

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»**

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психокорекція самоствавлення підлітків методами арттерапії»**

Виконавець: здобувач вищої освіти 201 М групи Іонуц Таїсія Миколаївна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Демченко Наталія Іванівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА  
(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК  
« » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**на виконання кваліфікаційної роботи**

Іонуц Таїсії Миколаївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психокорекція самоставлення підлітків методами арттерапії» затверджена наказом ректора від «04 » жовтня 2023р. № 2033/ст.

2. Термін виконання роботи: з 01.09.2023 до 23.11.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом сторінки, з них обсяг основного тексту сторінки, список використаних джерел нараховує 69 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. «Теоретичний аналіз проблеми самоставлення підлітків методами арт-терапії»; Розділ 2. «Емпіричне дослідження проблеми самоставлення підлітків методами арт-терапії»; Висновки до другого розділу; Розділ 3. «Реалізація та аналіз ефективності корекційно-розвивальної програми самоставлення підлітків методами арттерапії»; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання теоретичної частини. Подання керівнику на перевірку розділу 1.	25.09.2023	
4.	Проведення діагностичної частини. Написання розділу 2. Подання керівнику.	02.10.2023 23.10.2023	
5.	Проведення формувального експерименту. Написання розділу 3. Подання керівнику.	24.10.2023	
6.	Написання вступу, висновків	01.11.2023	
7.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	04.11.2023	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	23.11.2023	
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків разом із науковим керівником	27.11.2023	
10.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	07.12.2023	
11.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	11.12.2023	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	25.12.2023	

Керівник кваліфікаційної роботи

Наталія ДЕМЧЕНКО

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання

Таїсія ІОНУЦ

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психокорекція особливості самоствавлення підлітків методами арттерапії»: 91 сторінка, 69 використаних джерел та літератури, Здатки.

Об'єкт дослідження: самоствавлення підлітків.

Предметом дослідження є розвиток позитивного самоствавлення підлітків методами арттерапії.

Мета дослідження: дослідити проблему самоствавлення й експериментально перевірити ефективність використання методів арт-терапії для розвитку позитивного самоствавлення підлітків.

У кваліфікаційній роботі ми розглянули методи арттерапії для оптимізації самоствавлення підлітків. Нами було розроблено, описано та апробовано корекційно-розвиваючу програму арттерапії, спрямовану на оптимізацію самоствавлення підлітків.

У ході дослідження нами були вивчені методи арттерапії як основні інструменти розвиваючої та корекційної роботи з підлітками. Арттерапія має широку сферу застосування в роботі з підлітками, і може мати терапевтичну, психокорекційну, профілактичну, розвиваючу чи соціалізуючу спрямованість. Вона має переваги перед іншими методами терапії за рахунок можливості невербальної комунікації, звернення до неусвідомлюваних процесів та вільного творчого самовираження особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання корекційно-розвивальної програми арттерапевтичних занять для роботи з підлітками на базі шкіл та спеціальних студій арттерапії.

САМОСТАВЛЕННЯ, ПІДЛІТКИ, АРТТЕРАПІЯ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>2</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ</b>	
1.1 Поняття та структура самоствавлення особистості.....	7
1.2 Особливості самоствавлення у підлітковому віці.....	14
1.3 Теоретичні основи арттерапевтичного підходу до роботи з підлітками	20
Висновки до першого розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ</b>	
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	39
2.2 Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження самоствавлення підлітків на констатувальному етапі експериментального дослідження .....	41
Висновки до другого розділу.....	49
<b>РОЗДІЛ 3 РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ</b>	
3.1 Розробка та реалізація програми арттерапії на формувальному етапі експериментального дослідження .....	50
3.2 Аналіз отриманих результатів реалізації програми арттерапії з оптимізації самоствавлення підлітків на контрольному етапі експериментального дослідження.....	63
Висновки до третього розділу.....	66
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема самоствавлення та її роль у структурі особистості є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки. Найбільший інтерес для дослідників становить самоствавлення підлітків, оскільки цей вік є критичним для формування самосвідомості та становлення самоствавлення. Розвиток даної категорії в підлітковому періоді може мати характер кризи. Підлітки відчувають труднощі з реальним сприйняттям себе, що може сприяти формуванню негативної самооцінки та негативного самоствавлення, що виражається в низькій самоцінності та самоприйнятті, невпевненості у своїх силах, самозвинуваченні та самокритичності, нетерпимості до своїх істинних та уявних недоліків. Подібне негативне самоствавлення може призводити до небажаних наслідків для дитини: зниження мотивації, депресії, девіантної поведінки, суїцидальних настроїв. У зв'язку з цим актуальною є спеціально організована психологом діяльність, спрямована на оптимізацію самоствавлення підлітків та формування його позитивного образу «Я».

Наше дослідження має на меті вивчити характеристики та структуру само відношення сучасних підлітків, і розробити програму арттерапевтичного тренінгу, спрямовану на його оптимізацію.

**Ступінь наукової розробленості проблеми.** Проблемою само ставлення займалися у своїх дослідженнях багато зарубіжних та вітчизняних психологів (Р. Бернс, У. Джеймс, І.С. Кон, С.Р. Пантілеєв, С.Л. Рубінштейн, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Столін, В. Н. Мясичев, А. Ф. Лазурський, І. І. Чеснокова та ін).

Під самоствавленням ми розуміємо емоційно-ціннісний компонент самосвідомості, в якому виражається загальний інтегрований зміст «Я» суб'єкта. Самоствавлення є багатовимірним динамічним утворенням, до структури якого входять оціночний і емоційно-ціннісний компоненти, які, у

свою чергу, включають цілу низку специфічних за своїм змістом модальностей.

Питання формування самоствалення у підлітковому віці розглядали такі визначні вчені, як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, І.С. Кон, Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін, М. Розенберг та інші. Усі автори приходять до думки, що підлітковий період є сенситивним на формування самоствалення особистості.

База арттерапевтичної роботи з дітьми та підлітками закладена такими західними вченими, як В. Ловенфельд, Е. Кейн, Е. Крамер, М. Лібман, Д. Вудз, Р. Сільвер, Ш. Макніфф, Б. Мун.

Сучасні дослідження в галузі арттерапії доводять її ефективність у вирішенні різних психологічних завдань під час роботи з підлітками. В Україні проблеми арттерапії досліджують багато вчених-теоретиків та практиків: А. БреусенкоКузнецов, О.Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Ещенко, О. Любарец, А. Старовойтов та ін. Особливості становлення та розвитку арттерапії розглядалися у працях О. Копитіна, Л. Лебедевої, О. Медведевої, О. Вознесенської. Арттерапевтичні можливості видів мистецтва в соціальній сфері розглядали І. П'ятницька-Позднякова, О. Сорока, М. Кисельова, Н. Клименюк.

Важливість підтримки процесу становлення позитивного самоствалення підлітків підкреслюють безліч дослідників. Проте проблема дослідження полягає в тому, що незважаючи на те, що арттерапія за останні роки зарекомендувала себе як ефективний метод психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу, відсутні цілеспрямовані дослідження, що доводять ефективність застосування арттерапії для оптимізації самоствалення у підлітків.

**Мета дослідження:** дослідити проблему самоствалення й експериментально перевірити ефективність використання методів арттерапії для розвитку позитивного самоствалення підлітків.

**Об'єкт дослідження:** самоствалення підлітків.

**Предметом дослідження** є розвиток позитивного самоствалення підлітків методами арттерапії.

**Гіпотеза дослідження:** арттерапія є ефективним методом оптимізації самоствалення підлітка. Очікувані ефекти: зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Для підтвердження висунутої гіпотези було поставлено такі **завдання** дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми самоствалення підлітка його позитивного розвитку методами арттерапії.
2. Підібрати методи дослідження самоствалення підлітків та емпірично дослідити показники самоствалення сучасних підлітків.
3. Розробити та експериментально апробувати корекційно-розвивальну програму розвитку позитивного самоствалення підлітків методами арттерапії.
4. На основі отриманих даних зробити висновки щодо ефективності використання арттерапії як методу розвитку позитивного самоствалення підлітків.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять такі положення: культурно-історична концепція Л.С. Виготського, що включає загальний генетичний закон психічного розвитку та соціального становлення особистості, доповнений послідовниками (А.Н. Леонтьєв, Л.І. Божович, Л.Ф. Обухова, А.В. Петровський та ін); системний підхід до вивчення особистості, в якому вона розглядається в цілісності, що має в собі різні пов'язані між собою характеристики (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.); основні ідеї гуманістичної психології та особистісно-орієнтованого методу арттерапії (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Н. Роджерс, Б. Мун, Ш. Макніфф, Д.Рін, М. Бетенські та ін.); теорії вітчизняних та зарубіжних вчених у галузі творчої образотворчої діяльності (Л.С. Виготський, В.С. Мухіна, Ж. Піаже та ін.),



арттерапії (А.І. Копитін, Е. Крамер, М. Наумбург, Б. Мун, Ш. Макніфф, Н. Роджерс та багато інших).

**Методи та методики дослідження:**

1. Теоретичні методи: теоретичний аналіз наукових вітчизняних та зарубіжних джерел, що демонструють стан вивченості проблеми.

2. Емпіричні методи:

2.1. Констатувальний, формувальний та контрольний експеримент.

2.2. Психодіагностичні методи, що дозволяють виявити характеристики самоствавлення підлітків: методика дослідження самоствавлення (МІС) С.Р. Пантілеєва; проєктивний тест «Малюнок людини» К. Маховер;

3. Методи обробки даних:

3.1. Методи математичної статистики: статистичний аналіз результатів дослідження із використанням t-критерію для незалежних вибірок; кластерний аналіз (методом К-середніх).

3.2. Якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

**Теоретична значимість:** проблема самоствавлення підлітка має високу теоретичну та практичну значимість, оскільки сучасних досліджень на цю тему недостатньо. В основному дослідники зосереджуються на дослідженнях самоствавлення дорослої особистості. Також відсутні дослідження, що показують ефективність застосування методів арттерапії для оптимізації самоствавлення підлітків.

**Практична значимість:** більшість дослідників самоствавлення наголошують на важливості та необхідності розробки програм з цілеспрямованої підтримки процесу формування позитивного самоствавлення у підлітковому віці. Розроблена в рамках цієї роботи корекційно-розвивальна програма арттерапевтичних занять буде може бути рекомендованою для роботи з підлітками на базі шкіл та спеціальних студій арттерапії.

**Емпіричне дослідження** проводилося на виборці 126 дітей віком від 14 до 15 років, порівну дівчат і хлопчиків. База дослідження: Тисовецький ЗЗСО

I-II ст. імені Анни Душак та Великокучурівський ЗЗСО I-III ступенів імені Володимира Бузенка, учні 7 та 8 класів.

Дослідження проводилося у три етапи: теоретичне вивчення проблеми, експериментальне дослідження та осмислення результатів дослідження.

**Структура магістерського дослідження:** робота побудована відповідно до логіки дослідження і включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

## 1.1 Поняття та структура самоствавлення особистості

Поняття самоствавлення у психологічній науці розглядалося багатьма вітчизняними та зарубіжними авторами.

Самоствавлення є одним із компонентів самосвідомості особистості, її емоційно-оцінною частиною. Усвідомлюючи себе, людина виділяє себе з повноти навколишнього світу, визначаючи своє місце у ньому. Суспільство, оточення, соціум є необхідною умовою для формування самосвідомості, тому що людина не може визначити себе інакше, ніж через порівняння з іншими, тому можна сказати, що самосвідомість носить суспільний характер. Самосвідомість не дається людині з народженням, процес формування знання себе відбувається протягом усього життя під впливом безлічі факторів [66].

Категорія самосвідомості займала уми видатних мислителів у всі епохи. У поданні античних філософів Сократа, Платона і Аристотеля самосвідомість означала насамперед самопізнання, недарма відомий дельфійський вислів тих часів «*gnothi sayton*» говорив «пізнай себе». На думку Сагірита, прагнення до життя як такого є прагненням до пізнання та самопізнання, а також переживання свого існування як найвищого блага. Але вже й тоді визнавалася роль іншого для пізнання самого себе. У книзі «Велика етика» йшлося про те, що пізнання себе розглядається не тільки як найприємніше, а й найскладніше, оскільки ми можемо споглядати себе. Нам потрібен друг, дивлячись на якого, як у дзеркало, ми могли б побачити в ньому самого себе.

Середньовічні погляди на самосвідомість формувалися під впливом релігійно-моральних цінностей, і самосвідомість означала тоді не просто сприйняття себе у світі, але насамперед прийняття відповідальності за свої вчинки перед ближнім, самим собою та своїм внутрішнім світом моральної людини.

Усвідомлення себе – єдине, чому можна довіряти, вважали філософи Нового часу. Сам процес самопізнання означає, що ми існуємо. При цьому ставлення людини до себе народжується через ставлення до інших людей та міжособистісну взаємодію, а не народжується із внутрішніх потреб.

Європейська філософія 17-18 століть розглядає людське «я» переважно у двох напрямках: екзистенційно-етичному (маючи на увазі питання самореалізації та цінностей особистості) та логіко-гносеологічному (маючи на увазі способи та межі самопізнання). Другий напрямок вплинув на розвиток наукової психології.

У роки Декарт писав у тому, що немає кориснішого заняття, ніж пізнання себе. Розглядаючи «я», що пізнає саме себе, Декарт прирівнює самосвідомість до душі, заперечуючи будь-який її зв'язок з тілесними властивостями, проголошуючи розумну природу душі – «я мислю, отже, я існую».

На противагу раціональному погляду на самосвідомість, англійські сенсуалісти відстоюють ідеї про те, що існування не обов'язково має бути перевірене через мислення. Почуття та відчуття дають не менш важливу інформацію про себе і є основою для рефлексії та ідей. Локк вважає, що пізнання людиною себе лежить в інтуїтивній сфері чуттєвого пізнання, але для того, щоб стати об'єктом свідомості наше «внутрішнє почуття» про себе має бути відрефлексовано. Він наводить ідею того, що рефлексія – прерогатива старшого віку, оскільки виростає з досвіду, і доступна лише людям зрілого віку[34].

Німецька класична філософія додає до раніше отриманих двох аспектів «я» – мислення та чуття, універсальний рівень індивідуального я – ціннісно-особистісний. Самосвідомість розглядається як необхідна основа для розвитку моральності та відповідальності і визначається як головна перевага людини над тваринами. Але, навіть здійснюючи над собою «внутрішній суд», людина не може залишатися лише в межах своєї ідентичності, їй потрібний образ іншої, можливо ідеальної особи як об'єкта порівняння. І в своїй самосвідомості

індивід також повинен співвідносити свою поведінку з думкою оточуючих та абсолютним моральним законом, що стоїть поза ним. На Сході тисячоліття практикувався альтернативний підхід до самоствавлення, який лише недавно звернув на себе увагу західної психології, а саме, концепція самоспівчуття. На відміну від західної концепції, що має в основі порівняння та оцінку себе стосовно інших людей або ідеальних стандартів, ця концепція фокусує нас на почутті доброти до себе, саморозуміння та гуманності. Буддистська філософія самоспівчуття розглядається автором як основа здорового самоствавлення, і має три взаємопов'язані аспекти: підвищена доброта і розуміння по відношенню до себе замість самоосуду, що ранить, і самокритики; ставленню до власного досвіду як до частини величезного загальнолюдського досвіду замість фокусування на його унікальності та відокремленні своїх переживань від світу; зважена усвідомленість хворобливих емоцій та думок замість повного злиття з ними.

При цьому не слід розглядати самоспівчуття як дозвіл на пасивну, відсторонену поведінку, яка забирає відповідальність за свої провини. Також не слід розуміти заборону на самоосудження як ігнорування чи применшення своїх невдач. Насамперед самоспівчуття несе у своїй основі побажання собі здоров'я та благополуччя, що виливається у делікатне здійснення змін і відмови від непродуктивних патернів поведінки[18].

У вітчизняній психології особистості проблема самосвідомості (і самоствавлення, як його компонента) є однією з найдосліджуваниших.

Видатний вчений Л.С. Виготський вважає наявність самосвідомості ключовою характеристикою сформованої особистості [4, з. 15]. Онтологічно вона з'являється дещо пізніше свідомості, і спрямована не так на навколишній світ, як у індивідуальність, внутрішній світ особистості. Формування особистості та процес розвитку самосвідомості відбувається через перехід від зовнішніх, соціально зумовлених функцій у систему індивідуальної поведінки. Зовнішні форми поведінки, зумовлені соціальним та культурним

середовищем, приймаються людиною, інтеріоризуються, і, зрештою, стають внутрішніми психічними регуляторами.

Учений І.С. Кон визначає самосвідомість як сукупність психічних процесів, що забезпечують індивіду усвідомлення себе як суб'єкта діяльності [17, с. 48].

Говорячи про самоствавлення особистості, І.С. Кон розмежовує поняття «Я» на об'єкт та суб'єкт самопізнання [18, с.26]. Розглядаючи сукупність своїх властивостей і якостей, індивід перетворює їх на об'єкт пізнання, вивчаючи їх ніби з боку, відносячи їх від себе, як він робив з іншими речами. Суб'єктне ставлення до себе виникає при діалозі «Я» - «Я», коли індивід сприймає себе як співрозмовника, веде внутрішній діалог із собою.

Детальніше самоповага як одна із ключових характеристик самоствавлення розглядалася у 60-70-ті роки ХХ століття. Дослідник В.А. Отрут вважав самоповагу об'єднуючим показником сукупності самооцінок, підсумковим виміром образу «Я», що показує фінальне прийняття чи неприйняття людиною свого я, позитивне чи негативне ставлення до себе [57, с.14]. У ієрархії самооцінок, на думку В.А. Отрута, нижні рівні займають несвідомі переживання та установки, пов'язані з почуттям та емоційним ставленням до себе. Більше високо розташоване усвідомлення себе та окремі самооцінки, які на вищому рівні складаються в узагальнений образ, і, нарешті, цей образ «Я» інтегрується в загальну ціннісно-сміслову картину світу особистості. Різні рівні самоствавлення мають автономію, між ними можуть існувати конфлікти та протиріччя. Когнітивні компоненти самоствавлення найбільше пов'язані з ціннісними орієнтаціями, проте ситуативно на поведінку людини можуть впливати спонтанні емоційні реакції та інші нижчі фактори.

Учений Н.І. Сарджвеладзе також описує трикомпонентну будову самоствавлення, яка включає когнітивний, емоційний і конативний компоненти (що я знаю про себе, що я відчуваю щодо себе, і що я роблю щодо себе). Самоствавлення розглядається в його роботах як «відношення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на себе» [44, с.25].

У роботах І.І. Часникова самоствавлення сприймається як вид емоційних переживань, у яких відбивається ставлення особистості себе, центральна ланка її внутрішнього психічного світу [55, з. 61].

Серед західних дослідників також немає єдиного визначення самоствавлення особистості, в англійських джерелах використовується ряд термінів, які можуть описувати це явище: self-esteem (узагальнена самооцінка), self-regard (самоствавлення), self-attitude (установка стосовно себе), self-respect (самоповага), self-acceptance (самоприйняття), self-evaluation (декларована самооцінка), self-feeling (відчуття себе) [38, с.74]. Суворих розмежувань даних понять у науковому середовищі немає, використання того чи іншого терміна може розкриватися лише у особливостях конкретного теоретичного чи практичного дослідження. Отже, термінологічна визначеність серед західних досліджень само відношення відсутня. Проте, під самоствавленням у більшості західних досліджень розуміється установка щодо себе (attitude) і емоційний компонент самосвідомості.

Таку позицію займає Р. Бернс, описуючи концепцію «Я» як систему установок на себе. У зв'язку з цим виділяється три рівні установки щодо себе [10, с.28]:

1. Описовий, когнітивний рівень, що виражається у образі «я» як сукупності уявлень індивіда себе.
2. Оцінний, рівень, що виражається в оцінці уявлень про себе, афективна самооцінка.
3. Поведінковий рівень, який виражається у конкретних діях –сукупність попередніх двох рівнів.

Об'єктом оцінки можуть бути якості свого характеру, вчинки, свій тілесний образ, здібності та безліч інших характеристик особистості, висловлені у приватних самооцінках. Динамічні приватні самооцінки інтегруються в узагальнену самооцінку та стійкіше ставлення до цілісного образу «Я». Як правило, дослідники, говорячи про самооцінку, мають на увазі саме дану стійку та узагальнену самооцінку.

Аналогічного погляду дотримується С. Куперсміт, називаючи самооцінкою «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово і набуває звичного характеру; воно проявляється як схвалення чи несхвалення, ступінь якого визначає переконаність індивіда у своїй самоцінності, значущості» [62, с. 32].

М. Розенберг визначає самооцінку як «негативну чи позитивну установку, спрямовану на специфічний об'єкт, який називається «я»» [66, с. 50]. Ця самооцінка показує рівень розвитку самоповаги, почуття власної цінності та позитивного ставлення до сфери свого «Я».

Відображене самоставлення можна назвати «дзеркальним Я». Теорія «дзеркального Я» була вперше запропонована на початку ХХ століття соціологом Чарлзом Хортоном Кулі. Вона розкриває те, що уявлення людини про саму себе, так звана «ідея я», виникає на основі оцінки оточуючих [24], що включає кілька компонентів: уявлення про те, який я в очах інших людей; уявлення про те, як мене інші оцінюють; самооцінка, пов'язана з цими двома уявленнями, коливається між крайніми полюсами – почуттями гордості чи приниження.

Описана тут «ідея я» формується внаслідок взаємодії індивіда з іншими особами, серед яких первинні групи (родина, однолітки тощо) мають визначальне значення.

Пізніше проводилося безліч емпіричних досліджень на підтвердження впливу думки оточуючих на образ «Я». В результаті досліджень було показано, що самооцінка піднімається в результаті позитивних суджень, знижується під впливом негативних, при цьому вплив відбувається і на ті якості, які не були оцінені безпосередньо. Вплив різних груп на самооцінку індивіда не є однорідним. У різних ситуаціях може мати більший чи менший вплив як батьківська сім'я, так і однолітки, колеги. У той же час, засвоєння чужих думок не є автоматичним, особистість проводить роботу з їх осмислення та відбору через призму власних уявлень та цінностей.



Процес формування образу «Я» внаслідок реальної взаємодії індивіда із соціальною групою з урахуванням виконуваних соціальних ролей було досліджено Д. Мідом, що заклало основу для інтеракціоністського спрямування психології. Образ «Я» формується внаслідок не простого обміну думками, а практичної взаємодії індивіда з представниками тієї соціальної групи, до якої він належить, через спільну діяльність у існуючих рамках. Навіть більше, «індивідуальне я» є структурою соціальної, сформованої із соціальних відносин. З умінням поставити себе місце іншого автор пов'язує і поняття рефлексії [22, з. 17].

Отже, проблема самоствавлення особистості як компонента самосвідомості розглядалася спочатку у межах досліджень філософських шкіл. Самосвідомість насамперед розумілася як самопізнання, котрій необхідний об'єкт порівняння, відображення – інша людина. У середні віки самосвідомість описувалася насамперед як прийняття відповідальності за власні вчинки та моральність. Самосвідомість як розумність, розумовий процес, відокремлений від тіла – парадигма європейської філософії Декарта. Англійські сенсуалісти заявляють про важливість почуттів та відчуттів у самосвідомості та говорять про важливість рефлексії, як внутрішнього почуття про себе самого. Німецькі філософи визнають важливість наявності ідеального образу для можливості співвіднесення з ним свого «я», визнаючи важливість ціннісно-особистісного рівня самосвідомості. Альтернативу західному підходу до самоствавлення представляє східна філософія самоспівчуття, що передбачає саморозуміння, почуття доброти та гуманність по відношенню до самого себе.

Проблема самоствавлення має високу актуальність і значущість і в сучасній психологічній науці, і широко представлена у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних авторів (Р. Бернс, У. Джеймс, І.С. Кон, С.Р. Пантілеєв, С.Л. Рубінштейн, Н. І. Сарджвеладзе, В. В. Столін, В.Н. Мясичев, А. Ф. Лазурський, І. І. Чеснокова, та ін). самоствавлення розглядається більшістю авторів як центральний компонент у структурі

самосвідомості, що визначає специфіку ставлення особистості до свого «Я». Для цілей нашого дослідження використовуватимемо поняття самоствавлення як структуру компонентів, запроваджене С.Р. Пантілеєвим, тому що воно дозволяє зробити найбільш детальне дослідження характеристик даного поняття. Згідно з цим визначенням, самоствавлення можна охарактеризувати як систему наступних елементів: самокерівництво, самовпевненість, віддзеркалене самоствавлення, соціальна бажаність «Я»; самоприв'язаність, самоцінність, самоприйняття; внутрішня конфліктність та самозвинувачення.

## **1.2 Особливості самоствавлення у підлітковому віці**

Вітчизняні й зарубіжні дослідники вважають, що підлітковий є періодом становлення самосвідомості та формування образу «Я».

Ще Ж-Ж. Руссо підкреслював важливість переходу від дитинства до юнацтва, говорячи про цей період як про епоху «другого народження» [42, с. 12]. На початку ХХ століття німецький психолог Шпрандер говорив про «відкриття Я» як про головне новоутворення юнацького віку, який, на його думку, тривав з 13 до 19 років у жінок та з 14 до 22 років у чоловіків [56, с.21].

Психолог Л.С. Виготський вважав підлітковий вік переломним у розвиток особистості та появи самосвідомості. Причому він мав на увазі не появу чогось нового, не відомого дитині, а поступове та послідовне формування інтегративної самосвідомості. Розвиток самосвідомості відбувається через поступовий перехід зовнішніх, соціально зумовлених функцій у внутрішні вищі психічні функції. Цей процес починається у дитинстві, але саме у підлітковому віці завершується його формування. Самосвідомість, що є суттю особистості, проявляється повною мірою саме в цей час. Більше того, можна сказати, що самосвідомість і є метою та основним результатом розвитку всього перехідного періоду [4, с.47].

Процес формування самосвідомості та ставлення до себе за Виготським відбувається у три послідовні етапи:

1. На першому етапі відбувається перенесення до системи своєї індивідуальної поведінки тих зовнішніх соціальних норм, що діють в оточенні.

2. Через соціальне навчання дитина використовує засвоєні форми поведінки для взаємодії з оточуючими, керуючи поведінкою інших людей.

3. В результаті інтеріоризації функція втрачає риси зовнішньої та стає внутрішньою. Зовнішні стандарти поведінки стають власними регуляторами поведінки. Раніше освоєна функція управління поведінкою інших виявляється застосовною до себе.

С.Л. Рубінштейн розглядає стадії формування самосвідомості як формування особистості. Не просто самостійність дитини, а пізніше юнака, робить її окремою особистістю, але вміння самостійно мислити і власний світогляд, що сформувався в процесі спілкування з оточуючими, а також особливе вміння працювати зі своїм внутрішнім «я» – ставити перед собою цілі та досягати їх, задаючи спрямованість своєї діяльності [41, с. 43]. Саме у підлітковому віці відбуваються процеси, які закладуть основу становлення нової особистості: розвиток критичного мислення, вироблення власних цінностей, визначення власних нахилів та інтересів. Фокус уваги підлітка поступово переноситься зі своїх зовнішніх особливостей та сторін особистості, до її внутрішнього устрою, від окремих проявів рис свого характеру до повнішого і цілісного сприйняття себе. Поглиблення самопізнання пов'язане з мінливістю та коливанням самооцінки, яка стає все більш постійною в міру дорослішання. Оцінка себе стає все більш пов'язаною духовною та моральною стороною життя підлітка, таким чином, його особистість самовизначається у вищому плані.

Ще однією найважливішою особливістю підліткового періоду є формування у дітей рефлексії. «Рефлексія, – відображення власних процесів у свідомості підлітка» [4, с. 239]. Її поява впливає не тільки на внутрішній світ особистості дитини і краще розуміння себе, а й якісно покращує розуміння інших людей, роблячи його глибшим та об'ємнішим. Нова соціальна взаємодія, побудована на платформі рефлексії, задає новий рівень розвитку особистості.

Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв розглядають рефлексію як одну із структур самосвідомості, визнаючи її когнітивну та регулюючу роль.

Можна виділити кілька передумов, що призводять до формування самосвідомості та самоствавлення у підлітковому періоді. Розвиток індивіда в ситуації перехідного віку включає кілька автономних взаємопов'язаних процесів (Ельконін, Божович): тілесні зміни, завершення фізичного і статевого дозрівання; зміна провідної діяльності; зміна соціальних ролей та суспільного становища; зміни у структурі спілкування та зміна кола «значних інших», чия думка є визначальною; розвиток психічних процесів та здібностей; зміни у ціннісно-смысловій та мотиваційній сфері.

Єдність цих процесів стимулює зростання самосвідомості та формування самоствавлення.

Величезна увага приділяється у цьому віці своїй індивідуальності, на відміну від інших людей. І якщо на початку перехідного періоду основний акцент робиться на відмінностях зовнішніх, поверхневих, поведінкових, то до завершення періоду акцент зміщується на світоглядні, моральні та ціннісно-смыслові відмінності. Внутрішні психологічні процеси викликають найбільший інтерес. Знаходячи здатність занурюватися в себе, підлітки роблять безліч відкриттів, вбудовуючи нові враження та знання у власний образ. Однак, звернення до внутрішнього світу не завжди є простим та радісним процесом, для деяких воно є болючим та драматичним процесом. У процесі самопізнання може бути виявлено, що є значні розбіжності між зовнішньою поведінкою та внутрішнім чином «Я», виводячи на перший план проблему самоконтролю.

Також, одночасно з почуттям власної унікальності та неповторності приходить переживання самотності та внутрішньої порожнечі. Це породжує ще більшу значущість міжособистісного спілкування, водночас підвищення його вибірковості. Гостре переживання своєї унікальності може призводити до зайвої сором'язливості та страху виявитися недоречним або смішним,

уникнення спілкування при підвищеному потязі до однолітків, до визнання в референтній групі.

Дослідник І.С. Кон пише про те, що підліток рідко свідомо прислухається до власних переживань, проте підсвідомо така робота постійно відбувається. Ця різниця викликає нестійкість образу «Я» та коливання у самоповазі [18, с. 33].

Учений Л.І. Божович, описуючи підлітковий вік, говорить про нього, як про період, у якому інтерес дітей до своєї власної особистості, до виявлення своїх можливостей та їх оцінки [2, с.158-173] стає максимально проявленим.

У дослідженнях Розенберга було проведено аналіз образу «Я» та самоствавлення у трьох вікових групах школярів: 8-11 років, 12-14 та старше 15. Найбільш складним періодом для дітей виявився вік 12-14 років, зниження самооцінки та самоповаги, що почалося з 8 років, до 12-14 досягало максимуму, потім, до 15 років починалося поступове зростання самоповаги та підвищення стійкості самоствавлення [67,с. 5].

Необхідно також відзначити, що тривалість і гострота переживань підліткового віку залежить від багатьох факторів реальних умов, соціальної ситуації, сімейних відносин і навіть довкілля.

Можна виділити і різницю між статтю. Так, через раннє статеве дозрівання, дівчатка раніше хлопчиків починають звертати увагу на своє внутрішнє «Я». Дівчатка більш тривожні та уважні до своїх переживань, їм більш властиве переживання самотності.

За даними досліджень М. Розенберга і Р. Сіммонс (1973) хлопчики зазвичай шукають підтвердження своєї цінності через діяльність, навчальні, спортивні досягнення, а дівчатка частіше черпають впевненість через схвалення оточуючих.

За даними лонгітюдного дослідження підлітків О.О. Орлового (2014) виявлено позитивний кореляційний зв'язок між підвищеною тривожністю та високою внутрішньою конфліктністю. Підлітковий вік характеризується великими змінами в емоційній, когнітивній та ціннісно-сміслових сферах

дитини, викликаючи підвищену напругу та ускладнення взаємин. Будь-які невіршені внутрішньоособисті та міжособистісні конфлікти є передумовами підвищення внутрішньої конфліктності та тривожності [36, с. 86]. Дослідники роблять висновки про те, що самоствалення підлітків пов'язане з емоційною комфортністю, і її відсутність може призводити до різних психологічних проблем: необґрунтованих страхів, підвищеної тривожності, неврозів та інших потенційних ускладнень.

Багато дослідників сходяться на думці у тому, що позитивна оцінка себе у підлітковому віці формує середовище емоційного добробуту, і є обов'язковою умовою для нормального становлення особистості. Інакше негативне ставлення до себе може призводити до вибору підлітками асоціальної поведінки та соціальної дезадаптації [47, с. 35].

Бернс наголошує на важливому аспекті підліткового віку: орієнтири для самооцінки, закладені в дитинстві, є найбільш стійкими протягом усього життя людини [10, с.45].

Самоствалення є динамічною освітою, що характеризується постійним розвитком, тому що відбувається воно паралельно з процесом розвитку самої особистості, що не може бути кінцевим процесом. Особливо стрімких змін зазнає самоствалення у підлітковому віці. Самоствалення молодших підлітків має більш виражений емоційно-ціннісний характер, ставлення до себе пов'язані з зростаючим знанням про себе і емоційним ставленням до себе. Самооцінка характеризується великою нестійкістю, і навіть мало залежна від думки оточуючих. У старших підлітків у зв'язку з переважанням ширшого кола спілкування та діяльності з'являється більше приватних оцінок, що складаються в узагальнене ставлення.

Дослідження відмінностей самооцінки молодших та старших підлітків (К.М. Єнікєєва, А.М. Яшкова, 2015) показали значні відмінності між цими категоріями дітей. Так, більшість молодших підлітків мають адекватну самооцінку, старші підлітки у своїй більшості (60% дітей) мають занижену самооцінку [15, с.87]. Це пов'язується з тим, що на початку підліткового віку

негативні впливи кризи ще не встигли завдати негативного впливу на оцінки себе в ситуаціях взаємовідносин, діяльності. Старші підлітки мають більш тривалий досвід критичних оцінок однолітків і самооцінки, що призводить до перебудови рівнів самоствавлення.

Як вітчизняні, і західні дослідники свідчать, що оточуючі грають найважливішу роль у самопізнанні і формуванні ставлення себе. «Через інших ми стаємо самими собою», пише Л.С. Виготський [4, с. 224]. Першими джерелами знання про себе у дітей стають їхні батьки, сім'я, і найближче оточення. Формування самоствавлення починається у той момент, коли дитина стає здатна відокремити своє «Я» від інших і прийняти свою самостійність. У батьків та інших дорослих, що виховують її, дитина як у дзеркалі дізнається своє відображення. Виховуючись в умовах любові та прийняття, дитина оцінює себе як «хорошу» та гідну любові [52, с. 74]. Навпаки, у ситуації нестачі батьківської любові та турботи у дитини формується уявлення, що це вона не хороша, і не заслуговує на любов і увагу.

До 6-7 років зі зміною провідної діяльності з ігрової на навчальну, для дитини стає не менш важливою оцінка вчителів та вихователів [43, с. 138].

Дослідження А.Г. Фаустовой показують, що на становлення самоствавлення у підлітковому віці найбільше впливає судження референтної групи та збагачення емоційного досвіду. Для підліткового періоду характерна криза самоствавлення, що виражається у переживанні негативного емоційно-ціннісного відношення та заниженої самооцінки [49, с.23].

Західні дослідники визнають важливість соціального оточення для становлення самосвідомості. «Підлітки впізнають себе і визначають свою особистість переважно через соціальну взаємодію» [12, с. 37].

Отже, підлітковий період є сенситивним у формуванні самоствавлення особистості. Процесу становлення самоствавлення сприяє розвиток та становлення самосвідомості та інших психічних процесів і здібностей, зміна провідної діяльності та зміна кола «значних інших», тілесні зміни та завершення фізичного та статевого дозрівання, зміна соціальних ролей.

Джерелами знання про себе в дітей віком є значимі дорослі – батьки і сім'я, з початком навчальної діяльності – вчителі, у підлітковому віці думка референтної групи стає найважливішою і грає провідну роль у самовідношенні. Поряд з цим, зростає інтерес до власного «я», і поряд з думкою оточуючих, починає бути важливою оцінка себе, підтримуючи орієнтацію підлітка на власний внутрішній світ, вироблення особистісних цінностей та орієнтирів. Позитивно забарвлене самоствавлення є необхідною умовою для емоційного благополуччя підлітка та сталого формування особистості. Навпаки, негативне самоствавлення може призводити до неблагополуччя, соціальної дезадаптації та вибору антисоціальних способів поведінки. Нестійкість самосвідомості у підлітковому віці є джерелом коливання самооцінки, амбівалентного та суперечливого самоствавлення, загостреного сприйняття думки оточуючих про себе. У зв'язку з тим, що самоствавлення, сформовані у підлітковому віці, мають тенденцію до збереження протягом усього життя, спеціально організована психологічна підтримка процесу формування самоствавлення є дуже бажаною.

### **1.3 Теоретичні основи арттерапевтичного підходу до роботи з підлітками**

Міжнародні джерела визначають арт-терапію як один із напрямів креативної терапії мистецтвом (creative art therapies) поряд з такими напрямками як терапія музикою, рухом та драматерапією. Кожне з них використовує як фактор, що впливає, творчу активність клієнта (пацієнта), як правило, в рамках основної модальності, через яку клієнт себе проявляє: образотворче мистецтво, рух, танець, театральне мистецтво або музику. Цей мономодальний підхід переважає на заході, і використовується в роботі з клієнтами та при підготовці фахівців. Останніми роками, проте, розвиваються інтегративні форми терапією мистецтвом, які поєднують застосування кількох модальностей одночасно.



В Україні та деяких інших країнах арттерапія як терапія креативними мистецтвами не має самостійних спеціальностей, і розглядається як спеціалізований вид психологічної допомоги (у лікувальній, консультативній чи реабілітаційній діяльності), для навчання якої необхідна підготовка в рамках магістратури або додаткової освіти за вже наявної кваліфікації психолога або лікаря-психотерапевта. Однак, фахівці, які не надають психологічної або лікувальної допомоги, наприклад, які працюють у сфері художньої освіти, арт-педагогіки або спеціальної корекційної педагогіки педагоги, художники або представники творчих професій, можуть використовувати розвиваючий потенціал мистецтва у своїй професійній галузі без магістерської чи післядипломної освіти.

Українська арт-терапевтична асоціація спирається на визначення арттерапії як «системи психологічних та психофізичних лікувально-корекційних впливів, заснованих на заняттях клієнтів (пацієнтів) образотворчою діяльністю, побудові та розвитку терапевтичних відносин. Вона може застосовуватися з метою лікування та попередження різних хвороб, корекції порушеної поведінки та психосоціальної дезадаптації, реабілітації осіб з психічними та фізичними захворюваннями та обмеженнями, досягнення вищої якості життя та розвитку людського потенціалу» [19, с.11].

Так як походження слова «арттерапія» має англійське коріння, є сенс звернутися до англійських джерел для уточнення його змісту.

Американська арт-терапевтична асоціація визначає арт-терапію як «область професійної діяльності, що об'єднує турботу про ресурси людини та її психічне здоров'я, яка збагачує життя людей, сімей та суспільства за допомогою активного творчого процесу, прикладної психологічної теорії та людського досвіду в рамках психотерапевтичних відносин. [58].

Британська асоціація арт-терапевтів встановлює наступне визначення арттерапії: «арттерапія є формою психотерапії, яка використовує метод мистецтва як ключовий спосіб вираження емоцій та комунікації» [59].

Спільним всім використовуваних визначень є взаємодія клієнта з творчістю у межах терапевтичних відносин. Таким чином, обидва компоненти даного виду діяльності є важливими та невід'ємними умовами арттерапії. Так, художнє самовираження клієнта через образотворчу діяльність не є достатнім саме собою, обов'язково використовується психотерапевтична робота з його особистістю, спрямована на підвищення якості життя клієнта, ефективності його діяльності або позбавлення від проявів поведінкових, соматичних (психосоматичних) та когнітивних розладів.

Арттерапія ґрунтується на власній методології, і має теоретичні обґрунтування механізмів та факторів ефективності впливу образотворчої творчості. Спільним для всіх методів арттерапії є використання образотворчої діяльності клієнта. Різниця методів викликана тим, що мистецька експресія виникає у межах психотерапевтичної діяльності, чиї теоретичні основи є однозначними. Кожен із арттерапевтичних методів має під собою такі три теоретичні підстави [19, с. 41]:

1. Психологічна теорія особистості, що описує структуру особистості, її функціонування в нормі і за різних відхилень, і в умовах, що відрізняються. Теорія також передбачає певну концепцію символічної комунікації через художню діяльність, що має свою специфіку на різних етапах розвитку особистості, у різних станах та ситуаціях.

2. Психологічна, клініко-психіатрична чи інша концепція розладу, хвороби чи психологічних проблем особистості. Ця концепція передбачає опис біологічних, соціальних і психологічних чинників збереження психічного здоров'я.

3. Концепція арттерапевтичного впливу, що пояснює вибір форм психотерапевтичних відносин, художньої експресії, видів образотворчих засобів, арттерапевтичних технік та програм.

В даний час арттерапія представлена декількома методами: психодинамічний (аналітичний), екзистенційно-гуманістичний, сімейний

підхід, гештальт-метод, клінічна системна арттерапія (вітчизняна модель) та іншими.

Психодинамічна (аналітична) арттерапія заснована на аналітичній психології особистості та юнгіанському психоаналізі. Арттерапія тут передбачає процес художнього самовираження з наступною аналітичною інтерпретацією художніх робіт, і вилучення їх значимих смислів. Багатство художніх символів і метафор сприяє вираженню неусвідомлюваного насамперед психічного матеріалу. Як основний засіб виявлення прихованого матеріалу та діалогу між клієнтом та аналітиків використовується символічна експресія, що дозволяє виражати значні несвідомі переживання у вигляді образів. Динамічний метод арттерапії, за словами його засновниці М. Намбург, спирається на можливість будь-якої людини до проектування своїх внутрішніх конфліктів у візуальній формі [40, с. 21].

Згідно з теорією, З. Фрейда, образотворча творчість виступає компенсаторним механізмом, що дозволяє контейнувати психічну напругу, що виникає при незадоволенні інстинктивних потреб. На думку Фрейда, продукт художньої творчості, як і сновидіння, служить образному задоволенню несвідомих бажань. Виходячи з цього, механізми роботи зі сновидіннями можуть бути використані і при аналізі образотворчих продуктів: усунення, згущення, символуотворення, тотожність персонажів, зображення внутрішнього як зовнішнього [13, с. 66].

К. Юнг розглядав символічну експресію як важливу умову психічної гармонізації, що базується на здібності психіки людини до саморегуляції. Символуотворення розглядалося Юнгом як основа будь-якого акту творчості. Проте, на відміну Фрейда, Юнг припускав, що у образотворчій продукції виражається як особисте, а й колективне несвідоме, а сама образотворча творчість не тільки сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів, але й стимулює розвиток особистості та її гармонізацію через контакти з архетиповими енергіями і сенсами. Більше того, прагнення творчості закладено в людині, подібно до інстинкту і служить для вираження проявів колективного

несвідомого. Загальнолюдський зміст колективного несвідомого може вступати у конфлікт із особистим змістом через образотворчу діяльність. Зцілюючий та гармонізуючий процес індивідуації, забезпечений взаємопроникненням особистого та колективного, може відбуватися у формі творчої образотворчої діяльності та призводити до максимальної самореалізації особистості.

Психотерапевтичні відносини між клієнтом та арт-терапевтом будуються на базі символічної комунікації, що здійснюється за допомогою образотворчої діяльності. У межах психодинамічного підходу приділяється велика увага моделі відносин клієнта і терапевта, якою намагаються створити ситуацію, близьку до «первинної материнської турботи». Образотворчі засоби сприяють спілкуванню через образи та художні метафори більше, ніж через мовлення, що занурює в атмосферу досвіду ранніх відносин. Завдяки підтримці, увазі та прийняттю клієнта з боку терапевта, і через використання допоміжних засобів – художніх матеріалів, у клієнта поступово, на основі прийняття даного досвіду відносин, формується більш автономна позиція. З розвитком терапевтичних відносин можливий перехід до різноманітних форм експресії, що включають також вербальні методи самовираження, які забезпечать ширший рівень комунікації та терапії.

Функції успішної арттерапії у руслі цього методу тісно пов'язані з успішністю встановлення якісних терапевтичних відносин. Однією з найважливіших умов стійких відносин тут є резонанс, емпатичне приєднання терапевта до переживань клієнта. За словами А.І. Копитина, особливістю психологічного резонансу в арттерапії є те, що він відбувається як шляхом прямого «налаштування» на клієнта, і «налаштування» терапевта на його образотворчу продукцію з її глибоким переживанням і осмисленням» [20, з. 57].

Що стосується самого процесу художньої творчості, в рамках психодинамічного методу основною метою роботи є вираження, усвідомлення та інтеграція несвідомого психічного матеріалу, що надає особливої

значущості вільного вираження клієнтами своїх почуттів і переживань, фасилітації їхньої експресії та подальшого аналізу, та інтерпретації отриманих робіт. У роботі з клієнтами арт-терапевти прагнуть зайняти недирективну позицію, надаючи клієнтам свободу у змісті робіт, виборі матеріалів та техніки зображення. Спеціальні техніки фасилітації образотворчої діяльності спочатку зародилися у психодинамічній арттерапії, але зараз вони повсюдно використовуються представниками інших підходів в арттерапії.

Представниками психодинамічної арттерапії можна вважати таких дослідників, як М. Намбург, І. Чамперноун, Е. Кріс, А. Ероєнцвейг, Д. Віннікотт, М. Клейн, М. Мілнер, Д. Шавер'єн.

Гуманістичний метод арттерапії заснований на проблемі індивідуальності людини, що розглядається як щось спочатку задане та духовне. Основний фокус уваги лежить на прагненні людини в майбутнє, на прояві індивідуальності та творчого потенціалу особистості, розвитку збалансованої особистості, здатної адекватно приймати неминучі внутрішні кризи. Е. Крамер сверджує про можливість арттерапії наступне: «арттерапія не може скасувати минулі травми або вилікувати глибокі емоційні порушення. Вона може мобілізувати та розвинути внутрішні ресурси, зменшити жах самотності і таким чином відкрити шлях до емоційного зростання та реабілітації» [23, с.37].

Корекційний механізм арттерапії в даному напрямку пов'язується з дослідженням, прийняттям та зміцненням «Я»-позиції клієнта через самореалізацію та самовираження у вільній творчості. Створюваний у образотворчій діяльності художній образ сприяє об'єктивізації значних установок клієнта та його картини світу, сприяючи поліпшенню комунікації із значними «іншими» (сім'єю, друзями, колегами, тощо.). Іншим важливим корекційним механізмом дії у груповій арттерапії гуманістичного спрямування є інтерес членів групи та прийняття ними продуктів творчості кожного учасника. Ставлення групи до образотворчої діяльності клієнта

підвищує в його очах власну цінність та сприяє підвищенню самоприйняття та самоповаги.

Також гуманістичний метод арттерапії спирається на терапевтичний потенціал самого творчого процесу. К. Роджерс писав: «Те, що є творчим, часто терапевтичне, те, що терапевтичне, часто представляє творчий процес». Процес творчості є способом дослідження реальності, відкриття у собі та у світі нових, незвіданих сторін, втілення у вигляді художніх образів найсміливіших бажань та фантазій. Даний підхід також дозволяє працювати з оптимізацією самовідносин, оскільки розкриття творчих здібностей і талантів веде до глибокого задоволення.

Дослідник В.М. Нікітін пише про властивості арттерапії: «у просторі мистецтва особистість: заново творить себе; висловлює те, що не дозволяє собі висловити в умовах буденності; відкриває у собі нові можливості та творчі здібності; переживає особливе почуття трансцендентальності та краси; розширює межі сприйняття та свідомості, змінюючи своє ставлення до дійсності та до себе.» [34, с. 37].

Таку «лікувальну» властивість мистецтва використовували першопрохідники арттерапії, такі як Едіт Крамер, яка починала працювати ще в 30-х роках 20 століття: «я наголошую на мистецтві, творчості як психотерапії, а не на психотерапії, яка використовує мистецтво як інструмент» [23, с. 45].

Джейн Рін (Rhyme, 1973), як одна з представниць гуманістичного методу в арттерапії, вважала, що «творчість є процесом усвідомлення свого сьогодення» [65, с. 109]. У зв'язку з цим головними завданнями клієнта арттерапії були: довіра до власного сприйняття, свобода вибору художніх матеріалів та способів самовираження, відмова від порівняння продуктів своєї творчості з творами інших учасників. Художня творчість може підтримувати постійний процес зміни кожної людини, дозволяючи їй експериментувати та забезпечуючи особистісне зростання.

Наталі Роджерс поєднала клієнт-центрований підхід Роджерса з творчим самовираженням через експресивні мистецтва, що визначило метод терапії експресивними мистецтвами. Основу програм М. Роджерс складає творчий процес і творчий зв'язок, що залучають і охоплюють усі почуття та відчуття клієнта, що народжують всередині інсайти та особистісні відкриття [5, с.172].

На відміну від психодинамічного методу, арт-терапевти гуманістичного спрямування не ставлять перед собою обов'язкового завдання інтерпретації роботи клієнта, з'ясування її прихованого змісту та значення. Головний акцент робиться на тому, як сам клієнт сприймає свій художній твір, на вираження його почуттів, які зараз живуть. Даючи зворотний зв'язок, арт-терапевт може описати своє сприйняття роботи клієнта, не піддаючи аналізу саму роботу. У цьому випадку інтроспекція клієнта має найважливіше значення.

Представниками гуманістичного напрямку арттерапії є М. Бетенські (Betensky, 1977), Д. Рін (J. Rhyne, 1973), Б. Мун (B.Moon, 2009), Л. Сільверстоун (L. Silverstone, 1997), Н. Роджерс (N. Rogers, 1993), Ш. Макніфф (S. McNiff, 1992).

Екзистенційна арттерапія – це динамічний метод терапевтичного застосування мистецтва та його продуктів, що фокусує увагу на найважливіших питаннях людського буття [54, с.3]. Серце екзистенційної арттерапії – це процес художньої експресії, яка запускає систему особистісного смислоутворення. Аналіз значення творів клієнта у цьому методі не проводиться, як і у гуманістичному напрямі. Основні завдання екзистенційного арт-терапевта, за словами представника цього напрямку, Б. Муна, це: «робити разом», що має на увазі спільне залучення клієнта та терапевта до процесу творчості, невербальна комунікація через створення художніх творів; бути відкритим, що означає можливість абсолютного ухвалення того, що може виражати клієнт у своїй роботі; поважати біль клієнта, визнаючи важливість страждання як невід'ємну частину життєвого шляху.

Всі ці завдання разом забезпечують ключовий процес екзистенційної арттерапії – «спільна творча подорож» (shared artistic journey) [33, с. 87], що проходить шляхом від художньої творчості та експресії до усвідомленості, а отже, до можливості змін.

Одним із сучасних напрямків арттерапії є позитивна арттерапія, заснована на положеннях позитивної психології. Р. Вілкінсон та Г. Чілтон (Wilkinson, Chilton, 2018) пропонують систематичний підхід до поєднання позитивної психології з потужним потенціалом арттерапії для мобілізації ресурсів клієнта, входження у стан потоку та стимуляції позитивних емоцій, перебудови переконань, зміцнення здорових взаємин та знаходження нових життєвих смислів [38, с.43]. Вся історія арттерапії, кажуть вони, ґрунтується на роботі з негативними сторонами життєвого досвіду, болем, стражданням, виявленням проблем та того, що погано та з якої причини. За словами Ш. Мак Ніффа (McNiff, 2004), фокус уваги арттерапії за весь час її існування був спрямований на те, як вона може виправити біль та травми минулого, менше уваги приділяючи зцілюючим властивостям мистецтва [64, с.17]. Звичайно, позитивний напрямок не пропонує заплющувати очі на негативні явища або змістити фокус сприйняття лише на позитивні явища. Позитивна арттерапія залучає клієнта до створення образу, уявлення майбутнього благополуччя, фокусує його увагу до можливостях і ресурсах.

Вітчизняний метод арттерапії в основному представлений системною клінічною арт-терапією (КСАТ), що має переважно лікувально-профілактичну спрямованість, засновану на розгляді особистості як цілісного біопсихосоціального феномену, визначенні хвороби та психосоціальних причин дисфункцій та причин їх розвитку, що використовує диференційовані дії. Основним ідеологом цього напрямку є А.І. Копитін. Основні фактори реабілітаційного впливу арттерапії в моделі КСАТ схожі з факторами інших методів психотерапії (мабуть, крім творчої активності, що має визначальне значення саме для методів арттерапії): – творча активність клієнта, образотворча діяльність; психотерапевтичні та групові відносини; вербальна



та невербальна комунікація між клієнтом та терапевтом, або між учасниками групи.

Сам план арттерапевтичної роботи будується за планом реабілітаційного процесу, що має три основні етапи: початковий (кризовий), лікувальний та реабілітаційний. Арт-терапевтичне втручання може відбуватися за умов психіатричного стаціонару чи відділення, або з урахуванням реабілітаційних центрів. У цій роботі ми не будемо докладно зупинятися на описі даного методу, тому що він реалізується переважно фахівцями з клінічною підготовкою або лікарями-психотерапевтами.

Можливості арттерапії у роботі з підлітками та теоретичні основи для неї розглядалися досить глибоко західними арт-терапевтами. Багато практиків арттерапії розпочинали свою діяльність з роботи з дітьми. База арттерапевтичної роботи з дітьми та підлітками закладена такими вченими, як В. Ловенфельд (Lowenfeld, 1939), Е. Кейн (Cane, 1951), Е. Крамер (Kramer), М. Лібман (Liebmann, 1986), Д. Вудз (Woods, 1993), Р. Сільвер (Silver, 2005), Ш. Макніфф (McNiff, 2005), Б. Мун (B.Moon, 2014). У нашій країні подібні дослідження почалися лише у 90-х роках ХХ століття, та представлені роботами наступних авторів: А.І. Копитін, Є.Є. Свистовська, М.С. Вальдес-Одріосола, Л.Д. Лебедева, Ю. Є. Борздико, О.І. Постальчук, М.Ю. Алексеєва, Є.Р. Кузьміна, А.В. Гришина, Л.А. Аметової та інших.

У публікаціях сучасних авторів відзначаються позитивні ефекти від застосування арттерапії з підлітками під час вирішення різних психологічних завдань. На основі проведеного аналізу джерел можна визначити такі сфери застосування методів арттерапії при роботі з підлітками [10, с.94]: розвиток творчих здібностей; формування позитивного образу «я» та підвищення самооцінки; покращення навичок міжособистісної комунікації; зниження рівня стресу; зниження тривожності та робота зі страхами; подолання агресії; психосоціальна адаптація; емоційний розвиток; профілактика девіантної поведінки; реабілітація після психічних травм; різні залежності (алкогольна, наркотична, ігрова); профілактика екстремістської поведінки тощо.

Ефективна дія засобів арттерапії на емоційний розвиток підлітка досягається за рахунок трьох основних факторів психотерапевтичного впливу: фактора художньої експресії; фактора психотерапевтичних відносин та фактора інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Дослідники Л. Р. Халіулліна, Ф.Г.Мухлісова вивчали ефективність арттерапевтичних тренінгів, спрямованих на соціалізацію підлітків із проблемною поведінкою. Доведено, що подібні тренінги створюють сприятливі умови для міжособистісної співпраці та активізують прояви взаємодопомоги [51, с. 10]. Процес образотворчої діяльності у рамках подібних тренінгів дають уявлення про внутрішній світ дитини, а по-друге, допомагають дорослому залучити підлітка до системи соціальних та моральних цінностей суспільства.

Науковці М.Х. Ізотова, В.М. Сорокін досліджують арт-терапію як один із результативних методів психологічної допомоги підліткам у кризовій ситуації. Арт-терапевти, які працюють із дітьми-жертвами війни, розглядають художні образи як основний інструмент комунікації. Художні символічні образи як невербальна комунікація у поєднанні з творчими процесами, що переживаються підлітком, сприяє подоланню психічної травми та відновленню його позитивної самооцінки [14, с. 217].

Інші сучасні дослідження торкаються теми ефективності тренінгів для підлітків, заснованих на засобах арттерапії. Наприклад, Ю.Є. Борздико було доведено, що тренінг особистісного зростання для підлітків із застосуванням засобів арттерапії має більше високу ефективність, ніж тренінг з урахуванням лише психотехнічних вправ [3, с.127]. Автори пояснюють ефективність першого типу тренінгу з тим, що образотворчі засоби арттерапії можуть торкатися як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів самоствавлення через символічне самовираження, не вимагаючи вербальної «розшифровки», яка може бути утруднена через вікові особливості. Таким чином, досягається інтеграція свідомих та несвідомих процесів, що надає гармонізуючий вплив на спонукання, почуття та переживання людини.

Арттерапія дозволяє «на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх у соціально прийнятній формі, дозволяє опрацювати пригнічені думки та емоції . Робота над малюнками, картинами, скульптурами – безпечний спосіб розрядки руйнівних та саморуйнівних тенденцій». М. Вальдес-Одріосола підкреслює, що для сучасного підлітка привабливість методу арттерапії полягає у використанні переважно невербальних способів самовираження. Для дітей, особливо мають труднощі міжособистісних взаємовідносинах, це дуже значимо [5, с.28].

Арттерапія доведено ефективна як один метод корекційної роботи з підлітками, що належать до «групи ризику». Для таких дітей, які мають, як правило, слабо розвинене рефлексивне «Я», і, у зв'язку з цим, складнощі у розумінні власних переживань, можливість невербальної комунікації та самовираження через образи є великою перевагою. Негативна «Я»-концепція, також характерна більшості таких підлітків, також може бути скоригована методами арттерапії.

Визначимо особливості застосування методів арттерапії під час роботи з підлітками.

Перша особливість стосується формату роботи. У більшості випадків груповий формат роботи буде сприятливішим для підлітків, ніж індивідуальний. По-перше, він дає більше почуття психологічної захищеності, дозволяючи учасникам самостійно встановлювати міру своєї залученості та розкриття. По-друге, це дозволяє уникнути небажаного опору в індивідуальній роботі, спричиненому негативним ставленням підлітків до дорослих людей та авторитетів. По-третє, у період зміни провідної діяльності та зростаючої важливості думки референтної групи, емоційна підтримка інших учасників групи може бути одним із найпотужніших засобів роботи із самоповагою підлітка.

Щодо варіантів організації груп, вони можуть бути тематичними, динамічними чи студійними. Особливістю підліткових груп є загострена реакція на появу нових членів групи, тому бажано робити групи закритими чи

напівзакритими, а за необхідності додавання до неї нового учасника вести підготовчу роботу.

Можливість невербальної комунікації має важливу роль під час роботи з підлітками. Це допомагає висловлювати себе тим дітям, які мають складнощі в міжособистісному спілкуванні, сприяє виразу неусвідомлюваного раніше психічного матеріалу через символи та метафори, перешкоджає посиленню захистів та приховування переживань, які можуть виникати при вербальній комунікації з терапевтом. Обговорення та інтерпретації робіт учасників арттерапевтичного процесу також бажано робити застосуванням метафор, уникаючи однозначних та прямих трактувань [21, с.41].

Різні підходи пропонуються авторами до роботи з продуктами підліткової творчості. Один підхід заснований на психодинамічному методі арттерапії, і має на увазі наявність у малюнку прихованого символічного змісту, що відображає наявний у несвідомому конфлікт, викликаний придушенням сексуальних інстинктів. Подібні інтерпретації у роботі з підлітком можуть призвести до повного закриття клієнта та відмови від подальшої роботи.

Другий підхід відноситься до психодіагностичних методик та використання типологізованих трактувань. Такий метод передбачає намір визначити патологію клієнта, орієнтований на виявлення будь-яких відхилень у клієнта. Даний підхід, на нашу думку, може бути надто поверховим і не враховувати важливого змісту робіт клієнта.

Нам ближчий підхід гуманістичного методу, в якому «образ приходить не для того, щоб завдати нам болю або конфліктувати з нами, але для того, щоб донести деяке повідомлення, поговорити з нами. Образи, які приходять через заняття мистецтвом, можуть бути лякаючими, некомфортними, але вони не деструктивні за своєю природою» [64, с.42].

Так, під час роботи з підлітковими групами, арт-терапевт може попросити розповісти історію про малюнку його творця та інших учасників групи. Кожен з них розповість зовсім різні історії про один і той самий

малюнок. «Більше того, я впевнений, якби малюнок сам по собі вмів говорити, він би теж розповів нам свою історію, на відмінну від тих, що ми про нього вже чули» [64, с.80], пише Б. Мун, який має великий досвід роботи із підлітками.

Арт-терапевт повинен бути максимально відкритим, і пам'ятати, що він працює з особистістю художника, з його особливим унікальним світом, що вимагає максимальної поваги. В інтерпретації підліткових малюнків може бути нічого заданого чи зумовленого, немає формул, якими можна провести аналіз. Робота в руслі арттерапії з підлітками – це завжди зона невизначеності, розпливчастості, де ніщо не є абсолютним та однозначним. За цих умов відкритість арт-терапевта має колосальну цінність.

Частіше, ніж у роботі з дорослими, арт-терапевту доводиться працювати із явищем опору. Опір підлітків арттерапії має кілька причин [61, с. 48]. По-перше, сама по собі позиція арт-терапевта, який проводить заняття, може наділятися батьківськими рисами, на нього можуть переноситися всі почуття, пов'язані з батьком, зокрема підліткові прагнення сепарації та протиставлення власної думки батьківському авторитету.

По-друге, підліткам властиво думати, що їхній досвід, почуття та думки унікальні для них самих та їх покоління, і дорослі зовсім не здатні їх зрозуміти. Так як арт-терапевт – дорослий, необхідно враховувати дані підліткові установки при взаємодії, однак, не намагаючись вести себе фамільярно і зійти за ровесника, оскільки це може бути сприйнято як спроба маніпуляції.

Найкраще, що можна зробити з підлітковим опором, це сприймати його як неминуче, а й необхідне терапевтичному процесу явище. Опір може бути фізіологічним процесом, що оберігає почуття власної цілісності. Головним завданням арт-терапевта тут буде розпізнати первинні патерни опору та підібрати інструментарій, що допомагає, для подальшої роботи.

Ю. Рубін виділяє кілька стадій арттерапевтичного процесу, нарівні із процесом дорослішання дитини. Розуміння цих неминучих стадій допоможе арт-терапевту вибрати найбільш підходящі способи роботи у конкретній

стадії, відстежувати прогрес у роботі та терапевтичні відносини з підлітком. Дані фази спрощено можна назвати так: 1. Перевірка (Testing); 2. Довіра (trusting); 3. Ризик (risking); 4. Комунікація (communicating); 5. Зіткнення (facing); 6. Розуміння (understanding); 7. Прийняття (accepting); 8. Адаптація (coping); 9. Відділення (separating) [68, с.171].

Кожна з цих фаз має відмінні риси як у відносинах клієнта та арт-терапевта, так і свої прояви в малюнках.

При роботі з підлітками в умовах освітнього закладу бажано не обмежувати сесії одним уроком, по можливості роблячи тривалість зустрічі півтори години. Структуровані заняття можуть бути кращими, оскільки дають відчуття більшого контролю та безпеки [56, с.78].

Для роботи із підлітками дуже важливо облаштувати простір для занять. Основні характеристики приміщення повинні відповідати наступним ключовим параметрам:

1. Постійність та незмінність. При реалізації арттерапії в умовах освітньої установи бажано зберігати постійне приміщення для занять, це забезпечує відчуття стабільності та безпеки процесу.

2. Самотність. Необхідно захистити простір від вторгнення сторонніх на час практики, а також можливості спостерігати процес стороннім. Це допоможе створити безпечний для розкриття простір.

3. Творча площадка. Місце має стимулювати творчу взаємодію між підлітками, арт-терапевтом та художніми матеріалами [63, с.80].

Враховуючи вищевикладене, з метою нашої роботи ми використовуватимемо визначення арттерапії як «системи психологічних і психофізичних лікувально-корекційних впливів, заснованих на заняттях клієнтів образотворчою діяльністю, побудові та розвитку терапевтичних відносин». На нашу думку, воно найкраще описує дві найважливіші складові арттерапії: заняття образотворчою діяльністю та терапевтичні відносини.

Розглянувши особливості різних методів арттерапії, таких як психодинамічний (аналітичний), гуманістичний (і його підвиди,

екзистенційний та позитивний), системно-клінічний, свою роботу ми плануємо здійснювати у руслі гуманістичного методу, який стоїть на наступних теоретичних підставах:

1. В основі методу лежить гуманістична теорія особистості, в якій особистість розглядається не як пацієнт, а як Клієнт, який відповідає за своє життя, що є активним творцем власного життя. Робота спрямована на позитивне зростання, зміцнення позиції «Я» та самооцінки, самореалізацію та розвиток особистості. Гуманістичний метод арттерапії спирається на терапевтичний потенціал творчого процесу.

2. Корекційний механізм арттерапії пов'язаний з дослідженням, прийняттям та зміцненням «Я»-позиції клієнта через самореалізацію та самовираження у вільній творчості. Створюваний у образотворчій діяльності художній образ сприяє об'єктивізації значних установок клієнта та картини світу, сприяючи поліпшенню комунікації із значними «іншими» (сім'єю, друзями, колегами, тощо.).

3. Іншим корекційним механізмом дії є інтерес членів групи та прийняття ними продуктів творчості кожного учасника. Ставлення групи до образотворчої діяльності клієнта підвищує в його очах власну цінність та сприяє підвищенню самоприйняття та самоповаги.

4. Арт-терапевт несе функцію фасилітації процесу, спонукаючи учасників арттерапії жити сьогодні і вільно висловлювати те, що вони відчувають, допомагати усвідомити те, що народжується в образах, ґрунтуючись на інтерпретації самих клієнтів.

Специфіка арттерапії з підлітками була вивчена у роботах наступних авторів: В. Ловенфельд, Е. Кейн, Е. Крамер, М. Лібман, Д. Вудз, Р. Сільвер, Макніфф, Б. Мун, А.І. Копитіна, Є.Є. Свистовській, М.С. Вальдес-Одріосоли, Л.Д. Лебедевої, Ю. Є. Борздіко, О.І. Постальчук, М.Ю. Алексеева, Є.Р. Кузьміна, А.В. Гришин, Л.А. Аметової та інших.

При розробці програми арттерапії будуть враховані такі особливості арттерапії з підлітками: бажаний груповий формат роботи, група може бути

закритою або напівзакритою; структуровані заняття дають відчуття більшої безпеки; мають бути дотримані особливі вимоги до приміщення, що забезпечують стабільність, безпеку та стимуляцію творчості; невербальні методи комунікації особливо вітаються, оскільки допомагають висловити переживання, що складно усвідомлюються, і зустрічають менше опору. При необхідності зворотного зв'язку від ведучого бажано застосовувати непрямі питання та метафоричні способи інтерпретацій.

### **Висновки до першого розділу**

Феномен самоствавлення особистості розглядається в роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, А.М. Леонтьєв, І.С. Кон, І.І. Чеснокова, В.В. Столін, С.С. Р. Пантілеєв, Р. Бернс, С. Куперсміт, М. Розенберг, К. Нефф). Більшість авторів сходиться на думці, що самоствавлення є емоційно-оцінним компонентом самосвідомості. Найбільш розгорнуту модель самоствавлення визначає С.Р. Пантілеєв, представляючи її як ієрархічно-динамічну систему компонентів самоствавлення. Для досягнення мети нашого дослідження ми спиратимемося саме на цю модель, розглядаючи самоствавлення як складну систему взаємозалежних компонентів.

Більшість дослідників сходиться на думці про те, що підлітковий період є сензитивним для становлення самосвідомості та формування самоствавлення. У момент проходження кризи віку підлітки найбільш уразливі, самооцінка є ситуаційною та нестабільною, яка залежить від безлічі факторів. До кінця підліткового періоду самоствавлення стає більш стабільним та стійким. На нашу думку, зусилля з психологічної підтримки підлітків у період становлення самоствавлення мають бути націлені на наступну структуру: високі показники самоприйняття та самоцінності, середні показники віддзеркалення і самоповаги, середні показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Арттерапія може бути дієвим засобом розвитку та корекції у роботі з підлітками. Знижена самооцінка, негативна «я» концепція, недолік



самоприйняття та самоповаги є свідченнями для участі підлітка у програмі арттерапії. При побудові своєї роботи в рамках освітнього закладу ми дотримуватимемося руслу гуманістичного методу арттерапії, спрямованого переважно на підтримку розвитку особистості та зміцнення її «Я»-позиції через потужний потенціал творчого процесу.

Основними факторами, що зумовлюють її ефективність, є: можливість відредагування складних емоцій соціально-прийнятним способом; природне прагнення підлітка до самовираження та творчого прояву своєї особистості; можливість невербальної комунікації для дітей, які мають складності у міжособистісному спілкуванні та вираженні своїх почуттів; дбайливе поводження з уразливим чином «Я» підлітка через використання безпечного простору символів та метафор; досвід отримання схвалення та позитивної емоційної підтримки учасників через обговорення своїх продуктів творчості у безоцінному просторі групи.

Програма арттерапії має бути розроблена з урахуванням особливостей підліткового віку, та враховувати низку вимог до поведінки ведучого, виду та структури занять, приміщення, форм та прийомів фасилітації творчого процесу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

#### 2.1 Організація емпіричного дослідження

Дослідження оптимізації самоствавлення підлітків методами арттерапії проводилося на базі Тисовецького ЗЗСО I-II ст. імені Анни Душак та Великокучурівського ЗЗСО I-III ступенів імені Володимира Бузенка. У дослідженні особливостей самоствавлення підлітків на констатувальному етапі експерименту взяло участь 126 осіб, з них 63 хлопчики та 63 дівчинки. Усі вони є учнями сьомих та восьмих класів. Вік піддослідних становив 14 і 15 років. Дослідження проводилося з березня 2023 року до травня 2023 року.

Дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап включав вибір та обґрунтування проблеми, теоретичне вивчення стану проблеми в психологічній теорії та практиці, складання програми дослідження.

Другий етап був присвячений експериментальному дослідженню, під час якого уточнювалася та перевірялася основна гіпотеза. Експеримент включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. На констатувальному етапі було проведено дослідження самоствавлення підлітків, відбір учасників контрольної та експериментальної груп, розробка програми коригувальної арттерапії. У ході формувального експерименту проводилася практична корекційна робота з експериментальною групою за розробленою програмою. Результати роботи та оцінка ефективності програми проводилася на контрольному етапі експерименту.

Третій етап включав теоретичне осмислення результатів експериментального етапу і оформлення висновків результатів дослідження.

Емпіричні дані, отримані в ході констатуючого та формуючого етапів експерименту, піддавалися теоретичному аналізу.

Для реалізації завдань дослідження було відібрано та використано такі методики.

Методика дослідження самоствавлення (МІС) С.Р. Пантілєєва. Ця методика створена з метою оцінки структури самоствавлення особистості з урахуванням вираженості його окремих компонентів: закритості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального самоствавлення (дзеркальне «Я»), самоцінності, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. На основі отриманих оцінок за шкалами можлива оцінка трьох укрупнених факторів самоствавлення: самоповага, аутосимпатія, внутрішня стійкість.

Проективний тест «Малюнок людини» за редакцією К.Маховер використовувався як додатковий засіб діагностики самоствавлення. Критерії, що відносяться до самоствавлення: масштаб малюнка та його розташування на аркуші, наявність опори, ступінь опрацьованості та детальність малюнка, відсутність деяких частин тіла (наприклад, кистей рук чи ступнів) або стирання окремих фрагментів малюнка, зображення навмисне потворних персонажів, схематичність та формальність малюнка.

Метод статистичного аналізу результатів дослідження із використанням t-критерію для незалежних вибірок. Даний метод використовувався для кількісної оцінки відмінностей у структурі самоствавлення підлітків у розрізі їх статі та віку; з метою оцінки результатів зміни показників самоствавлення на контрольному етапі експерименту після реалізації програми арттерапії в експериментальній та контрольній групах.

Метод кластерного аналізу (методом К-середніх), де як метрика використовувалася Евклідова відстань. Число було обрано дослідниками виходячи з попередньо проведеного аналізу груп підлітків зі схожими характеристиками самоствавлення. Даний метод використовувався на

констатувальному етапі експерименту для дослідження самоствалення підлітків.

Для оцінки ефективності арттерапевтичної програми було сформовано експериментальну та контрольну групи 14-15-річних підлітків чисельністю по 12 осіб, учнів 8 класу Тисовецького ЗЗСО I-II ст. імені Анни Душак. Вибірку склали 15 дівчаток та 9 хлопчиків, склад груп гетерогенний. На етапі експерименту з експериментальною групою був проведений курс корекційно-розвивальної арттерапії протягом двох місяців 2023 року.

Для якісної оцінки результативності програми було розроблено форму анкети зворотного зв'язку (наведено у додатку). При завершенні курсу було зібрано зворотний зв'язок від учасників у вигляді заповнених анкет. Також було проведено повторне тестування за методикою «Малюнок людини».

Для кількісної оцінки проведено повторне тестування контрольної та експериментальної груп за методикою МІС та подальша кількісна обробка даних та їх оцінка статистичними методами. Для розрахунків використовувався програмний пакет Statistica.

## **2.2 Обробка та інтерпретація одержаних результатів дослідження самоствалення підлітків на констатувальному етапі експериментального дослідження**

Дослідження особливостей самоствалення сучасних підлітків проводилося з допомогою методики дослідження МІС С.Р. Пантілеєва та проєктивного тесту «Малюнок людини» за редакцією К.Маховер.

Отримані за методикою МІС дані опрацьовані статистичними методами.

У таблиці 2.2.1 представлені показники самоствалення підлітків.

*Таблиця 2.2.1*

### **Середні значення показників самоствалення 14 та 15-річних підлітків**

**( $p < 0,05$ ,  $p < 0,1$ )**

<i>Шкали</i>	<i>14 років</i>	<i>15 років</i>

Відкритість	6,1	5,6**
Самовпевненість	5,5	5,2*
Самоуправління	6,0	5,8
Дзеркальне Я	5,3	5,2
Самоцінність	6,7	6,4
Самоприйняття	5,8	5,7
Самоприхильність	5,9	5,8
Конфліктність	5,2	5,3
Самозвинувачення	5,4	5,5

В результаті обробки отриманих даних шляхом обчислення середнього можемо сказати, що всі показники самоствавлення, по-перше, досить рівномірно розподілені, а по-друге, характеризуються середнім ступенем виразності: всі стіни 14-річних підлітків розташувалися в проміжку від 5,2 до 6,4, 15-річних підлітків – у зоні від 5,2 до 6,7. Отримані дані можуть свідчити про незавершеність процесу формування самоствавлення у цьому віці, ситуативність самооцінки [11].

Незважаючи на те, що всі показники самоствавлення у вибірці є середніми, не можна однозначно говорити про благополуччя респондентів, оскільки індивідуальні показники самоствавлення, при яких людина почуватиметься досить впевнено та добре, можуть відрізнятися від середньостатистичних.

Так, багато підлітків, які мають середні, нормальні показники за всіма шкалами, давали коментарі після проходження тестів, описуючи себе в наступних виразах: «у мене дуже низька самооцінка», «ненавиджу себе», «я найгірший», «кому я взагалі можу бути цікавим».

Суперечність висловлювань з результатами тестування у даних респондентів може свідчити про можливу соціальну бажаність відповідей. Подальший аналіз малюнків підлітків підтверджує ці висновки.

Гендерні відмінності показників самоствавлення чотирнадцятирічних підлітків представлені рисунку 2.2.1.

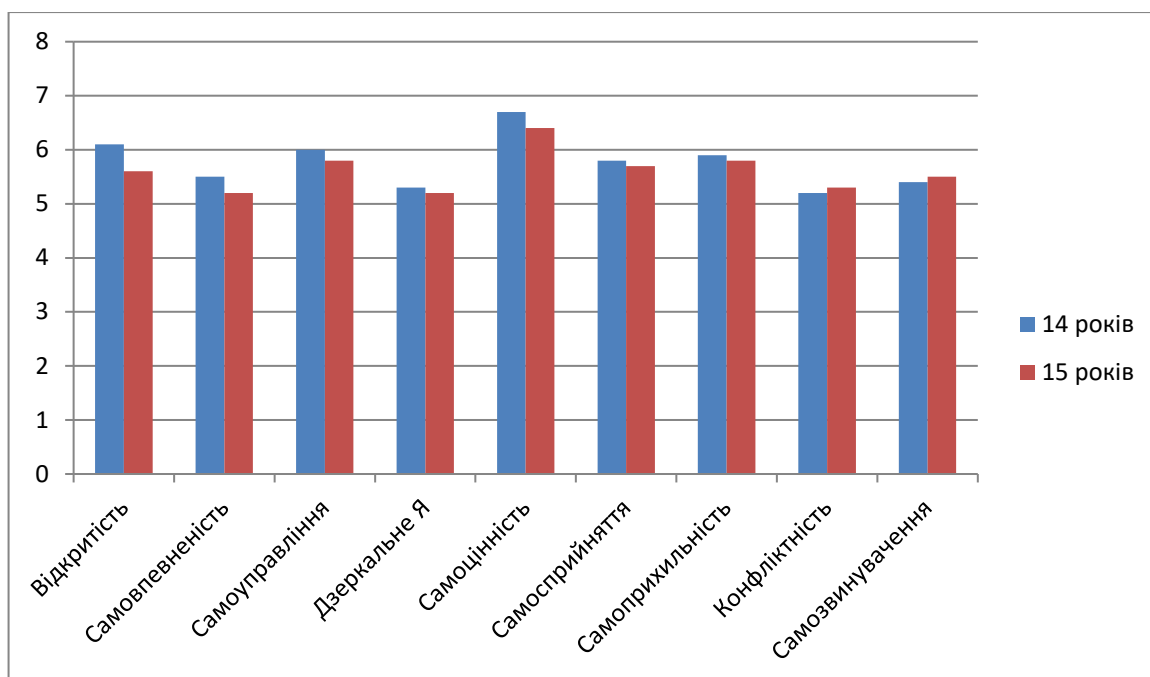


Рис. 2.2.1 Характеристики самоствавлення  
14-річних хлопчиків та дівчаток

У структурі самоствавлення 14-річних підлітків не виявлено статистично значимих відмінностей між ставленням до себе дівчаток і хлопчиків (додаток У). Відмінність лише на рівні статистичної тенденції спостерігається лише за шкалою самоцінності ( $t= 1,677$  при  $p=0,09$ ). Дівчата переважно розуміють цінність свого «Я», високо оцінюючи свою унікальність і багатство внутрішнього світу.

Статистично достовірні розбіжності у структурі самоствавлення (додаток Р) хлопчиків і дівчаток 15 років (рис.2.2.2) можна спостерігати за шкалою «Самокерівництва» ( $t= -2,063$  при  $p=0,043$ ). Відмінність лише на рівні статистичної тенденції простежується за шкалою «Самоприхильності» ( $t= -1,820$  при  $p=0,073$ ). Дані відмінності свідчать, що 15-річні хлопчики більшою мірою, ніж дівчатка схильні оцінювати себе здатними чинити опір зовнішнім впливам, тиску навколишнього середовища. Хлопчики частіше вважають себе власними джерелами активності та розвитку, схильні більшою мірою спиратися на власні мотиви, ніж на думку групи. При цьому хлопчики

демонструють вищу ригідність та небажання змінюватися. Можна сказати, що дівчатка більш відкриті особистісним змінам та саморозвитку.

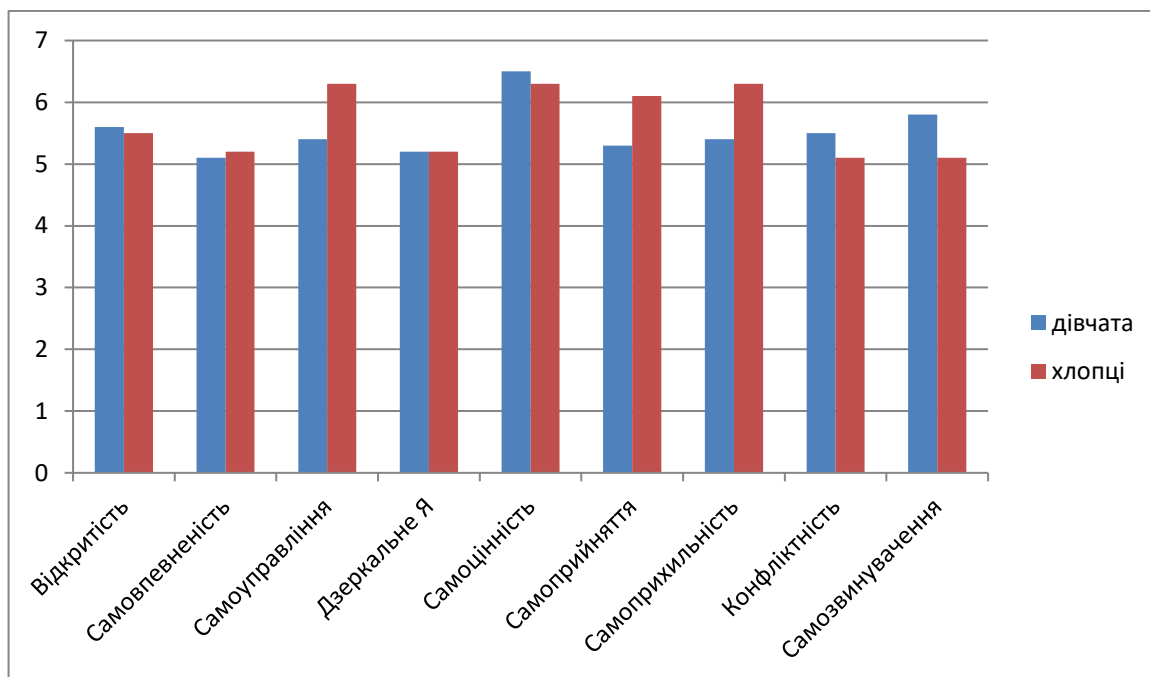


Рисунок 2.2.2 Характеристики самоствавлення 15-річних хлопчиків та дівчаток

Серед дев'яти шкал, за якими були проведені вимірювання, шляхом факторного аналізу можна виділити три незалежні фактори самоствавлення:

1. Самоповагу: висловлює оцінку власного «Я» стосовно соціально-нормативних критеріїв: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення. Включає самокерівництво, самовпевненість, самоствавлення, дзеркальне "Я".

2. Аутосимпатія: у найчистішому вигляді відбиває емоційне ставлення до свого «Я». Включає самоприв'язаність, самоцінність та самоприйняття.

3. Внутрішня нестійкість (що включає внутрішню конфліктність та самозвинування): фактор пов'язаний з негативним самоствавленням, що не залежить від аутосимпатії та самоповаги.

Оцінюючи поєднання даних незалежних чинників самоствавлення було проведено кластерний аналіз методом К-середних. В результаті було сформовано 5 кластерів, що мають такі характеристики (табл.2, рис.3):

## Характеристики кластерів

Кількість спостережень у кожному кластері		Відсоток від загальної вибірки	
Кластер	1	20	16%
	2	22	17%
	3	68	54%
	4	7	6%
	5	9	7%
Валідні		126	100%

Перший кластер: 16% підлітків мають середню вираженість показників самоповаги та аутосимпатії при підвищеній внутрішній нестійкості. Це поєднання може розглядатися як досить типове для підліткового віку.

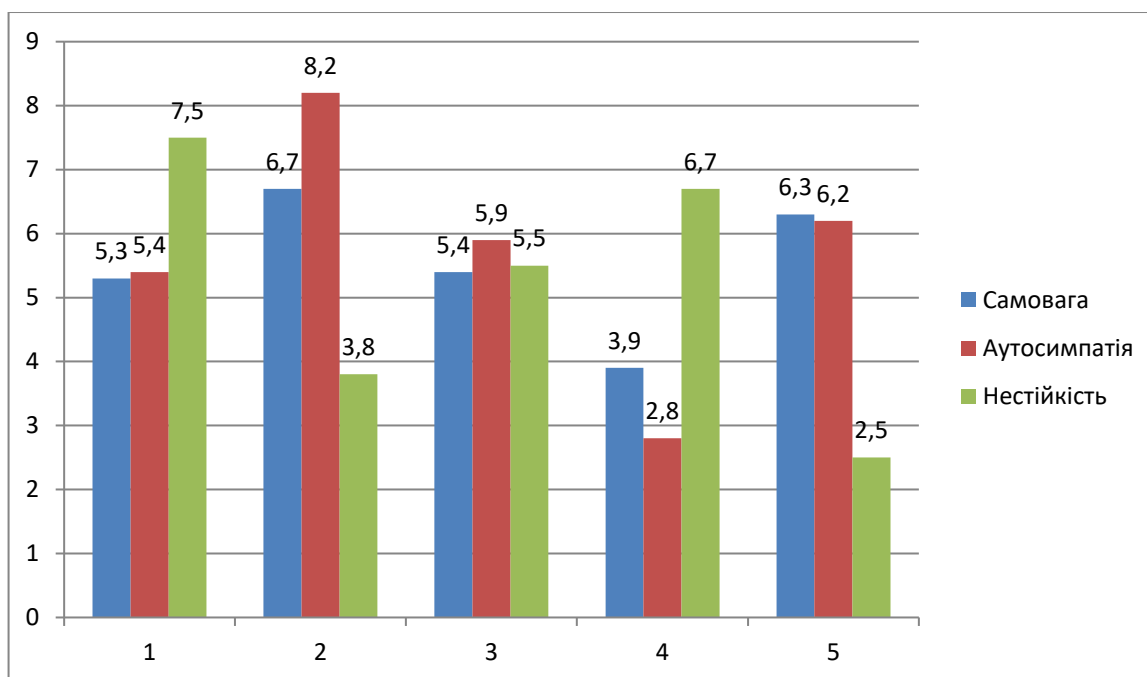


Рисунок 2.2.3 Результати кластерного аналізу

Другий кластер: 17% дітей характеризуються низькою внутрішньою нестійкістю при наявному високому рівні аутосимпатії та середньому



самоповаги. На нашу думку, таке поєднання факторів є найбільш сприятливим для особистості, оскільки має позитивне емоційне забарвлення ставлення до себе та має характеристики стабільності, низької внутрішньої конфліктності. Дані умови створюють передумовами найповнішої реалізації потенціалу особистості підлітка.

Третій кластер представлений абсолютною більшістю: 54% підлітка відносяться до статистичної норми (всі три показники мають середній ступінь виразності).

Четвертий кластер: 6% респондентів можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки характеризуються високою внутрішньою нестійкістю при знижених показниках аутосимпатії та самоповаги. Дане поєднання факторів може свідчити про стан дезадаптації та потреби дитини у психологічній допомозі. Також у цій групі можливі прояви девіантної поведінки.

П'ятий кластер: 5% дітей демонструють поверхнєве самовдоволення (рівень внутрішньої нестійкості нижче середнього при високих та середніх показниках самоповаги та аутосимпатії). Дані прояви скоріш не типові для підліткового віку, оскільки показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення природно підвищуються в період проживання вікових криз.

Наведемо аналіз результатів, отриманих за методикою «Малюнок людини». Значна частина малюнків підлітків відбиває знижену самооцінку, наявну невпевненість, закритість, наявність внутрішніх конфліктів.

Опишемо найпоширеніші критерії самоствавлення в малюнках.

Масштаб малюнка та його розташування на аркуші. 35% малюнків 14-річних та 36% малюнків 15-річних підлітків мають невеликий розмір фігури людини, яка займає незначну частину аркуша. Багато хто з цих фігур зображений в нижній частині аркуша. Дані показники свідчать про занижену самооцінку, відчуття незахищеності, тривожності. Серед малюнків із великим розміром фігури, що займає весь аркуш, що зазвичай свідчить про завищену самооцінку, можна виділити деякі параметри, що свідчать про суперечливість самоствавлення. Так, наприклад, фігура юнака, що займає більшу частину

аркуша, виконана з промальовуванням потужного торса, м'язів грудей та рук, які мають свідчити про силу та впевненість автора. Однак, ця ж фігура має тонкі, схематично зображені ноги без ступнів, які явно не можуть витримати все тіло, що говорить про невпевненість, нестійкість, слабкість власного «я». Риси обличчя були стерті, що може свідчити про почуття незадоволеності та виражати внутрішній конфлікт. Наведений приклад ілюструє суперечливість само відношення підлітка, котрий вважає, що оточуючі сприймають його як значного і сильного, і відчуває незадоволення собою, котрий приховується, і переживає невпевненість.

Наявність опори, сильних ніг, що впевнено стоять. 35% малюнків 15-річних та 32% малюнків 14-річних підлітків характеризуються відсутністю ступнів на ногах людини, найчастіше ноги начебто обриваються на місці щиколоток і не мають опори, зображені у повітрі. Наведені показники можуть свідчити про відчуття невпевненості, слабкості, власної нікчемності.

Відсутність кистей рук, заховані руки, відсутні руки. 45% малюнків 15-річних та 38% малюнків 14-річних підлітків демонструють відсутність кистей рук, або руки, заховані за спину, або зовсім не промальовані. Руки інтерпретуються, як символ спілкування та комунікації, взаємодії зі світом. Сховані руки можуть бути ознаками закритості, замкнутості, високої внутрішньої напруги. Кисті рук у функціональному відношенні пов'язані з психологічними смислами «Я» та соціальною адаптацією, оскільки за допомогою кистей рук ми їмо, одягаємося, вітаємося та показуємо різні наші соціальні навички. За допомогою рук люди можуть дбати та руйнувати. Відсутність кистей рук може свідчити про недостатню соціальну адаптацію, відчуття власної безпорадності та непристосованості, невміння йти на контакт. Найчастіше відсутність кистей та заховані руки також супроводжувалися відсутністю стоп, тобто загальне відчуття невпевненості та хиткості власного становища посилюється недостатньою соціальною адаптацією. Цікаво, що в малюнках 15-річних підлітків такі ознаки зустрічаються частіше, ніж у 14-річних, що підтверджується результатами тесту, зокрема, ми можемо

спостерігати у 15-річних занижену порівняно з 14-річними підлітками самовпевненість, відкритість та самокерівництво. Обидва ці параметри зустрічаються в усіх малюнках дітей «групи ризику».

Особа у малюнку людини означає наше соціальне «Я», засіб спілкування та комунікації. У 24% малюнків підлітків обох віків відсутні промальовані риси обличчя. Такі зображення характерні для дітей, які зазнають складнощів у спілкуванні, боязких, уникають конфліктів у відносинах з оточуючими, які не бажають привертати до себе увагу через страх бути відкинутими. Деякі підписи до малюнка доповнюють наші висновки: «це людина-невидимка, ніхто не бачить її обличчя», «він не хоче нікого бачити», «коли на неї дивляться, її обличчя зникає». Подальша робота у групі з даними піддослідними підтвердила наявність проблем у спілкуванні з однолітками.

Схематичність та формальність зображення людини присутня у 14% малюнків 15-річних та 16% малюнків 14-річних підлітків. Це може свідчити про негативізм, небажання виконувати завдання. Цей висновок підтверджується коментарями респондентів.

Близько 17% всіх малюнків можна позначити як малюнки підлітків із нормальними показниками самоствавлення. Вони характеризуються пропорційністю малюнку листу, чіткими лініями, наявністю опори, обличчя, рук, досить деталізовані. Цікаво, що в результаті кластерного аналізу, найбільш сприятливий з точки зору само відношення другий кластер включає 17% респондентів.

Невеликий відсоток малюнків (6% та 8% у 15-річних та 14-річних відповідно) мають ознаки агресії, які виражаються у промальованих великих зубах у відкритому роті, піднятих догори руках, стиснутих кулаках, розчепірених пальцях. У 5% всіх малюнках присутні показники тривожності: слабкі переривчасті лінії та сильне штрихування, розташоване біля обличчя людини.

Зауважимо, що описані параметри негативного самоствавлення зустрічаються навіть на малюнках дітей, які показали нормальні та високі бали

за шкалами самоствалення за методикою МІС. Коментарі респондентів під час тестування також показали, що, незважаючи на середній рівень показників самоствалення, вони часто відчувають знижену симпатію до себе, не вірять у власні сили і схильні думати, що оточуючим нема за що їх поважати. Дані тенденції простежуються й у виконаних малюнках людини, що може свідчити, що тестування за методикою МІС мало певний вплив соціальної бажаності відповідей, а малюнки змогли показати більш приховані чинники самоствалення.

### **Висновки до другого розділу**

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що у більшості підлітків переважає середня вираженість всіх показників самоствалення. Однак це не означає повного благополуччя, оскільки підлітки із середніми показниками можуть висловлювати негативне самоствалення, чи їх малюнки демонструють ознаки невпевненості у собі. Суперечливість самоствалення також простежується, так, наприклад, при високій самоповазі та відчутті своєї значущості в очах оточення, підліток може відчувати нестачу власної симпатії до себе і мало цінувати свій внутрішній світ.

У результаті проведеного аналізу виділено групи дітей (кластери), що характеризуються подібними параметрами самоствалення. Найстабільніша і найсприятливіша група становить 17% від загальної кількості, група ризику становить 6%, і абсолютна більшість 54% має середню ступінь виразності всіх чинників самоствалення. Це підтверджує той факт, що самоствалення у підлітковому віці динамічне і ситуативне, воно пластичне і піддається корекції.

## РОЗДІЛ 3

### РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

#### 3.1 Розробка та реалізація програми арттерапії на формувальному етапі експериментального дослідження

З метою покращення самоствавлення підлітків нами було розроблено та реалізовано програму арттерапії. Ми очікуємо, що завдяки реалізації програми будуть отримані такі зміни у самовідношенні:

1. Підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття;
2. Зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності;
3. Підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Передбачається, що творчий процес, що використовується як форма активного самопізнання, впливатиме на когнітивний та емоційно-ціннісний рівень самоствавлення. На відміну від традиційних тренінгів особистісного зростання, що включають різні психотехнічні прийоми і техніки, ми цілеспрямовано використовували при розробці програми арт-терапію в якості основного інструментарію.

Головні напрямки програми:

1. Розширення знань та уявлень підлітків про себе. Згідно з дослідженням Є.А. Андрєєвої, протиріччя самоствавлення підлітка обумовлені його низьким саморозумінням. У зв'язку з цим одним із напрямів роботи психолога має стати підвищення рівня розуміння себе підлітком.

2. Формування впевненості у собі, відчуття цінності, значимості та унікальності власної особистості, розвиток позитивного, цілісного образу «Я», самоприйняття.

3. Формування прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Програма розрахована на 14 занять тривалістю 4,5 академічні години з періодичністю один-два рази на тиждень на базі школи. Склад групи передбачається гетерогенний вік учасників 14-15 років.

Для сучасного підлітка привабливість методу арттерапії полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування, а для підлітків, особливо тих, які мають труднощі у міжособистісних взаєминах, це важливо. Художні засоби арттерапії здатні торкатися як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів самоствавлення через символічне самовираження, не вимагаючи вербального «розшифрування», яке може бути утруднене через вікові особливості. Таким чином, досягається інтеграція свідомих та несвідомих процесів, що надає гармонізуючий вплив на спонукання, почуття та переживання людини.

Ефективна дія засобів арттерапії на емоційний розвиток підлітка досягається за рахунок трьох основних факторів психотерапевтичного впливу: фактора художньої експресії; фактора психотерапевтичних відносин та фактора інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Мета програми полягає у психологічній підтримці підлітків, спрямованої на розширення сфери «Я» і формування позитивного самоствавлення.

Завдання програми:

1. Створити атмосферу творчості, умов вільного та безпечного спілкування.
2. Допомогти підліткам отримати ширше уявлення своєї індивідуальності.
3. Підвищити самоприйняття підлітком особистості.
4. Зменшити внутрішню конфліктність та самозвинувачення.
5. Розвивати комунікативні навички.
6. Розвивати критичну самооцінку та позитивне ставлення до можливостей свого розвитку.
7. Підвищити прагнення саморозвитку і самопізнання.

8. Розвинути навички захисту свого «Я», самопідтримки та взаємопідтримки.

Завдання корекції фокусуються на складових сфери самоствавлення: уявлення про себе (когнітивний аспект), самооцінка (оцінний аспект), ставлення до себе (емоційний аспект). Технологія корекції спрямована на зміну самоствавлення.

Об'єкт програми: підлітки 13-15 років, окремі групи для учнів 7 та 8 класів. Кількість учасників групи – від 7 до 12 осіб.

Предмет програми: самоствавлення підлітків.

Об'єм програми: 13 занять тривалістю 1,5-2 години. Частота зустрічей: 2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова. Оптимальний розмір групи – 3-12 учасників.

Методи роботи: ізотерапія; фототерапія; творче самовираження; психогімнастика; дискусії.

Засоби психокорекції: основна частина: Арттерапевтичні прийоми та вправи. Розминка та висновок: психогімнастичні прийоми та вправи.

Вимога до провідних групи:

1. Ведучий повинен мати відповідну підготовку з арттерапії у вигляді додаткової освіти на базі основної вищої психологічної, психіатричної, або медичної.

2. Ведучий повинен розуміти специфіку застосування тих чи інших образотворчих засобів, матеріалів залежно від ситуації, проблеми учасника чи всієї групи. Будь-який образотворчий матеріал передбачає певний вибір способів дії з ним, стимулює творчість суб'єкта і певною мірою дозволяє керувати його активністю.

3. Ведучий повинен мати достатній рівень особистісного психологічного здоров'я, виявляти високий рівень самокерівництва, мати адекватну самооцінку, мати навички спілкування та вирішення проблем, таким чином, він повинен демонструвати дітям ті риси, які програма повинна в них

розвинути. Ця умова дозволить дитині вирішити ті психологічні завдання, які перед нею ставляться під час роботи за програмою.

4. Ведучий повинен мати певні професійні навички, специфічні для ведення дитячих та підліткових груп: уміння увійти у світ підлітка не порушуючи меж особистості; вміння створити безпечне та підтримуюче середовище; вміння користуватися невербальним компонентом спілкування; пам'ятати себе у підлітковому віці; знати підліткові стилі та способи оволодіння матеріалом та мати великий набір різних активностей; вміти отримувати задоволення від роботи із підлітками.

Вимоги до приміщення.

Приміщення для занять має відповідати загальноприйнятим санітарно-гігієнічним та фізіологічним нормам, бути комфортним, захищеним від шуму, дзвінків, вібрації, різноманітних сторонніх запахів (фарби, їжі) та інших несприятливих факторів, що відволікають.

Крім того, при проведенні роботи групи арттерапії сам простір має сприяти відчуттю безпеки процесу, встановленню довірчих відносин, також він виступає своєрідною ареною для творчої діяльності учасників, яка має підтримувати та стимулювати вільне самовираження учасників. У зв'язку з цим важливо дотримуватись наступних принципів щодо приміщення: для створення атмосфери безпеки приміщення має бути одним і тим же протягом всієї програми, воно має бути досить просторим для вільного переміщення та активних видів діяльності, але, при цьому, не надто великим для збереження відчуття безпеки. приміщення не повинно бути прохідним та переглядатися сторонніми людьми, двері повинні бути зачинені на час занять. У приміщенні має бути досить світло, має бути можливість переміщати стільці та столи для різних видів організації робіт. Бажано мати можливість малювати, сидячи на підлозі та наклеювати роботи на стіни, необхідно мати місце для зберігання особистих папок з образотворчою продукцією учасників групи, достатньо надійне, щоб створювати впевненість у тому, що продукти творчості не стануть доступними стороннім без особистої згоди автора. Бажано мати



простір, обладнаний раковиною та водопроводом, тому що в роботі використовуються фарби, гуаш, глина, пісок, грим та інші образотворчі засоби.

Необхідні матеріали: образотворчі матеріали: олівці, фломастери, гуаш, акварель, воскова крейда, пастель, художнє вугілля, пензлі, палітра, баночки з водою, губка, папір різних форматів, кольорів та відтінків, різної щільності та текстури. Матеріали для колажів, масок: картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки, мотузки, старі журнали, листівки, репродукції, фотографії. Інші матеріали: тканини, глина, пластилін, крейда, природні та інші матеріали для створення об'ємних композицій.

Правила поведінки у групі арттерапії. З метою створення атмосфери безпеки та свободи самовираження кожного учасника групи рекомендується чітко розмежовувати рекомендовані та неприпустимі дії під час занять. У роботі з підлітками особливо важливо, щоб правила не були нав'язані авторитарно, оскільки це викликатиме опір. Обговоренню правил поведінки слід приділити час першої зустрічі. Бажано побудувати роботу в такий спосіб, щоб діти самостійно виробили пропозиції щодо правил поведінки.

#### Етапи корекційно-розвивальної програми

##### 1 етап. Діагностичний

Для оцінки самоствавлення особистості підлітків доцільно використовувати такі методики: Методика дослідження самоствавлення (МІС) С.Р. Пантілеєва Тест «Малюнок людини» за редакцією К.Маховер.

Також можна використовувати дані проведених шкільним психологом протягом року моніторингів самооцінки учнів. За потреби проводяться індивідуальні зустрічі з учасниками із залученням додаткових діагностичних процедур, а також розмови з батьками.

##### 2 етап. Аналітичний

Даний етап включає вивчення структури самоствавлення групи учасників, їх особливості і характер проблем, які стоять найбільш гостро на основі даних, отриманих в результаті діагностики. Конкретні справи

арттерапії можуть бути введені у програму відповідно до результатів аналітики.

### 3 етап. Настановчий

На цьому етапі відбувається формування групи, і вирішуються організаційні моменти. До учасників доводяться цілі програми. Дуже важливо, щоб діти отримали достатньо мотивації на заняття, оскільки позитивний настрій є важливим терапевтичним ефектом.

### 4 етап. Корекційний

Структурною одиницею індивідуальної та групової форм арттерапевтичної роботи є сесія. Даним терміном прийнято описувати період окремої арттерапевтичної взаємодії, тобто кожен зустріч арт-терапевта з одним клієнтом чи групою. Арттерапевтичний процес запропонованої програми складається із 14 занять (сесій). Для зручності розуміння використовуватимемо у цій програмі слово «заняття».

На відміну від уроків малювання, арттерапевтичне заняття надає учасникам велику міру свободи та самостійності у визначенні задуму, форми, використовуваних матеріалів образотворчої творчості, порядку виконання роботи. Кожен учасник має право вибрати міру своєї участі у груповій взаємодії.

Умовно можна виділити у структурі кожного заняття дві основні частини. Одна з них служить для невербального творчого самовираження та візуальної комунікації. Основним засобом самовираження виступає образотворча діяльність та різноманітні механізми невербальної комунікації.

Друга частина – вербальна, більш структурована, апперцептивна. Використовується словесне обговорення, а також інтерпретація продуктів художньої діяльності та асоціацій, що виникли.

Таким чином, рух учасників арттерапевтичної групи походить від занурення у власні внутрішні переживання до сприйняття себе в навколишньому просторі через відносини з іншими. Більш структуровані

заняття створюють у підлітків відчуття більшої безпеки та стабільності, тому бажано дотримуватися плану занять.

Структура кожного заняття представлена у таблиці 3.1.1

Таблиця 3.1.1

**Структура арттерапевтичних занять психокорекції складових сфери самоствавлення підлітків**

<b>Етапи</b>	<b>Час</b>	<b>Завдання</b>	<b>Засоби</b>	<b>Роль ведучого</b>
<i>Вітання</i>	1-3 хвилини	Визначити початок заняття, створити особливу атмосферу, підкреслити безпеку	Певні ритуали	Забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження до групи
<i>Розминка</i>	5 хв	Об'єднання, згуртування групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення до спільної діяльності	Рухливі ігри з певними правилами (психогімнастичні та психотехнічні і техніки «розігріву»)	Позначення правил та кордонів, забезпечення безпеки учасників
<i>Початок роботи</i>	5 хв	Настрій на творчість: активізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів	Прості образотворчі прийоми, можливо, у поєднанні з рухом, музикою.	Підготувати учасників до спонтанної художньої діяльності та творчого самовираження

<i>Робота на тему. Індивідуальна чи групова образотворча діяльність</i>	30 хв	Дослідження власних почуттів, переживань через творчу діяльність	Різноманітні форми творчої діяльності (малювання, колажі, виготовлення масок, фотографування та інше)	Надати можливість висловити свої почуття, поділитися своїми переживаннями, усвідомити та прийняти свої почуття
<i>Робота на тему. Етап вербалізації</i>	20 хв	Формування позитивного досвіду самоповаги та самоприйняття, адекватного самосприйняття, отримання емоційної підтримки, зміцнення образу «Я».	Рефлексивний аналіз роботи, розповідь історій, обмін думками	Управління внутрішньогруповою комунікацією
<i>Завершення заняття</i>	10 хв	Можливість виплеснути напругу, що накопичилася, завершення роботи в позитивному емоційному	Групові рухливі чи релаксаційні ігри, колективна творча активність	Забезпечення безпеки учасників. Позначення успіху кожного учасника та групи.
<i>Прощання</i>	5 хв	Позначити кінець заняття	Певні ритуали	Емоційна підтримка дітей

Тематичний план занять:

1. Подання програми, знайомство. Поняття особистості, хто я, що є в мені. Вироблення правил роботи групи. Ціль: дослідження образу «Я» учасників. Основні вправи «Мое ім'я», «Мої символи».

2. Людина як істота соціальна. Ціль: формування навичок спілкування. Пошук спільного та різного в групі. Вивчення своїх кордонів. Основна вправа: груповий колаж та малювання в групах.

3. Ставлення до себе, самооцінка, цінність моєї та твоєї особистості. Особисті якості, характер, особливості. Ціль: формування навички позитивного ставлення до себе та іншого, відчуття власної значущості. Основна вправа «Мій портрет у променях сонця».

4. Базові потреби особистості. Мета: усвідомлення себе як цінної особистості, усвідомлення важливості турботи про себе і задоволення своїх потреб. Основна вправа: метафоричний портрет (зброя, коштовність, рослина, посуд).

5. Ідеальні уявлення про себе та реальність, самооцінка та рівень домагань. Мета: усвідомлення власних установок щодо своєї зовнішності, поведінки, характеру. Скорочення розриву між реальним та ідеальним. Основна вправа: колаж чи рисунок на тему «Я реальний. Я ідеальний».

6. Моя внутрішня дитина. Моє послання собі у дитинство. Мета: створити умови для емоційного прийняття себе, формування відчуття самоцінності та самоприйняття, аутосимпатії. Інструмент: фототерапія. Історії з дитинства про свої фото 4-5 років. Створення рамки для фото і лист.

7. Зовнішність, тіло та ставлення до свого вигляду. Образи, що диктуються ЗМІ та модою, та реальність. Мета: усвідомлення власних установок та очікувань щодо тілесного вигляду, прийняття свого тіла. Групова робота: портрет ідеальної жінки, ідеального чоловіка.

8. Почуття. Вираз почуттів, аналіз свого стану. Мета: навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, познайомитись із діапазоном своїх емоцій. Отримати прийняття всіх сторін своєї особи, навіть негативних. Вправа: неіснуюча тварина.

9. Відбите відношення, дзеркальне Я. Формування навичок емпатії, вміння приймати та надавати підтримку. Самооцінка та ставлення до іншого. Прийняття себе та іншого як особистості. Ціль: розширити уявлення про себе,

підвищення своєї значущості в очах інших, отримання позитивної підтримки групи. Вправа «Мій портрет очима групи».

10. Поняття стресу, техніки самопомоги. Мета: овоїти техніки регулювання свого емоційного стану, прийоми соціально прийнятних способів вираження напруги. Вправа «Зняття емоційної напруги через малювання».

11. Дві сторони моєї особистості – зовнішня та внутрішня. Розглядаємо та приймаємо свій прихований бік особистості. Мета: усвідомлення та прийняття своїх неприємних сторін, інтеграція сторін особистості. Засоби: виготовлення маски, психодрама (монолог від імені маски).

12. Гармонізація свого стану, цілісність та єдність внутрішнього світу. Ціль: гармонізація та інтеграція сторін своєї особистості, стабілізація емоційного стану, усвідомлення власних особистих ресурсів. Вправа «Мандала».

13. Зняття напруги та внутрішніх обмежень, психологічна самопомога. Мета: оволодіння технікою стабілізації емоційного стану, зниження внутрішньої конфліктності. Усвідомлення можливості змін у собі, оволодіння навичкою задля досягнення короткострокових і довгострокових цілей. Вправа у техніці «Нейрографіка».

14. Заключне заняття. Підбиття підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу, емоційна підтримка групи. Вправа «Долоні підтримки».

#### 5 етап. Завершальний

Завершальне заняття програми необхідно зробити найбільш емоційно теплим, так щоб закріпити досягнутий успіх і забезпечити підтримку учасників вже після припинення занять. Бажано дати позитивний зворотний зв'язок кожному учаснику, відзначити успіхи групи загалом. Вітається обговорення у колі досягнутих результатів, вільні висловлювання учасників, рефлексія, які дозволять надати їм отриманий досвід.

Ми пропонуємо також використовувати вправу арттерапії, названу нами «Долоні на згадку». Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу,

розфарбовує на власний розсуд, вирізує з паперу. Потім усі учасники сідають у коло, розташовуючи на підлозі перед ними вирізані долоні. Обговорюється стиль та особливості зображень, висловлюються припущення про те, кому належить та чи інша долоня. Коли автори відкрилися, відбувається другий етап: учасникам пропонується написати на звороті долоні побажання її власнику, яке давало б йому підтримку після завершення роботи групи.

#### 6 етап. Етап оцінки ефективності

На цьому етапі ведучий здійснює аналіз результатів виконаної роботи, діагностує зміни у самовідношенні учасників групи, проводить оцінку ефективності програми корекції. Як підсумкова діагностика використовуються методики, аналогічні тим, що застосовувалися при первинній діагностиці. Даний етап служить для оцінки результативності програми та рефлексії.

Наступні питання можуть допомогти в аналізі результатів роботи: що із запланованого вдалося реалізувати повною мірою? за рахунок чого? які завдання не вдалося вирішити під час реалізації програми? які техніки та методи виявилися найбільш ефективними та найкраще відповідали цілям? які методи та прийоми не мали належного впливу? чи відповідають результати роботи наміченим цілям?

#### Критерії оцінки ефективності:

1. Підвищення рівня самовпевненості, самоцінності, самокерівництва та самоприйняття;
2. Зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності;
3. Підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

До та після програми проводиться експериментально-психологічне обстеження групи учасників за описаними вище критеріями. Також доцільним є проведення відстроченого тестування через 6-8 місяців після проведення програми.

Для оцінки ефективності також доцільно застосовувати анкету зворотний зв'язок.

Реалізація корекційно-розвивальної програми арттерапії.

На цьому етапі було сформовано дві групи підлітків. Одна група із учнями 7 класів, вік 14 років. Інша – учні 8 класів, вік 15 років. Відбір у групу ґрунтувався на бажанні самих підлітків. Підліткам, які потрапили до групи ризику за результатами діагностики, отримували запрошення від психолога. Проте участь була добровільною. Склад груп був сформований таким чином, щоб дітей із груп ризику було не більше 30% від числа учасників.

На першій зустрічі груп спільно в ході обговорення вироблено правила роботи групи, які прийняли всі учасники групи.

На перших заняттях підлітки демонстрували закритість, негативізм стосовно один одного, створювали коаліції та міні-групи, відмовляючись взаємодіяти з кимось крім своєї міні-групи. Вербальна комунікація майже була відсутня, мова часто переривала сміх, висловлюватися побоювалися, намагалися сховатися за гумором чи показною байдужістю. Незважаючи на це, у малювання включалися з великим ентузіазмом і інтересом. Дівчатка виявляли більше старання у малюнках, намагалися ретельно та творчо підходити до завдань. Хлопчики проявляли себе стримано, формально підходили до завдання, уникали інтерпретацій.

Наступні заняття, побудовані на груповій роботі, загострили протистояння деяких членів групи (дівчат), вивівши її на конфлікт. Наявність спокійних спостерігачів (хлопчиків) за активної ролі ведучого дозволило зробити розбір ситуації, і допомогти войовничим сторонам знайти спільні інтереси та побачити цінність кожного для групи. Дуже вдалою виявилася для цього метафора пір року, оскільки роботи чотирьох груп були дуже різними і могли асоціюватися з різними порами року. Далі відбувалося обговорення важливості кожної з пори року за всієї їхньої несхожості. Це допомогло подивитися на учасників іншими очима та об'єднати групу на подальших заняттях.

Найбільш яскравою поворотною точкою для встановлення контакту у групі було заняття фототерапією, на якому учасники демонстрували свої



дитячі фотографії, створювали для них рамки та писали послання самим собі. Як би не були незадоволені підлітки своєю зовнішністю зараз, свої дитячі образи у 4-5 річному віці сприймалися як «милі», «хороші». Підлітки з натхненням почали розповідати один одному історії цих знімків, з ніжністю чи хвилюванням згадуючи значні переживання тих часів, розповідаючи про свої мрії та надії того часу. Ці оповідання зустрічалися з великим інтересом, завдяки чому кожен зміг відчути інтерес групи до себе та відчути цінність своїх переживань та внутрішнього світу. Наприкінці заняття це дозволило деяким учасникам розповісти про досить травматичний для них досвід того періоду та отримати емоційну підтримку. Після цього заняття емоційний настрій групи змінився і всі наступні заняття проходили в атмосфері підвищеного інтересу та емоційної підтримки.

Одним із найефективніших занять з погляду роботи з «дзеркальним Я» стала вправа «мій портрет очима групи», коли учасники малювали по черзі кожного з них у метафоричному вигляді, а згодом давали свої інтерпретації отриманих малюнків. Більшість дітей були дуже здивовані і зраділи тим, як їх бачать інші, що стало значною підтримкою їхнього самоствавлення. За одне заняття вся група не встигла отримати малюнки, і наступне заняття всі просили продовжити цю роботу.

Завершальні заняття проходили в обстановці відкритості та прагнення ще більшого самопізнання. Навіть роботи хлопчиків, стриманих на початку, перестали бути формальними, вони перестали боятися бути осміяними, використовували нові для них художні матеріали та демонстрували великий прогрес у образотворчій діяльності. Водночас частина заняття, присвячена вербальній комунікації та аналізу, стала більш насиченою та цікавою. В обговорення включалися діти, які до цього виявляли себе вкрай несміливо, воліючи бути спостерігачами процесу. Виявилось, що їх досвід спостереження за учасниками може бути використаний для уважного та точного аналізу того, що відбувається, цікавих багатозначних оцінок та інтерпретацій.

Останнє заняття було сповнене смутком від завершення курсу, теплими побажаннями один одному. Висловлювалися побажання подальшого продовження роботи.

### **3.2 Аналіз отриманих результатів реалізації програми арттерапії щодо оптимізації самоствавлення підлітків на контрольному етапі експериментального дослідження**

Згідно з матеріалами, отриманими в ході спостереження за роботою групи та отриманих результатів завершального анкетування можна відзначити такі якісні зміни, що спостерігаються, в самоствавленні підлітків: спостерігається позитивна динаміка в прагненні самопізнання і саморозвитку, оцінка власної особистості стає більш диференційованою та адекватною, підвищення самоцінності та самоприйняття за рахунок інтересу групи до продуктів творчості, у підлітків формується уявлення про те, що їх особистість, характер та діяльність здатні викликати у оточуючих повагу, симпатію, схвалення та розуміння, зниження внутрішньої конфліктності і самозвинувачення за рахунок емоційного відреагування напруги, що накопичилася, посилення відчуття цінності особистості.

Більшість (80%) учасників експериментальної групи відзначили в анкетах зворотного зв'язку, що спостерігають позитивні зміни в собі після проходження курсу занять, зокрема вони відзначають, що стали більш впевненими в собі та спокійними. Інші 20% учасників відзначили свій стан як «без зміни».

На контрольному етапі експериментального дослідження для кількісної оцінки ефективності програми арттерапії проведено повторне тестування за методикою МІС контрольної та експериментальної груп.

Узагальнені дані, отримані під час тестування, наведено у таблиці 3.2.1.

*Таблиця 3.2.1*

#### **Показники зміни параметрів самоствавлення на контрольному етапі експерименту**

№	Шкала самоствавлення	Контрольна група			Експериментальна група		
		До	Після	Різниця	До	Після	Різниця
1	Відкритість	6,0	6,3	0,3	4,9	5,7	0,8
2	Самовпевненість	5,1	4,9	- 0,2	4,3	5,4	1,1
3	Самокерівництво	5,8	5,4	- 0,3	4,4	6,4	2,0
4	Задзеркальне Я	5,0	5,3	0,3	4,9	4,9	-
5	Самоцінність	6,5	6,8	0,3	5,0	6,4	1,4
6	Самоприйняття	5,1	5,2	0,1	3,9	5,5	1,6
7	Самоприхильність	5,2	5,5	0,3	4,6	5,1	0,5
8	Конфліктність	5,0	5,5	0,5	5,5	5,2	- 0,3
9	Самозвинувачення	5,2	5,0	- 0,2	6,0	6,1	0,1

У контрольній групі значні зміни спостерігаються лише за шкалою конфліктності у бік її збільшення.

В експериментальній групі відзначені значні зміни за шкалою самокерівництва, самоприйняття, самоцінності, самовпевненості, відкритості та самоприв'язаності. Всі показники зросли, але все ще мають середні значення стін. Показники дзеркального «я» та самозвинувачення майже без змін.

Проведемо оцінку змін у самовідношенні в експериментальній та контрольній групах статистичним методом порівняння незалежних вибірок критерієм t-Ст'юдента. Отримані розрахунки дозволяють простежити статистично значущі відмінності в контрольній та експериментальній групах за шкалою «Саморокерівництва» ( $t=3,032$  при  $p<0,01$ ). Відмінності на рівні статистичної тенденції продемонстровані за шкалами «Самовпевності» ( $t=2,025$  при  $p<0,1$ ) та «Самоцінності» ( $t=1,689$  при  $p<0,1$ ). Проведені розрахунки дозволяють сказати, що зміни самоствавлення експериментальної

групи в результаті формувального експерименту є значними, і свідчать про підвищення таких компонентів самоствалення як самокерівництво, самовпевненість і самоцінність.

Показані зміни несуть тенденції до більш активної життєвої позиції, прагнення брати на себе відповідальність за свої вчинки та впевненості в тому, що власна особистість, її характеристики та діяльність здатні викликати повагу оточуючих, а її унікальний внутрішній світ є великою цінністю.

Щодо тестування за методикою «Малюнок людини», серед респондентів з експериментальної групи спостерігалися такі зміни:

1. Повне зникнення схематичних та формальних малюнків (до початку програми таких було 10% від загальної кількості). Малюнки стали більш деталізованими, людина зображувалась об'ємною, що має всі необхідні частини тіла, що говорить про краще розуміння себе, зниження негативізму, підвищення інтересу до свого внутрішнього світу;

2. Зниження кількості малюнків із непромальованими особами. До початку програми таких було 25% у групі, після завершення програми лише один малюнок був виконаний із відсутнім обличчям. Це говорить про те, що підлітки стали сміливіше звертатися до соціуму, не боячись «показати обличчя» і бути відкинутими. Це співвідноситься з поліпшенням взаємин у групі та підвищенням відкритості.

3. Поява опори і ніг на усіх малюнках респондентів. Хоча ноги на деяких малюнках все ще мали характер слабкості, проте опора з'явилася, що означає посилення впевненості в собі.

4. Зміна масштабу фігур відбулася як у бік збільшення у тих, хто раніше демонстрував малюсінькі малюнки, так і зменшення до нормальних розмірів у тих, хто раніше займав малюнком весь аркуш.

5. У контрольній групі значних відмінностей у малюнках людини після завершення програми виявлено не було.

Таким чином, самовідношення експериментальної групи після експерименту є більш позитивним. Аналогічних змін у контрольній групі не

спостерігається, таким чином можна зробити висновок про ефективність програми.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що після проведення програми у підлітків спостерігається підвищення самоповаги, посилення відчуття цінності власної особистості, зниження внутрішньої конфліктності. Підлітки стали відчувати позитивні емоції на адресу свого «Я», в них виникло відчуття цінності, почуття симпатії до особистості. У самооцінці підлітків формується уявлення про те, що їх особистість, характер та діяльність здатні викликати у оточуючих повагу, симпатію, схвалення та розуміння. Зріс інтерес до свого «я», виникло бажання подальшого розвитку та дослідження себе.

Нам було цікаво дізнатися, що колектив школи також побачив ефект від арттерапії, і після завершення програми в школі була відкрита художня студія з вільним відвідуванням для підлітків, де бажаючі могли вільно висловлювати себе у творчості, що сприятливо позначається на їхньому емоційному стані, зокрема, знижує напругу та стрес.

### **Висновки до третього розділу**

Проведене дослідження самоствавлення сучасних підлітків показало, що у більшості підлітків переважає середня вираженість всіх компонентів самоствавлення, що підтверджує те, що самоствавлення у підлітковому віці динамічне і ситуативне, воно пластичне і піддається корекції.

Наявні відмінності між 14-річними та 15-річними підлітками виявлені в основному у тенденції до зниження самоповаги та відкритості у більш старших підлітків. Відмінності в структурі самоповаги 14-річних дівчаток і хлопчиків виявлено лише на рівні статистичної значущості за параметром самоцінності, що свідчить про те, що дівчатка більші ніж хлопчики схильні цінувати унікальність і багатство свого внутрішнього світу. Статистично достовірні відмінності у структурі самоствавлення 15-річних дівчаток та

хлопчиків спостерігаються за шкалами самокерівництва та самоприв'язаності, так, хлопчики більш схильні оцінювати себе здатними протистояти впливу навколишнього середовища та діяти виходячи з власних спонукань, але при цьому меншою мірою, ніж дівчатка, вважають необхідним розвиватися та демонструють більш високу ригідність.

В результаті проведеного аналізу було розроблено корекційну програму, засновану на методах арттерапії. Для перевірки гіпотези було проведено формувальний експеримент, під час якого експериментальна група пройшла курс занять із розробленої програми. Для оцінки результативності програми було проведено повторне тестування учасників контрольної та експериментальної груп, а отримані дані були статистично опрацьовані. Крім того, учасники експериментальної групи відповіли на питання анкети зворотного зв'язку.

Отримані дані свідчать, що у динаміці зміни самоствавлення учасників контрольної та експериментальної груп є статистично достовірні відмінності за параметром самокерівництва, і навіть відмінності лише на рівні статистичної тенденції самовпевненості і самоцінності.

За результатами обробки анкет зворотного зв'язку можна зробити висновок про те, що учасники оцінюють себе більш позитивно та шанобливо, демонструючи більшу самоповагу та прийняття, а також виявляючи інтерес до подальшого самопізнання та розвитку.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що проведена програма арттерапії є ефективною і може бути рекомендована як засіб корекційного впливу з метою оптимізації самоствавлення підлітків.

## ВИСНОВКИ

У ході цього дослідження ми розглянули методи арттерапії для оптимізації самоствавлення підлітків. Нами було розроблено, описано та апробовано корекційно-розвиваючу програму арттерапії, спрямовану на оптимізацію самоствавлення підлітків. Актуальність проблеми самоствавлення підлітків пов'язана з особливостями процесу формування самосвідомості особистості, що зазнає найзначніших змін саме у підлітковому віці. За словами Л.С. Виготського, становлення самосвідомості є метою та основним результатом розвитку всього перехідного періоду. Підлітковий період є сенситивним у розвитку і становленні самоствавлення, як емоційно-оцінного компонента самосвідомості, що містить інтегрований зміст «Я» суб'єкта.

Розв'язуючи *перше завдання* магістерської роботи, ми встановили, що більшість дослідників сходиться на думці про те, що підлітковий період є сензитивним для становлення самосвідомості та формування самоствавлення. У момент проходження кризи віку підлітки найбільш уразливі, самооцінка є ситуаційною та нестабільною, яка залежить від безлічі факторів. До кінця підліткового періоду самоствавлення стає більш стабільним та стійким. На нашу думку, зусилля з психологічної підтримки підлітків у період становлення самоствавлення мають бути націлені на наступну структуру: високі показники самоприйняття та самоцінності, середні показники віддзеркалення і самоповаги, середні показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Арттерапія може бути дієвим засобом розвитку та корекції у роботі з підлітками. Знижена самооцінка, негативна «я» концепція, недолік самоприйняття та самоповаги є свідченнями для участі підлітка у програмі арттерапії. При побудові своєї роботи в рамках освітнього закладу ми дотримуватимемося руслу гуманістичного методу арттерапії, спрямованого переважно на підтримку розвитку особистості та зміцнення її «Я»-позиції через потужний потенціал творчого процесу.

Проаналізувавши наукові дослідження на цю тему, дійшли висновку, що позитивне самоствавлення забезпечує підлітку емоційне благополуччя і сприяє сталому формуванню особистості. Негативний фон самоствавлення, навпаки, може призводити до неблагополуччя, дезадаптації та вибору антисоціальних способів поведінки. У зв'язку з тим, що орієнтири, закладені у самоствавленні у підлітковому віці, є найбільш стійкими протягом усього життя, організація психологічного супроводу процесу формування самоствавлення підлітків є необхідним та актуальним завданням.

Унаслідок вирішення *другого завдання* проведено дослідження оптимізації самоствавлення підлітків методами арттерапії проводилося на базі Тисовецького ЗЗСО І-ІІ ст. імені Анни Душак та *Великокучурівського ЗЗСО І-ІІІ ступенів імені Володимира Бузенка*. У дослідженні особливостей самоствавлення підлітків на констатувальному етапі експерименту взяло участь 126 осіб, з них 63 хлопчики та 63 дівчинки. Усі вони є учнями сьомих та восьмих класів. Вік піддослідних становив 14 і 15 років. Дослідження проводилося з березня 2023 року до травня 2023 року.

У ході дослідження нами були вивчені методи арттерапії як основні інструменти розвиваючої та корекційної роботи з підлітками. Арттерапія має широку сферу застосування в роботі з підлітками, і може мати терапевтичну, психокорекційну, профілактичну, розвиваючу чи соціалізуючу спрямованість. Вона має переваги перед іншими методами терапії за рахунок можливості невербальної комунікації, звернення до неусвідомлюваних процесів та вільного творчого самовираження особистості.

Емпіричне дослідження реалізовано у три послідовні етапи.

Дослідження самоствавлення сучасних підлітків, проведене на констатувальному етапі експерименту за методикою дослідження самоствавлення показало, що у більшості підлітків (54% респондентів) показники самоствавлення розподілені рівномірно, і мають середню вираженість за всіма характеристиками самоствавлення (закритість, самовпевненість, самовпевненість, самовпевненість, самовпевненість,



самоприв'язаність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення). У результаті проведеного кластерного аналізу було виділено групи дітей (кластери), що характеризуються подібними параметрами самоствавлення.

Незважаючи на те, що виявлені характеристики параметрів самоствавлення є середніми, не можна трактувати це як ознаку однозначно позитивної самоствавлення, що частково підтверджується спостереженням за випробуваними, і частково продемонстровано у їх малюнках. Необхідно також враховувати можливість соціальної бажаності відповідей. Так, підлітки із середніми показниками самоствавлення давали різко негативні висловлювання щодо себе, які малюнки демонструють ознаки невпевненості у своїх силах, закритості й наявності внутрішніх конфліктів.

Дані факти свідчать про процес формування самоствавлення, нестійкості, суперечливості і ситуативності оцінок щодо себе. Тим не менш, самовідношення підлітків пластичне і піддається корекції.

У ході розв'язання *третього завдання* з метою покращення самоствавлення підлітків нами було розроблено та реалізовано програму арттерапії.

При розробці програми ми дотримувались русла гуманістичних методів арттерапії, спрямованих переважно на підтримку розвитку особистості та зміцнення її «Я»-позиції. Цілями програми є підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття підлітків, зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку. У програму курсу були включені техніки ізотерапії, колажів, фототерапії та маскотерапії.

Для апробації програми було організовано контрольну та експериментальну групи підлітків чисельністю по 12 осіб. У ході реалізації програми арттерапії в експериментальній групі спостерігалось поступове підвищення відкритості учасників, їх залучення до процесу роботи. Продукти художньої творчості у процесі занять ставали менш формальними та складнішими, поверхневий інтерес до арттерапії змінився прагненням до

більшого самовираження, художня експресія стала більш вільною. Спостерігалася групова динаміка: від прихованих конфліктів та створення коаліцій на початку курсу, до виявлених конфліктів, і далі, до згуртування групи та формування атмосфери взаємної емоційної підтримки. Вільне відреагування негативних емоцій через малювання дозволило знизити напруження та конфліктність у групі. Інтерес групи та безоцінне прийняття продуктів творчості кожного учасника призвело до більш вільного самовираження підлітків, підвищення їх самоповаги та самоприйняття. Спостережені зміни свідчать про те, що мети програми розвивально-корекційної програми досягнуто.

Відповідно *четвертого завдання* дослідження проведено повторне тестування груп на контрольному етапі експерименту підтвердило ці висновки. Результати дослідження демонструють статистично значущі відмінності в контрольній та експериментальній групах за шкалою «Саморокерівництва» ( $t=3,032$  при  $p<0,01$ ). Відмінності лише на рівні статистичної тенденції є за шкалами «Самовпевності» ( $t= 2,025$  при  $p<0,1$ ) і «Самоцінності» ( $t= 1,689$  при  $p<0,1$ ). Доведено, що зміни самоствавлення експериментальної групи в результаті формувального експерименту є значними, і свідчать про підвищення таких параметрів самоствавлення як самокерівництво, самовпевненість і самоцінність.

Аналіз результатів проєктивної методики «Малюнок людини» свідчить про зміни у роботах експериментальної групи, що характеризують підвищення інтересу до власного внутрішнього світу, зниження тривожності та невпевненості, велику відкритість. У контрольній групі зміни характеристик малюнків немає.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у самовідношенні учасників експериментальної групи. У підлітків відзначається підвищення самоповаги, самоцінності, зниження внутрішньої конфліктності. У самооцінці підлітків формується уявлення про те, що їх особистість, характер і діяльність здатні викликати у оточуючих повагу, симпатію, схвалення та розуміння. Зріс

інтерес до власного «я», з'явилося бажання подальшого розвитку та дослідження себе.

Розроблена програма арттерапії може рекомендуватися для корекційно-розвивальної роботи з підлітками, спрямованої на покращення самоствавлення підлітків, профілактику девіантної та асоціальної поведінки, розвиток пізнавальної сфери підлітків. Розроблена програма може бути реалізована на базі шкіл фахівцями, які мають відповідну підготовку з психології та арттерапії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психології : впорядкування головних понять. Психологія і суспільство. 2009. № 4. С. 25– 53.
2. Білан В. А. Арттерапія як один із засобів естетотерапії в корекційнопедагогічній роботі дефектолога. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. Черкаси, 2018. № 3. С. 23–28.
3. Большакова А. М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості / А. М. Большакова // Молодий вчений. 2015. № 2(4). С. 206-209.
4. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
6. Брюховецька О. Арттерапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. Післядипломна освіта в Україні. 2014. № 1 (24). С. 25–30.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
8. Ван Джун. Динаміка вікових змін самоствавлення в молодшому підлітковому віці / Джун Ван // Наука і освіта. - 2013. - № 6. - С. 9-15.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і головн. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. URL : <https://archive.org/details/velykyislovnyk/page/n17> (дата звернення: 12.02.2023).
10. Вовканич М. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка / М. Вовканич // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 32. С. 41-42.
11. Вознесенська О. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії. Простір арттерапії: зб. наук. ст. / ЦППО АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: В. А. Семиченко, А. П. Чуприков та ін. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 1. С. 5–19.
12. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : Редакційновидавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
13. Галян О. І. Ідея суб'єктності у вітчизняних особистісноорієнтованих технологіях виховання (досвід 90-х років ХХ століття). Науковий вісник

- Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки : зб. наук. праць / за ред. Т. Степанової. Миколаїв, 2017. № 2 (57), травень С. 126–132.
- 14.Горуха Л. А. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості / Л. А. Горуха, А. П. Фрадинська // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2016. № 12. С. 133-136.
- 15.Данильченко Т. В. Особливості формування першого враження / Т. В. Данильченко. Соціальна психологія. 2004. № 3(5). С. 132 – 144.
- 16.Деркач О. Арттерапевтичні техніки в роботі соціального педагога. Соціальний педагог. 2008. № 2. С. 15–28.
- 17.Деркач О. Малюємо школу: діагностика шкільної дезадаптації першокласників засобами арттерапії. Мистецтво та освіта. 2010. № 4. С. 15–18.
- 18.Дуб В. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта / В. Дуб // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. - 2017. Вип. 41. С. 59–69.
- 19.Енциклопедія практичної психології. URL: [http://psychologis.com.ua/konstruktivnyy\\_alternativizm.htm](http://psychologis.com.ua/konstruktivnyy_alternativizm.htm) (дата звернення: 07.05.2023).
- 20.Зязюн І. А. Педагогічна арттерапія як естетична фасцинація. Педагогічна освіта і освіта дорослих: європейський вимір: зб. наук. праць / за ред. І. А. Зязюна, Н. Г. Ничкало. Київ: Хмельницький, 2008. С. 17–25.
- 21.Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен / К. Ільясова // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. Вип. 1. С. 40-44.

- 22.Калина Н.Ф. Психотерапія (підручник для вузів з грифом МОНУ). Київ : Академвидав України, 2007. 390 с.
- 23.Калюжна Є. М. Методологічні підходи до визначення поняття "тілесність" у сучасній психології / Є. М. Калюжна, Н. В. Савченко // Проблеми сучасної психології. - 2019. № 2. С. 60-67.
- 24.Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоствалення особистості / О. В. Камінська // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. - 2009. Вип. 13. С. 134-143.
- 25.Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. ІваноФранківськ : Лілея – НВ, 2009. 512 с
- 26.Карпенко З. С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості. Методологічні і теоретичні проблеми психології : хрестоматія / упоряд. : З. С. Карпенко, І. М. Гоян. Івано-Франківськ, 2000. 128 с.
- 27.Карпенко З.С. Психологічні основи аксіогенезу особистості: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / З.С. Карпенко ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 1999. 37 с.
- 28.Карпенко К. І. Тілесність та зміни жіночої самоідентифікації протягом життя / К. І. Карпенко // Ліки України плюс. 2011. - № 3. С. 40.
- 29.Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : монографія. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 400 с.
- 30.Кікінежді О. М. Психологічні детермінанти гендерної соціалізації підлітків. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 205–214.
- 31.Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта / А. О. Кононенко // Теорія і практика сучасної психології. 2012. Вип. 4. С. 45-49.
- 32.Копилова Н. О. Тілесність як маркер культурної ідентичності:сучасні практики бодіпозитиву / Н. О. Копилова // Соціальногуманітарний вісник. 2018. Вип. 22. С. 35-36.
- 33.Кочубейник О.М. Трансформація уявлень про "Я"-концепцію у крос-культурних психологічних дослідженнях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.М. Кочубейник ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2003. — 16 с.
- 34.Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. Проблеми сучасної психології :зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред.С. Д. Максименка. Київ, 2010. Вип. 7. С. 310–321.

35. Краєва О. А. Можливі варіанти подолання кризи ідентичності підлітками. Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2011. Т. 10. Вип. 19. С. 302–311.
36. Крищук В. Моделі автобіографізму в листах: гендерна самосвідомість / В. Крищук // Філологічний дискурс. - 2017. - Вип. 6. - С. 45- 55.
37. Куцин Е. К. Актуальність застосування фольклорної арттерапії у засобах використання змін психологічного стану дитини. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: зб. матеріалів Міжнародної науковопрактичної конференції, м. Київ 4–5 грудня 2020 р.. Київ: ТНУ ім. В. І. Вернадського; Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 52–56.
38. Куцин Е. К. Арттерапія як психолого-інноваційна технологія у освітньому процесі Нової української школи. Нова українська школа в умовах викликів сучасності: зб. матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 11 квітня 2019 р. Маріуполь: МДУ, 2019. С. 208–210.
39. Куцин Е. К. Можливості використання арттерапевтичних технологій в освітніх закладах. Мистецька освіта в європейському соціокультурному просторі XXI століття: зб. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Мукачево, 22–23 квітня 2020 р. Мукачево МДУ, 2020. С. 205–206.
40. Левицька І. М. Дисморфоманічні переживання як наслідок дестабілізації образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці. Фундаментальні та прикладні дослідження : сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів III-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку; Ужгород; Дрогобич : Посвіт : 2017. С. 395–397.
41. Левицька І. М. Дослідження тілесності у рамках концепції образу фізичного "Я". Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": тематичний випуск "Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання". Київ : Гнозис, 2017. Вип.37(3), Том II (22). С. 162–170.
42. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоствалення як регулятивні чинники поведінки особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет" та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С, Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № (12). С. 98–103.

43. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» у структурі Я-концепції дівчат раннього юнацького віку. «Психологія в Україні и за рубежом» (г. Львов, 24- 25 марта 2017 г.). – Херсон : Гельветика, 2017. С. 89–93.
44. Левицька І. М. Особливості образу фізичного "Я" у ранньому юнацькому віці. Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 28 березня 2018 року). Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2018. С. 144–149.
45. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного "Я" на самоствавлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений. 2017. №3. С. 267–271. 195
46. Левицька І. М., Попіль М. І. До проблеми оптимізації становлення професійної ідентичності майбутніх медсестер. Проблеми гуманітарних наук : збірник наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія "Психологія". – Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2018. № 43. С. 140–149.
47. Левицька І. М., Попіль М. І. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ; Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 218–228.
48. Левицька І. М., Сизон О. О., Рудик Т. І. Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці Журнал 196 дерматовенерології, косметології ім. М.О. Торсуєва. 2018. ТО Слов'янськ : Друкарський двір, 2018. № 2 (40). С. 58–66.
49. Логвінова Д.В. Вплив гендерних установок на статево-рольове самовизначення старших підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.В. Логвінова ; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. — Х., 2007. 20 с.
50. Маноха І. П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини : онтологічно орієнтований підхід : автореф. дис. ... д-ра психол. н. : 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2003. 36 с.
51. Мацевко Н. Феномен самоствавлення у психології / Н. Мацевко // Психологія особистості. 2010. - № 1. С. 202-210.
52. Мирошнеченко А. В. Гендерні особливості самоствавлення підлітків / А. В. Мирошнеченко // Наука і освіта. 2014. № 6. С. 85-89.
53. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80. 199



54. Моляко Р. В. Ставлення підлітків до власної зовнішності (функціонування фізичного „Я-образу”). Обдарована дитина. 2001. №2. С. 36–41.
55. Моляко Р.В. Усвідомлення підлітками і юнаками власного фізичного Я-образу. Горизонти образования. 2003. №4 (5). С. 130–135.
56. Мосаєв Ю. В. Відображення концепту "тілесність" у межах соціології постмодернізму / Ю. В. Мосаєв // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2013. Вип. 58. С. 32-37.
57. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
58. Москалець В. П. Структурно-функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. 2010. № 2 (40). С. 20–25.
59. Муляр В.І. Проблема становлення особистості в системі "індивідсуспільство" (філософсько-культурологічний аналіз): Автореф. дис... д-ра філос. наук: 09.00.03 / В.І. Муляр ; Дніпропетр. держ. ун-т. — Д., 1999. 30 с
60. Нечитайло Т. А. Вплив сім'ї на становлення образу фізичного Я в підлітковому віці. Науковий Вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ. 2009. С. 133–138.
61. Нечитайло Т. А. Фактори впливу на становлення образу фізичного Я у підростаючої особистості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Психологія. Харків : ХНУ, 2008. № 793. Вип. 39. С. 320–324.
62. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Луцьк : ВНУ. 2009. Вип. 14. С. 61–67.
63. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М.Й. Боришевський, О.В. Шевченко, Н.Д. Володарська та ін., за заг. ред. М.Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
64. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія / Г. К. Радчук. вид. 2-ге, розширене і переробл. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
65. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці / С. О. Ставицька // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 595-607.

- 66.Тіунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). С. 72–80.
- 67.Тіунова А. О. Основні види дестабілізації образу тіла в підлітків. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 4(38). Ч. 1. С. 157–166.
- 68.Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоствалення в юнацькому віці / К. В. Хоменко // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 611-623.
- 69.Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття "самоповага" в історичному поступі психологічного знання / Н. Ф. Шевченко // Наука і освіта. 2015. № 11-12. С. 19-25.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### Правила участі у групі арттерапії

1. Єдина форма звернення один до одного на «ти» (на ім'я). Для створення клімату довіри у групі всі звертаються один до одного на «ти», включаючи тренера.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Під час тренінгу всі говорять лише про те, що хвилює їх саме зараз, та обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

3. Конфіденційність всього, що відбувається. Все, що відбувається під час тренінгу, ні в якому разі не розголошується і не обговорюється поза тренінгом. Це допоможе учасникам тренінгу бути щирими та почуватися вільно. Завдяки цьому правилу учасники зможуть довіряти один одному та групі загалом.

4. Правило «СТОП». Завжди можна не говорити про те, про що боляче говорити. Якщо з якихось причин чийсь слова вас сильно емоційно зачіпають, ви можете сказати «стоп». У такому разі може бути продовжено обговорення – «чому вам не хочеться говорити про це» – без обговорення цієї болючої для вас теми самої по собі. Таке переживання теж може бути частиною групового досвіду, розумінням взаємодії групи.

5. Повага до того, хто говорить. Говоримо лише по одному. Кожен має право на слово. Коли хтось говорить, ми його уважно слухаємо і не перебиваємо, даючи можливість висловитися. І лише після того, як він закінчить говорити, ставимо свої запитання або висловлюємо свою точку зору.

6. Правило «Я – висловлювання». Безособові слова та вирази типу «Більшість людей вважають, що...», «Деякі з нас думають...» замінюємо на «Я вважаю, що...», «Я думаю...». Інакше кажучи, говоримо лише від свого імені та лише особисто комусь.

### *Додаток Б*

#### *Анкета зворотнього зв'язку*

1. Прізвище, ім'я
2. Вік
3. Стать
4. Ваше загальне враження від курсу арттерапії?
  - a. Перевершило очікування
  - b. Сподобалось
  - c. Не сподобалося
5. Що б Ви рекомендували змінити у цьому курсі?

6. Ви порекомендували б цей курс Вашим друзям?
- a. Так
  - b. Ні
7. Як би Ви описали для своїх друзів основні переваги цього курсу?
8. Оцініть, будь ласка, роботу ведучого за 5-бальною шкалою: \_\_\_
9. Які заняття програми були найкориснішими, які найменш?
10. Як вплинула арттерапія на Вас загалом?
- a) позитивно
  - б) негативно
  - в) нейтрально (жодних змін не відбулося)
11. Якщо позитивно, як? (можете вибрати кілька варіантів і додайте будь ласка свій варіант-це важливо)
- a. я став більш впевненим у собі і почав вірити у свої сили;
  - b. я став більш відкритим;
  - c. я зміг краще пізнати себе;
  - d. я навчився краще керувати своїми емоціями;
  - e. у мене покращилися взаємини з оточуючими;
  - f. я навчився приймати себе таким, яким я є;
  - g. у мене знизилася внутрішня напруга;
  - h. свій варіант:
12. Якщо негативно, то як: (можете вибрати кілька варіантів, або додайте свій варіант):
- a) я став замкнутим та нетовариським;
  - б) став дратівливим;
  - в) розчарувався у собі та своїх силах;
  - г) свій варіант:
13. Чи хотіли б ви продовжити заняття арт-терапією надалі?
- a. Так b. Ні
14. Які свої проблеми хотілося б вирішити за допомогою арттерапії у майбутньому?
15. Ваші побажання, зауваження щодо подальших занять.

## **Корекційно-тренінгова програма.**

### **Тренінгове заняття №1**

Ціль: визначення учасниками власних якостей та саморозуміння, самосприйняття.

Перше заняття має наступні завдання:

1. Створення сприятливого клімату та довірливої атмосфери в групі та готовності до спільної роботи;
2. Визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей та можливостей;
3. Усвідомлення та стимулювання витиснених якостей
4. Усвідомлення та розширення уявлень учасників щодо позитивного самоствавлення.

Тривалість тренінгу 2 години

Хід роботи

Вправа «Самопрезентація».

Мета - знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи, розвинення комунікативних навичок, самопізнання. Привітання с групою, включає в себе розповідь, про власні позитивні якості та характеристики.

Вправа «Інтерв'ю».

Мета – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи. Учасники діляться на пари, та в діалозі довідуються як можна більше про партнера. наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, захоплення, вподобання та інше. Після того, кожен член групи презентує свого партнера через розповідь на тему «який він класний».

Вправа «Що я знаю про себе».

Мета – самопізнання, розширення уявлень про себе. Зробити таблицю з чотирьох стовпчиків. В першому стовпчику перелічити все, що вмієш робити. У третьому, все, що не вмієш. Далі оберіть з першого стовпця все те, що ти дуже гарно вмієш та можеш навчить цьому іншого. Запишіть це у другій стовпчик. В четвертому стовпчику перелічіть усе, чому бажасш навчитися.

Вправа «Мій всесвіт».

Мета: розширення уявлень учасників групи про власні якості, бажання. Накресліть в центрі аркушу коло «Я » та от нього променів до інших колів.

В інших колах-планетах написати закінчення наступних речень: - Моє улюблене заняття... - Мій улюблений колір... - Мій ліпший друг... - Моя улюблена тварина... - Моя улюблена пора року... - Мій улюблений казковий персонаж... - Моя улюблена музика... Далі написати закінчення таких речень: - Відверто кажучи, мені до сіх пор важко... - Відверто кажучи, для мене є дуже важливим... - Відверто кажучи, я ненавиджу, коли... - Відверто кажучи, я радію, коли... - Відверто кажучи, найважливіше в житті...

Вправа «Я – дерево сили».

Мета – отримання ресурсу, ідентифікація своїх особистісних сильних сторін і захисних навичок. Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3. Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова. У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Вправа Розум, почуття, тіло

Мета – гармонізація, інтеграція трьох складових, усвідомлення. Учасник вибирає з групи трьох: один буде його «розумом», інший – «почуттями», третій – «тілом». Потім він надає кожному з них форму, що виражає типове стан даної частини, а також складає з них скульптурну групу, яка відображає взаємовідносини цих частин. Після того як партнери стали «частинами» учасника, вони діляться з ним своїми враженнями: як їм бути його почуттями, тілом і розумом. Вправа дозволяє побачити різницю в ступені усвідомлення своїх частин. В подальшому це може призвести до їх гармонізації.

Вправа «Комплімент»

Мета – самосприйняття, прийняття інших. Учасники по колу говорять компліменти іншим учасникам групи. Завершення першого заняття В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються що вдалося легко, а де були труднощі.

## **Тренінгове заняття №2**

Заняття спрямоване на усвідомлення учасниками власних бажань, інтересів, відкриття «тіньових» сторін та прихованого потенціалу.

Завдання: 1. Підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття; 2. Усвідомлення учасниками тренінгу власних бажань, інтересів; 3. Розвиток самоінтересу, усвідомлення багатогранності «Я»;

Тривалість тренінгу 2 години.

### Хід заняття

Вправа «Особистий герб» Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість. Учасникам тренінгу пропонують створити власний герб, як проєкцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань. У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини Символічне зображення особистого герба У лівій частині герба фіксуються головні досягнення; в середній частині – самоідентифікація; в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

### Вправа «Маски тварин і рослин»

Мета: розвиток спонтанності, розкнутості, здатності до само презентації, самопізнання та самоприйняття. Учасник тренінгу вибирає для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з його особистими якостями. Після цього, власноруч виготовляє маску, у якій намагається максимально відобразити дані характеристики. Одягаючи маску, підліток повинен максимально ідентифікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання. Потрібно відчувати емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчувати власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цієї ролі.

### Вправа «Я-супергерой»

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі. Учасникам тренінгу запропонувати на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий клієнтом. Обов'язково вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я.

### Вправа «Очі в очі»

Мета: розкриття можливості невербального спілкування, обміну позитивними емоціями. Кожен з учасників вибирає партнера, сідає навпроти нього. На хвилину обидва закривають очі; потім, відкривши очі, намагаються без слів зрозуміти стан партнера, висловити йому на невербальному мовою своє позитивне ставлення, розуміння, підтримку.

### Вправа «Календар»

Мета– планування власного майбутнього через позитивні події. Учасники прописують ті події, які бажають реалізувати впродовж року. Завершення другого заняття В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття;

обговорюються способи реалізації бажаних подій. Другий блок спрямований на усвідомлення власної поведінки, навички побудови ефективних стратегій взаємодії.

### **Тренінгове заняття №3**

Мета: Заняття спрямоване на усвідомлення своєї соціальної ролі, уявлення соціальних стереотипів.

Завдання: 1. Формування власної суб'єктної позиції; 2. Усвідомлення соціальної ролі в суспільстві; 3. Розвиток навичок самопізнання. Тривалість тренінгу 2 години.

Вправа «Без маски» Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації. Учасники створюють маски та одягають їх. Маска повинна максимально відображати істинне «Я». Після цього кожен учасник всліпу витягає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити. Якщо учасники групи зауважують неправдиву відповідь, пропонують витягнути ще одну картку. Після закінчення роботи учасники знімають маски і ділять ся своїми враженнями.

#### **Рольова гра «Безлюдний острів»**

Мета – розвинення почуття відповідальності; виявлення неусвідомлюваних якостей, усвідомлення стратегій поведінки. Волею долі ви опинилися на березі безлюдного острова. На острові немає цивілізації. Але тут багатий тваринний і рослинний світ. Більше вам про цьому острові нічого не відомо: ні про його розмірах, ні походження, ні про небезпеку. Як далеко острів знаходиться від цивілізації і є можливість врятувати вас, ви не знаєте. Навігаційних предметів, які допоможуть вам виявити себе, у вас немає. Ваше завдання — створити умови, в яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і драматичність події, так як люди в таких умовах часто дичавіють, за дратівливістю спалахує лють і бійки на смерть. Ви повинні освоїти острів, намалювати карту, налагодити соціальне життя, створити закони і т. д; Після закінчення вправи слід проаналізувати, що кожен учасник відчував у своїй ролі, він вибрав її сам або його призначили, як був організований процес обговорення, ким, наскільки ефективно взаємодіяла група і т. д. Ведучий не втручається в обговорення, не управляє групою, не дає більше інформації, ніж є в інструкції.

#### **Вправа «Якщо годинник заговорить»**

Мета - розвиток свідомого ставлення до життя; розвиток навичок планування. Кожному учаснику необхідна підготовка, потім проговорити монолог про себе, від імені годинника. Якщо мій годинник міг би говорити, то він би розповів: • Вмію лі я розподіляти час; • Скільки часу я думаю про час; • Моє відношення до часу; • Що я думаю про майбутнє; • Скільки часу я готов віддати іншим; • Мій час летить, або тягнеться. Вправа «Колесо життя» Мета – усвідомлення ставлення до свого часу, закріплення навичок планування.



Намалюйте коло, Розділіть його на 8 частин. Кожна частина одна із ваших сфер життя. Оцініть по 10 бальній шкалі кожен частину та прорисуйте на малюнку. Виберіть одну сферу з якою вам хотілось попрацювати. Завершення третього завдання Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його; фіксація власних особистісних якостей які були придбані в ході заняття.

#### **Тренінгове заняття №4**

Мета тренінгу: завдяки набутим навичкам та усвідомленим особистісним якостям сформуванню життєві стратегії.

Завдання: 1. Усвідомлення власних потреб, глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення бажаного. 2. Визначення емоційних та тілесних особливостей проживання підлітками шляхів до досягнення цілі. 3. Визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів та закріплення результатів усіх попередніх занять. Тривалість тренінгу 4 години.

##### **Вправа «Діалог масок»**

Мета: оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття. Учасникам пропонують створити маски самих себе. Після цього учасників об'єднують в пари і пропонують обмінятися своїми масками. Кожна пара визначає хто перший одягає маску сусіда. Сусід одягає маску, а господар цієї маски детально розказує про неї (особливості, звички, цінність на даний момент, відмінність від інших, унікальність). Господар маски та її тимчасовий власник, уважно відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи. Потім аналогічна дія відбувається з іншою маскою. Після завершення роботи в парі відбувається обговорення.

##### **Вправа «Мої потреби»**

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій. Учасникам тренінгу пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки: Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б... Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б... Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б... Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б... Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після цього їх потрібно розкласти у порядку малювання. У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

##### **Техніка «Казка про успіх»**

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху. Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху. Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...» Намалуйте ілюстрацію до казки про успіх.

Техніка «Генератор»

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей. Кожен учасник озвучує свою ціль. Психолог просить кожного уявити власний генератор енергії, а потім намалювати або виліпити його.

Вправа «Хочу-можу-буду»

Мета: розвиток у учасників вміння формувати цілі, усвідомлювати власні ресурси та чітко конструювати, планувати власні дії на досягнення бажаного результату. Кожен учасник на аркуші паперу записує в три колонки: те що хоче, те що може та те що буде робити для досягнення результату. В контексті обговорення кожен ділиться власними результатами, акцентуючи на тому завдяки чому і яким чином він досягне бажаного. Результатом обговорення стане усвідомлення того, що наше «хочу» - це цілі та бажання, «можу» - потенціал і ресурси які можу використовувати та «буду» - конкретні дії спрямовані на досягнення результату.

Завершення четвертого заняття Учасникам даються стікери де вони повинні написати загальні результати від занять. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати. Кожен висловлює власні набутки, переживання з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів та способів поведінки і досягнення.