ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
магістра
на тему

«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ»

Виконала: магістрантка групи ПЗ-2401 заочної форми навчання
напряму підготовки (спеціальності) 053 Психологія
Орлова Світлана Анатоліївна

Науковий керівник: Сидоренко О.О.
магістерка психології, асистентка кафедри психології ПВНЗ «Київський медичний університет»
Рецензент: Олена ХАЛІК
Кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології
ЗВО «Університет Короля Данила»

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психологічних дослідженнях……7

1.2. Основні чинники виникнення тривожності в підлітковому віці та особливості її переживання…….13

1.3. Арт-терапія як засіб подолання тривожності підлітків……20

Висновки до першого розділу…….23

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1.Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження тривожності підлітків……25

2.2. Діагностика тривожності підлітків…….27

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів……29

Висновки до другого розділу…….39

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків……..41

3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків……47

3.3. Практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності засобами арт-терапії…….58

Висновки до третього розділу…….60

ВИСНОВКИ……..62

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….66

ДОДАТКИ…….70

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасне суспільство характеризується високою динамічністю соціальних змін, підвищеною інформаційною насиченістю та зростанням рівня стресових чинників, що особливо впливає на підлітковий вік. Підлітковий період є критичним етапом становлення особистості: відбуваються інтенсивні фізіологічні, когнітивні та емоційні зміни, формується система цінностей, самооцінка та соціальні ролі. У цей час значно підвищується ймовірність появи тривожних розладів або стійких проявів тривожності, які можуть зумовлювати труднощі у навчальній діяльності, міжособистісних стосунках, а також формувати ґрунт для подальших психічних порушень.

В Україні актуальність проблеми тривожності підлітків різко зросла у зв’язку з повномасштабною війною. Бойові дії, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичного середовища та постійна небезпека ракетних обстрілів створюють потужний травматичний фон. За даними українських та міжнародних досліджень, значна частина дітей і підлітків демонструє симптоми посттравматичного стресового розладу, підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, порушення сну. Досвід життя у стані воєнної небезпеки підриває довіру до світу та дорослих, змінює базове відчуття безпеки, що вкрай негативно впливає на формування особистості.

Невчасне надання кваліфікованої психологічної допомоги в умовах воєнних стресорів може призвести до хронізації тривожності, зниження самооцінки, труднощів соціальної адаптації та девіантних форм поведінки. Отже, пошук ефективних, ненасильницьких методів корекції тривожності у підлітків, які пережили воєнний досвід, є нагальною потребою практичної психології та системи освіти.

Одним з перспективних напрямів роботи з тривожними підлітками є використання арт-терапії – методу психологічного впливу, що поєднує вираження внутрішніх переживань через творчість з елементами самопізнання й самокорекції. Арт-терапія сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку емоційної регуляції, активізує ресурси особистості.

Сприятливий вплив арт-терапії підтверджено численними дослідженнями вітчизняних і зарубіжних науковців: Е.Крамер, Б.Спілбергер, О.Тараріна, Л.Підлипишина та інші. Особливо цінними арт-техніки є для дітей та підлітків, які зазнали досвіду війни: творчий процес сприяє відновленню відчуття контролю й власної дієздатності, надає безпечний простір для вираження та символічного «опрацювання» травматичних спогадів.

Актуальність проблеми, потреби практичного використання зумовили вибір теми: «Психологічна корекція тривожності особистості підлітків засобами арт-терапії».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу арт-терапії на зниження рівня тривожності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та її подолання у підлітків, актуалізувати сутність поняття «тривожність» та особливості її прояву;
2. Теоретично обґрунтувати значущість арт-терапії у формуванні благополучного емоційного стану підлітків;
3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності підлітків, провести констатувальний етап експерименту;
4. Розробити та апробувати програму арт-терапевтичних занять, спрямованих на зниження тривожності підлітків;
5. Провести кількісний і якісний аналіз результатів корекційної програми та визначити її ефективність.

Об’єкт дослідження – тривожність особистості підлітків як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічна корекція тривожності підлітків засобами арт-терапії.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань було використано загальнонаукові методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, порівняння,

класифікація, конкретизація, узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових розвідок сучасної психологічної науки щодо подолання тривожності підлітків методами арт-терапії. Емпіричні методи дослідження: експеримент (констатувальний та контрольний етапи), бесіди, тестування; комплекс психологічних методик для дослідження рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації підлітків: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда.

База дослідження: Медичне реабілітаційне відділення у комунальному некомерційному підприємстві “Дніпровському центрі первинної медико-санітарної допомоги №9” Дніпровської міської ради у м.Дніпрі.

Вибірка: 40 осіб жіночої статі, 13-15 років - пацієнтки відділення медичної реабілітації.

Наукова новизна:

- теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено ефективність використання засобів арт-терапії у процесі психологічної корекції тривожності особистості підлітків;
- уточнено психологічний зміст і структуру тривожності особистості в підлітковому віці з урахуванням емоційно-особистісних та вікових особливостей розвитку;
- розроблено та апробовано програму психологічної корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, підвищення рівня саморегуляції та формування позитивного образу «Я».

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про особливості тривожності особистості в підлітковому віці та теоретичному обґрунтуванні ефективності застосування арт-терапії як засобу психологічної корекції емоційної сфери підлітків.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання розробленої та апробованої програми психологічної корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальними педагогами, психотерапевтами під час профілактики й корекції тривожних станів у підлітків, а також у програмах підвищення психологічної культури батьків.

Апробації результатів дослідження та публікації: Брала участь у I науково-практичній конференції «Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика», 17-17 січня 2026 року, Україна. Авторка наукової публікації у Науковому часописі «Нотатки сучасної науки», №32, ISSN 2786-6777, DOI:10.61718/nsn. Учасниця Всеукраїнської науково-практичної конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін» 29 січня 2026р. у ПВНЗ «Київський медичний університет».

Структура та обсяг роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психологічних дослідженнях

Тривожність особистості є однією з актуальних проблем сучасної психології. У більшості випадків історичний аналіз основних підходів до розуміння проблеми тривожності розпочинається з досліджень відомого представника психоаналізу Зигмуда Фрейда, який стверджував, що розуміння природи тривоги розкриє загадку психічного життя людини. Результати наукових досліджень 3.Фрейда з проблем тривожності зібрані у його праці «Гальмування. Симптом. Тривожність»[23]. Психіатр вважав, що тривожність– це «внутрішній сигнал небезпеки, Его, основна функція якого полягає у попередженні людини про загрозу, яка наближається, і яку потрібно зустріти чи уникнути. В загрозливих ситуаціях тривога дозволяє особистості реагувати адаптивним способом» [23]. Зигмунд Фрейд виділив три види тривожності: нормальну, невротичну та моральну. Нормальна тривожність є об’єктивною, тобто зумовлюється небезпекою у зовнішньому світі. Формування невротичної тривожності пов’язане з небезпекою, яка ще невідома, гіпотетична. Моральна тривога, або «тривожність совісті», виникає в умовах небезпеки, що йде від Супер-Его.

Австрійський психіатр Альфред Адлер – засновник індивідуальній теорії особистості – розглядає тривожність як рису характеру, формування якої відбувається у людини з раннього дитинства. Саме тривожність «значною мірою псує їй життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває її надію прожити власне життя на повну й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності. Ми можемо боятися світу поза нами або власного внутрішнього світу» [1].

Представниця неофрейдизму – Карен Хорні, на відміну від Зигмунда Фрейда, вважала, що тривога не є необхідним компонентом психіки людини.

Згідно з її соціокультурною теорією особистості тривога виникає через відсутність почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Вона стверджувала що «інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має та чи інша ситуація» [5].

Еріх Фромм – німецький психоаналітик та представник неофрейдизму дещо поділяв теорію К.Хорні, оскільки теж вважав, що виникнення тривожності має соціальну природу. Але за Фроммом «джерелом тривоги сучасної людини є її самотність, яка породжується надмірним прагненням до свободи, що зумовлює відчуженість у міжособистісних стосунках людей»[5].

Фредерік Перлз – засновник гештальт-терапії, наголошував на руйнівному характері тривожності, оскільки вона «заважає людині усвідомити сьогодення, заставляє її постійно думати, планувати майбутнє і тим самим гальмує розвиток спонтанності особистості, такої необхідної для її зростання, розвитку» [5].

Проведений аналіз основних підходів до розуміння тривожності у рамках психоаналітичного вчення дає можливість константувати розуміння негативного впливу тривожності на процес особистісного становлення особистості.

Дещо інше трактування тривожності сформувалося у рамках екзистенційної психології. На думку її засновника Серена К’єркегора, «тривога є супутником людини, яка постійно рухається вперед, у невідоме. Відсутність руху вперед є причиною невротичної тривоги особистості» [5].

Американський психотерапевт Ролло Мей у своїх дослідженнях першим зафіксував позитивний вплив тривожності на особистісний розвиток. На його думку, тривожність виникає в умовах відсутності змісту, сенсу життя і є показником духовних проблем людства. Тривожність може виникати під час перешкод у ході реалізації власних планів та можливостей. Тривожність може стати причиною як кризи та застою, так і поштовхом до позитивних змін та розвитку особистості. Ролло Мей розрізняє нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога конструктивна за своїм впливом, вона пропорційна загрозі, не викликає пригнічення, може додавати особистості енергії та смаку до життя Їй можна свідомо протистояти. Невротична тривожність деструктивна за своїм

впливом і може стати причиною занепаду, зневіри, викликати паніку. Вона виникає тоді, коли сумніву піддаються норми та правила і людина втрачає сенс життя [20].

Отже, серед екзистенційного вчення вперше з'явилося розуміння тривожності як конструктивного психічного утворення, яке може стимулювати креативність, творчість та розвиток кращих якостей особистості. Гальмування особистісного розвитку вважалося деструктивним впливом тривожності.

Дослідження причин тривожності особистості активно велися у рамках когнітивної та гуманістичної психології Відомий представник когнітивної психології Джордж Келлі стверджував, що неможливість прогнозувати майбутнє викликає у людини почуття незахищеності та є причиною тривожності людини [21; 5].

Представник гуманістичної психології Абрахам Маслоу вважав, що тривожною людину робить егоїзм, відсутність самоактуалізації, зосередження на первинних та дріб'язкових проблемах. [21; 5].

На думку Карла Роджерса – відомого гуманіста, тривожність виникає від втрати щирості та відповідності у міжособистісних відносинах. Тривожність розглядається ним як емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним [21].

Біхевіористи, які є засновниками теорії соціального научіння, вважають причиною тривожності відсутність соціальних навичок. Зокрема Беррес Скіннер сприймав тривожність як негативне явище, що є результатом покарання [5].

Варто зазначити, що часто відсутня чітка узгодженість у визначенні та використанні понять, що характеризують явища тривожного ряду.

Науковці акцентують увагу на необхідності відрізняти тривогу від тривожності. Так, Ольга Галієва – сучасна дослідниця тривожних станів, у ході проведеного дослідження встановила відмінності між поняттями «тривога» та «тривожність», які часто зустрічаються у літературі з психології. У результаті здійсненого аналізу було визначено, що поняття «тривога» найчастіше

використовується для опису стану занепокоєння, який не пов’язаний із певним об’єктом, або очікування небезпеки, не так часто — для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. Поняття «тривожність» більшістю авторів використовується для характеристики особистісної якості особистості (А. Адлер, М. Скворцова); деякі дослідники використовують це поняття як почуття страху (М.Кордуелл) або як комбінації стану страху з наявністю інших емоцій (К.Ізард) [5].

Тривожність визначається як емоційний стан неспокою, занепокоєння або страху, що виникає у відповідь на можливу загрозу чи складну ситуацію. Вона є природною реакцією, яка підвищує сенсорну увагу та моторне напруження для підготовки до потенційної небезпеки, і може проявлятися як готовність до страху з низьким порогом. У Міжнародній статистичній класифікації хвороб тривожність розглядається у п’ятому класі «Розлади психіки та поведінки» як розлад, який характеризується основними ознаками генералізованого тривожного розладу, панічного розладу або їх поєднання, але виникає внаслідок органічного розладу [15].

Кардинально протилежні визначення поняття тривожності у науковій літературі свідчить про складність та багатогранність досліджуваного психічного явища. Не винятком є і психологія, де тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість та емоційний стан.

Американський психолог Чарльз Спілбергер провів ряд досліджень, які демонструють концептуальне розходження між тривогою як перехідним емоційним станом і як стійкою рисою особистості [5]. Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, напруги, а з фізіологічної боку - активацією автономної нервової системи. Такий стан виникає у стресових ситуаціях як емоційна реакція і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Чарльз Спілберг термін «тривожність» використовує у двох значеннях - як властивість і як стан. Коли «тривога» розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає

«особистісній тривожності», яка являє собою стійку індивідуальну характеристику, властивість суб'єкта, що відображає його схильність до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Індивідуальні особливості прояву особистісної тривожності пов’язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Через цю особливість вимірювання тривожності як властивості особистості, зазначав Чарльз Спілбергер, дуже важливе, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини [5].

У сучасній науці існують не лише різні погляди на природу й причини виникнення тривожності, а й різні способи її класифікації. Наприклад, Чарльз Спілбергер та Юрій Ханін розрізняють ситуативну і особистісну тривожність.

Наталія Шевченко наголошує на доцільності поділу на «адаптивну тривожність» і «дезадаптивну», що відрізняються за рівнем відчуття занепокоєння та інтенсивністю реакції на подразники, а також за відповідністю таких переживань конкретним обставинам. Попри те, що тривога суб’єктивно сприймається як негативний емоційний стан, вона певною мірою виконує захисну функцію, підтримуючи психічне здоров’я особистості [29].

Важливим є й науковий поділ тривожності за рівнем її прояву. Сам термін «рівень тривожності» запровадив американський психолог Дж. Тейлор, автор відомої методики «Шкала проявів тривожності». Вважається, що певний природний рівень тривоги є обов’язковою характеристикою активності особистості (І.Імедадзе, Ю.Ханін) [19]. У кожної особистості є свій оптимальний рівень тривожності, який може бути конструктивним (корисним) так і деструктивним. Конструктивна тривожність потрібна для ефективної адаптації особистості до дійсності, продукування оригінальних рішень, унікальності задумам, мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів особистості.

Надмірно високий рівень тривожності (деструктивний), так само як і надто низький, вказує на дезадаптацію та загальну дезорганізованість поведінки

й діяльності. Це розглядається як ознака неблагополучного особистісного розвитку та недостатнього використання інтелектуальних можливостей людини. У соціальній сфері тривожність негативно позначається на ефективності спілкування, стосунках з однолітками, часто провокує конфлікти. У психологічному вимірі деструктивна тривожність знижує рівень домагань, впевненість у собі, самооцінку, породжує сором'язливість і нерішучість. Крім того, надмірна тривожність може гальмувати формування таких важливих рис, як соціальна активність, ініціативність, добросовісність, лідерські якості, незалежність і емоційна стійкість. Дослідження демонструють, що високий рівень тривожності тісно пов'язаний з нейротизмом та інтроверсією [25].

У процесі досліджень виділяють різні рівні прояву тривоги: емоційний (особистісна тривожність) і поведінковий (ситуативна тривожність). Автори розглядають її як складне системне утворення, що виявляється на всіх рівнях психічної активності людини. На фізіологічному рівні тривожність супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень, прискоренням пульсу, збільшенням циркуляції крові, підняттям артеріального тиску, загальним збудженням, зниженням сенсорних порогів, унаслідок чого навіть нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення. [25]

З погляду психології, високий рівень тривожності проявляється у стані напруженості, занепокоєння, невпевненості, почутті безпорадності, підвищеній самокритичності та труднощах у прийнятті рішень. До поведінкових ознак можна віднести надмірну балакучість або, навпаки, надмірну стриманість, а також звичку до повторюваних дій — наприклад, часте тертя рук, стискання кулаків, сіпання чи смикання волосся, гризіння нігтів. Найчастіше тривожність розвивається, коли людина переживає внутрішньо особистісний конфлікт [25].

Отже, тривожність визначають як індивідуальну психологічну рису, що проявляється схильністю до частих та інтенсивних переживань і відчуття тривоги без очевидних підстав. Деякі дослідники трактують її як тимчасовий психічний стан, спричинений впливом стресових чинників. У такому разі розрізняють ситуативну й особистісну форми тривожності.

Ситуативна тривожність – це емоційний стан, для якого характерні напруження, хвилювання, занепокоєння та нервовість. Вона виникає як реакція на стресову подію і може різнитися за силою та тривалістю. Водночас ситуативна тривожність не є стабільною рисою особистості. На відміну від неї, особистісна тривожність відзначається сталістю та більшою складністю походження. Вона проявляється не лише на емоційному, а й на когнітивному та поведінковому рівнях, зберігаючи довготривалий характер.

1.2. Основні чинники виникнення тривожності в підлітковому віці та особливості її переживання

Підлітковий період у сучасній віковій психології описують як перехідний етап від дитинства до дорослості. Вікові межі цього етапу можуть відрізнятися залежно від психологічних, медичних чи юридичних підходів та національних традицій і зазвичай коливаються від 10–14 до 14–18 років, інколи — від 12 до 20. В українській психології найчастіше називають діапазон 10–11 до 14–15 років [17; 22]. Підставою для виділення цього вікового етапу є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні й психологічні зміни, що дозволяють підлітку перейти з нижчого рівня розвитку на вищий. Саме в цей час відбуваються значні фізичні та гормональні зміни: стрімкий ріст, збільшення маси тіла, поява вторинних статевих ознак, активізація гормональної системи тощо. Усе це супроводжується становленням статевої зрілості організму. Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є формування почуття дорослості, що виявляється у ставленні до себе, до оточення та до світу загалом.

Соціальна зрілість виявляється у новій життєвій позиції, що визначається зміною змісту та спрямованості діяльності підлітка, його прагнень, бажань і переживань. Данило Ельконін пояснював почуття дорослості як новоутворення свідомості, коли підліток порівнює себе з ровесниками або дорослими, переймає моделі поведінки, формує власні стосунки з іншими та вибудовує власну активність [24].

Анатомо-фізіологічні та психологічні зміни створює підлітковий вік надзвичайно складним: він є своєрідним «переходом» від дитячого середовища до світу дорослих і водночас етапом глибоких внутрішніх перетворень. Французький філософ і просвітитель Жан-Жак Руссо називав цей час «другим народженням», коли дитина вперше переживає становлення особистості [30].

Негативні прояви цього періоду: труднощі виховання, конфліктність, емоційна нестабільність, посилене відчуття індивідуальності докладно аналізував американський психолог і педагог Стенлі Холл, описуючи його як кризу самосвідомості, під час якої формується почуття особистісної неповторності.

Американський психолог К. Левін підтримував ідею про «перехідність» підліткового віку: підліток уже не належить до дитячої культури, але ще не став повноцінним учасником дорослого життя, що спричиняє когнітивний дисонанс, невизначеність планів і цілей на тлі змінюваного життєвого простору [22].

Е. Еріксон розглядав підлітковий період як ключовий для вирішення завдань самовизначення та досягнення ідентичності. Вітчизняні й зарубіжні дослідники, зокрема Д. І. Фельдштейн, Т. В. Драгунова, А. В. Мудрик, І. С. Кон акцентували, що це не лише період глибоких внутрішніх змін для самого підлітка, а й час випробувань для дорослих, які поруч. [22].

Підлітковий період є ключовим етапом психічного розвитку, під час якого відбувається перехід від дитинства до дорослості з активним пошуком власного місця в суспільстві. У цей час підлітки починають усвідомлювати свої інтереси, здібності та цінності, що сприяє формуванню самосвідомості та ідентичності через процеси самопізнання і рефлексії [22] Соціалізація підлітків відбувається у взаємодії з батьками, однолітками та іншими соціальними інститутами, де вони навчаються вибирати життєві шляхи, адаптуватися до обставин і розвивати навички вирішення проблем. Бажання самоствердитися часто призводить до конфліктів із дорослими та проявів бунтарської поведінки, що є частиною пошуку автономії й особистісного становлення. Важливу роль у цьому відіграють близькі дружні стосунки, які підтримують розвиток довіри і

здатність до відкритого спілкування (саморозкриття), що закладає основу для подальших здорових міжособистісних зв'язків у дорослому житті. Сучасні дослідження також підкреслюють вплив цифрових медіа на соціалізацію та самовираження підлітків, де онлайн-взаємодія може доповнювати офлайн-комунікацію, особливо для тривожних або сором'язливих підлітків [12].

Емоційно-вольова сфера також зазнає значних змін. Хоча підліток ще не має повністю сформованої вольової регуляції, у нього з'являється наполегливість у досягненні мети, уміння долати труднощі. Це виявляється у прагненні завершити хоча б один обраний вид діяльності, навіть якщо інші залишаються незавершеними. Поряд із цим характерними є певна імпульсивність і яскраві емоційні переживання [22].

Зростає інтерес до власної особистості, виникає потреба у самопізнанні та самоконтролі, формується критичне ставлення до себе. Зміцнюється почуття самостійності, прагнення до незалежності, що виражається у бажанні відстоювати власні права й власну точку зору, наближаючи підлітка до дорослого світогляду. Підліток поступово починає сприймати себе як члена суспільства, і це розширює коло його діяльності. Здатність до самоаналізу та рефлексії, що формується під час навчання ще з молодшої школи, тепер спрямована насамперед на власну особистість. Він порівнює себе як з дорослими, так і з молодшими дітьми, усвідомлюючи: вже не дитина, але ще не дорослий.

Головне протиріччя підліткового віку полягає у прагненні домогтися визнання своєї дорослості, хоча реальних можливостей для повноцінної реалізації в дорослому світі ще немає.

Л. Виготський описував провідну ситуацію цього періоду як формування особистісного становлення й вважав основною діяльністю взаємодію підлітка з

оточенням. Саме через спілкування та поступове отримання певних прав він осягає майбутнє доросле життя [17].

Д. Фельдштейн підкреслював, що найважливішим у психічному розвитку є соціально схвалена й суспільно корисна діяльність — навчальна, пізнавальна,

трудова, художня, спортивна тощо. Вона дає підліткові реальне відчуття значущості та потрібності для інших і сприяє зростанню відповідальності та самостійності [12].

У підлітковому віці звична поведінка може включати експерименти з алкоголем чи наркотиками, захоплення модою, косметикою, копіювання розваг дорослих. Водночас зростає кількість конфліктів із батьками та вчителями — це цілком характерно для цього періоду. Ставлення до дорослих у підлітка подвійне: з одного боку, він і далі потребує їхнього захисту й підтримки, а з іншого — протестує проти контролю, суворих вимог і надмірної опіки.

Важливу роль у налагодженні взаємин між підлітком та дорослими відіграє розширення партнерства, взаємодопомога й взаємна довіра. Головним психологічним новоутворенням цього віку є формування самосвідомості. Воно виявляється у прагненні до самовираження, самоствердження й незалежності, у бажанні відокремитися від оцінок дорослих і водночас зберегти зв’язок із ними.

Л. Фрілман підкреслюв, що основою внутрішньої боротьби підлітка є порівняння себе з дорослими та ровесниками. Самооцінка— тобто оцінювання власних можливостей, якостей і свого місця серед інших — стає центральною складовою становлення особистості. Він визначає рівень критичності, вимогливості до себе, впливає на стосунки з оточенням та на сприйняття успіхів і поразок [24].

Самооцінка підлітка формується передусім у спілкуванні з ровесниками: у прагненні знайти друзів, бути прийнятим у компанію, підтримувати дружні зв’язки. Порівняння себе з однолітками допомагає краще зрозуміти власні сильні й слабкі сторони, а це безпосередньо впливає на розвиток самоповаги. Підлітковий період стає ключовим етапом для вироблення навичок співпраці, ініціативності, лідерства та здатності встановлювати рівноправні стосунки з іншими [24].

Процес формування особистісних якостей підлітка може відбуватися фактично у всіх сферах його життєдіяльності, зокрема тих, що мають груповий характер — навчанні, праці, грі тощо. Підлітковий вік є етапом вікового

розвитку, наповненим суперечливими тенденціями. З одного боку, це період переосмислення системи цінностей, інтересів, появи заперечень і протестів. З іншого — час ствердження самостійності, розширення взаємодії з однолітками та дорослими, збагачення соціального досвіду й урізноманітнення сфер діяльності.

У цей період значно посилюється прагнення до самопізнання й самовираження, формується свідоме ставлення до себе як до особистості й члена суспільства. Поступово підліток переходить від безпосереднього копіювання оцінок дорослих до самостійного оцінювання власних дій і вчинків, орієнтуючись на внутрішні критерії. Ознаками самосвідомості стають здатність аналізувати власну поведінку, порівнювати себе з іншими, робити узагальнення та висновки.

У цей час особливо помітними стають суперечності, нестабільність і напруженість емоційної сфери, що сприяє формуванню таких особистісних рис, як тривожність. Проблема підліткової тривожності — її сутність, форми прояву, рівні, вплив на особистісний розвиток, міжособистісні стосунки та соціально-психологічну адаптацію — привертає значну увагу сучасних науковців (Г. Петренко, М. Тесленко, Н. Шевченко та ін.)

О. Чуйко, І.Іванова на основі аналізу наукових праць дійшли висновку, що феномен підліткової тривожності потребує особливої уваги, оскільки має власні джерела, зміст, форми прояву та механізми захисту. Науковці вважають, що цей стан значною мірою обумовлений особливостями особистісного розвитку підлітків, передусім їх суперечливістю та внутрішньою конфліктністю. Такі риси проявляються у прагненні до успіху й визнання, але водночас можуть супроводжуватися сумнівами у власних можливостях і неадекватним ставленням до себе та оточеннях [26].

Емпіричні дослідження показують, що схильність до тривожності притаманна як дівчаткам, так і хлопчикам. Проте фахівці зазначають: у дошкільному віці більш тривожними є саме хлопчики, у 9–11 років рівень тривожності між статями вирівнюється, а після 12 років різко зростає

тривожність у дівчаток. При цьому характер тривоги має відмінності: дівчатка частіше переживають через стосунки з іншими людьми, тоді як хлопчики — через прояви агресії та насильства [29].

Згідно з дослідженнями науковців, у віці 14–15 років у підлітків переважає міжособистісна тривожність, а у 16–17 років домінує самооцінна [24]. Це пов’язано з етапом професійного самовизначення та пошуком життєвого шляху. Отже, дитяча тривожність має тісний зв’язок із віковими та гендерними особливостями розвитку особистості. Її прояви зумовлені завданнями, характерними для певного вікового етапу. Варто зазначити, що як стійка особистісна риса тривожність формується лише в підлітковому віці, тоді як у молодшому віці вона має ситуативний характер.

Є. Коц і Л. Засєкіна досліджували соціальну тривожність, яка виникає у зв’язку з певними соціальними ситуаціями, що потребують активної міжособистісної взаємодії та спілкування. До таких ситуацій належать публічні виступи, контакти з авторитетними людьми, перебування серед великої кількості людей тощо. Науковці вважають, що соціальна тривожність з’являється саме в підлітковому віці як наслідок розвитку сором’язливості. Цей різновид тривожності є досить небезпечним, адже часто має деструктивний вплив на особистість: спричиняє соціальні фобії, ізоляцію та замкненість [9].

Аналіз наукових джерел дозволяє визначити основні причини виникнення тривожності в підлітковому віці: неправильне виховання та напружені дитячо-батьківські стосунки; конфлікти чи неблагополучні взаємини з однолітками; труднощі в навчанні; фрустрація потреби у позитивному ставленні до себе, що часто пов’язана з проблемами у відносинах зі значущими людьми; низька самооцінка; формування психастенічних акцентуацій характеру, для яких властива тривожність і недовіра [9].

Джерелом підвищеної тривожності в підлітковому віці виступає внутрішній конфлікт, зумовлений поєднанням зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх належать прагнення підлітка відповідати очікуванням

значущих дорослих та соціальному оточенню, тоді як внутрішні пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями його особистості.

За аналізом наукових джерел рівень самооцінки підлітка є одним із ключових чинників, що впливає на інтенсивність його тривожності. Основними передумовами підвищеного рівня тривожності в підлітковому віці є особливості самосвідомості матері. Зокрема, у дівчат підвищений рівень тривожності асоціюється з надмірною опікою та високим позитивним інтересом з боку матері, тоді як у хлопців – із низьким рівнем емоційної підтримки, недостатньою автономністю та непослідовністю у взаємодії. Крім того, для підлітків характерними є низький рівень позитивного інтересу з боку матері, знижена автономність і прояви непослідовності у її поведінці, що в комплексі може сприяти формуванню підвищеної тривожності.

Цікаві результати подано у дослідженнях Є. Калюжної, яка довела, що зниження рівня особистісної тривожності підлітків тісно пов’язане з активністю матері, що відповідає віковим і соціальним потребам дитини. Таким чином, підліткова тривожність розглядається як складне психічне явище, яке у більшості випадків чинить деструктивний вплив на особистісний розвиток підлітка, його міжособистісні стосунки та ефективність спілкування [6].

Подолання підліткової тривожності є одним із провідних завдань сучасної психологічної науки. Дослідники наголошують на необхідності пошуку ефективних методів психокорекції, спрямованих на нормалізацію емоційного стану, усунення особистісних бар’єрів, гармонізацію міжособистісних взаємин та стимулювання особистісного зростання. Іншими словами, йдеться про організовані психологічні впливи, що забезпечують оптимальний розвиток особистості відповідно до її вікових особливостей.

1.3. Арт-терапія як засіб подолання тривожності підлітків

Сучасна психологічна наука визначає одним зі своїх головних завдань пошук ефективних способів подолання негативних емоційних станів, особистісних вад і труднощів міжособистісної взаємодії. Інакше кажучи,

йдеться про методи психологічного впливу, спрямовані на розвиток особистості на різних етапах її становлення.

Аналіз наукової та психологічної літератури, присвяченої вивченню індивідуальних і групових психологічних засобів впливу, свідчить, що нині в психологічній практиці застосовуються різні напрями роботи — індивідуальна та групова психотерапія (К. Роджерс), психокорекція (А. Осипова та ін.), комунікативна діяльність (Б. Ананьєв), спільна творча діяльність (Є. Кулагіна), ігрова діяльність (Л. Петровська), а також соціально-психологічний тренінг (Т. Яценко).

Проблема подолання тривожності розглядається науковцями у двох аспектах: як опанування самим станом тривоги, зняття її негативних наслідків, і як усунення тривожності як відносно стійкої особистісної риси.

Робота з подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємопов’язаних рівнях:

1. Рівень навчання підлітка — оволодіння способами саморегуляції, підвищення функціональних і операційних можливостей, формування необхідних умінь, навичок і знань, що підвищує ефективність його діяльності.

2. Рівень розвитку особистості підлітка — насамперед, формування адекватної самооцінки та мотивації.

3. Робота з сім’єю та педагогами — з метою узгодження дій і забезпечення комплексної корекційної підтримки.

Р. В. Овчарова зазначає, що існують два основні напрями подолання тривожності в підлітків: формування конструктивних способів поведінки у складних для підлітка ситуаціях та навчання прийомам, які допомагають впоратися із зайвою емоційною напругою, страхом і невпевненістю [16].

Важливе місце серед психологічних засобів корекційної роботи посідає арт-терапія (В. Назаревич, О. Тараріна, О. Дацун, Л. Підлипишина). Сьогодні її розглядають як сучасний і дієвий метод психологічної допомоги, що сприяє формуванню гармонійної, здорової та творчої особистості, а також реалізує

низку соціалізаційних функцій — адаптаційну, корекційну, мобілізаційну, регулятивну, реабілітаційну й профілактичну [10].

Арт-терапія має міждисциплінарну природу, адже виникла у результаті поєднання мистецтва, психології, педагогіки, медицини, культурології та соціології. Її методи відзначаються універсальністю й можуть бути адаптовані для вирішення різноманітних завдань — від подолання соціальної чи психологічної дезадаптації до розвитку особистісного потенціалу та підтримання психічного здоров'я. У процесі арт-терапії використовуються різні форми творчої самореалізації — малювання, музика, танець, гра, слово, фотографія тощо [12].

Як зазначає Л. Підлипишина, універсальність арт-терапії полягає в її здатності ефективно застосовуватись у роботі з представниками різних вікових категорій. Вона сприяє розвитку творчих здібностей, формує самооцінку й самосвідомість, розвиває емоційну сферу, допомагає контролювати власні почуття, розв'язувати внутрішні та міжособистісні конфлікти, знижувати емоційне напруження, удосконалювати комунікативні навички та соціальну довіру. Арт-терапія відкриває людині новий спосіб сприйняття світу — цілісний, гармонійний, реалістичний. Вона виконує як психодіагностичну, так і психокорекційну функції. Цей метод допомагає розвивати творчість, гармонізувати емоційний стан і знижувати рівень тривожності в дітей різного віку [14].

Історично терапія через малюнок вперше застосовувалася під час Другої світової війни для допомоги дітям-біженцям з Європи, які зазнали тяжких психологічних травм. Художня діяльність допомогла їм відновити внутрішню рівновагу й повернутися до нормального життя. Сьогодні цей метод широко використовується для психологічної підтримки дітей і підлітків із невротичними, психосоматичними розладами, труднощами навчання чи адаптації, а також у разі сімейних конфліктів.

Малювання сприяє психічній саморегуляції, вільному вираженню почуттів і звільненню від негативного емоційного досвіду. Завдяки цьому

психолог може краще зрозуміти внутрішній стан дитини, виявити джерела тривоги, інтереси та глибинні переживання, які не завжди вдається відтворити іншими способами. Малюнкова діяльність також розвиває координацію, уяву, гнучкість мислення та сприяє гармонійній взаємодії між півкулями мозку [10].

На думку М.Кисельової, мистецькі техніки ефективно застосовуються у психодіагностиці, консультуванні та психокорекції клієнтів різного віку, зокрема підлітків із високим рівнем тривожності [8].

Підлипишина Л., Назаревич В. зазначають, що малювання є ефективним способом виявлення внутрішніх конфліктів і динаміки змін у процесі надання допомоги, адже воно не викликає страху, не потребує особливих умінь і дає великий матеріал для інтерпретації [14].

Порівняно з іншими психотерапевтичними методами, арт-терапія має низку переваг: вона доступна для людей будь-якого віку й не потребує художніх здібностей чи спеціальної підготовки. Її застосування практично не має протипоказань [2].

Методи арт-терапії є ефективним засобом невербального спілкування, особливо корисним для людей, яким важко висловити свої почуття словами. Через символічні образи вона допомагає переосмислити життєві ситуації, виявити причини тривоги та знайти внутрішні ресурси для подолання проблем. Малювання стимулює комунікацію, полегшує емоційне розвантаження, збагачує досвід міжособистісної взаємодії й розкриває несвідомі переживання.

Арт-терапія виступає засобом самопізнання, самовираження і внутрішнього зцілення. Вона створює атмосферу довіри, прийняття та відкритості, допомагаючи людині розкрити власний творчий потенціал і відновити внутрішню рівновагу. Результати художньої діяльності стають важливим матеріалом для аналізу мотивів тривожної поведінки, а також індикатором динаміки психологічних змін.

Отже, арт-терапія як напрям психокорекційної роботи сприяє зниженню тривожності, активізує процеси саморегуляції та самоактуалізації, допомагає

особистості усвідомити й гармонізувати власний емоційний стан, а також сприяє формуванню унікального, неповторного способу буття у світі.

Висновки до першого розділу

Теоретичне опрацювання проблеми дослідження дало змогу сформулювати певні узагальнення.

У науково-психологічній літературі представлено різноманітні трактування поняття тривожності, однак більшість дослідників погоджуються, що її необхідно розглядати диференційовано — як ситуативне явище та як стійку особистісну характеристику, з урахуванням перехідних станів і їх динаміки.

У межах нашого дослідження тривожність розуміється як індивідуальна психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності до частих і глибоких переживань стану тривоги без очевидних причин. Тривога як емоційний стан виконує захисну функцію організму в ситуаціях небезпеки, однак стає деструктивною, коли набуває рис стійкої особистісної тривожності, тобто проявляється без реальних загроз.

Дослідники виокремлюють різні види тривожності: ситуативну й особистісну; загальну, самооцінкову та міжособистісну; адаптивну й дезадаптивну; соціальну та професійну тощо. Водночас визначаються рівні її інтенсивності — високий, середній і низький.

На нашу думку, особливої уваги потребує проблема тривожності у підлітковому віці, який вважається перехідним між дитинством і дорослістю. Саме в цей час відбувається завершення формування особистісних рис, становлення характеру, розвиток здібностей та інтелектуального потенціалу. У сучасних умовах кількість тривожних підлітків невпинно зростає. Їм притаманні підвищене занепокоєння, невпевненість, емоційна нестійкість і внутрішня напруга, що ускладнюють процес соціалізації, спілкування, засвоєння нових ролей і входження у доросле життя.

Результати наукових досліджень свідчать, що високий рівень тривожності негативно впливає на ефективність соціально-психологічної адаптації, міжособистісну взаємодію та успішність діяльності підлітків.

Одним з найрезультативніших методів цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на зниження рівня тривожності в підлітків, є арт-терапія. Як метод психологічної корекції вона сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку творчого потенціалу, адаптації до соціального середовища.

Застосування арт-технік у психокорекційній роботі є ефективним завдяки їм здатності відображати у свідомості підлітка навколишній світ і соціальну дійсність, моделювати їх та виражати власне ставлення до них. Саме через різноманітні види арт-технік можна глибше зрозуміти джерела тривожності та інших емоційних переживань підлітків, які не завжди виявляються за допомогою вербальних методів психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження тривожності підлітків

У межах даної роботи під час організації експериментального дослідження проблеми тривожності підлітків, було враховано, що у сучасній психологічній науці тривожність трактується як індивідуально-психологічна властивість особистості, яка відображає схильність переживати емоційний стан тривоги — внутрішнього напруження, очікування небезпеки або невдалого розвитку подій у ситуаціях невизначеності. «Помірні прояви тривоги — занепокоєння, сумнів у правильності власних дій, емоційна напруга — є природними складовими емоційного життя людини» - стверджувала Підлипишина [14].

Однак, коли тривожність набуває рис стійкої особистісної характеристики, вона починає гальмувати активність, самостійність мислення, знижує впевненість у власних силах і ускладнює процес соціально-психологічної адаптації. Надмірно високий рівень тривожності може призводити до труднощів у спілкуванні, зниження самооцінки, замкненості, розвитку почуття самотності та соціальної ізоляції. Водночас і надто низький рівень тривожності є небажаним, оскільки зумовлює байдужість, пасивність, відсутність відповідальності за власні дії.

На нашу думку, сучасна реальність, зокрема умови воєнного стану, соціальна нестабільність, інформаційна напруга, значно посилюють рівень емоційного напруження у підлітків. Втрата відчуття безпеки, вимушені переїзди, розлука з рідними або друзями стають додатковими чинниками формування підвищеної тривожності. Такі обставини створюють ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки, що потребує психологічної підтримки та цілеспрямованих корекційних заходів.

У дослідженні І. Чиньони виділено емпіричні показники тривожності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. На когнітивному рівні основними показниками виступають загальний рівень тривоги, емоційна нестабільність, схильність до надмірних переживань. На емоційному рівні

тривожність розглядається як особистісна властивість, що відображає схильність очікувати фрустрації власних потреб і тенденцію до надмірного персоналізування загрозливих ситуацій. На поведінковому рівні емпіричним показником є ситуативна тривожність — схильність відчувати емоційне напруження у реальних або уявних соціальних взаємодіях [25].

На основі проведеного аналізу наукових джерел можна стверджувати, що емоційні переживання тісно пов’язані з особистісними характеристиками підлітка, його поведінкою та соціальним самопочуттям. Зворотний вплив соціального середовища, особливо у стресогенних умовах (збройні конфлікти, невизначеність майбутнього, порушення стабільності життя), підсилює негативні емоції, формує почуття тривоги, що безпосередньо позначається на самооцінці, активності та рівні соціально-психологічної адаптації підлітка.

Підвищення частоти переживань занепокоєння й страху може призвести до переходу від ситуативної тривоги до особистісної тривожності, яка перешкоджає процесу соціалізації та стає передумовою соціально-психологічної дезадаптації. Виходячи з цього, дослідження було побудовано на припущенні про наявність тісного зв’язку між рівнем тривожності та ступенем соціально-психологічної адаптації підлітків.

У дослідженні для визначення рівня тривожності та її видів (особистісної, ситуативної), а також для аналізу соціальних ситуацій, що її провокують (навчальні, міжособистісні, самооцінні), нами було використано такі психодіагностичні методики: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Було встановлено, що доцільно буде проводити експериментальне дослідження у три етапи. У ньому взяли участь 40 пацієнток відділення медичної реабілітації 15-16 років при Комунальному некомерційному

підприємстві «Дніпровський центр первинної медико-санітарної допомоги №9» Дніпровської міської ради.

Перший етап — теоретико-аналітичний: здійснено аналіз поняття тривожності, її вікових особливостей у підлітковому періоді, а також розглянуто можливості застосування арт-терапевтичних методів для зниження рівня тривожності.

Другий етап — констатувальний: проведено емпіричне вивчення рівня тривожності підлітків відділення медичної реабілітації при Комунальному некомерційному підприємстві «Дніпровський центр первинної медико-санітарної допомоги №9 » Дніпровської міської ради.

Третій етап — узагальнення та аналіз отриманих результатів, на основі яких було розроблено та апробовано психокорекційну програму зниження тривожності підлітків засобами арт-терапії.

2.2. Діагностика тривожності підлітків

З метою вивчення специфіки проявів тривожності у підлітковому віці нами було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали пацієнтки відділення медичної реабілітації 13-15 років КНП «ДЦПМСД №9» ДМР. Загальна вибірка становила 40 респонденток.

Дослідження проводилося у декілька етапів. Перед безпосереднім тестуванням з пацієнтками проводилася коротка бесіда, спрямована на встановлення довірливого контакту, зниження напруги й пояснення мети дослідження. Респондентки не були знайомі між собою, тому особлива увага приділялася створенню емоційно безпечної атмосфери, що набуває особливого значення в умовах воєнного стану, коли підлітки нерідко перебувають у стані постійної тривоги, нестабільності та емоційного виснаження.

З метою досягнення поставленої мети у роботі використано комплекс емпіричних методів. У межах дослідження та для комплексного вивчення рівня та особливостей тривожності, виявлення її впливу на процес

соціально-психологічної адаптації підлітків нами було використано батарею стандартизованих психодіагностичних методик, серед яких:

«Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакідзе);

«Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна;

«Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша;

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда [1].

Для збору емпіричних даних та для оцінки проявів тривожності як стійкої особистісної характеристики нами була обрана методика Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакідзе). Вона включала 50 тверджень, на які респондентки відповідали «так» або «ні». Ці твердження були відібрані з пунктів опитувальника MMPI на основі їхньої здатності розрізняти осіб із підвищеною реакцією тривоги (див. Додаток 1).

У процесі дослідження «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна дозволила визначити два типи тривожності — особистісну (як стійку рису) та ситуативну (як стан). Опитувальник містив 40 пунктів, розподілених між двома шкалами. Дівчата оцінювали свій поточний емоційний стан і загальне самопочуття за чотирибальною шкалою: 1 – «майже ніколи», 2 – «інколи», 3 – «часто», 4 – «майже завжди». Підрахунок результатів здійснювався окремо для обох видів тривожності (див. Додаток 2).

Обраний нами діагностичний інструментарій - «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша включала 30 тверджень, що описують три групи ситуацій: шкільні ситуації (взаємодія з учителями, виконання навчальних завдань); ситуації, пов’язані з самооцінкою (уявлення про себе, власні досягнення); міжособистісні ситуації (спілкування з однолітками, соціальні контакти).

Відповідно, методика дозволяє визначити рівень шкільної, самооціночної та міжособистісної тривожності (див. Додаток 3).

Для досягнення поставлених завдань, а саме для оцінювання здатності підлітків до адаптації у соціальному середовищі нами була використана методика К. Роджерса і Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації». Автори виділяють шість основних інтегральних показників: «Адаптація», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення до домінування».

Кожен показник відображає такі протилежні пари значень: адаптивність – дезадаптивність, прийняття – неприйняття себе, комфорт – дискомфорт тощо. Додатково враховувалися дві допоміжні шкали — ескапізм і нещирість відповідей (див. Додаток 4).

Варто зазначити, що воєнні події, які тривають в Україні, суттєво вплинули на психоемоційний стан дітей та підлітків: порушення відчуття безпеки, втрати близьких, вимушене переселення чи руйнування звичного середовища — усе це є чинниками, які підсилюють прояви тривожності. Саме тому нам важливо було дослідити не лише рівень тривожності, але й ступінь адаптивності, тобто здатність підлітків пристосовуватись до соціальних змін і стресових умов.

Після проведення діагностики всі результати було систематизовано та підготовлено до подальшого аналізу, який здійснювався на констатувальному етапі експерименту.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе) наведені у табл.2.3.1, рис. 2.3.1.

Табл.2.3.1

Рівень тривожності підлітків

Рівень тривожності	Результат

Дуже високий	2 особи	5,3%
Високий	11 осіб	28,2%
Середній(з тенденцією до високого)	8 осіб	20%
Середній (з тенденцією до низького)	13 осіб	30,5%
Низький	6 осіб	16%

Рис.2.3.1



За результатами тестування, що демонструє табл. 2.3.1, рис. 2.3.1, у 2 осіб - 5,3 % підлітків виявлено дуже високий рівень особистісної тривожності. У 11 осіб - 28,2% зафіксовано високий рівень тривожності. Підвищена тривожність свідчить про схильність підлітків до виникнення стану тривоги в ситуаціях, пов’язаних із оцінкою їхньої компетентності.

Діти з високим рівнем тривожності перебувають у стані постійного неспокою, схильні турбуватися через будь-які, навіть незначні дрібниці. Вони більш чутливі, ніж інші підлітки, часто перебувають у внутрішній напрузі. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність підлітків сприймати будь-які життєві ситуації як потенційно загрозливі. Ще нічого не трапилося, а діти вже переживають через можливі негаразди. Здебільшого вони реагують на різноманітні обставини станами тривоги.

Продемонстрували середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності 8 осіб - 20 % підлітків, а 13 осіб - 30,5 % респондентів — середній (з тенденцією до низького). Помірна тривожність притаманна підліткам, які тверезо оцінюють ситуації, не схильні нервувати через дрібниці, проте у складніших обставинах не залишаються абсолютно спокійними. Такі діти зазвичай почуваються впевнено, не дозволяють емоціям керувати їхньою поведінкою, прагнуть досягти поставлених цілей, бути успішними й щасливими, не зациклюються на невдачах. Водночас у критичних ситуаціях підлітки з помірним рівнем тривожності можуть виявляти переживання та розчарування.

Мають низький рівень особистісної тривожності 6 підлітків – 16%. Найчастіше такі діти не схильні турбуватися через невдачі чи дрібниці. В окремих випадках вони демонструють підвищене почуття відповідальності. Іноді особистість прагне створити ілюзію спокою, намагаючись витіснити власну внутрішню тривожність зовнішньою врівноваженістю. Такі підлітки можуть виглядати спокійними, однак внутрішньо вони переживають ситуації значно глибше.

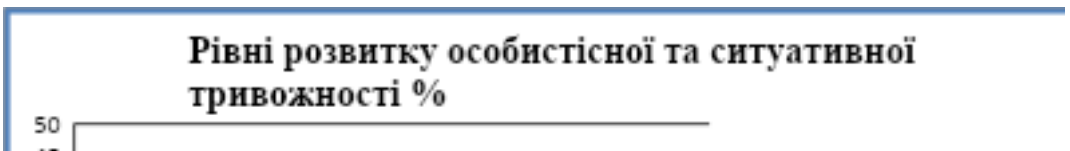
Можемо узагальнити, що рівень тривожності по-різному проявляється в кожного респондента. Найчисельнішою виявилася група підлітків із середнім рівнем тривожності, тоді як найменшою — група з низьким рівнем переживання цього емоційного стану.

Звернемо увагу на результати досліджень за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, що наведені у таблиці 2.3.2, рис.2.3.2.

Табл.2.3.2

Рівні Шкали	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
Високий	13 осіб	33%	11осіб	26%
Середній	17 осіб	43%	17 осіб	43%
Низький	10 осіб	24%	12 осіб	31%

рис.2.3.2



За результатами, що наведені у таблиці 2.3.2 респонденти нерівномірно розподілилися за рівнями тривожності за шкалами досліджуваної методики. Показники високого рівня за шкалою самооцінки ситуативної тривожності виявилися дещо вищими, ніж показники за шкалою самооцінки особистісної тривожності. Це можна пояснити тим, що у певних життєвих ситуаціях тривожність виникає навіть у тих підлітків, які зазвичай не схильні її відчувати.

На нашу думку, саме в цьому і проявляється сутність ситуативної тривожності — вона з'являється лише у конкретних обставинах та характеризується підвищеною напругою, неспокоєм і нервозністю. За несприятливих умов ситуативна тривожність може перерости в особистісну, тобто набути стійкого характеру та впливати на поведінку і самооцінку підлітка.

Результати тестування, що продемонстровані у таблиці 2.3.2 та на мал. 2.3.2, найчисельнішою є група осіб із середнім рівнем розвитку як ситуативної, так і особистісної тривожності (відповідно 43 % та 43 %). У більшості випадків респонденти цієї групи характеризуються виваженістю, розсудливістю та впевненістю у ситуаціях міжособистісної взаємодії й спілкування.

З'ясовано, що високий рівень ситуативної тривожності у 13 осіб - 33 % досліджуваних. Це свідчить про те, що стан їхньої емоційної напруги зумовлений конкретними обставинами та може варіювати за інтенсивністю й тривалістю у часі. Низькі показники за цією шкалою виявлено у 10 осіб - 24 % респондентів, що вказує на їхню емоційну стійкість, здатність до мобільності в непередбачуваних ситуаціях та знижену схильність до тривоги.

Особистісна тривожність на високому рівні притаманна 11 особам - 26 % опитаних. Це свідчить про те, що висока особистісна тривожність є їхньою індивідуально-психологічною особливістю, яка проявляється у вигляді відчуття занепокоєння або очікування несприятливих подій. Такий стан може виступати чинником дезадаптації особистості у процесі комунікації.

Натомість низький рівень особистісної тривожності виявлено у 12 осіб - 31 % підлітків. Це свідчить про те, що для них тривожність не є стійкою індивідуальною властивістю, а сама особистість адаптивно реагує на непередбачувані зміни навколишнього середовища, зберігаючи емоційну врівноваженість і самоконтроль.

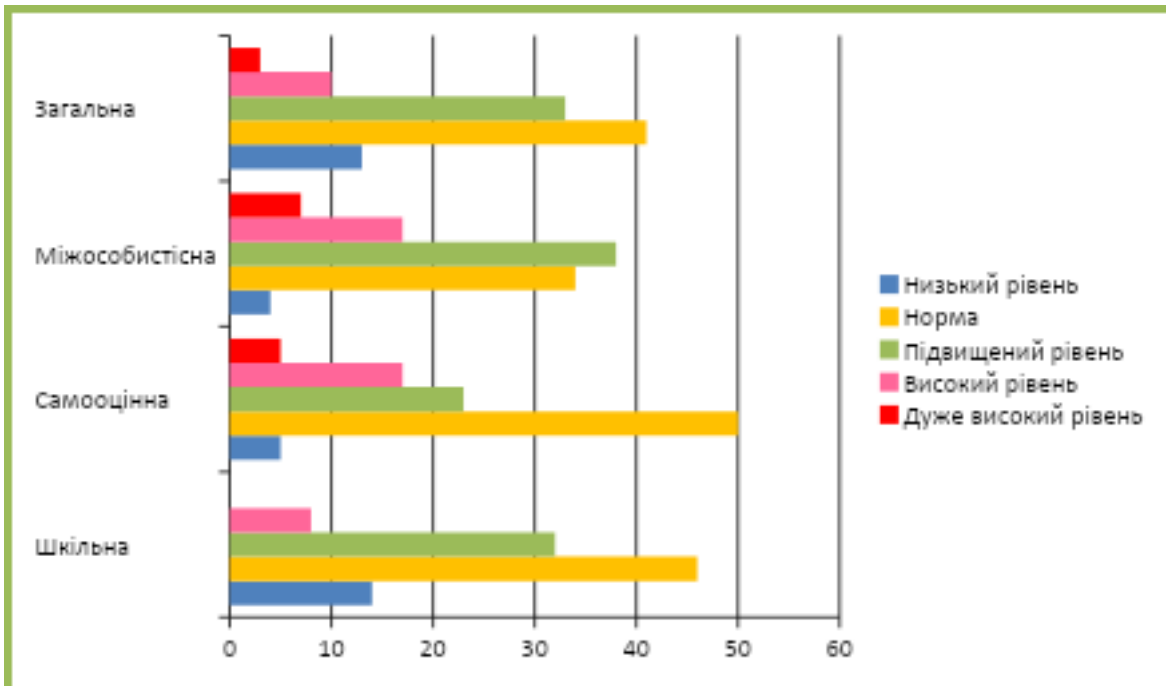
Нами систематизовано та наведено результати досліджень за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша у табл. 2.3.3, рис. 2.3.3.

Табл.2.3.3

Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків

Види тривожності	Рівень тривожності									
	Низький		Нормальний		Підвище-ний		Високий		Дуже високий	
Шкільна	6 ос.	14%	18 ос.	46%	13ос.	32%	3ос.	8%	0ос.	0%
Самоцінна	2 ос.	4%	20 ос.	50%	9 ос.	23%	7ос.	17%	2ос.	6%
Міжособистісна	2 ос.	4%	14 ос.	34%	15ос.	38%	7ос.	17%	2ос.	6%
Загальна	5 ос.	13%	16 ос.	41%	13ос.	33%	5ос.	10%	1ос.	3%

Рис.2.3.3



Згідно з отриманими даними, що подані в таблиці 2.3.3 та на рисунку 2.3.3, високий рівень шкільної тривожності виявлено у 3осіб - 8% підлітків. Представники цієї групи відзначаються постійним хвилюванням у звичних для школи ситуаціях, зокрема під час відповідей біля дошки, виконання контрольних робіт, складання іспитів, а також коли учитель викликає учня або оголошує оцінки. Такі обставини є для них особливо напруженими, викликають емоційний дискомфорт і сильний стрес. Підлітки з високим рівнем тривожності потрапляють у «замкнене коло», коли підвищене хвилювання не лише знижує ефективність навчальної діяльності, а й перешкоджає досягненню успіхів у навчанні.

Вважаємо, що такий стан ще більше поглиблює емоційне неблагополуччя підлітків, сприяючи зростанню невпевненості у собі та власних можливостях. Нормальний рівень тривожності було виявлено у 18 осіб - 46% респондентів, що свідчить про те, що шкільні труднощі викликають у них занепокоєння лише в окремих ситуаціях. Близько 13 осіб - 32% підлітків мають підвищений рівень шкільної тривожності, який проявляється в небажанні брати участь у більшості

навчальних ситуацій, оскільки вони викликають помітний дискомфорт і емоційненапруження.

Низький рівень тривожності спостерігається 6 осіб - 14% школярів. Для них шкільні події не мають значного емоційного впливу, іноді сприймаються байдуже. До цієї категорії можуть належати учні, які навчаються успішно (через впевненість у своїх знаннях), а також ті, хто має низьку успішність, але не переймається цим.

Зазначимо, що для більшості підлітків 30 осіб (78%) характерні середній або дещо підвищений рівні тривожності, що можна пояснити відповідальним ставленням до навчання та усвідомленням його значущості для особистісного розвитку.

Дещо інші результати отримано за шкалою "Самооцінна тривожність", яка охоплює ситуації, що актуалізують уявлення підлітка про самого себе. Найчисельнішою є група учнів із середнім рівнем самооцінної тривожності 20осіб-50%учнів.

Підвищений рівень виявлено у 9 осіб - 23%, а високий у 7 осіб - 17% респондентів. Водночас групи з дуже високим 2 особи - 5% та низьким – 2 особи (5%) рівнями є найменш чисельними.

Отримані результати пояснюємо процесом формування самосвідомості підлітків, що відбувається саме в цьому віковому періоді. У цей час вони починають усвідомлювати свої потреби, здібності, переживання, мотиви та ставлення до власної діяльності. Поступово формується емоційно-ціннісна оцінка власних можливостей, що визначає їхню поведінку та дії.

Підлітки вже здатні оцінювати свої досягнення не лише через думку дорослих чи однолітків, а й спираючись на власні критерії успішності у навчальній та позашкільній сферах. Саме таке ставлення до власного життя сприяє становленню образу "Я" та усвідомленню власних здібностей і потенціалу.

Міжособистісна тривожність серед опитаних підлітків характеризується приблизно рівним розподілом між респондентами з нормальним у 14 осіб (34%) та підвищеним у 15 осіб (38%) рівнями. Менш чисельними є групи з високим у

7 осіб (17%), дуже високим у 3 осіб (7%) та низьким у 2 осіб (4%) рівнями тривожності.

На основі аналізу літературних джерел та за нашими спостереженнями подібне співвідношення можна пояснити тим, що спілкування з однолітками відіграє важливу роль у становленні особистості підлітка. Комунікація з ровесниками є специфічною формою соціальної взаємодії, у межах якої підлітки можуть виступати як у ролі ведених, так і ведучих. Належність до групи сприяє зростанню впевненості у собі й створює умови для самоствердження. Орієнтуючись на однолітків і водночас впливаючи на них, підлітки розвивають ті якості, які найбільше цінуються серед ровесників.

Загальний рівень тривожності серед досліджуваних учнів розподілився таким чином: нормальний 16 осіб — 41%, підвищений 13 осіб — 33%, високий у 4 осіб-10%, низький у 5 осіб 13%.

Отримані результати свідчать, що підлітковий вік характеризується дещо вищим рівнем тривожності, ніж інші вікові періоди. Це зумовлено наявністю внутрішніх суперечностей, оскільки підлітки вже відчувають себе дорослими, але дорослі продовжують сприймати їх як дітей. Такі протиріччя, у поєднанні з внутрішніми конфліктами, непорозуміннями в колективі або нестачею підтримки з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливими до психоемоційних навантажень, що, своєю чергою, спричиняє підвищення рівня тривожності.

Ми дослідили індивідуальні особливості підлітків з різним рівнем тривожності за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Результати представлені в табл. 2.3.4, на рис. 2.3.4.

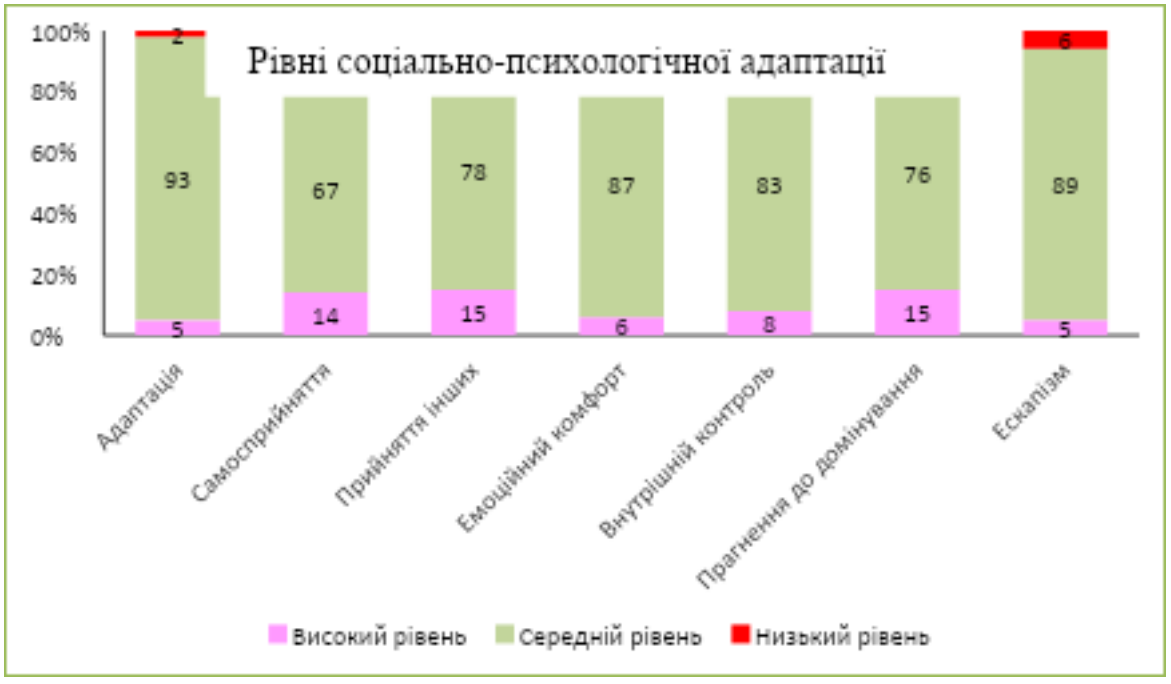
Табл.2.3.4

Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків (к-ть осіб, %)

Показники СПА	Рівні

	Високий		Середній		Низький	
Адаптація	2 ос.	5%	37 ос.	93%	1 ос.	2%
Самосприйняття	6 ос.	15%	27 ос.	67%	7 ос.	18%
Прийняття інших	6 ос.	15%	31 ос.	78%	3 ос.	7%
Емоційний контроль	2 ос.	6%	35 ос.	87%	3 ос.	7%
Внутрішній контроль	3 ос.	8%	33 ос.	83%	4 ос.	9%
Прагнення до домінування	6 ос.	15%	30 ос.	76%	4 ос.	9%
Ескапізм	2 ос.	5%	36 ос.	89%	2 ос.	6%

Рис.2.3.4



Згідно з результатами, отриманими у ході емпіричного дослідження за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда (табл. 2.3.4, рис. 2.3.4), встановлено, що 37 осіб - 93 % респондента мають середній рівень адаптації. Це свідчить про їхню здатність пристосовуватися до соціального середовища за допомогою змішаних (захисних і незахисних) адаптивних механізмів, помірної адаптивності та адаптованості.

Виявлено, що за шкалою «Самоприйняття» 7 осіб - 18 % школярів характеризуються низьким рівнем самоприйняття, що вказує на неприйняття

себе на фізичному, емоційному та фізіологічному рівнях, надмірну критичність до власних недоліків. У 27 осіб - 67 % досліджуваних зафіксовано середній рівень, який відображає помірне самоприйняття, часткову критичність до власних слабкостей, помірну довіру до себе та реальності. Високий рівень самоприйняття мають 6 осіб - 15 % підлітків, що свідчить про безумовне прийняття себе, толерантність до власних помилок і недоліків.

Встановлено у ході емпіричного дослідження, що за шкалою **«Прийняття інших»** 3 особи - 7 % підлітків мають низький рівень, що вказує на схильність до контролю, повчання інших і труднощі у прийнятті людей такими, якими вони є. У 31 особи - 78 % респондентів виявлено середній рівень, що відображає помірне прийняття інших, схильність до комунікативності та прагнення ефективно взаємодіяти в колективі. Високий рівень прийняття інших притаманний 6 осіб - 15 % досліджуваних, що характеризуються толерантністю, відсутністю потреби контролювати інших та позитивним ставленням до оточення.

За показниками **«Емоційного комфорту»** встановлено, що 3 особи - 7 % підлітків мають низький рівень, що проявляється в емоційній напрузі, тривожності та труднощах у міжособистісному спілкуванні. Більшість 35 осіб - 87 % мають середній рівень емоційного комфорту, що свідчить про відносну гармонійність емоційного стану, задоволеність та вміння виражати власні потреби. Високий рівень 2 особи - 6 % відображає відчуття задоволення життям, відсутність надмірних стресів і тривоги.

За шкалою **«Інтернальність»** 4 особи - 9 % учнів мають низький рівень, що свідчить про схильність перекладати відповідальність за події у власному житті на зовнішні чинники, залежність від думки інших, наявність тривожності та агресивності. У 33 осіб - 83 % досліджуваних спостерігається середній рівень, який вказує на помірну відповідальність і соціальну активність. Високий рівень у 3 осіб - 8 % притаманний тим, хто бере на себе відповідальність за власне життя, проявляє стабільність, емоційну врівноваженість і моральність.

За шкалою **«Прагнення до домінування»** встановлено, що у 4 осіб - 9 % респондентів мають низький рівень, що свідчить про залежність від інших і відсутність потреби контролювати чи керувати. Більшість 30 осіб - 76 % характеризуються середнім рівнем, який виражає помірне прагнення впливати на оточення. Високий рівень у 6 осіб - 15 % демонструє схильність до контролю та лідерства.

Висновки до другого розділу

Отже, проведений нами аналіз показників соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда засвідчує, що більшість підлітків мають **середній рівень розвитку соціально-психологічної адаптації**, що відображає їхню здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем та помірний рівень емоційної і поведінкової зрілості.

Для проведення експериментального дослідження проявів тривожності у підлітковому віці та її впливу на рівень соціально-психологічної адаптації на констатувальному етапі було сформовано комплекс психодіагностичних методик. До нього увійшли: методика визначення рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації В. Г. Норакідзе), шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкала соціально-ситуаційної тривожності О. Кондаша, а також методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Отримані результати проведеного діагностичного обстеження свідчать, що найбільш чисельною є група підлітків із середнім рівнем тривожності. Загальний показник їх соціально-психологічної адаптації перебуває в межах нормативних значень. Детальніший аналіз різновидів тривожності показав переважання ситуативної тривожності над особистісною, що є закономірним з огляду на вікові особливості онтогенетичного розвитку підлітків.

Дані, отримані в процесі застосування діагностичних методик, підтверджують суттєвий вплив рівня тривожності на показники соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема на адаптованість,

самооцінку та самоприйняття, сприйняття інших людей, емоційний комфорт, специфіку міжособистісної взаємодії та прагнення до домінування.

На основі аналізу результатів було розроблено й апробовано психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у підлітків із використанням арт-терапії.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків

Психологічна корекція як специфічний різновид впливу на особистість підлітка ґрунтується на ключових положеннях вітчизняної психологічної науки. Зокрема, відповідно до теоретичної концепції Калюжної «особистість формується в системі значущих міжособистісних відносин, що зумовлює необхідність залучення до психокорекційного процесу не лише самого підлітка, а й його найближчого соціального оточення, передусім сім'ї» [8]. Вона підкреслює, що вплив на розвиток особистості можливий через організацію та спрямування провідної діяльності, у даному випадку — діяльності, орієнтованої на зниження рівня тривожності підлітків.

Зазначені теоретичні положення дозволяють стверджувати, що основою корекційної роботи з підлітками має стати створення відповідного соціального середовища. Таке середовище повинно враховувати психолого-педагогічні особливості підліткового віку, передбачати реалізацію суб'єкт-суб'єктних взаємин між дорослими й підлітками, а також між самими учнями, і формувати атмосферу, в якій провідне значення надається якості міжособистісних відносин та можливостям особистісного саморозвитку.

У просторі міжособистісної взаємодії, що оточує підлітка, мають бути представлені такі особистісні характеристики, які узгоджуються з його індивідуальними якостями, підтримують і доповнюють їх, а також компенсують можливі труднощі, забезпечуючи умови для максимальної самоактуалізації особистісного потенціалу через задоволення актуальних потреб. Корекційно спрямоване середовище повинно відповідати принципу взаємодії особистості та середовища, надаючи підлітку можливість вибору різних видів діяльності, які є емоційно привабливими, особистісно значущими та соціально цінними.

Водночас воно має сприяти задоволенню потреб у нових враженнях, творчій самореалізації, спілкуванні та самодіяльності.

Після аналізу наукових джерел, встановлено, що корекційна робота з підлітками також має бути зорієнтована на створення ситуацій успіху у сфері спілкування та діяльності. Це є необхідною умовою накопичення позитивного соціального досвіду, що в перспективі сприяє формуванню соціальної компетентності підлітка. Реалізація цього напряму діяльності психолога забезпечується демократичним і вільним вибором видів діяльності, кола спілкування та форм взаємодії в мікросередовищі; різноманітністю розвивальних активностей і можливістю самостійного визначення ступеня участі в них; умовами для культурної ідентифікації та самореалізації інтересів і здібностей, а також належним методичним і технологічним забезпеченням спільної діяльності відповідно до завдань психокорекційної програми.

За нашими спостереженнями, у процесі реалізації психокорекційних заходів у підлітка мають розвиватися вольові якості, а також формуватися необхідні особистісні й середовищні ресурси, що забезпечують здатність ефективно долати складні життєві ситуації. Створені умови повинні передбачати організацію діяльності в соціальному просторі життєдіяльності підлітків, який відтворює систему суспільних відносин, а також реалізацію соціальних ініціатив і механізмів ініціації, що сприяють становленню активної життєвої позиції особистості.

Корекційні заходи мають бути розраховані на тривалий період і передбачати чергування етапів інтенсивної групової роботи з періодами відпочинку, спрямованими на самопізнання, осмислення та усвідомлення отриманого в групі досвіду й інформації.

Проблема пошуку ефективних способів зниження підвищеного рівня тривожності у підлітків знайшла відображення у працях багатьох науковців, зокрема Є. Калюжної, М. Кисельової, Г. Мамадалієвої, В. Петренка, Є. Рогова, О. Хухлаєвої, І. Чиньона, Н. Шевченко, І. Ясточкіна та інших. Так, на думку Г. Мамадалієвої, на відміну від молодших вікових періодів, у підлітковому віці

подолання тривожності потребує насамперед безпосередньої роботи з самим школярем, зокрема з його уявленнями про себе та ставленням до власної особистості, хоча вплив середовища («терапія середовищем») залишається значущим чинником розвитку людини на будь-якому етапі життя.

В.Петренко, аналізуючи роботи Є. Калюжної щодо шляхів оптимізації рівня тривожності підлітків, звертає увагу на те, що корекційна робота з ними повинна бути направлена не лише на корекцію високого, але й низького рівня тривожності. Дослідниця вважає, що така робота буде сприяти розвитку емоційної чутливості в міжособистісних стосунках [18].

Є. Рогов зазаначає, що проблема корекції тривожності передбачає одночасне розв'язання відразу двох дій: опанування стану тривожності, нівелювання його негативних наслідків та подолання тривожності як стійкої якості особистості. Робота зі зниження рівня тривожності здійснюється на 3 взаємозалежних рівнях: 1) навчання підлітка прийомам та методам опанування хвилюванням; 2) розширення функціональних та операційних можливостей підлітка, тобто формування у нього знань, умінь, навичок, необхідних для підвищення результативності діяльності; 3) формування адекватної самооцінки. На думку дослідника, варто вчити підлітка вмінню знижувати значимість ситуації, розуміти відносність «перемоги» чи «поразки. Окремо варто приділити увагу підліткам, тривожність яких проявляється ніби в прихованій формі. Підліток повинен вміти аналізувати власні переживання і знаходити їх причини. Для подолання тривожності важливе значення має вироблення у школярів критеріїв власного успіху [18].

Проведення нами формувального етапу експерименту щодо зниження рівня тривожності підлітків мало на меті організацію та апробацію психокорекційних заходів з підлітками, що демонструють високий рівень тривожності, страхів, недовіри та інших негативних почуттів тотожного характеру засобами арт-терапії.

Досягнення поставленої мети вимагало виконання низки завдань, а саме:

1.Створити психокорекційну програму із застосуванням засобів арт-терапії, спрямовану на гармонізацію рівня тривожності у підлітків.

2.Перевірити результативність розробленої психокорекційної програми щодо зниження рівня тривожності підлітків.

3.Підготувати практичні рекомендації з профілактики та зменшення інтенсивності переживання тривожності у підлітків за допомогою засобів арт-терапії.

На основі аналізу результатів, отриманих у процесі дослідження, було сформовано корекційну групу, до якої увійшли 8 підлітків з високим рівнем тривожності.

Основними завданнями корекційної роботи стали: розвиток умінь самопізнання та формування довіри до себе; підвищення рівня емоційного комфорту учасників; зменшення психологічної напруженості, пов'язаної з емоційним самовираженням; підвищення самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Реалізація зазначених завдань здійснювалася шляхом використання засобами арт-терапії, а також через бесіди та групові обговорення.

Корекційна робота ґрунтувалася на таких основних принципах і правилах: дотримання конфіденційності, активна участь кожного члена групи, усвідомлення переживань через поведінкові прояви, партнерська взаємодія (суб'єкт-суб'єктне спілкування) та застосування «Я-висловлювань».

Корекційна програма передбачала проведення 10 занять. Заняття проводилися авторами програми двічі на тиждень тривалістю 45 хвилин відповідно до розробленого плану, поданого в таблиці 3.1.1.(Див. Додаток 5).

Табл. 3.1.1.

Тематичний план корекційних занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1.	«Знайомство. Простір довіри» − Привітання Вправа «Ім'я і жест» − Вправа «Правила нашої групи» − Малюнкова вправа «Мій настрій сьогодні» − Ритуал прощання	Аркуші формату А4; кольорові олівці; фломастери; маркери; фліпчарт або ватман	 5 хв. 10 хв. 25 хв. 5 хв.
2.	«Я – творець свого світу» − Привітання. Вправа «Мій символ позитиву» − Вправа «Малюємо символами» − Ритуал прощання «Посмішка по колу»	Паперові стікери; аркуші А4; кольорові олівці; фломастери	10 хв. 30 хв. 5 хв.
3.	«Образ моєї тривоги» − Дихальна вправа «Повільний подих» − Малюнкова вправа «Моя тривога» − Вправа «Трансформація тривоги» − Рефлексія	Аркуші А4; гуаш або акварель; пензлі; ємності з водою; серветки	 5 хв. 20 хв. 15 хв. 5 хв.
4.	«Світ моїх емоцій» − Вправа «Емоційний барометр» − Малюнкова вправа «Мої емоції» − Вправа «Назви емоцію» − Рефлексія	Аркуші А4; кольорові олівці; фломастери; пастель	 5 хв. 25 хв. 10 хв. 5 хв.
5.	«Мій внутрішній ресурс» − Вправа «Коло підтримки» − Малюнкова вправа «Моє джерело сили» − Вправа «Ресурс у дії»	Аркуші А4; кольорові олівці; фломастери; маркери	 10 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.

	− Рефлексія		
6.	«Я і мій страх» − Релаксаційна вправа − Малюнкова вправа «Мій страх» − Вправа «Я сильніший за страх» − Рефлексія	Аркуші А4; гуаш або акварель; пензлі; серветки	5 хв. 20 хв. 15 хв. 5 хв.
7.	«Я – цінний» − Вправа «Комплімент по колу» − Малюнкова вправа «Я очима інших» − Вправа «Мої сильні сторони» − Рефлексія	Аркуші А4; олівці; фломастери; дзеркальце	10 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.
8.	«Навички саморегуляції та емоційної рівноваги» − Вправа «Коло станів» − Дихальна вправа «Квадрат спокою» − Малюнкова вправа «Мій спокій» − Вправа «Мій спосіб заспокоєння» − Рефлексія	Аркуші А4; кольорові олівці; фломастери; спокійна музика	5 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв. 10 хв.
9.	«Я у майбутньому без тривоги» − Вправа «Лист у майбутнє» (усна) − Малюнкова вправа «Я у майбутньому без тривоги» − Вправа «Міст до майбутнього» − Рефлексія	Аркуші А4; кольорові олівці; фломастери	10 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.
10.	«Мій шлях змін. Підсумок програми» − Вправа «Коло спогадів» − Мал. вправа «Я на початку — Я тепер» − Вправа «Мій багаж» − Ритуал завершення	Аркуші А4; кольорові олівці; фломастери	10 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.

Усі вправи корекційної програми побудовані з використанням арт-терапевтичних технік, зокрема методів арт- терапії. Вони спрямовані на символічне відображення внутрішніх переживань підлітків, їх усвідомлення та трансформацію, що сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню самооцінки.

Корекційні вправи програми розроблені на основі арт-терапевтичного підходу та методів малюнкової терапії (О. Копитін, Л. Лебедєва, М. Кисельова, Т. Зінкевич-Євстігнєєва) і адаптовані відповідно до вікових особливостей підлітків та мети дослідження.

3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків

Для проведення формувального етапу експериментально-дослідної роботи було залучено 16 підлітків, у яких за результатами психодіагностичного обстеження виявлено високий або підвищений рівень тривожності за одним чи кількома показниками, зокрема загальної, особистісної, ситуативної, самооцінної, шкільної та міжособистісної тривожності. З метою перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми досліджуваних було розподілено на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ), по 8 осіб у кожній. До експериментальної групи увійшли підлітки з високим рівнем тривожності, з якими було реалізовано психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності. Контрольну групу склали респонденти з подібними показниками тривожності, з якими корекційний вплив не здійснювався.

Зазначимо, що в експериментальній групі психокорекційна підготовка мала системний, цілеспрямований і поетапний характер та здійснювалася відповідно до основних принципів психологічної корекційної роботи. Заняття проходили в психологічно сприятливій та продуктивній атмосфері, хоча на початкових етапах у частини учасників спостерігалися прояви опору та небажання до активної взаємодії. У контрольній групі спеціально організовані

психокорекційні заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності, не проводилися; учні продовжували відвідувати відділення реабілітації у звичному для них режимі.

Після завершення формувального етапу експерименту нами було здійснено повторне психодіагностичне обстеження із застосуванням методик: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В. Г. Норакідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, а також «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Звернемося до результатів, отриманих у ході повторного тестування підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), які представлені на рис. 3.2.1 та 3.2.2.

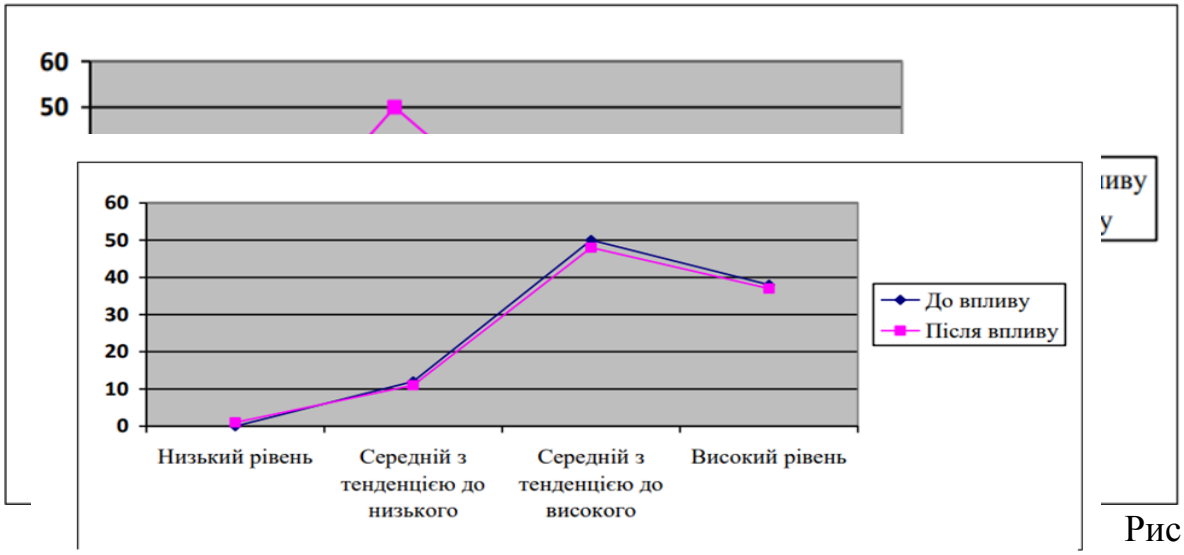


Рис. 3.2.1. Рівень тривожності підлітків ЕГ до та після корекційного впливу

Рис. 3.2.2. Рівень тривожності підлітків КГ до та після корекційного впливу

Аналіз результатів, представлених на рисунку 3.2.1, свідчить про наявність позитивної динаміки в оптимізації рівня тривожності у підлітків ЕГ. Зокрема, після реалізації психокорекційної програми частка досліджуваних із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого зросла з 12 % до 38 %. Крім того, у 12 % учасників ЕГ було зафіксовано низький рівень тривожності, що не спостерігалося на констатувальному етапі дослідження.

Водночас у КГ суттєвих змін показників рівня тривожності не виявлено. Як видно з даних, представлених на рисунку 3.2.2, результати до та після формувального етапу залишилися незмінними: високий рівень тривожності діагностовано у 38 % респондентів, середній рівень тривожності з тенденцією до високого — у 50 % учасників, а середній рівень з тенденцією до низького — у 12 % досліджуваних. Показники низького рівня тривожності у підлітків КГ відсутні, що загалом свідчить про збереження підвищеного рівня тривожності в межах даної вибірки.

Результати додаткової бесіди з учнями підтверджують отримані кількісні дані та вказують на основні чинники підвищеної тривожності. Зокрема, підлітки зазначали часті переживання, пов’язані з воєнним станом, організацією дистанційного освітнього процесу, стану здоров’я, що супроводжувалося відчуттям невизначеності, постійними змінами та впровадженням нововведень. Це, у свою чергу, спричиняло невпевненість щодо стабільності та сприятливості умов навчання. Окрім того, респонденти вказували на наявність хвилювань, страхів і тривожних переживань, пов’язаних з інтимно-особистісною сферою, зокрема міжособистісною взаємодією з однолітками, що є провідною діяльністю в підлітковому віці, а також з нестабільною самооцінкою та підвищеною емоційною вразливістю.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що підлітки ЕГ продемонстрували часткове оволодіння навичками емоційної саморегуляції та зменшення негативного впливу підвищеного рівня тривожності на їхні

поведінкові прояви. Водночас певна нестійкість емоційної сфери все ще виявляється в окремих ситуаціях, однак частота таких проявів після корекційного впливу істотно знизилася.

Результати контрольного вимірювання рівнів ситуативної та особистісної тривожності підлітків експериментальної та контрольної груп, отримані за допомогою методики «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, наведено на рисунках 3.2.3 та 3.2.4 відповідно.

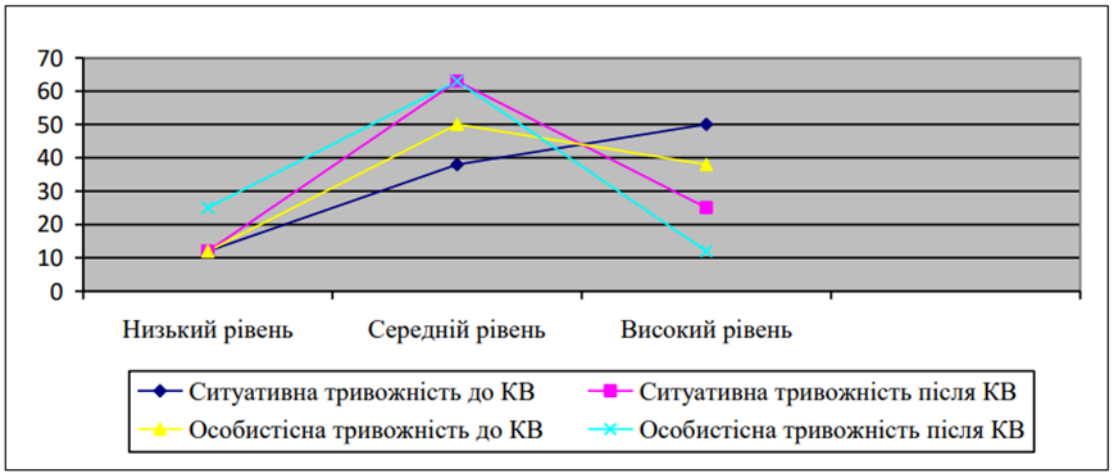


Рис. 3.2.3. Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків з ЕГ

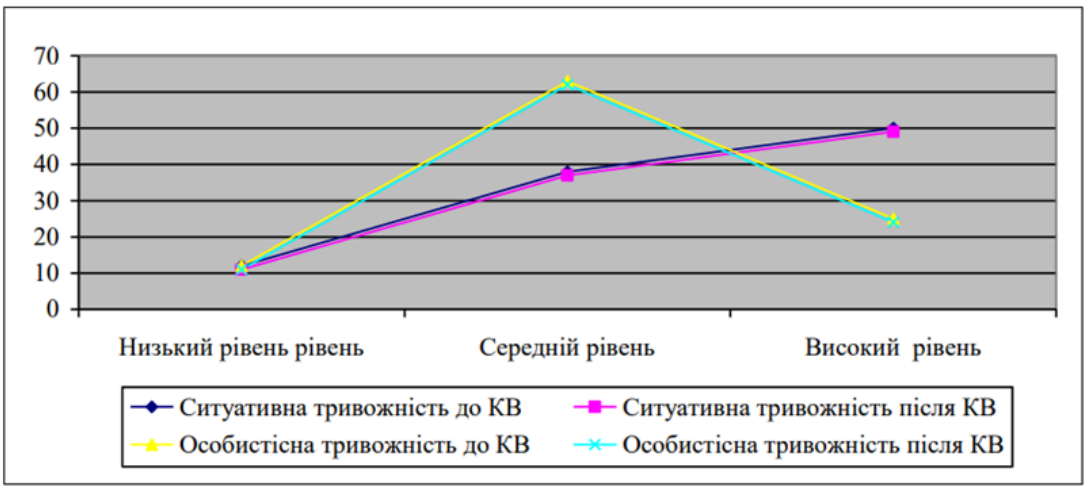


Рис. 3.2.4. Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків з КГ

Як свідчать показники, наведені на рис. 3.2.3 та 3.2.4, після проведення корекційної роботи у підлітків експериментальної групи (ЕГ) відбулися помітні зміни рівнів ситуативної та особистісної тривожності, які мають виразно позитивний характер. Натомість у контрольній групі (КГ) протягом місяця після першого діагностичного зрізу суттєвих змін зафіксовано не було. Таким чином, позитивна динаміка в ЕГ проявляється, зокрема, у зниженні частки підлітків із високим рівнем ситуативної тривожності з 50% до 25% після корекційного впливу, а також у зростанні показників середнього рівня з 38% до 63%.

Аналіз змін особистісної тривожності засвідчує зменшення частки підлітків з високим її рівнем з 38% до 12%, водночас спостерігається зростання кількості осіб з низьким рівнем тривожності з 12% до 25%. На емоційно-поведінковому рівні зазначені зміни проявилися у формуванні в підлітків здатності уникати надмірної персоналізації подій, адекватніше оцінювати потенційну загрозу соціальних ситуацій та більш раціонально реагувати на них. Хоча кількість ситуацій, у яких підліткам вдається зберігати емоційну рівновагу, наразі є обмеженою, започаткований процес позитивних змін свідчить про наявність перспектив для подальшого розвитку.

Результати повторного дослідження особливостей сприймання соціальних ситуацій, що викликають тривожність та є найбільш характерними для підлітків експериментальної й контрольної груп, отримані за допомогою методики «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, подано на рис. 3.2.5 та 3.2.6 відповідно.

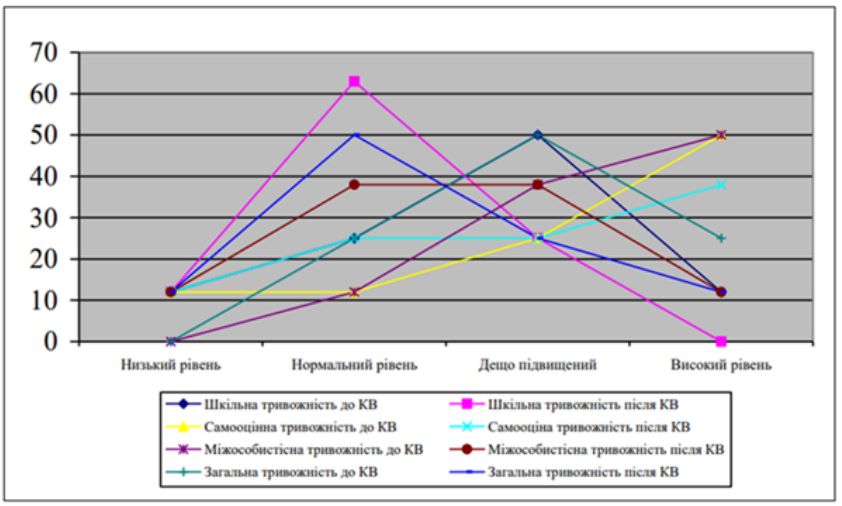


Рис.3.2.5. Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків ЕГ

Аналіз результатів експериментальної групи, представлених на рис. 3.2.5, засвідчив, що найбільш виражені зміни відбулися за показниками тривожності, пов’язаними зі шкільним середовищем, міжособистісною взаємодією, а також загальним рівнем тривожності підлітків. Зокрема, після проведення корекційної роботи частка досліджуваних із нормальним (середнім) рівнем шкільної тривожності зросла з 25% до 63%.

Позитивна динаміка також простежується за шкалою міжособистісної тривожності. До реалізації корекційної програми розподіл підлітків за рівнями виглядав таким чином: низький рівень – 0%, нормальний – 12%, підвищений – 38% та високий – 50%. Після завершення корекційного впливу відбулися суттєві зміни: частка осіб із низьким рівнем становила 12%, з нормальним – 25%, із дещо підвищеним – 50%, а з високим рівнем зменшилася до 12%.

За показниками загальної тривожності до впровадження корекційної програми підлітки експериментальної групи розподілялися наступним чином: нормальний рівень – 25%, дещо підвищений – 50%, високий – 25%. Після реалізації програми спостерігається зниження загального рівня тривожності: низький рівень зафіксовано у 12% досліджуваних, нормальний – у 50%, дещо підвищений – у 25%, високий – у 12%.

Найменш виражені зміни виявлено за шкалою самооцінної тривожності. До проведення корекційної роботи показники розподілялися таким чином: низький рівень – 12%, нормальний – 12%, дещо підвищений – 25%, високий – 50%. Після корекційного впливу за цією шкалою зафіксовано такі результати: низький рівень – 12%, нормальний – 25%, дещо підвищений – 25%, високий – 38%.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що актуальні щоденні труднощі підлітків, які виникають у процесі шкільної діяльності та міжособистісної взаємодії, є більш чутливими до спеціально організованого психологічного впливу, ніж глибинні внутрішньоособистісні конфлікти, характерні для даного вікового періоду.

За даними, представлених на рис. 3.2.6, під час повторного діагностування у підлітків контрольної групи суттєвих змін у рівнях соціально-ситуаційної тривожності не виявлено. Зокрема, розподіл показників за шкалою «міжособистісна тривожність» залишився незмінним (низький рівень – 0%, нормальний – 24%, дещо підвищений – 38%, високий – 38%), так само як і за шкалою «загальна тривожність» (нормальний рівень – 25%, дещо підвищений – 50%, високий – 25%).

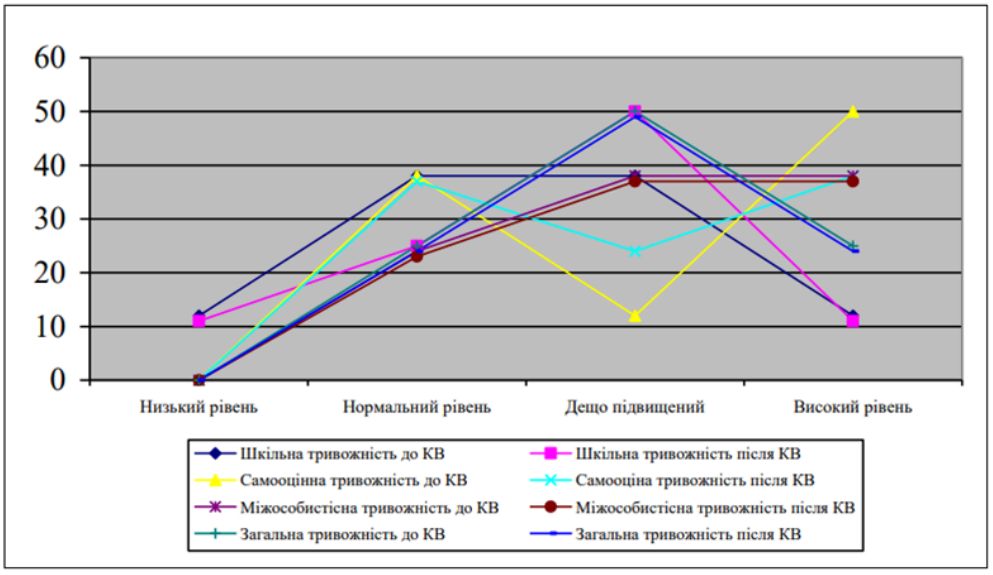


Рис. 3.2.6. Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків КГ

Незначні зміни було зафіксовано у підлітків контрольної групи за шкалами «самооцінна тривожність» та «шкільна тривожність». Зокрема, за шкалою самооцінної тривожності до проведення корекційного впливу показники розподілялися наступним чином: нормальний рівень – 38%, дещо підвищений – 12%, високий – 50%. Після повторного діагностування спостерігалися лише незначні зрушення: частка підлітків із нормальним рівнем залишилася незмінною (38%), показник дещо підвищеного рівня зріс до 24%, тоді як високий рівень зменшився до 38%.

Аналогічно мінімальні зміни відзначено за шкалою шкільної тривожності. До корекційної роботи розподіл результатів був таким: низький рівень – 12%, нормальний – 38%, дещо підвищений – 38%, високий – 12%. Після повторного обстеження показники змінилися неістотно: частка осіб із низьким рівнем залишилася на рівні 12%, нормальний рівень знизився до 25%, а дещо підвищений зріс до 50%.

Отримані результати можна пояснити тим, що методика О. Кондаша спрямована передусім на виявлення поведінкових (ситуативних) проявів тривожності, і за відсутності спеціально організованого корекційного впливу суттєві позитивні зміни за цими показниками є малоймовірними.

Результати повторного дослідження підлітків експериментальної та контрольної груп за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда подано на рис. 3.2.7 та 3.2.8 відповідно.

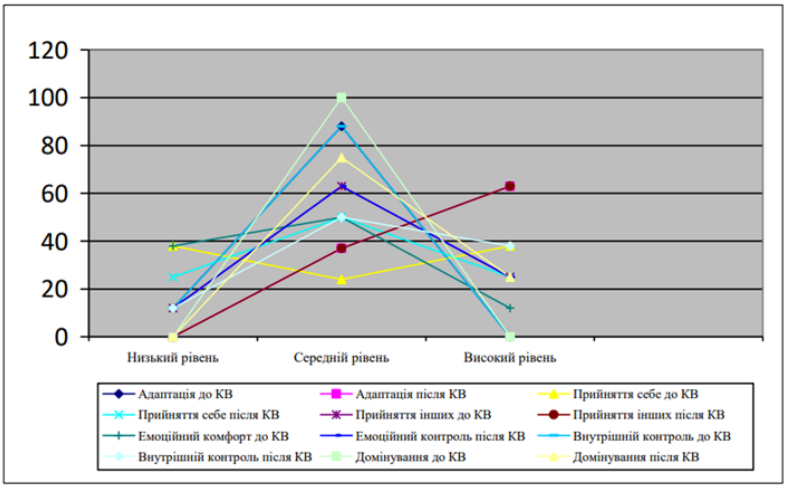


Рис.3.2.7. Показники соціально-психологічної адаптації підлітків ЕГ

Аналіз результатів дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків експериментальної групи, представлених на рис. 3.2.7, засвідчує наявність виразної позитивної динаміки у післякорекційний період за більшістю досліджуваних шкал. Зокрема, за шкалою «адаптація» до проведення корекційної роботи переважав середній рівень (88%) за наявності низького рівня у 12% досліджуваних, тоді як після корекційного впливу було зафіксовано зростання показників до високого рівня у 63% підлітків і середнього рівня у 37%.

За шкалою «прийняття інших» до корекції розподіл результатів характеризувався переважанням середнього рівня (63%), наявністю високого рівня у 25% та низького рівня у 12% досліджуваних. Після завершення корекційної програми відбулося суттєве зростання показників високого рівня до 63%, тоді як середній рівень становив 37%.

Позитивні зрушення також простежуються за шкалою «емоційний комфорт». До корекційної роботи низький рівень був зафіксований у 38% підлітків, середній – у 50%, високий – у 12%. У післякорекційний період спостерігається зменшення частки осіб із низьким рівнем до 12%, водночас зростання середнього рівня до 63% і високого – до 25%.

За шкалою «внутрішній контроль» до проведення корекційного впливу домінував середній рівень (88%) за наявності низького рівня у 12% досліджуваних. Після корекції частка підлітків із високим рівнем внутрішнього контролю зросла до 38%, середній рівень становив 50%, тоді як низький рівень залишився без змін (12%).

Аналіз результатів за шкалою «домінування» показав, що до корекційної роботи всі досліджувані (100%) перебували на середньому рівні. Після реалізації корекційної програми спостерігається поява високого рівня у 25% підлітків при збереженні середнього рівня у 75%.

Результати повторного тестування підлітків контрольної групи за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда наведено на рис. 3.2.8.



Рис. 3.2.8. Показники соціально-психологічної адаптації підлітків КГ

Як видно з результатів, представлених на рис. 3.2.8, у підлітків КГ будь-яка динаміка у показниках соціально-психологічної адаптації відсутня.

З урахуванням наведених вище порівняльних результатів можна стверджувати, що показники експериментальної групи до та після впровадження програми психологічної корекції зазнали суттєвого покращення. Зокрема, зафіксовано підвищення рівнів самооцінки, емоційного комфорту та ефективності міжособистісної взаємодії підлітків, а також зниження показників тривожності. Учасники експериментальної групи продемонстрували більшу легкість у спілкуванні, здатність до встановлення та підтримання соціальних контактів, а також зменшення проявів тривожності й імпульсивності у процесі задоволення власних потреб.

Крім того, у підлітків сформувалося краще усвідомлення власних можливостей щодо регуляції емоційного стану та відповідальності за власне життя, особисті досягнення, стан здоров'я, навчальні успіхи й реалізацію у сфері міжособистісних стосунків. Статистичний аналіз результатів, отриманих на контрольному етапі дослідження, підтверджує наявність достовірних позитивних змін в експериментальній групі за низкою показників соціально-психологічної адаптації, що відображено у таблиці.

Здійснений аналіз результатів повторного тестування дає підстави стверджувати, що розроблена та впроваджена програма корекційної роботи зі зниження рівня тривожності у підлітків є ефективною. Використання арт-технік як засобу психологічної корекції тривожності виявилося обґрунтованим і доцільним, а також таким, що потребує подальшого наукового вивчення та практичного впровадження.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми, експериментального дослідження та оцінки ефективності проведеної корекційної роботи дало змогу розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів, батьків і самих підлітків щодо використання методу малюнкової терапії у процесі корекції тривожності в підлітковому віці.

3.3. Практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності засобами арт-терапії

У процесі діяльності, спрямованої на зниження рівня тривожності у підлітковому віці, важливим є урахування чинників її виникнення та ступеня прояву. Саме на підставі отриманих діагностичних результатів здійснюється добір і розробка відповідних корекційно-розвивальних методів, загальною метою яких є зменшення рівня тривожності та формування позитивної емоційної спрямованості особистості підлітка.

Ефективність корекційно-розвивальної роботи забезпечується за умови узгодженої взаємодії підлітків, батьків, педагогів і практичних психологів, оскільки на даному етапі онтогенетичного розвитку процеси емоційної саморегуляції потребують психологічної підтримки з боку значущих дорослих.

Практичні рекомендації розроблено на основі теоретичного аналізу наукових джерел та узагальнення сучасного психологічного досвіду використання арт-терапевтичних підходів у роботі з підлітками. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в діяльності практичних психологів,

педагогів, батьків, а також самими підлітками з метою зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.

З метою ефективного зниження рівня тривожності підлітків психологам доцільно використовувати арт-техніки як додатковий корекційний інструмент у межах індивідуальної та групової психологічної роботи, а також забезпечувати психологічно безпечне середовище, що передбачає добровільність участі, відсутність оцінювання та критики результатів творчої діяльності. Практичні психологи також мають застосовувати переважно недирективні арт-техніки, які сприяють спонтанному вираженню емоцій та зниженню внутрішньої напруги.

Важливо поєднувати арт-техніки з елементами релаксації, дихальних вправ та тілесно-орієнтованих практик. Слід сприяти розвитку у підлітків навичок усвідомлення власних емоційних станів та формування ресурсних образів.
Важливо уникати грубої інтерпретації арт-продукту, надаючи пріоритет саморефлексії підлітка.

Доцільними є такі арт-техніки: «Мій страх у кольорі», «Безпечне місце», «Трансформація тривоги», арт-щоденник емоцій, робота з глиною та піском.

З метою профілактики та зниження рівня шкільної й соціальної тривожності підлітків педагогам рекомендується інтегрувати елементи арт-технік у виховну роботу, класні години та позаурочну діяльність, а також використовувати короткотривалі арт-вправи для емоційної стабілізації учнів.
Важливо формувати у класі атмосферу підтримки, прийняття та психологічного комфорту. Зосереджувати увагу на процесі творчої діяльності, а не на естетичному результаті, уникаючи публічного аналізу особистісно значущих робіт учнів. Педагогам варто заохочувати групові творчі завдання як засіб розвитку комунікативних навичок та зниження соціальної напруженості.

Ефективними є вправи: «Мій настрій сьогодні», «Кольорова саморегуляція», створення колективних арт-проєктів.

З метою підтримки емоційного благополуччя підлітків у сімейному середовищі батькам доцільно сприймати арт-техніки як спосіб емоційної

підтримки, а не оцінювання чи корекції поведінки. Бажано заохочувати спільну творчу діяльність, дотримуючись принципів добровільності та прийняття.
Необхідно надавати підлітку можливість самостійного вибору теми та матеріалів для творчості, використовуючи творчі заняття для м'якого обговорення емоційних переживань. Бажано підтримувати регулярність арт-занять як способу зниження накопиченої напруги.

Рекомендовані форми роботи: сімейні колажі, малювання під музику, створення антистрес-об'єктів.

З метою розвитку навичок саморегуляції підліткам рекомендовано використовувати арт-техніки як спосіб вираження емоцій без вербального навантаження, а також застосовувати творчість у ситуаціях підвищеної тривожності або емоційної напруги. Дотримуватися принципу відсутності самокритики та порівняння з іншими, вести арт-щоденник для усвідомлення власного емоційного стану.

Ефективними є техніки: спонтанне малювання, мандалотерапія, «образ моєї тривоги» з подальшою трансформацією.

Арт-техніки є ефективним засобом психоемоційної стабілізації підлітків за умови систематичного використання. Застосування арт-технік потребує врахування вікових, індивідуально-психологічних та соціокультурних особливостей підлітків. Арт-терапевтичні методи не замінюють професійну психологічну допомогу, але підвищують ефективність корекційно-розвивальної роботи.

В умовах соціальних криз арт-техніки виступають важливим ресурсом збереження психологічного здоров'я, а за умови злагодженого корекційного впливу з боку батьків, вчителів та психолога згодом відбувається поступова мінімізація тривожності у підлітків.

Висновки до третього розділу

Формувальний етап дослідження засвідчив, що розроблена програма психологічної корекції тривожності була спрямована на організацію та апробацію комплексу психокорекційних заходів для підлітків із підвищеним рівнем тривожності, страхів, недовіри та інших негативних емоційних проявів подібного характеру з використанням методу малюнкової терапії.

Корекційна програма передбачала проведення 10 занять тривалістю 45 хвилин кожне та ґрунтувалася на застосуванні методів арт-технік у роботі з тривожними підлітками.

На контрольному етапі експериментально-дослідної роботи було здійснено два діагностичні зрізи в експериментальній і контрольній групах: до початку реалізації психологічного впливу та після завершення корекційної програми. Результати порівняльного аналізу показників першого та повторного діагностичних зрізів в експериментальній групі засвідчили наявність значущих відмінностей за окремими показниками.

У ході реалізації програми встановлено, що підлітки набули здатності регулювати власні тривожні стани, розвинули навички самоконтролю та управління рівнем тривожності, сформували більш конструктивні моделі поведінки й комунікації в ситуаціях емоційного напруження. Крім того, відзначалося зниження надмірного емоційного напруження, що сприяло досягненню стану емоційного комфорту, підвищенню рівня самооцінки, а також розвитку здатності до усвідомлення власного емоційного стану та емоцій інших людей.

Отже, розроблена програма психологічної корекції тривожності підлітків сприяла зниженню її рівня та суттєвому підвищенню показників соціально-психологічної адаптації. Учасники експериментальної групи продемонстрували зростання поваги до себе й оточення, усвідомлення причин власних емоційних реакцій, зокрема імпульсивності, невдоволення та тривожності. Їхня поведінка в нових або потенційно тривожних ситуаціях стала більш врівноваженою та спокійною.

Зниження рівня тривожності дозволило підліткам більш конструктивно вирішувати ситуації, які раніше викликали у них емоційне напруження, а також прислухатися до власних відчуттів у поточний момент. Водночас спостерігалося зменшення тенденції до надмірної персоналізації ситуацій за наявності широкого кола суб'єктивно значущих загроз для самооцінки.

Результати повторного експериментального зрізу дали підстави констатувати позитивну динаміку показників в експериментальній групі, зокрема зниження рівня тривожності та покращення показників соціально-психологічної адаптації (прийняття себе, прийняття інших, інтернальність, підпорядкування), що підтверджує ефективність запропонованої корекційної програми.

Було розроблено практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності методами арт-терапії.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети дипломного дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми тривожності як складного психологічного феномену, визначено її основні різновиди та чинники виникнення. Основну увагу в теоретичній частині роботи зосереджено на специфіці прояву тривожності у підлітковому віці, а також проведено експериментальне дослідження ефективності впливу методів арт-терапії на зниження рівня тривожності підлітків шляхом упровадження спеціально розробленої психокорекційної програми.

У процесі аналізу наукових джерел і підходів сучасних практичних психологів та психотерапевтів до проблеми подолання тривожності встановлено, що тривога є емоційним станом, систематичне переживання якого може призводити до формування тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики особистості. Така властивість істотно впливає на функціонування психіки загалом, визначає особливості поведінкових реакцій та способи взаємодії з оточенням.

З'ясовано, що тривожність у психологічній науці розглядається не лише як деструктивна риса, зумовлена впливом стресогенних факторів, але й як специфічний механізм психологічного захисту, який активізує сенсорно-моторні та когнітивні ресурси особистості в ситуаціях загрози, що потребують мобілізації внутрішніх сил і прийняття рішучих дій, спрямованих на подолання труднощів.

Окрему увагу приділено аналізу особливостей прояву тривожності в підлітковому віці. Підліткова тривожність визначається як складне та багатокомпонентне психічне утворення, яке в більшості випадків чинить негативний вплив на процес особистісного становлення, характер міжособистісних стосунків і комунікативну активність підлітка, що, своєю чергою, відображається на рівні його соціально-психологічної адаптації.

У межах дослідження було здійснено аналіз результативності застосування методів арт-терапії у процесі зниження рівня тривожності. Методи арт-терапії

охарактеризовано як один із найбільш дієвих інструментів, що поєднує у собі діагностичний і корекційно-розвивальний потенціал. Основу цього методу становлять різноманітні засоби, які дозволяють невербально відобразити внутрішній емоційний стан особистості.

Підкреслено, що використання арт-терапії в психологічній корекції сприяє емоційній гармонізації особистості, полегшує процес адаптації до навчальної діяльності, міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії, стимулює розвиток творчого потенціалу, а також є ефективним засобом зниження тривожності у підлітковому віці. Обґрунтовано положення про те, що засоби арт-терапії є продуктивним методом як психодіагностики, так і психологічної корекції специфіки прояву тривожності в підлітків.

У ході дослідження чітко визначено мету й завдання роботи, окреслено об’єкт і предмет наукового пошуку, а також підібрано надійний і валідний методичний інструментарій, що відповідає поставленим дослідницьким цілям.

Експериментальне дослідження проблеми тривожності у підлітків було організовано у три взаємопов’язані етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. На констатувальному етапі з метою виявлення особливостей прояву тривожності та її впливу на рівень соціально-психологічної адаптації підлітків застосовано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли: методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації В. Г. Норакідзе), шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, шкала соціально-ситуаційної тривожності О. Кондаша, а також методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Емпірично підтверджено, що підвищений рівень тривожності негативно позначається на таких характеристиках особистості, як самооцінка (самоприйняття), сприйняття оточення, емоційний комфорт, специфіка міжособистісної взаємодії та прагнення до домінування.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що для більшості підлітків характерним є домінування ситуативної тривожності над особистісною, що розглядається як вікова норма з огляду на біологічно

зумовлені особливості розвитку організму та психіки в період підліткового віку. Крім того, на підставі індивідуальних бесід з підлітками та проведених групових обговорень було з'ясовано, що ключовими соціальними ситуаціями, які найчастіше спричиняють переживання тривоги й внутрішнього напруження, є воєнні дії на території України, навчальна діяльність, сфера міжособистісних і інтимних взаємин, а також процес взаємодії в колективі.

З метою здійснення психологічної корекції тривожності у підлітковому віці було розроблено та експериментально перевірено психокорекційну програму, побудовану на використанні методів арт-терапії. Запропонована програма була спрямована на психологічний супровід процесу емоційної регуляції підлітків та стабілізацію їх емоційного стану шляхом подолання таких негативних проявів особистісного розвитку, як підвищена тривожність, гнів, агресивність і схильність до емоційної замкненості.

На контрольному етапі дослідження було зафіксовано чітко виражену позитивну динаміку в експериментальній групі. У процесі індивідуальних бесід з учасниками експерименту та під час групових обговорень з'ясовано, що в ході проходження корекційної програми підлітки опанували навички регуляції власних тривожних станів, розвинули здатність до самоконтролю й управління емоційними реакціями, тобто сформували навички емоційної саморегуляції.

Крім того, в учасників експериментальної групи спостерігалося формування більш конструктивних моделей поведінки та комунікації у ситуаціях емоційного напруження, зниження рівня надмірної внутрішньої напруги, що сприяло досягненню стану емоційного комфорту. Водночас відзначалося підвищення рівня позитивного ставлення до себе, розвиток адекватної самооцінки та здатності до усвідомлення власного емоційного стану й емоційних переживань інших людей.

Зменшення рівня тривожності дозволило підліткам більш ефективно та конструктивно реагувати на ситуації, які раніше викликали у них занепокоєння і тривогу, а також сприяло формуванню вміння прислухатися до власних відчуттів у поточний момент. Виявлено зниження тенденції до надмірної

персоналізації подій за наявності широкого спектра суб'єктивно значущих загроз для самооцінки.

У процесі організації корекційної роботи, спрямованої на зниження тривожності у підлітків, важливим є урахування чинників її виникнення та інтенсивності прояву. Саме на основі отриманих діагностичних результатів було здійснено добір відповідних корекційних методів, загальною метою застосування яких стало зменшення рівня тривожності та формування позитивної емоційної спрямованості особистості підлітка. Ефективність корекційної діяльності забезпечується за умови узгодженої взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу — підлітків, батьків, педагогів і практичних психологів, оскільки на даному етапі онтогенетичного розвитку становлення навичок емоційної саморегуляції можливе лише за підтримки значущих дорослих.

З огляду на зазначене було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків із використанням методів арт- терапії. Після виконання арт-терапевтичних завдань, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, важливим етапом є обговорення з підлітками емоцій та почуттів, які виникли як у процесі творчої діяльності, так і в результаті її виконання. Значущу роль у корекційній роботі відіграє аналіз власних малюнків і робіт інших учасників, що сприяє поглибленню розуміння як власних емоційних переживань, так і емоцій інших людей.

У ході такої діяльності відбувається розвиток емоційного інтелекту особистості, поступова нейтралізація негативних емоційних станів та їх трансформація у творчий продукт. За умови системного й скоординованого корекційного впливу з боку батьків, педагогів і психолога спостерігається поступове зниження рівня тривожності у підлітків.

Список використаних джерел

1.Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології. Київ: Основи, 1997.

2.Арт-терапія: теорія і практика в соціальній роботі / за ред. А. Й. Капської. Київ: Центр навчальної літератури, 2017.

3.Бошган В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2015. Вип. 19. С. 118–124.

4.Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.

5.Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24. Вип. 1 (49). С. 32–48.

6.Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 192 с.

7.Карапетова О. Г. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. 2020. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf

8.Кисельова М. В. Мистецтво і психотерапія: практикум з арт-терапії. Харків, 2019.

9.Коц Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. наук: Луцьк, 2018. 213 с.

10.Кемак М. В., Петрищев В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. URL: http://loippo.edu.ua

11.Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров’я (МКХ-10-АМ). Десятий перегляд. 2017. URL: https://nszu.gov.ua

12.Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

13.Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 175–180.

14.Підлипишина Л. В. Основи арт-терапії. Київ: Марич, 2009. 60 с.

15.Прихожан А. М. (замінено українським джерелом) – див. Ясточкіна І. А.

16.П’ятницька-Позднякова І. С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка: Наукові праці. 2009. Вип. 95. Т. 108. С. 36–42.

17.Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ: Основи, 2004.

18.Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Академвидав, 2018.

19.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

20.Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

21.Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). С. 105–115.

22.Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ, 2011. 98 с.

23.Фройд З. Гальмування, симптом і тривога/пер.Таращук П. Київ: Основи.1998.

24.Чепелєва Н. В. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Либідь, 2018. 352 с.

25.Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон, 2017. 240 с.

26.Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. XI. Вип. 16. С. 215–226.

27.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

28.Шевченко Н. Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 7. С. 17–22.

29.Шевченко Н. Ф. Психологічна корекція емоційних станів підлітків. Київ: Освіта України, 2019. 240 с.

30.Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 320 с.

31.Яценюк І. О. Психологія емоційної саморегуляції особистості: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2020. 304 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

«Методика вимірювання рівня тривожності»Дж. Тейлора (адаптація В.Г.Норакідзе)

Текст опитувальника

Інструкція: Опитувальник складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання треба відповісти «так» чи «ні».

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покірно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20 . Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29 . Буває, що нескромні жарти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко дезорієнтуюся.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина, яка чвсто нервує та збуджується.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності.

1 балом оцінюються:

- відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18,21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 , 38, 40, 42,44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60
- відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4 , 5, 8, 14, 17, 19,22, 39, 43, 52, 57, 58.

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

Сумарна оцінка:

40 - 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
25 - 40 балів свідчить про високий рівень тривоги;
15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні;
5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень:
0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

Додаток 2

Методика «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна

ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище_____ Дата_____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний……	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує……	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі……	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль……	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно……	1	2	3	4
6.	Я не в настрої……	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі……	1	2	3	4
8.	Я почуваюся відпочилим……	1	2	3	4
9.	Я стривожений……	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення……	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі……	1	2	3	4
12.	Я нервую……	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця……	1	2	3	4
14.	Я збентежений……	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги……	1	2	3	4
16.	Я задоволений……	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний……	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і почуваюся ніяково…	1	2	3	4
19.	Мені радісно……	1	2	3	4
20.	Мені приємно ……	1	2	3	4

ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище_____ Дата _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення……	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююсь……	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати……	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші……	1	2	3	4

25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення…	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваюся бадьоро……	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний, зібраний……	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене…	1	2	3	4
29.	Я надто переживаю через дрібниці……	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий……	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця……	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі……	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваюся у безпеці……	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій…	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра……	1	2	3	4
36.	Я задоволений……	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене……	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути……	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина……	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи…	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами РТ = ∑1 −∑ 2+35 ,

де ∑1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;

∑ 2 - сума інших закреслених цифр (пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

ОТ = ∑1 −∑ 2 + 35, де ∑1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40; ∑ 2 - сума інших закреслених цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

Інтерпретація: При інтерпретації результат можна оцінити так:

до 30 – низька тривожність;

31-45 – помірна тривожність;

46 і вище – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху. Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

Додаток 3

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша

Інструкція:

Нижче перераховані ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне

речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є украй неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1 Відповідаєш біля дошки 0 1 2 3 4
2 Ідеш на гостину до незнайомих 0 1 2 3 4
3 Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах 0 1 2 3 4
4 Розмовляєш із директором школи 0 1 2 3 4
5 Думаєш про своє майбутнє 0 1 2 3 4
6 Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати 0 1 2 3 4
7 Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють 0 1 2 3 4
8 На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв’язування завдання) 0 1 2 3 4
9 Пишеш контрольну роботу 0 1 2 3 4
10 Після контрольної вчитель оголошує оцінки 0 1 2 3 4
11 На тебе не звертають уваги0 1 2 3 4
12 У тебе щось не виходить 0 1 2 3 4
13 Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів 0 1 2 3 4
14 Тобі загрожує невдача, провал 0 1 2 3 4
15 Чуєш за своєю спиною сміх 0 1 2 3 4
16 Складаєш іспити (ЗНО) у школі 0 1 2 3 4
17 На тебе гніваються (незрозуміло чому) 0 1 2 3 4
18 Виступаєш перед великою аудиторією 0 1 2 3 4
19 На тебе чекає важлива, вирішальна справа 0 1 2 3 4
20 Не розумієш пояснень учителя 0 1 2 3 4
21 Із тобою не згодні, суперечать тобі 0 1 2 3 4
22 Порівнюєш себе з іншими 0 1 2 3 4
23 Перевіряють твої здібності 0 1 2 3 4
24 На тебе дивляться, як на маленьку дитину 0 1 2 3 4
25 На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання 0 1 2 3 4

26 Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася) 0 1 2 3 4
27 Оцінюють твою роботу 0 1 2 3 4
28 Думаєш про свої справи 0 1 2 3 4
29 Маєш прийняти важливе рішення 0 1 2 3 4
30 Не можеш виконати домашнє завдання 0 1 2 3 4

Обробка результатів
Методика містить ситуації трьох типів:
-ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
-ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.
Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.
Відомості про розподіл пунктів шкали:.
Шкільна 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26
Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

Ключ

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		ч	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		ч	10—48	1—13	1—17	3—17
	10	ж	35—62	5—17	12—23	5—20
		ч	23—47	5—14	8—17	5—14
2. Дещо підвищений	8	ж	63—78	20—25	22—26	21—27
		ч	55—73	18—23	19—25	18—24
	9	ж	55—72	15—20	20—26	20—26
		ч	49—67	14—19	18—26	18—25
	10	ж	63—76	18—23	24—29	21—28
		ч	48—60	15—19	18—22	15—19
3. Високий	8	ж	79—94	26—31	27—31	28—33
		ч	74—91	24—30	26—32	25—30
	9	ж	73—90	21—26	27—32	27—33
		ч	68—86	20—25	27—34	26—32
	10	ж	77—90	24—30	30—34	29—36
		ч	61—72	20—24	23—27	20—23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 91	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23

Додаток 4

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція. «Прочитайте висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0- це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей почуває собе трохи самотньо.

25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.

34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати собі.

43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: сморід іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.

52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думок інших про себе.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює себе.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються конфлікти, сварки.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Цілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
1	а	Адапаціят	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптація	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
3	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
4	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
5	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
6	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
7	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток 5

Психокорекційна програма зниження рівня тривожності підлітків методами малюнкової терапії

ЗАНЯТТЯ № 1

«Знайомство. Простір довіри»

Мета заняття: формування безпечної атмосфери в групі, зниження початкової тривожності, знайомство учасників.

Привітання. Вправа «Ім’я і жест»

Мета: зняття напруження, запам’ятовування імен.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім’я та показує жест, який відповідає його настрою. Після цього вся група повторює ім’я та жест. Психолог підтримує учасників, підкреслює унікальність кожного.

Вправа «Правила нашої групи»

Мета: створення почуття безпеки та відповідальності.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам висловити очікування від роботи та разом сформулювати правила групи (конфіденційність, повага, право не говорити, активність). Правила фіксуються на аркуші та залишаються в приміщенні до завершення програми.

Малюнкова вправа «Мій настрій сьогодні»

Мета: усвідомлення власного емоційного стану.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зобразити свій поточний настрій за допомогою кольорів, ліній та форм. Малюнок не оцінюється. За бажанням учасники діляться відчуттями.

Ритуал прощання

Коротке коло з відповіддю на запитання: «З яким настроєм я йду із заняття?».

ЗАНЯТТЯ № 2

«Я – творець свого світу»

Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»

Мета: налаштування на позитивний емоційний фон.

Хід вправи:

Учасники демонструють намальований на стікері символ позитивних емоцій. Після привітання прикріплюють стікер у довільному місці приміщення. Наприкінці заняття забирають його з собою як символ підтримки.

Вправа «Малюємо символами»

Мета: об’єктивація тривожності, розвиток символічного мислення.

Хід вправи:

Учасникам пропонується створити символ власної тривожності, страху або напруження. Після завершення — за бажанням розповісти, що означає цей символ, яку роль він відіграє в житті.

Ритуал прощання

Посмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 3

«Образ моєї тривоги»

Дихальна вправа «Повільний подих»

Мета: зниження психоемоційної напруги.

Хід вправи:

Повільний вдих через ніс — затримка — повільний видих через рот (5–6 циклів).

Малюнкова вправа «Моя тривога»

Мета: усвідомлення проявів тривожності.

Хід вправи:

Учасники зображують свою тривогу у вигляді істоти, предмета або явища, визначаючи її колір, форму, розмір.

Вправа «Трансформація тривоги»

Мета: формування відчуття контролю над емоціями.

Хід вправи:

Пропонується змінити малюнок так, щоб тривога стала менш загрозливою (зменшити, зробити світлішою, «замкнути», «перетворити»).

Рефлексія

ЗАНЯТТЯ № 4

«Світ моїх емоцій»

Мета заняття: розвиток емоційної обізнаності підлітків, формування навичок розпізнавання, прийняття та вербалізації власних емоцій, зниження внутрішньої напруги.

Привітання. Вправа «Емоційний барометр»

Мета: актуалізація емоційного стану учасників.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам оцінити свій поточний емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та коротко пояснити свій вибір. Наголошується, що правильних чи неправильних відповідей не існує.

Малюнкова вправа «Мої емоції»

Мета: розвиток здатності усвідомлювати та символічно передавати емоційні стани.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зобразити на одному аркуші кілька емоцій, які вони часто переживають (радість, страх, злість, сум, тривога), використовуючи кольори, форми та лінії. Після завершення — обговорення того, які емоції було найлегше і найважче зобразити.

Вправа «Назви емоцію»

Мета: формування навичок вербалізації почуттів.

Хід вправи:

Кожен учасник обирає одну емоцію зі свого малюнка та описує ситуацію, у якій вона виникає.

Рефлексія

Обговорення почуттів після заняття.

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ № 5

«Мій внутрішній ресурс»

Мета заняття: формування уявлення про власні внутрішні та зовнішні ресурси, підвищення стресостійкості.

Привітання. Вправа «Коло підтримки»

Мета: актуалізація досвіду отримання підтримки.

Хід вправи:

Учасники по черзі відповідають на запитання: «Хто або що допомагає мені, коли мені тривожно?».

Малюнкова вправа «Моє джерело сили»

Мета: формування образу внутрішнього ресурсу.

Хід вправи:

Психолог пропонує намалювати образ, який символізує внутрішню силу, спокій або захист. Після завершення учасники описують, як можуть «користуватися» цим ресурсом у складних ситуаціях.

Вправа «Ресурс у дії»

Мета: перенесення ресурсного стану у реальні життєві ситуації.

Хід вправи:

Кожен учасник обирає тривожну ситуацію та уявляє, як його ресурс допомагає з нею впоратися.

Рефлексія.

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ № 6

«Я і мій страх»

Мета заняття: зниження інтенсивності страхів та тривожних переживань, формування почуття контролю над емоціями.

Привітання. Релаксаційна вправа

Мета: зниження напруги.

Хід вправи:

Проводиться коротка дихальна релаксація з фокусом на тілесні відчуття.

Малюнкова вправа «Мій страх»

Мета: усвідомлення та об’єктивація страху.

Хід вправи:

Учасники зображують свій страх у будь-якій формі. Психолог звертає увагу на деталі (розмір, колір, місце).

Вправа «Я сильніший за страх»

Мета: зменшення емоційної значущості страху.

Хід вправи:

Пропонується змінити малюнок так, щоб страх став менш загрозливим або втратив силу.

Рефлексія.

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ № 7

«Я – цінний»

Мета заняття: підвищення самооцінки та формування позитивного образу «Я».

Привітання. Вправа «Комплімент по колу»

Мета: формування позитивного зворотного зв’язку.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує щирий комплімент від групи.

Малюнкова вправа «Я очима інших»

Мета: усвідомлення власної цінності.

Хід вправи:

Учасники малюють себе такими, якими, на їхню думку, їх бачать інші люди.

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: закріплення позитивного образу «Я».

Хід вправи:

Учасники називають свої сильні якості та досягнення.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ № 8

«Навички саморегуляції та емоційної рівноваги»

Мета заняття: формування у підлітків навичок усвідомленого керування власним емоційним станом, зниження рівня психоемоційної напруги, розвиток здатності самостійно відновлювати стан внутрішнього спокою.

Привітання. Вправа «Коло станів»

Мета: актуалізація емоційного стану учасників на початку заняття.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі коротко описує свій стан, використовуючи метафору або образ (наприклад, «як погода», «як колір»). Психолог підкреслює прийняття будь-якого стану без оцінювання.

Дихальна вправа «Квадрат спокою»

Мета: навчання техніки саморегуляції через контроль дихання.

Хід вправи:

Психолог пояснює принцип вправи: вдих – 4 рахунки, затримка – 4, видих – 4, пауза – 4. Вправа виконується 5–6 циклів. Після завершення учасники діляться тілесними та емоційними відчуттями.

Малюнкова вправа «Мій спокій»

Мета: закріплення стану релаксації через візуалізацію.

Хід вправи:

Учасникам пропонується намалювати образ спокою, безпеки та рівноваги. Психолог звертає увагу, що важливий не результат, а процес малювання та відчуття, які виникають.

Після завершення — обговорення: які кольори обрано, які емоції виникали під час роботи.

Вправа «Мій спосіб заспокоєння»

Мета: усвідомлення індивідуальних стратегій саморегуляції.

Хід вправи:

Кожен учасник на звороті малюнка записує або символічно зображає 2–3 способи, які допомагають йому заспокоїтися в реальному житті. Обговорюється можливість застосування цих способів у тривожних ситуаціях.

Рефлексія

Обговорення змін у стані порівняно з початком заняття.

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ № 9

«Я у майбутньому без тривоги»

Мета заняття: формування позитивного образу майбутнього, зниження тривожності, пов’язаної з очікуванням змін, розвиток відчуття особистісної перспективи.

Привітання. Вправа «Лист у майбутнє» (усна)

Мета: актуалізація очікувань та мрій.

Хід вправи:

Психолог пропонує уявити себе через рік і відповісти на запитання: «Яким я хочу себе бачити?». Відповіді проговорюються в колі за бажанням.

Малюнкова вправа «Я у майбутньому без тривоги»

Мета: візуалізація бажаних змін та позитивного досвіду.

Хід вправи:

Учасники малюють себе в ситуації, де вони почуваються впевнено, спокійно та без тривоги. Психолог звертає увагу на деталі: положення тіла, вираз обличчя, оточення. Після завершення — обговорення того, що саме допомогло зменшити тривогу на малюнку.

Вправа «Міст до майбутнього»

Мета: усвідомлення шляхів до бажаних змін.

Хід вправи:

Учасникам пропонується домалювати до малюнка «міст» або «дорогу», яка символізує шлях від теперішнього стану до бажаного. Обговорюються реальні кроки, які можуть бути зроблені вже зараз.

Рефлексія

Обговорення відчуттів надії, впевненості, мотивації.

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ № 10

«Мій шлях змін. Підсумок програми»

Мета заняття: узагальнення досвіду участі у психокорекційній програмі, усвідомлення особистісних змін, закріплення позитивних результатів.

Привітання. Вправа «Коло спогадів»

Мета: актуалізація досвіду участі в програмі.

Хід вправи:

Кожен учасник називає вправу або заняття, яке було для нього найбільш корисним чи запам’яталося.

Малюнкова вправа «Я на початку — Я тепер»

Мета: усвідомлення динаміки особистісних змін.

Хід вправи:

На одному аркуші учасники створюють два образи: себе на початку програми та себе після її завершення. Психолог звертає увагу на відмінності у кольорах, формах, символах. Після завершення — обговорення змін у відчуттях, самооцінці, рівні тривожності.

Вправа «Мій багаж»

Мета: закріплення набутих навичок.

Хід вправи:

Учасникам пропонується символічно «зібрати багаж» — записати або намалювати ті навички, знання та ресурси, які вони забирають із собою після завершення програми.

Підсумкова рефлексія

Обговорення того, що змінилося в ставленні до себе та своїх переживань.

Ритуал завершення

Коло подяки, взаємні побажання, символічне прощання з групою.