слово (5 хвилин)*

- Підсумок та підтримка учасникам перед завершенням програми

*Підсумки та рекомендації (40 хвилин)*

- Підбиття підсумків програми та обговорення корисних порад для підтримки психологічного здоров'я
- Рекомендації щодо можливостей використання арт-терапії у майбутньому для подальшого розвитку

*Обговорення планів на майбутнє (10 хвилин)*

- Учасники можуть обговорити свої майбутні плани та використання отриманих порад

*Подяка та завершення (5 хвилин)*

- Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам

**Підсумок:**

Останній день призначений для надання корисних порад щодо психологічного здоров'я та підтримки учасників після завершення програми.

Ця програма розроблена з урахуванням різноманітних арт-терапевтичних технік та психологічних підходів для підлітків в режимі онлайн. Вона спрямована на виразне вираження та реліз емоцій, зниження рівня тривожності та підвищення рівня життєстійкості. Усі сесії проводяться онлайн з використанням відеозв'язку, щоб забезпечити доступність для учасників.

Після виконання програми необхідно провести оцінку результатів, спостерігаючи за психологічними змінами у підлітків та відповідно коригувати подальший план психологічної допомоги.

Ця програма спрямована на полегшення психологічного стану підлітків та надання їм інструментів для подолання емоційних та психологічних труднощів під час воєнного конфлікту [17, с.233-241].

Програма арт-терапії спеціально розроблена для надання психологічної допомоги підліткам, які переживають воєнний стан. Вона має потенціал значно поліпшити психологічний стан цільової аудиторії через наступні фактори:



Експресивний вираз емоцій: Арт-терапія дозволяє підліткам виразити свої емоції і почуття, які можуть бути надто складними або болючими для висловлення словами. Це сприяє вивільненню стресу та зниженню тривожності.

Самовиразність та комунікація: Програма включає в себе групові сесії, під час яких учасники можуть ділитися своїми творчими роботами та враженнями. Це сприяє поліпшенню навичок спілкування та розвитку взаємодії з однолітками.

Сприяння релаксації: Техніки арт-терапії, такі як музична та танцювальна терапія, можуть допомогти підліткам розслабитися і зняти напругу, що особливо важливо під час воєнного конфлікту.

Вираження та обробка травматичних подій: Арт-терапія може бути використана для обробки та подолання психологічних наслідків травматичних подій, що сприяє розумінню та прийняттю власних переживань.

Підвищення рівня життєстійкості: Програма включає в себе сесії, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій. Це допоможе підліткам краще впоратися зі складнощами, що виникають під час воєнного стану [18, с.21].

Вдосконалення навичок саморегуляції: Арт-терапія надає учасникам засоби для саморегуляції емоцій та стресу. Вони навчаються ефективно керувати своїми почуттями та реакціями на стресові ситуації.

Психосоціальна підтримка: Групові сесії дозволяють підліткам відчути підтримку один одного, розуміючи, що вони не самі в своїх переживаннях та що є можливість поділитися досвідом та підтримувати один одного.

Загалом, ця програма арт-терапії створена з метою покращення психологічного благополуччя підлітків під час воєнного стану, сприяючи їхньому емоційному відновленню та адаптації до стресових обставин. Вона надає підтримку, інструменти та можливість для виразного вираження почуттів і робить акцент на психологічному відновленні.

Для успішної реалізації цієї корекційно-розвивальної програми арт-терапії для підлітків у умовах воєнного стану на 15 днів, необхідно врахувати кілька ключових аспектів:

Психологічна безпека і конфіденційність: Забезпечення безпеки та конфіденційності для учасників є пріоритетом. Підлітки можуть відчувати стрес через воєнну обстановку, тому важливо створити довіру та забезпечити конфіденційність під час сесій арт-терапії.

Індивідуальний підхід: Кожен підліток унікальний, тому програма повинна передбачати можливість вибору тих технік арт-терапії, які найбільше відповідають їхнім потребам та емоційному стану.

Постійна оцінка та коригування: Психологи та арт-терапевти повинні систематично оцінювати психологічний стан учасників та коригувати програму відповідно до їхніх потреб.

Групова підтримка: Групові сесії дозволяють підліткам відчути підтримку один одного та обмінюватися досвідом.

Розвиток навичок саморегуляції: Програма повинна надавати інструменти для саморегуляції емоцій та стресу, які підлітки можуть використовувати в щоденному житті [19, с.107-116].

Оцінка результатів: По завершенню програми необхідно провести оцінку результатів, щоб визначити, наскільки успішно програма вплинула на психологічний стан та добробут учасників.

Застосування різноманітних технік арт-терапії, таких як ізотерапія, казкотерапія, музична терапія, танцювальна терапія, пісочна терапія, пісочна анімація, кінезіотерапія, лялькотерапія та драматерапія, допоможе підліткам виразити свої емоції, знайти психологічний реліз, а також зміцнити психологічну стійкість. Програма спрямована на покращення психологічного благополуччя, зниження рівня тривожності та створення умов для ефективного відновлення підлітків в умовах воєнного конфлікту.

У цій програмі підлітки матимуть можливість виявити свої таланти та розвинути психологічні ресурси, які допоможуть їм впоратися зі стресом та травматичними подіями в їхньому житті. Вона створена з метою підтримати підлітків і надати їм інструменти для подолання емоційних та психологічних викликів, які можуть виникнути в умовах воєнного стану.

### 3.2 Результати корекційної програми.

Таблиця 3.1.

Дані за тестом Айзенка після проведення корекційної програми

№	Тривожність/Бали	Фрустрація/Бали	Агресивність/Бали	Ригідність/Бали
1	4	7	4	15
2	10	13	6	12
3	4	11	11	6
4	2	2	3	11
5	19	10	5	18
6	17	6	16	6
7	12	11	9	13
8	20	15	7	12
9	2	12	3	7
10	1	6	3	10
11	4	18	2	2
12	14	5	6	13
13	6	16	11	4
14	7	6	12	5
15	17	17	18	3
16	5	9	10	4
17	13	14	3	5
18	1	5	7	8
19	11	12	4	3
20	13	4	5	2
Серед. знач	9,1	9,95	7,25	7,95

Ось результати середніх показників:

Тривожність/Бали:  $182 / 20 = 9.1$  Фрустрація/Бали:  $199 / 20 = 9.95$

Агресивність/Бали:  $145 / 20 = 7.25$  Ригідність/Бали:  $159 / 20 = 7.5$ .

Отже, такі є середні показники для кожного з чотирьох показників за методом Айзенка, враховуючи дані в таблиці. Ці середні показники ми можемо побачити нижче у вигляді таблиці:

### **3.2. Таблиця середніх балів отриманих до і після проведення корекційної програми**

Середні показники	Отримані до корекційної програми (балів)	Отримані після корекційної програми (балів)
Тривожність	9,5	9,1
Фрустрація	10.5	9.95
Агресивність	7.75	7.25
Ригідність	8.8	7,95

Ця таблиця демонструє результати самооцінки психічних станів з використанням методики Г. Айзенка, де ми оцінюємо рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у серед опитуваних за шкалою балів від 1 до 20. Спробуємо розібрати основні показники:

**Тривожність:** Отримані результати досить різноманітні, вони складають показники від 1 до 20 балів. У випробовуваних тривожність коливається від низької (1, 2) до високої (від 17 до 20). Ми отримали як високі, так і низькі показники.

**Фрустрація:** Щодо чого пункту результати коливаються від 2 до 19 балів. Деякі опитувані високо оцінюють свій рівень фрустрації (бали 18-19), у той час як в інших результат становить нижче (2-5 балів).

**Агресивність:** У відповідях на питання які відносяться до цього пункту отримано значний розкид балів від 2 до 18. Деякі підлітки оцінюють себе як малоагресивні (бали 2-4), але в інших ця оцінка набагато вища (бали 16-18).

**Ригідність:** Цей пункт має відобразити рівень жорсткості, незмінності думок і індивідуального ставлення до життєвих перемін. Кількість отриманих балів варіюються від 2 до 20. Деякі опитувані схильні до більш гнучких змін своїх

поглядів (бали 2-6), наряду з цим як в інших спостерігається вищий рівень ригідності (бали 16-20).

В якості критерію статистичного висновку для підтвердження наявності змін показників психічних станів (за методикою Айзенка) в експериментальній групі до і після проведення корекційної програми нами було використано параметричний критерій t-Ст'юдента для залежних вибірок. Розрахунки проведено за допомогою програми Excel. Дані представлені в таблиці 3.3.

Як свідчать розрахунки, для вибірки 20 осіб, зміни в показників фрустрації, агресивності і ригідності підтверджено на достатньому рівні статистичної значущості ( $p < 0,05$  або  $p < 0,01$ ), зменшення тривожності визначено на рівні тенденції ( $p < 0,10$ )

**Таблиця 3.3. Значення критерію t-Ст'юдента**

<i>№</i>	<i>Показник за методикою Айзенка</i>	<i>Значення коефіцієнту t-Ст'юдента</i>	<i>Показник рівня статистичної значущості</i>
1	Тривожність	1, 855	$p < 0,10$
2	Фрустрація	2, 446	$p < 0,05$
3	Агресивність	2, 368	$p < 0,05$
4	Ригідність	3, 582	$p < 0,01$

**Таблиця 3.4.**

**Кількість осіб з різними рівнями психічних станів (після корекції)**

Кількість осіб з різними рівнями психічних станів				
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низька	9	8	13	11
Середня	7	8	5	7
Висока	4	4	2	2

### **Аналіз різниці між показниками до та після корекційної програми з використанням арт-терапії.**

**Тривожність:** Після корекційної програми спостерігається зниження рівня тривожності в групі підлітків з низьким рівнем тривожності (10 до 9).

Група середнього рівня тривожності залишилася практично незмінною (5 до 7).

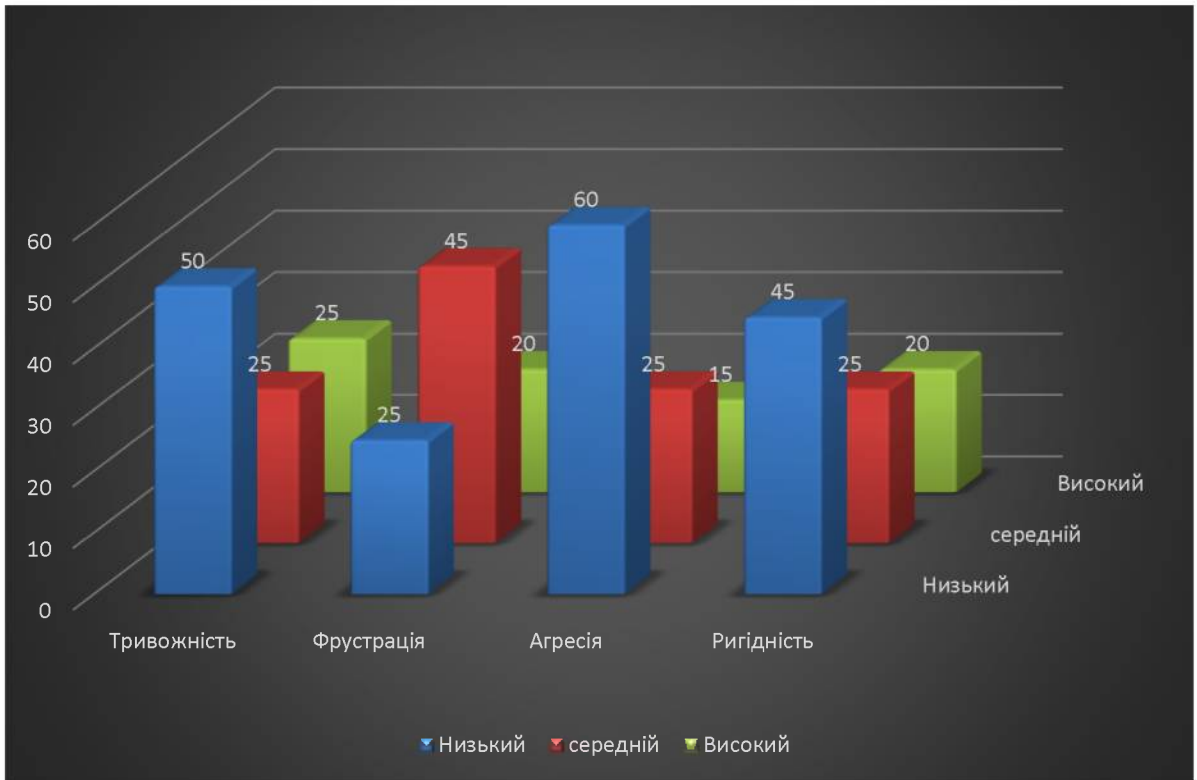
Група з високим рівнем тривожності також зменшила свою чисельність (5 до 4).

**Фрустрація:** У групі з низьким рівнем фрустрації спостерігається збільшення кількості осіб, які отримали високі показники (5 до 8). У групі середнього рівня фрустрації кількість учасників не змінилася (9). У групі з високим рівнем фрустрації зменшилася чисельність з (4 до 2).

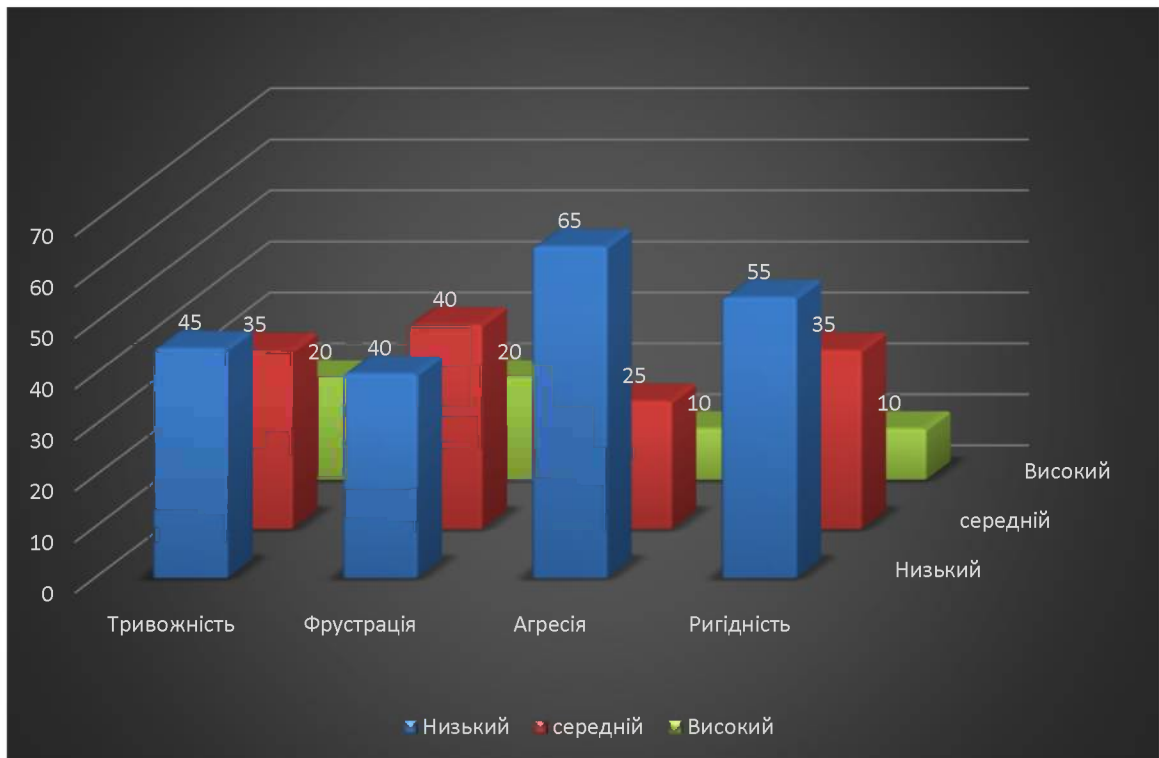
**Агресивність:** Після проведеної програми група з низьким рівнем агресивності збільшилася (12 до 13). Група середнього рівня агресивності залишилася незмінною (5). А у групі з високим рівнем агресивності також спостерігаємо зменшення (3 до 2).

**Ригідність:** У групі з низьким рівнем ригідності спостерігається збільшення кількості учнів, які отримали високі результати ригідності (9 до 11). У групі із середніми показниками кількість опитуваних залишилася без змін (5). У групі з високим рівнем ригідності бачимо зменшення чисельності (4 до 2).

Після проведеного аналізу видно, що після корекційної програми спостерігаються зміни в оцінках психічних станів учасників. Ці зміни можливо вказувати на те, що арт-терапія має вплив на рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності підлітків, залежно від їхніх початкових характеристик.



**Мал. 3.1. Показники осіб з різними рівнями психичних станів до проведення корекційної програми**



**Мал. 3.2. Показники осіб з різними рівнями психичних станів після проведення корекційної програми**

Загальні зміни в рівні психічних станів після арт-терапії на основі наданих даних, наведені в таблиці 3.5.

**Таблиця 3.5. Зміни в рівні психічних станів після арт-терапії**

Показник	Низький (до)	Середній (до)	Високий (до)	Низький (після)	Середній (після)	Високий (після)
Тривожність	10	5	5	9	7	4
Фрустрація	5	9	4	8	8	2
Агресивність	12	5	3	13	5	2
Ригідність	9	5	4	11	5	2

Якщо виразити ці зміни у відсотках то отримуємо:

Тривожність: Низький рівень: (10 до 9) зміна на -10%. Середній рівень: (5 до 7) зміна на +40%. Високий рівень: (5 до 4) зміна на -20%.

Фрустрація: Низький рівень: (5 до 8) зміна на +60%. Середній рівень: (9 до 8) зміна на -11%. Високий рівень: (4 до 2) зміна на -50%.

Агресивність: Низький рівень: (12 до 13) зміна на +8.3%. Середній рівень: (5 до 5) зміна на 0%. Високий рівень: (3 до 2) зміна на -33.3%.

Ригідність: Низький рівень: (9 до 11) зміна на +22.2%. Середній рівень: (5 до 5) зміна на 0%. Високий рівень: (4 до 2) зміна на -50%.

Вищенаведені відсотки демонструють відносну зміну рівнів психічних станів після арт-терапії. Наприклад, рівень тривожності та фрустрації в деяких учасників зменшився, тоді як рівень ригідності також знизився, але не в усіх. Агресивність загалом не змінилася в групі, але деякі учасники змінили свою оцінку в бік зниження.



З огляду на надані дані, та аналіз змін у рівнях психічних станів до і після проведення корекційної програми з використанням арт-терапії, можна сказати що корекційна програма позитивно впливає на психічні стани учасників. Вона допомагає знизити рівень занальної тривожності у різних груп підлітків. Тим самим, ці зміни свідчать про користь арт-терапії як засобу поліпшення психічного благополуччя та адаптації до різних стресових ситуацій.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо покращення використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану**

Використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану може бути ефективним і корисним. Ось деякі практичні рекомендації щодо покращення використання цього методу:

Навчання та підготовка арт-терапевтів:

Підготовка арт-терапевтів є важливим кроком. Вони повинні мати не лише професійну освіту, але й розуміння та чутливість до психологічних та соціокультурних аспектів ситуації воєнного конфлікту.

Безпека та конфіденційність:

Забезпечте безпеку і конфіденційність онлайн сесій. Використовуйте зашифровані платформи для зустрічей і забезпечуйте захист персональних даних [20, с.22].

Зручний інтерфейс:

Розробіть зручний інтерфейс для онлайн сесій, що дозволяє підліткам без труднощів взаємодіяти з арт-терапевтом та мати доступ до необхідних матеріалів.

Індивідуальний підхід:

Кожен підліток унікальний. Розробляйте індивідуальні програми арт-терапії, враховуючи їхні інтереси, потреби і досвід.

Використання різних мистецьких технік:

Арт-терапія може включати живопис, рисунок, скульптуру, музику тощо. Дозвольте підліткам обирати метод, який найбільше відповідає їхнім вподобанням.

Групові сесії:

Організуйте групові сесії, якщо це можливо, щоб підлітки могли спілкуватися та спільно працювати над своїми творчими проектами.

Оцінка та моніторинг:

Постійно оцінюйте і моніторьте стан психічного здоров'я підлітків, щоб вчасно реагувати на будь-які проблеми чи погіршення.

Підтримка родини:

Працюйте з батьками або опікунами підлітків, надаючи їм інформацію та підтримку щодо того, як підтримувати своїх дітей в цей важкий період.

Реабілітація та післякризова підтримка:

Забезпечте можливість продовжити арт-терапію після закінчення активного конфлікту, оскільки психологічні наслідки можуть проявитися і після припинення бойових дій [21, с.186-190].

Публічна інформація та освіта:

Ведіть інформаційну роботу та освітні кампанії щодо психічного здоров'я підлітків у воєнних умовах та про користь арт-терапії як методу психологічної допомоги.

Партнерство з іншими організаціями:

Співпрацюйте з іншими організаціями, які надають психологічну підтримку та допомогу підліткам, щоб об'єднати зусилля у вирішенні цієї проблеми.

Оцінка і звітність:

Регулярно оцінюйте ефективність програми арт-терапії та генеруйте звіти для донорів та громадськості, щоб продовжувати фінансування та підтримку.

Важливо надавати психологічну підтримку підліткам в умовах воєнного стану з великою увагою до їхніх унікальних потреб та досвіду. Арт-терапія може бути потужним інструментом для відновлення психологічного здоров'я та сприяти вираженню емоцій, особливо в умовах стресу та травматичних подій.

Додаткові кроки можуть включати:

Підтримка доступу до матеріалів та інструментів: Забезпечте доступ до необхідних мистецьких матеріалів та інструментів для підлітків, які можуть знаходитися у складних умовах або обмежені у можливостях.

Мультикультурний підхід: Розгляньте різноманітні культурні аспекти та відмінності, які можуть впливати на сприйняття та реакцію підлітків на арт-терапію.

Використання технологій: Використовуйте інноваційні технології, такі як віртуальна реальність або розширена реальність, для покращення арт-терапії та залучення підлітків [22, с.134].

Сприяння самодіяльності: Навчайте підлітків та надавайте їм можливість використовувати арт-терапію самостійно для самовираження та релаксації.

Співпраця з освітніми установами: Встановіть співпрацю зі школами та іншими освітніми установами для підтримки підлітків із спеціальними потребами та надання психологічної допомоги.

Публічні заходи та свідомість: Організуйте публічні заходи та кампанії, спрямовані на підвищення свідомості про важливість психологічної підтримки для підлітків під час воєнного конфлікту.

Навчання забезпечення психологічної першої допомоги: Навчайте педагогів, батьків та інших дорослих навичкам надання психологічної першої допомоги підліткам.

Забезпечення тривалої підтримки: Плануйте на довгострокову підтримку, оскільки психологічні наслідки конфлікту можуть проявлятися протягом багатьох років.

Оцінка результатів і корекція програми: Регулярно оцінюйте результати арт-терапії та готуйтеся до коригування програми, щоб відповідати змінюючимся потребам підлітків.

Психологічна освіта для батьків: Організуйте для батьків та опікунів семінари та тренінги з психології та методів психологічної підтримки, щоб вони могли краще розуміти та підтримувати своїх дітей.

Співпраця з медичними установами: Встановіть співпрацю з медичними установами для визначення та лікування психічних та емоційних проблем, які можуть виявитися під час арт-терапії [23, с.240].

Культурна компетентність: Переконайтеся, що арт-терапевти мають культурну компетентність та розуміють особливості культур та традицій своїх клієнтів.

Залучення сім'ї до процесу: Активно залучайте сім'ї підлітків до процесу арт-терапії, сприяючи їхній підтримці та співпраці з дітьми.

Кризова допомога: Розробіть план кризової допомоги для випадків надзвичайних ситуацій або загострення психічних станів підлітків.

Робота з травмами і стресом: Особливу увагу слід приділити роботі з травмами і стресом, надавати підліткам інструменти для подолання та адаптації до складних життєвих обставин.

Залучення волонтерів і професіоналів: Розгляньте можливість залучення волонтерів та професіоналів, які мають досвід у сфері арт-терапії, для розширення ресурсів та можливостей надання психологічної допомоги.

Загальна мета цих рекомендацій - створити комплексну та індивідуалізовану підтримку для підлітків, які пережили воєнний конфлікт, через арт-терапію сприяти їхньому психологічному відновленню, а також надавати їм навички та інструменти для подолання стресу та травматичних досвідів.

### **Висновки до розділу 3**

У розділі "Методичні рекомендації щодо особливостей використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану" були надані важливі вказівки та рекомендації щодо ефективного впровадження арт-терапії для підлітків у ситуаціях воєнного конфлікту. Нижче подано основні висновки з цього розділу:

**Арт-терапія як ефективний метод психологічної підтримки:** Арт-терапія може бути потужним інструментом для сприяння психологічному відновленню та самовираженню підлітків під час воєнного конфлікту. Вона дозволяє їм виразити свої емоції та думки через мистецтво, що може бути особливо корисним у стресових умовах.

**Індивідуальний підхід:** Важливо надавати індивідуальний підхід до кожного підлітка, враховуючи їхні унікальні потреби, інтереси та досвід. Арт-терапія має бути спрямованою на досягнення конкретних цілей для кожного клієнта.

**Безпека та конфіденційність:** Забезпечення безпеки та конфіденційності онлайн сесій є важливим аспектом. Використовуйте зашифровані платформи та стандарти безпеки для захисту особистих даних та конфіденційної інформації підлітків.

**Інноваційні технології:** Використання інноваційних технологій, таких як віртуальна реальність або розширена реальність, може розширити можливості арт-терапії та залучити підлітків до творчого процесу.

**Співпраця та партнерство:** Співпраця з іншими психологічними та медичними установами, а також організаціями громадянського суспільства, може збільшити доступність арт-терапії та забезпечити підтримку на різних рівнях.

**Освіта та підтримка батьків:** Навчання батьків навичкам психологічної підтримки та розуміння особливостей арт-терапії може сприяти кращій підтримці підлітків у їхньому психологічному відновленні.

**Оцінка та моніторинг:** Регулярне оцінювання та моніторинг психологічного стану підлітків дозволяє вчасно виявляти проблеми та підтримувати їх у процесі зцілення.

Результати дослідження вказують на те, що арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги підліткам, які перебувають у важких умовах воєнного стану. Використання вправи "Емоційна карта" дозволило спостерігати позитивні зміни у їхньому психологічному стані.

Зменшення тривожності: Арт-терапія сприяє зменшенню рівня тривожності серед підлітків. Це було підтверджено порівнянням результатів психологічних методик перед і після проведення вправи.

Покращення самопочуття: Підлітки, які брали участь у сесіях арт-терапії, відзначили покращення свого самопочуття та здатність виразити свої емоції через малюнок. Рівень фрустрації та агресії знизився після участі в арт-терапевтичних сесіях.

Збільшення життєстійкості: Дослідження показало, що арт-терапія може позитивно впливати на рівень життєстійкості підлітків, зокрема на їхню залученість, контроль та прийняття ризику.

Онлайн-формат арт-терапії: Арт-терапія може бути успішно використана в онлайн-середовищі для підлітків, які не мають доступу до традиційних методів психологічної підтримки через воєнний конфлікт.

Необхідність подальших досліджень: Дослідження арт-терапії у контексті воєнного стану є першим кроком у розумінні її впливу на довгостроковий психологічний стан підлітків. Подальші дослідження та моніторинг необхідні для підтвердження стійкості позитивних змін.

Усі ці висновки підкреслюють важливість та ефективність арт-терапії як методу психологічної допомоги підліткам у воєнних умовах та роблять акцент на потребі подальшого вивчення цього напрямку для поліпшення психологічного стану молоді.

## ВИСНОВКИ

В даній магістерській роботі ми досліджували особливості використання арт-терапії як методу психологічної допомоги онлайн підліткам в умовах воєнного стану. Результати нашого емпіричного дослідження дозволили зробити декілька важливих висновків.

Різноманітність психічних станів та тривожності: Дослідження показали, що серед підлітків існують різні рівні тривожності та психічних станів, таких як фрустрація та агресія. Це свідчить про важливість індивідуального підходу в арт-терапії та психологічній підтримці.

Зв'язок між тривожністю та життєстійкістю: Результати дослідження також показали зв'язок між рівнем тривожності та компонентами життєстійкості. Це свідчить про те, що арт-терапія може бути ефективним інструментом для підвищення життєстійкості підлітків.

Важливість арт-терапії як методу психологічної допомоги: Наші результати підкреслюють важливість використання арт-терапії як методу психологічної допомоги для підлітків у воєнних умовах. Цей метод дозволяє їм виразити свої емоції та думки через мистецтво та сприяє психологічному відновленню.

Системність та індивідуальний підхід: Дослідження підкреслило важливість системного підходу до арт-терапії, де різні компоненти та методи використовуються для досягнення комплексного психологічного відновлення підлітків. Індивідуальний підхід до кожного клієнта, враховуючи його унікальні потреби, стає ключовим аспектом успіху.

Зростання свідомості та освіти: Дослідження наголошує на важливості підвищення свідомості серед підлітків, їхніх батьків і громади про можливості та користь арт-терапії. Освіта та інформація про цей метод психологічної допомоги можуть сприяти більш широкому використанню та доступності арт-терапії.

Сприяння життєстійкості: Арт-терапія може бути важливим інструментом для сприяння розвитку життєстійкості серед підлітків. Враховуючи зв'язок між



тривожністю та життєстійкістю, арт-терапія може допомогти зміцнити психологічний захист учасників.

Арт-терапія як інноваційний підхід: Дослідження підкреслює, що арт-терапія може бути важливим інноваційним підходом до психологічної допомоги, особливо в умовах воєнного конфлікту. Використання новітніх технологій, таких як онлайн-платформи, розширена реальність або віртуальна реальність, може розширити можливості арт-терапії та зробити її більш доступною.

Співпраця та мережа підтримки: Важливість співпраці між різними психологічними та медичними установами, а також громадськими організаціями, стає очевидною. Створення мережі підтримки та співпраця між фахівцями може забезпечити більше можливостей для психологічної допомоги підліткам у воєнних умовах.

Загальною метою цієї магістерської роботи було дослідження та обґрунтування ефективності арт-терапії як методу психологічної допомоги підліткам у воєнних умовах. Висновки дозволяють стверджувати, що арт-терапія може бути успішно використана для зниження тривожності, підвищення життєстійкості та поліпшення психічного стану підлітків, особливо в умовах важких емоційних та психологічних травм, які можуть супроводжувати воєнний конфлікт. Результати цієї роботи можуть послужити основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для підлітків у подібних ситуаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О.Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200с. С. 48-50.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3–10.
3. Akthar. Z. & Lovell. A.(2018) Art therapy with refugee children: a qualitative study explored through the lens of art therapists and their experiences. *International Journal of Art Therapy*. 24(3). 139-148
4. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс Умань, Алмі, 2014. 75 с.
5. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 2. С. 17–21. .
6. Beck A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : Penguin. 1991.
7. Becker Ernest. *The Denial of Death*. New York: Simon & Schuster^ 1973. pp. 71–173.
8. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.
9. Бреусенко-Кузнецов О. А. Застосування казки в контексті групової арттерапії. *Психолог*. 2005. № 39. С. 15-20
10. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 2 (41). С. 42–44. .
11. Бондар Л. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогічний пошук*. 2014. № 1. С. 54–57.
12. Бурно М.Е. *Терапія творчого самовиразу*. – М.: Академічний проект, 2006 р. – 432с.
13. Bailey J.A. (2003) Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *J Natl Med Assoc*. 95, 383 – 386

14. Власюк, М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. Психолог, 2005. № 39, С. 9–
15. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120с.
16. Вознесенська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
17. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. №8, С. 37–41.
18. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. Проблеми гуманітарних наук. 2016. Випуск 39. С. 47-57.
19. Гребенюк М. О. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. С. 219–228
20. Гринів О.М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. С. 31-60.
21. Голінська Т. Зміст, форми і методи арт-терапевтичного впливу на особистість дитини. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 5. С. 13–16.
22. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально- психологічний методичний 51 реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67.
23. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25- 32
24. Гундертайло Ю. Теоретико-методологічні основи програми соціальнопедагогічної адаптації ВПО із застосуванням арт-терапії. Простір арт-

терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16- 18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с .

25. Галіцина, Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. Психолог. 2015. № 17/18. С. 60–68.

26. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.

27. Деркач О.О. Реалізація виховного потенціалу арт-педагогіки в умовах навчально-виховного процесу початкової школи.

28. Della Cagnoletta M., (2010). Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica. Carocci Editore, Roma.

29. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук – Чернівці, 2018 – 180 с.

30. Joselin Bastidas, Noah Hass-Cohen (2008), Art Therapy and Clinical Neuroscience 271-336 p.

40. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

41. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

42. Зись А. Я. Мистецтво і психологія творчості. – М. Наука, 1988 – 351 с

43. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 55-100 с.

44. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. Psychological Bulletin, 128, 796–824p.

45. Корекційна педагогіка. Випуск по арт-терапії технології арт-терапії в корекційно-розвитковій роботі / Серeda I.B. 2019. Вип. 10. Т. 1. 41-66 с.

46. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 98-135 с.
47. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону : методичні вказівки до проведення. Хмельницький: ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.
48. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 36–43.
49. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с
50. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>.
51. Cloitre M., Courtois C. A., Charuvastra A. et al. Treatment of Complex PTSD: Results of the ISTSS Expert Clinician Survey on Best Practices. *Journal of Traumatic Stress*, 2011. № 24 (6). P. 615–627.
52. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с
53. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
54. Колесова Г. Діагностика стресів: методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 23–24. С. 3–20.
55. Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тривожність. Її причини та наслідки. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2016. Т. 28. С. 35–37.
56. Кравчук Л.С. Особливості розумової працездатності та організація психофізіологічних функцій студентів із порушенням постави. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 494-501.

57. Корекційна педагогіка. Випуск по арт-терапії технології арт-терапії в корекційно-розвитковій робот / Середя І.В. 2019. Вип. 10. Т. 1. 21-40 с.
58. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону : методичні вказівки до проведення. Хмельницький: ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.
59. Luzzatto P., Ndagabwene A., Fugusa E., Kimathy G., Lema I. & Likindikoki S. Trauma Treatment through Art Therapy: International Journal of Art Therapy, 2021. 27 (1). P. 36-43.
60. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах. Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. URL:<https://www.facebook.com/watch/?v=212139913441124> (дата звернення 23.09.2023).
61. Лебединський В.В. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція / В.В. Лебединський, О.С. Нікольська. М., 2010. 55-69 с.
62. Локарева Г.В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами / Г. В. Локарева, М. Ю. Рись. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 2. С. 129-133 с.
63. Лазоренко Б. Театр спонтанності: зустріч у задзеркаллі особистості. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, О.М.Скнар]. – Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020, с.132 – 134.
64. Мушкевич М. І. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 205–220.
65. Методичні рекомендації щодо використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я / [за заг. ред. канд. мед. наук М.Л. Авраменка]. Київ : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.

66. Методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків». URL: <https://osnova.com.ua/viyavlennya-shkali-rivnya-trivojnosti-u-pidlitkiv/> (Дата звернення: 22.09.2023 )
67. Метод експерименту. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11074.html> (Дата звернення: 22.09.2023)
68. Метод опитування. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11073.html> (Дата звернення: 22.09.2023)
69. Метод анкетування. URL: <https://core.ac.uk/reader/32304920> (Дата звернення: 22.09.2023)
70. Метод тестування. URL: [https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib\\_upload/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/page11.html](https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/page11.html) (Дата звернення: 22.09.2023)
71. Методи аналізу документів. URL: <https://referatss.com.ua/work/metodi-analizu-dokumentiv/> ( Дата звернення: 22.09.2023)
72. Методи бесіди та вивчення продуктів діяльності дітей. URL: [http://megalib.com.ua/content/5491\\_5\\_Metodi\\_besidi\\_ta\\_vivchennya\\_prodyktiv\\_diyalnosti\\_ditei.html](http://megalib.com.ua/content/5491_5_Metodi_besidi_ta_vivchennya_prodyktiv_diyalnosti_ditei.html) ( Дата звернення: 22.09.2023) .
73. Методика визначення самооцінки. Для підліткового віку. Визначення особистості підлітка / заг. ред. М.Т. Дригус. Київ : Інститут психології АПН України, 1994. 128 с.
74. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 1998. 476 с.
75. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого- педагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». № 14. 2017. С. 223–227.
76. Масол Л.М. Методика навчання мистецтва у початковій школі /Л.М.Масол, О.В.Гайдамака, Е.В.Белкіна, І.В.Руденко. Харків, 2006. 256 с
77. McNiff, S. ( 2011), *From the Studio to the World in Art in Action*, Ed. Levine E.G. and Levine S.K., Jessica Kingsley, London and Philadelphia

78. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 14: Теорія і методика мистецької освіти. 2009. Вип. 8 (13). С. 155–159.
79. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.
80. Основні способи ведення та види психологічної бесіди. URL: <https://alexus.com.ua/osnovni-sposobi-vedennya-ta-vidi-psixologichno%D1%97-besidi/> (Дата звернення: 22.09.2023)
81. Oztabak M. U., (2000), Refugee Children's Drawings: Reflections of Migration and War, *International Journal of Educational Methodology*, 6 (2), 481-495.
82. Popova O., Koval L., Horetska O., Serdiuk N., Burnazova V. Theoretical and Practical Aspects of Psychological and Pedagogical Support for Children and Adolescents Temporarily Displaced from the Territories of Permanent Residence. *Journal of History Culture and Art Research*. 7 (2). P. 177–183.
83. Переваги і недоліки застосування методики експертних оцінок в прогнозуванні. URL: <https://studies.in.ua/socialno-politychne-prognozuvannja-shpargalky/4135-perevagi-nedolki-zastosuvannya-metodiki-ekspertnih-osnok-v-prognozuvann.html> (Дата звернення: 22.09.2023)
84. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. Київ, 2022. – 203 с.
85. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. К.: Академвидав, 2008. 432с.
86. П'ятницька-Позднякова І.С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка: Наукові праці. 2009. Вип. 95. Т. 108. С. 36-42.
87. Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал / гол. ред. З. Карпенко. 2013. № 1 (4). С. 173–179.
88. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. Київ, 2012. 266-275 с.



89. Реброва К. Створення талісманів у процесі арт-терапії. Простір арт- терапії : збірник наукових статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : Золоті ворота, 2012. Вип. 12 (12). С. 107–116.
90. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12). С. 41-60.
91. Скляренко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.
92. Солнишкіна А.А. Використання креативного потенціалу арт- терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 88. С. 186- 190.
93. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003. 100–134 с.
94. Садова І.І. Арт-терапія як сучасний метод у системі соціальної роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Актуальні питання колекційної освіти. 2012. №3. С. 197–205.
95. Сорока О.В. Арт-педагогічний супровід молодших школярів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 22. С. 152–155.
96. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. Київ : Ніка-Центр, 2007. 64-90 с.
97. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 341-367 с.
98. Самойленко Н.В. Соціологія дитинства як об'єкт соціологічних досліджень. Український соціум. 2009. № 1 (28). С. 59-66.
99. Тарарина О.В. Глубинная арт-терапия: практика трансформаций: науч.- метод. пособ. Киев : Астамир-В, 2017. 240 с.

100. Таблиця результатів дослідження рівня тривожності підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе). URL: <http://ibib.ltd.ua/2215-metodika-izmereniya-urovnya-trevojnosti-35787.html> (Дата звернення: 22.09.2023)
101. Таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. URL: [http://e-pidruchniki.com/content/898\\_45\\_Test\\_Samoocinka\\_psihichnih\\_staniv\\_G\\_Aizenk.html](http://e-pidruchniki.com/content/898_45_Test_Samoocinka_psihichnih_staniv_G_Aizenk.html) (Дата звернення: 22.09.2023).
102. Таблиця результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонт'єва). URL: [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (Дата звернення: 22.09.2023).
103. Таблиця результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонт'єва). URL: [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (Дата звернення: 22.09.2023).
104. Титаренко Д. С. Механізми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. № 6. С. 182–192.
105. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика. 2019. № 1 (85). С. 46–50.
106. Фрейд, З. Вступ до психоаналізу = Einführung in die Psychoanalyse : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Петро Тарашук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»

**Автор:** Кондаш О.

**Мета:** виявлення рівня тривожності підлітків

**Вік:** підлітки

#### Сутність розробки

Автором розроблений бланк аналітичної довідки, що містить протокол дослідження за методикою. Також у більш зручному вигляді представлені статевовікові норми виконання тесту.

**Використання.** У процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

#### Індивідуальний бланк методики Кондаша

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 — трохи хвилює вас; 2 — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 — ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки — 01234
2. Піти в будинок до незнайомих людей — 01234
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах — 01234
4. Розмовляти з директором школи — 01234
5. Думати про своє майбутнє — 01234
6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати — 01234
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають — 01234
8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) — 01234
9. Пишеш контрольну роботу — 01234
10. Після контрольної вчитель називає відмітки — 01234
11. На тебе не звертають уваги — 01234
12. У тебе щось не виходить — 01234
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів — 01234
14. Тобі загрожує неуспіх, провал — 01234
15. Чуєш за своєю спиною сміх — 01234
16. Складаєш іспити в школі — 01234
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) — 01234
18. Виступаєш перед великою аудиторією — 01234
19. Має відбутися важлива, вирішальна справа — 01234
20. Не розумієш пояснень вчителя — 01234
21. З тобою не згодні, суперечать тобі — 01234
22. Порівнюєш себе з іншими — 01234
23. Перевіряються твої здібності — 01234
24. На тебе дивляться, як на маленького — 01234
25. На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання — 01234

26. Замовкли, коли ти підійшов —	01234
27. Оцінюється твоя робота —	01234
28. Думаєш про свої справи —	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення —	01234
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням —	01234

### Оброблення результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

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

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

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

У наступній таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

### Ключ

Види тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооцінна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Кількісні результати у вигляді цифрових даних фіксуються в протокол дослідження. Якісний аналіз проводиться, зважаючи на інтерпретаційні таблиці рівнів тривожності, розроблені на підставі статевовікових нормативів виконання тесту.

## Додаток Б

### Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора

(адаптація В. Г. Норакідзе).

**Інструкція:** «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

#### Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.



47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

### **«Ключ»**

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

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

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

### **Інтерпретація результатів**

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

## Реєстраційний бланк (опитувальник Тейлора)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

клас \_\_\_\_\_

№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали	№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			

25				50			
<b>№</b>	<b>ТАК «+»</b>	<b>НІ «-»</b>	<b>Бали</b>	<b>№</b>	<b>ТАК «+»</b>	<b>НІ «-»</b>	<b>Бали</b>
51				56			
52				57			
53				58			
54				59			
55				60			

## Додаток В

### Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Індивідуальний бланк

Прізвище \_\_\_\_\_ ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Інструкція:** «Прочитайте уважно кожне з 40-ка запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («підходить», «не дуже підходить» або «не підходить»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» або відмітку. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

#### Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

**Вік досліджуваного:** з 12 років.

#### Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

**Вік досліджуваного:** з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			

9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру не виправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

### Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

**I** - 1-10-те питання - *тривожність*;

**II** - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

**III** - 21-30-те питання - *агресивність*;

**IV** - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

## **Інтерпретація результатів**

### ***Тривожність:***

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

### ***Фрустрація:***

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

### ***Агресивність:***

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

### ***Ригідність:***

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## Додаток Г

### Опитувальник Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтєєва)

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 годуд. а. Леонтєєвим і е. і. Рассказова. Особистісна змінна hardiness (Д. А. Леонтєєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику російською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче).

Як відзначають д. А. леонтєєв, е. і. Рассказова, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища [6].

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

## Текст опитувальника:

№	питання	не має	скоріше ні ніж так	скоріш е так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				



12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				

25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				

38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

### Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

## Таблиця

**Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості**

норми	життєстійкіст ь	залученіст ь	контрол ь	прийняття ризик
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

**Інтерпретація результатів**

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [8].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

## Додаток Д

## План корекційної програми

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин	Обладнання
1	Знайомство, ознайомлення з програмою <i>ізотерапії</i> , засвоєння правил і вибір образотворчого матеріалу.	Представлення учасникам програми, вибір образотворчого матеріалу, забезпечення конфіденційності.	<p>1.1 Привітання і коротке пояснення програми та що очікувати на першій сесії.</p> <p>1.2 Обговорення основних правил участі в програмі</p> <p>1.3 Пояснення ізотерапії та її цінності у вираженні емоцій</p> <p>1.4 Вибір образотворчих матеріалів</p> <p>1.5 Використання онлайн-ресурсів</p> <p>1.6 Роз'яснення використання зображень</p> <p>1.7 Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки</p>	<p>5хв</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15хв</p> <p>10 хв</p> <p>10хв</p> <p>5 хв</p>	Googl e Meet, інтер нет, телеф он або ПК, ресур си з зобра женн ями
2	Емоційна рефлексія через обговорення ізотерапевтичних картин: Розкриття власних почуттів та зв'язків з вибраними образами.	Сприяння розвитку емоційної самосвідомості учасників через обговорення обраних ізотерапевтичних картин.	<p>1.1 Підведення до теми дня і нагадування учасникам про минулу сесію.</p> <p>1.2 Кругове обговорення кожної з обраних картин/фотографій учасників.</p> <p>1.3 Кожен учасник по черзі ділиться про своє вибране зображення, пояснює, чому воно викликає в нього почуття, що вони бачать або</p>	<p>5 хв</p> <p>20 хв</p> <p>10 хв</p>	Googl e Meet, інтер нет, телеф он або ПК, ресур си з зобра женн ями

			<p>відчувають, дивлячись на це зображення.</p> <p>1.4 Інші учасники можуть ставити запитання або висловлювати свої думки після кожної презентації.</p> <p>1.5 Учасники обговорюють загальні теми, виявлені під час обговорення картин.</p> <p>1.6 Збирання зворотнього зв'язку, висловлення підтримки і стимулювання подальшого обговорення.</p> <p>1.7 Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки.</p>	<p>5хв</p> <p>10хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p>	
3	Творчість та Вираження Емоцій: Ізотерапія в Арт-Терапії	Створення ізотерапевтичних картин або фотоколажів для вираження емоцій та станів учасників арт-терапевтичного процесу.	<p>1.1 Привітання та підведення учасників до теми дня</p> <p>1.2 Пояснення завдання: створення ізотерапевтичних картин або фотоколажів, що відобразатимуть їхні емоції та стани</p> <p>1.3 Учасники починають творити свої ізотерапевтичні роботи, використовуючи обрані матеріали (папір, фарби, фотографії, колажі тощо)</p>	<p>5 хв</p> <p>5хв</p> <p>30 хв</p>	папір, фарби, фотографії, колаж і тощо, інтернет, телефон або ПК, ресурси з зображеннями,

			<p>1.4 Учасники представляють свої твори групі</p> <p>1.5 Кожен розповідає про свою роботу, пояснюючи, як вона відображає їхні емоції та стани</p> <p>1.6 Після представлення всі учасники можуть висловити свої враження та поділитися враженнями про творчість інших учасників</p>	<p>10хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Google Meet</p>
4	<p>Введення у світ Казкотерапії: Цінність та Рефлексія через Казковий Потік</p>	<p>Впровадження учасників у методи казкотерапії, створення комфортного середовища для обговорення під впливом спеціально підібраної казки, забезпечення можливості висловити враження, емоції та сприйняття.</p>	<p>1.1 Привітання та пояснення мети дня</p> <p>1.2 Опис казкотерапії та її цінності для психологічного благополуччя</p> <p>1.3 Студент розповідає або читає казку, підібрану спеціально для групи (Казка «Перлина»)</p> <p>1.4 Після закінчення казки, учасники обговорюють свої враження, емоції та думки</p> <p>1.5 Студент керує рефлексією, сприяючи обговоренню та сприйняттю послання казки</p> <p>1.6 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам</p>	<p>2хв</p> <p>3хв</p> <p>25хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>5хв</p>	<p>YouTube, Google Meet, телефон або ПК</p>

5	Психологічний аспект групового аналізу казки: дослідження послання через психологічний вимір персонажів, динаміку сюжету та розв'язання конфліктів.	Глибинне розуміння казки через психологічний аналіз.	<p>1.1 Пояснення мети дня та коротке узагальнення попередньої сесії</p> <p>1.2 Учасники обговорюють та аналізують елементи казки: персонажі, сюжет, конфлікти, вчення або послання</p> <p>1.3 Учасники діляться своїми враженнями та висновками відносно групового аналізу</p> <p>1.4 Терапевт підбиває підсумки та надає можливість для остаточних думок</p> <p>1.5 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам</p>	<p>5хв</p> <p>25хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>5хв</p>	YouTube, Google Meet, телефон або ПК
6	Творче вираження емоцій через створення особистих казок: засвоєння потреб та ситуацій через творчий процес	Сприяння творчому вираженню емоцій учасників через створення особистих казок, що відображають їхні потреби та ситуації, з метою збагачення самопізнання та розвитку особистісного росту.	<p>1.1 Пояснення мети дня та коротке узагальнення попередньої сесії</p> <p>1.2 Учасники творять власні казки, використовуючи папір, фарби, письмові матеріали чи будь-які інші доступні засоби</p> <p>1.3 Учасники представляють свої казки групі</p>	<p>5хв</p> <p>25хв</p> <p>10хв</p>	Google Meet, телефон або ПК



			<p>1.4 Кожен розповідає про свою казку та пояснює, як вона відображає їхні потреби чи ситуації</p> <p>1.5 Коротке обговорення вражень від презентації та рефлексія над творчим процесом</p> <p>1.6 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам</p>	<p>10 хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	
7	<p>Вираження та рефлексія емоцій через музичну терапію: розгляд впливу різноманітності і музичних композицій на емоційний стан учасників.</p>	<p>Знайомлення учасників із музичною терапією через слухання різноманітних музичних композицій, сприяючи їхньому відчуттю різноманіття емоцій та сприйняттю впливу музики на їхні емоційні стани.</p>	<p>1.1 Пояснення мети та коротке узагальнення попередніх сесій</p> <p>1.2 Представлення різних музичних композицій, які виражають різні емоції (радість, сум, спокій тощо)</p> <p>1.3 Учасники слухають та рефлектують над власними враженнями від кожної композиції</p> <p>1.4 Учасники діляться своїми враженнями від слухання музики та обговорюють вплив на їхні емоції</p> <p>1.5 Терапевт спрямовує обговорення на підсумки сесії та</p>	<p>5хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p>	<p>Google Meet, телефон або ПК, Spotify - Web Player : Music for everyone</p>

			сприяє усвідомленню впливу музики на емоції	10хв	
			1.6 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам	5хв	
8	Виявлення та вираження особистих почуттів через вибір музичних композицій: поглиблення емоційного самовираження учасників.	Надання учасникам можливості обрати музичні композиції, які найкраще виражають їхні почуття та емоції, сприяючи відчуттю власного емоційного стану через музичний вибір та відзначення важливості музики у їхньому особистому виразі.	1.1 Пояснення мети сесії та підготовка до вибору музики 1.2 Учасники обирають музичні композиції, які вони вважають, що найкраще виражають їхні почуття та емоції 1.3 Кожен учасник по черзі може представити вибрану композицію та пояснити, чому вона відображає їхні почуття 1.4 По черзі, учасники слухають обрані композиції 1.5 Після кожної композиції обговорюється враження та вплив музики на їхні почуття 1.6 Завершальне слово, підсумок	5 хв  15хв  20хв  10хв  5хв	Google Meet, телефон або ПК, Spotify - Web Player : Music for everyone

			дня та подяка учасникам	5хв	
9	Взаємодія з музикою: сприйняття, емоційні реакції та спільне музикування для залучення учасників.	Створення спільного емоційного досвіду та взаємодії.	<p>1.1 Пояснення мети сесії та підготовка до музичного сприйняття</p> <p>1.2 Слухання музики та спостереження за емоціями</p> <p>1.3 Представлення різних музичних композицій, що викликають різноманітні емоції</p> <p>1.4 Учасники слухають музику і вносять нотатки або відзначають свої емоційні реакції</p> <p>1.5 Учасники діляться своїми враженнями та реакціями на прослухану музику</p> <p>1.6 Обговорення, яка музика впливає на їхній емоційний стан і чому</p> <p>1.7 Колективне виконання простих музичних творів (наприклад, ударних інструментів,</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>20хв</p>	<p>Virtua l Piano, CHR OME MUSI C LAB, Googl e Meet, телеф он або ПК, Spotif y - Web Player : Music for every one</p>

			вокалу або інших доступних інструментів) 1.8 Заключні слова, підбиття підсумків сесії та подяка учасникам	5хв	
10	Вираз емоцій через драматерапію: розвиток емоційної гнучкості та розуміння важливості виразу почуттів у рольових іграх.	Ознайомлення учасників із драматерапією через використання рольових ігор та сценаріїв для виразу та розуміння емоцій.	1.1 Пояснення мети сесії та коротке введення у драматерапію 1.2 Учасники грають в рольові ігри, відтворюючи сценарії або ситуації, які спонукають до виразу емоцій 1.3 Учасники обговорюють свої враження та емоції, виражені під час рольових ігор 1.4 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам	5хв  30хв  20хв  5хв	Google Meet, телефон або ПК
11	Вираз емоцій через Театр Досвіду: Рольові Ігри та Драматерапевтичні Сценарії.	Створення та виконання рольових сценаріїв для відображення особистих емоцій та досвіду учасників, сприяння підтримці виразу та розумінню власних почуттів	1.1 Пояснення мети дня та коротке введення у рольові ігри та драматерапію 1.2 Учасники розробляють рольові сценарії, які відображають їхні власні емоції та досвід	5хв  10хв	Google Meet, телефон або ПК, Блокнот, веб-камера

		через драматерапію.	<p>1.3 Творення сценаріїв, які можуть бути використані для подальшого виконання</p> <p>1.4 Учасники виконують підготовлені рольові сценки перед групою</p> <p>1.5 Обговорення вражень та емоцій, викликаних виконанням сценок</p> <p>1.6 Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам</p>	<p>10хв</p> <p>20хв</p> <p>10хв</p> <p>5хв</p>	
12	Рефлексія та Аналіз Рольових Ігор: Розгляд Сценаріїв та Обговорення Емоційного Досвіду.	Обговорення та аналіз рольових сценаріїв, створених учасниками, з метою виявлення емоційних реакцій, поділ вражень та взаємного вивчення досвіду, що сприяє поглибленню розуміння власних почуттів через рольові ігри та драматерапію.	<p>1.1 Пояснення мети дня та очікуваних результатів</p> <p>1.2 Учасники діляться враженнями від участі в рольових сценаріях</p> <p>1.3 Аналізують свій досвід і реакції на створені ними сценарії</p> <p>1.4 Загальне обговорення вражень та емоцій, що виникли в процесі гри</p> <p>1.5 Аналіз, які почуття були викликані і як</p>	<p>5хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>20хв</p>	Googl e Meet, телеф он або ПК,Б локно т, веб- камер а

			це вплинуло на учасників 1.6 Резюме дня і подяка учасникам	10хв  5хв	
13	Підсумкова Сесія Арт-терапії.	Завершення арт-терапевтичної програми з підбиттям підсумків, вибором арт-технік для останнього творчого вислідучасників та поділ вражень з метою створення заключного, значущого емоційного висловлення та завершення програми.	1.1 Пояснення мети останньої сесії та підготовка до роботи 1.2 Учасники обирають техніки арт-терапії, які найбільше відповідають їхнім потребам 1.3 Творчий процес для вираження власних емоцій та думок 1.4 Учасники мають можливість поділитися своїми враженнями від роботи та творчого процесу 1.5 Коротке обговорення вражень та висновки з підсумками всієї програми 1.6 Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам	5хв  20хв  15хв  10хв  5хв  5хв	Googl e Meet, телеф он або ПК,Б локно т, веб- камер а

14	Підсумкова Сесія	Провести оцінку особистого розвитку учасників програми, обговорити їхні враження та емоції під час участі, визначити вплив програми на їхні почуття та ставлення до себе.	<p>1.1 Пояснення мети останнього дня та важливості оцінки результатів</p> <p>1.2 Учасники обмінюються своїми враженнями щодо власного прогресу під час програми</p> <p>1.3 Обговорення того, як програма вплинула на їхні емоції, стан та спосіб сприйняття себе</p> <p>1.4 Учасники оцінюють, наскільки їхні почуття та емоції змінилися протягом програми</p> <p>1.5 Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам</p>	<p>5хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>5хв</p>	<p>Google Meet, телефон або ПК,Блокнот, веб-камера</p>
15	Завершення Арт-терапевтичної Програми: Підсумки, Рекомендації та Плани на Майбутнє	Завершення арт-терапевтичної програми, надання корисних порад для підтримки психологічного здоров'я учасників та сприяння	<p>1.1 Підсумок та підтримка учасникам перед завершенням програми</p> <p>1.2 Підбиття підсумків програми та обговорення</p>	5хв	<p>Google Meet, телефон або ПК,Блокнот, веб-</p>

		подальшому використанню арт-терапії для особистого розвитку.	корисних порад для підтримки психологічного здоров'я 1.3 Рекомендації щодо можливостей використання арт-терапії у майбутньому для подальшого розвитку 1.4 Учасники можуть обговорити свої майбутні плани та використання отриманих порад 1.5 Завершальні слова, підсумок та подяка учасникам	20хв  15хв  10хв  5хв	камера
--	--	--	---	---	--------



## Додаток Е

### Конспекти занять з корекційної програми

#### ***1 Заняття за темою "Знайомство, ознайомлення з програмою ізотерапії, засвоєння правил і вибір образотворчого матеріалу"***

Дорогі учасники, Вітаю вас у нашій програмі з ізотерапії! Дуже радий, що ви приєдналися до нашої спільноти, де кожен з вас може вільно виражати свої емоції та знайти підтримку в творчому виразі.

Мета:

- Представити учасникам основні аспекти ізотерапії.
- Забезпечити учасникам конфіденційність та зрозуміння правил участі в програмі.
- Надати можливість вибору образотворчого матеріалу та засвоєння його використання.

#### **Пояснення ізотерапії та її цінності у вираженні емоцій:**

Ізотерапія – це творчий і психотерапевтичний підхід, який використовує образотворче мистецтво для сприяння вираженню та розумінню емоцій. У цьому процесі учасники використовують різноманітні мистецькі техніки, такі як малювання, колаж, робота з глиною, для вираження своїх почуттів та переживань.

#### **Цінність ізотерапії:**

*Безсловний вираз емоцій:*

Ізотерапія дозволяє учасникам вільно висловлювати свої емоції без словесних обмежень. Образотворче мистецтво стає мовою, яка не потребує слів, а дозволяє висловити те, що може бути важко сказати.

*Самовираження:*

Цей підхід допомагає учасникам розвивати навички самовираження та виявлення внутрішніх переживань через творчість.

*Вибір та Контроль:*

Учасники можуть вибирати образотворчі техніки, які найбільше відповідають їхнім потребам і комфортні для них. Це дає відчуття контролю над власним творчим процесом.

*Взаємодія та Групова Підтримка:*

В ізотерапії важливий аспект взаємодії з іншими учасниками. Групова підтримка та спільна творчість сприяють побудові спільноти та взаєморозумінню.

*Пізнання Себе:*

Творчий процес допомагає учасникам відкривати нові аспекти свого внутрішнього світу та пізнавати себе краще.

Ізотерапія створює простір для безпечного вираження та розуміння емоцій, сприяючи особистісному розвитку та покращенню психічного благополуччя.

**Правила роботи:**

*Конфіденційність та Повага:*

Будь ласка, поважайте конфіденційність інших учасників. Не діліться особистою інформацією без згоди.

Сприймайте думки та виражені емоції інших з повагою та терпінням.

*Активна участь:*

Заохочуйте активну участь усіх учасників. Спільна робота збагачує наше співтовариство.

*Безпека:*

Використовуйте безпечне та конфіденційне середовище для ваших інтеракцій.

Не використовуйте особисті дані в інтернеті без обачливості.

*Вибір матеріалів:*

Вибирайте матеріали для творчості, які вам найбільше до вподоби та сприяють виразу ваших емоцій.

*Активна Комунікація:*

Активно комунікуйте свої думки та питання. Ми тут, щоб надати вам всю необхідну підтримку.

*Взаємодія:*

Нам важливо, щоб кожен з вас відчував себе комфортно та підтримано. Ця програма - ваш простір для творчості та особистісного зростання.

**Список можливого вибору образотворчих матеріалів задля прояву себе в середовищі онлайн:**

Whiteboard Fox – створення малюнків онлайн (<https://r9.whiteboardfox.com>)

VistaCreate – створення колажів онлайн (<https://create.vista.com/uk/create/collage/>)

Фотографії / арти – вираз своїх емоцій через фото з телефону або ПК

Write Comics – створення власного коміксу онлайн (<http://writecomics.com>)

Пустунчик – сайт з розфарбовками онлайн (<https://pustunchik.ua/ua/games/coloring>)

**Кожен учасник по черзі ділиться про своє вибране зображення, пояснює, чому воно викликає в нього почуття, що вони бачать або відчують, дивлячись на це зображення.**

На цьому етапі учні розказують про свої обрані, або зроблені зображення.

### **Використання онлайн-ресурсів**

Для знаходження надихаючих робіт учасники можуть скористатися різноманітними платформами та веб-сайтами, де представлені твори мистецтва.

Такими як:

Pinterest, Instagram та ін.

### **Роз'яснення використання зображень**

Розглядаючи конкретні елементи на роботі (кольори, форми, об'єкти), ми можемо питати дитину про її власне розуміння та інтерпретацію цих символів. Дитина може використовувати метафори та алегорії у своїх творчих виразах. Ми стараємося зрозуміти глибинний сенс та значення цих метафор.

### **Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки**

Діти ставлять свої запитання стосовно обраних ними робіт. Дають фідбек відносно проведеного сеансу і висловлюють свої вподобання, або тривоги.

## ***2 Заняття за темою: Емоційна рефлексія через обговорення ізотерапевтичних картин: Розкриття власних почуттів та зв'язків з вибраними образами.***

### **Підведення до теми дня і нагадування учасникам про минулу сесію.**

Вітаю всіх на сесії емоційної рефлексії через обговорення ізотерапевтичних картин! Сьогоднішнє заняття присвячене виявленню та розумінню наших власних почуттів через обговорення та рефлексію ваших творів. Арт-терапія дозволяє нам створювати, але вона також відкриває двері для глибшого розуміння себе.

Ви вже створили чудові ізотерапевтичні роботи. Сьогодні ми разом розглянемо ці картини та розпочнемо наш шлях розуміння ваших унікальних почуттів та переживань.

Арт-терапія – це не лише мистецтво створення, але і спосіб спілкування з власними емоціями, який дозволяє вам висловлювати те, що важко виражати словами. Сьогодні ми дослідимо, як ваші образи стають мовцями ваших почуттів та як вони пов'язані з вашим власним світом емоцій.

Згадайте, що тут немає вірного чи невірного. Кожен з вас має свій унікальний досвід, і саме тому обговорення створених вами робіт дозволить кожному з вас розкрити нові глибини свого внутрішнього світу.

Спробуйте ділитися своїми почуттями та враженнями, і не забувайте, що ми тут, щоб підтримувати один одного. Готові розпочати цю захоплюючу подорож у світ емоцій та власної глибини? Давайте розпочнемо!

### **Кругове обговорення кожної з обраних картин/фотографій учасників.**

Ми зібралися сьогодні для кругового обговорення кожної з обраних картин або фотографій, які ви створили.

Під час обговорення кожної картини, давайте розглянемо не лише технічні аспекти створення, а й спробуємо збагатити наше спільне розуміння, вислухавши та реагуючи на те, як цей твір вплинув на вас емоційно. Кожен з вас має унікальний погляд та історію, і тут ми відкриваємо можливість побачити світ кожного через призму вашої творчості.

Не бійтеся висловлювати свої думки та почуття, і будьмо готові вислухати один одного. Обговорення - це можливість вчитися, розвиватися та навіть знаходити нові ідеї через взаємодію.

Давайте розпочнемо обговорення першого твору, і нехай це стане важливим кроком у нашому спільному шляху творчості та самовираження.

Кожен учасник по черзі ділиться про своє вибране зображення, пояснює, чому воно викликає в нього почуття, що вони бачать або відчують, дивлячись на це зображення.

### **Інші учасники можуть ставити запитання або висловлювати свої думки після кожної презентації.**

Це чудовий момент для того, щоб надати кожному учаснику можливість ділитися своїми думками та ставити запитання після кожної презентації. Ваші питання та коментарі можуть бути спрямовані на те, як автор отримав ідеї для свого твору, які емоції вони хотіли передати, або як вони використовували обрані образи та кольори, щоб виразити свої внутрішні переживання.

Задавайте питання, які вас цікавлять, та давайте вираз власному враженню від робіт інших учасників. Це може бути надзвичайно вдячний момент, який дозволяє

кожному з вас краще розуміти інших та збагачує загальний досвід та взаєморозуміння. Будьте відкриті та готові до обміну думками, адже саме в цьому процесі ми можемо виявити нові шари та перспективи у світі навколо нас.

### **Учасники обговорюють загальні теми, виявлені під час обговорення картин.**

Учасники можуть обговорювати спільні теми, такі як вплив мистецтва на їхні емоції, співвідношення між власним досвідом і вибраним образом, або навіть спільні відчуття, які вони можуть відчувати внаслідок взаємодії з іншими творами. Важливо створити атмосферу відкритості, поваги та зацікавленості, щоб кожен учасник мав можливість висловити свої думки та почути думки інших.

Цей обмін ідеями та враженнями може сприяти формуванню глибших зв'язків між учасниками та розширенню їхнього розуміння себе та інших через образотворче мистецтво.

### **Можливість для учасників поставити запитання або висловити свої думки.**

Діти ставлять свої запитання стосовно обраних ними робіт. Дають фідбек відносно проведеного сеансу і висловлюють свої вподобання, або тривоги. Збирання зворотнього зв'язку, висловлення підтримки і стимулювання подальшого обговорення.

## ***3 Заняття за темою: Творчість та Вираження Емоцій: Ізотерапія в Арт-Терапії***

### **Привітання та підведення учасників до теми дня**

Вітаю всіх учасників нашого сьогоднішнього заняття – "Творчість та Вираження Емоцій: Ізотерапія в Арт-Терапії"!

Сьогодні ми відправимося у захопливий світ самовираження та творчості, де мистецтво слугує мовою ваших емоцій. Це буде час для вас розкрити себе, зануритися в творчий процес і вибудувати місто емоцій, використовуючи ізотерапію – метод, що виражає емоції через вибір та створення образів.

### **Пояснення завдання: створення ізотерапевтичних картин або фотоколажів, що відображатимуть їхні емоції та стани**

Давайте поринемо у творчий процес і створимо щось особливе! Сьогодні ми пропонуємо вам створити ізотерапевтичні картини або фотоколажі, які будуть відображати ваші унікальні емоції та стани.

Ось кілька кроків для створення вашої творчої роботи:

1. Вибір Тем: Розгляньте, яка тема або емоційний стан вам більше зараз хочеться висловити. Це може бути щасливий момент, сум, радість, чи навіть сумніви – все, що ви відчуваєте.

2. Обираємо Матеріали: Якщо ви створюєте цифровий фотоколаж, виберіть зручний вам інструмент для цього (наприклад, онлайн-сервіси чи додатки для малювання). Якщо працюєте з папером, то оберіть арт-матеріали, що лежать під рукою – олівці, фарби, клей, газети тощо.
3. Починайте Творити: Розмістіть свої емоції на полотні чи екрані, користуючись різноманітними формами, кольорами та текстурами. Ласкаво просимо експериментувати та дозволяти вашій творчості виражати внутрішній світ.
4. Додайте Символіку: Якщо хочете, додайте символічні елементи чи образи, які вас надихають, або які асоціюються з вашими емоціями.

Нехай ваш творчий процес буде цікавим та відкритим!

### **Учасники починають творити свої ізотерапевтичні роботи, використовуючи обрані матеріали (папір, фарби, фотографії, колажі тощо)**

Тепер час розпочати творчий процес і надати вільний політ вашій уяві!

### **Учасники представляють свої твори групі**

Під час презентації своїх творчих робіт, учасники мають можливість виразити свої емоції та ідеї, поділитися особистими роздумами і надихнути інших. Кожен учасник може використовувати власний стиль та формат для представлення свого твору. Важливо врахувати виразність, емоційність та унікальність в розповіді про створене. Можливо, вони захочуть додатково демонструвати елементи своєї творчості або поділитися історією, яка за ними стоїть. Також, учасники можуть акцентувати увагу на важливих деталях, які вони вважають ключовими для їхньої роботи.

### **Кожен розповідає про свою роботу, пояснюючи, як вона відображає їхні емоції та стани**

Учні можуть розповісти, чому вони обрали саме той пейзаж чи символ, які почуття вони хотіли передати за допомогою вибраних образів, чи як елементи роботи взаємодіють між собою. Важливо створити довірчу та підтримуючу атмосферу, де учасники можуть відчувати комфорт від особистих вражень та емоцій через свою творчість.

### **Після представлення всі учасники можуть висловити свої враження та поділитися враженнями про творчість інших учасників**

Це можливість для взаємодії та обміну враженнями від інших учасників. Вони можуть висловити свої враження, поділитися позитивними аспектами, що їх вражають, або відзначити те, що їм особливо сподобалося у творчості своїх колег. Заохочуються конструктивні коментарі та можливість вираження підтримки.

#### ***4 Заняття за темою: Введення у світ Казкотерапії: Цінність та Рефлексія через Казковий Потік***

##### **Привітання та пояснення мети дня**

Привіт, учасники!

Сьогодні ми розпочинаємо захопливу подорож у світ Казкотерапії. Мета нашого заняття - дослідити цінність та можливості рефлексії через казковий потік. Давайте разом поринемо у чарівний світ казок та відкриємо нові горизонти для власного самопізнання та розвитку. Будьмо відкритими для пригод, які нас чекають сьогодні!

Нехай наше заняття буде сповнене веселим навчанням та враженнями.

Приготуймося до захоплюючого відкриття світу Казкотерапії!

##### **Опис казкотерапії та її цінності для психологічного благополуччя**

Казкотерапія - це інноваційний метод психотерапії, який використовує казкові елементи та історії для розкриття емоцій, виявлення внутрішніх ресурсів та підтримки психологічного благополуччя. Цей метод акцентується на використанні казкового матеріалу як інструменту для вираження та розуміння особистих емоцій, допомагаючи розвивати емоційну інтелігенцію та здатність до самовираження.

Цінність казкотерапії полягає в тому, що вона відкриває можливості для:

1. Самовираження: Дозволяє учасникам вільно висловлювати свої емоції та думки через історії та персонажі.
2. Самопізнання: Сприяє глибокому розумінню власного внутрішнього світу, потреб та бажань через інтерпретацію казкових сюжетів.
3. Розвиток креативності: Сприяє розвитку уяви та творчих здібностей через створення та інтерпретацію казкових образів.
4. Вирішення проблем: Допомагає розвивати стратегії розв'язання проблем, адаптуючи казкові розвідки до реальних ситуацій.
5. Сприйняття життя: Надає можливість переглядати власні труднощі через призму казкових метафор та знаходити нові способи їхнього розуміння.

Казкотерапія є унікальним інструментом для вивчення внутрішнього світу та сприяє розвитку особистісних ресурсів для психологічного здоров'я та саморозвитку.

**Студент розповідає або читає казку, підбрану спеціально для групи (Казка «Перлина»)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Eit84viZc8o>

## **Після закінчення казки, учасники обговорюють свої враження, емоції та думки**

Після закінчення казки, учасники можуть сидіти разом і обговорювати свої враження, емоції та думки, які виникли в їхньому процесі прослуховування. Можна запропонувати декілька питань для обговорення, таких як:

1. Які почуття ви відчули під час прослуховування казки?
2. Чи були в усіх однакові емоції, чи вони відзеркалюють індивідуальний досвід?
3. Які моменти в казці вам особливо сподобались або вразили
4. Чи виникли в учасників асоціації або власні історії, пов'язані з подіями у казці?

Це може бути часом для вільного обміну думками та створення атмосфери взаєморозуміння.

## **Студент керує рефлексією, сприяючи обговоренню та сприйняттю послання казки**

Проводимо рефлексію, сприяючи обговоренню та сприйняттю послання казки. Задаю учасникам питання для глибшого розуміння значення казки, такі як "Як ви розумієте основне послання цієї казки?" або "Які ідеї або цінності, на ваш погляд, передає ця історія?" Після цього проводимо аналіз ключових елементів казки та їх впливу на учасників. Стимулюючи емоційне висловлення учасників та створення простору для взаємодії між ними, підводжу до обговорення та обміну думками. Намагаюсь структурувати обговорення та забезпечити активну участь всіх учасників.

## **Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам**

Дякую вам всім за чудовий день, наповнений враженнями та взаєморозумінням. Сподіваюсь, що казка, яку ми розглянули, принесла вам задоволення та натхнення. Цей день - тільки початок нашої захоплюючої подорожі у світ Казкотерапії. Бажаю вам знайти в цьому світі нові ідеї, розуміння та заспокоєння. Дякую за вашу відкритість та участь.

***5 Заняття за темою: Психологічний аспект групового аналізу казки: дослідження послання через психологічний вимір персонажів, динаміку сюжету та розв'язання конфліктів.***

## **Пояснення мети дня та коротке узагальнення попередньої сесії**

Привіт, учасники! Сьогодні ми розглядатимемо психологічний аспект групового аналізу казки, вдаватимемося в глибину персонажів, досліджуватимемо динаміку сюжету та звертатимемо увагу на розв'язання конфліктів. Наша мета - розкрити



глибше послання казок та зрозуміти, як вони можуть впливати на наш психологічний стан.

Після попередньої сесії, де ми занурювалися в світ казкотерапії, ви вже мали можливість відчувати, як казки можуть стати джерелом внутрішньої мудрості та емоційного розвитку. Сьогоднішнє заняття буде віддзеркаленням наших минулих вражень і стане можливістю ще глибше вникнути в таємничі глибини казкових історій.

### **Учасники обговорюють та аналізують елементи казки: персонажі, сюжет, конфлікти, вчення або послання**

Після нашого занурення в казку на попередньому занятті, ми тепер разом подивимося на елементи цієї історії з психологічної точки зору. Спочатку обговоримо персонажів: які вони, як вони змінюються, як взаємодіють між собою та які емоції вони викликають у нас.

Далі приділимо увагу сюжету: як він розвивається, які етапи пройшли персонажі, чи є які-небудь несподіванки чи повороти, що привертають увагу.

Конфлікти в казці також є важливим елементом. Давайте дослідимо, як вони виникають, як вирішуються та як впливають на хід подій.

Не менш важливим є і вчення або послання, яке несе казка. Які цінності чи навчання можна витягнути з цієї історії? Як вони відображаються в житті учасників?

Обговорюючи ці аспекти, ми поглибимо своє розуміння казки та знайдемо нові шари її значущості.

### **Учасники діляться своїми враженнями та висновками відносно групового аналізу**

Кожен учасник має можливість висловити свої думки про те, як цей підхід вплинув на їхнє розуміння казки та які вони зробили висновки з обговорення.

Можливо, ви відкрили для себе нові аспекти історії або змінили своє ставлення до персонажів. Можливо, ви помітили речі, які раніше не привертало вашу увагу. Будь-які емоції, враження чи висновки важливі, і зараз час поділитися ними з іншими.

Груповий аналіз — це взаємна подорож у світ казки, і чудово ділитися своїми враженнями та досвідом з іншими учасниками.

**ерапевт підбиває підсумки та надає можливість для остаточних думок**

На заключному етапі нашого групового аналізу казки, я хочу підбити підсумки та надати можливість для остаточних думок. Ми розглянули різні аспекти казки, проаналізували персонажів, розкрили сюжет і розв'язали конфлікти.

Тепер момент, щоб поділитися ваших остаточними думками та враженнями. Чи є щось, що ви виявили для себе під час цього аналізу? Може бути, у вас є останні запитання чи висновки, якими ви хочете поділитися?

Не соромтеся висловлювати свої думки, це важливий етап нашої роботи.

**Завершальне слово, підсумок дня та подяка учасникам**

Сьогодні ми занурилися в світ групового аналізу казок, досліджуючи персонажів, сюжет та вивчаючи важливі повчання, які можна взяти з цих чарівних оповідань.

Кожен з вас вніс свій унікальний внесок у наше обговорення, і це було неймовірно цікаво і плідно. Ви виявили глибокий розуміння та високу емоційну інтелігенцію, розкриваючи та аналізуючи тонкощі казкових світів.

Дякую кожному з вас за активну участь, відверті висловлення думок та вражень. Ваш внесок надзвичайно важливий, і це взаємодія в групі робить наші заняття особливими.